

23

Gratisexemplar  
zum Mitnehmen

# SeniorenZEIT

Weihnachten 2020

Die Seniorenzeitung für Dorsten & Umgebung



*Im Herzen vereint...*

Lebensfreude, Gesundheit, Recht & Finanzen – und viel Weihnachtliches zum Schmökern



Michael  
Schwankl

Gahlener Straße 6  
46282 Dorsten  
Telefon: 0 23 62 / 677 100  
Telefax: 0 23 62 / 795 710  
info@ra-schwankl.de



**SCHWANKL**  
Rechtsanwälte  
Fachanwälte

Ihre Spezialisten für: Verkehrsrecht · Strafrecht  
Medizinrecht · Zivilrecht · Arbeitsrecht · Familienrecht

Wir sind bundesweit für Sie tätig.

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

Ab dem 04.01.2021 finden Sie uns  
auf dem Hainichenring 10 in Hervest-Dorsten



# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser!

Erstmals erscheint die **SeniorenZeit** mit einer Weihnachtsausgabe, zusätzlich zu den vier Quartalsausgaben. Sie soll Sie mit schönen Adventsgedichten, Geschichten, Rezepten und Wissenswertem erfreuen.

Die Tage werden inzwischen merklich kürzer und die Dunkelheit bestimmt zunehmend den Tag. Zwar können wir mit künstlichem Licht die Dunkelheit im Innenbereich leicht besiegen, aber die Dunkelheit ist morgens und abends zu früh präsent. Manche Menschen leiden darunter sehr und werden sogar depressiv.

In diesem Jahr 2020 wird die Dunkelheit der Jahreszeit durch die momentane belastende Situation der Corona-Pandemie verstärkt. Im Sommer waren die Ansteckungen auf einen Tiefpunkt gesunken, man konnte sich bei schönem Wetter viel im Freien aufhalten. Die zunehmenden Ansteckungen führen zu neuen Einschränkungen, Kontakte werden begrenzt und größere Veranstaltungen werden verboten. Die Corona-Pandemie hat uns leider weiterhin im Griff.

Wenn die Dunkelheit zunimmt, zünden viele Menschen Kerzen an. Sie machen nicht einfach den Raum hell, sondern geben unserem Herzen Licht und Leben. Das Flackern der Kerze verbindet mit dem Licht die Erfahrung des Lebendigen. Im Advent folgt der ersten Kerze eine zweite, bis alle vier

Kerzen brennen und gegen das Ansteigen der Dunkelheit die zunehmende Macht des Lichts demonstrieren.

In Altenheimen sind Wachskerzen oft verboten, weil die Kerze vergessen werden und ein gefährlicher Hausbrand verursacht werden kann. Gott sei Dank gibt es heute gute LED-Kerzen mit Batteriebetrieb, die einer natürlichen Kerze sehr ähnlich sind. Eine solche Kerze ist auch in der Privatwohnung zu empfehlen, weil man das Löschen der Kerze leicht vergessen kann.

Am 25. Dezember haben die Römer vor 2000 Jahren gefeiert, dass der Sonnengott die Dunkelheit besiegt hat. Die Christen haben auf dieses Datum die Geburtsfeier Jesu gesetzt: Jesus Christus ist das wahre Licht, das den Menschen leuchtet. Die Tage werden in dieser Zeit langsam wieder länger, das Licht des Christbaums lädt uns Menschen zu Freude und Frieden ein. Dieses Licht macht unser Leben wieder hell und wir können hoffen, dass wir Dunkelheit, Probleme und die Corona-Pandemie überwinden.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen ein gesegnetes und frohes Weihnachtsfest 2020 und viel Vergnügen beim Schmökern in unserer **SeniorenZeit**-Weihnachtsausgabe.

Im Namen des Seniorenbeirates Dorsten  
**Hugo Bechter**



Hugo Bechter

**SENIORENBEIRAT**  
STADT DORSTEN



[www.seniorenbeirat-dorsten.de](http://www.seniorenbeirat-dorsten.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 GmbH · Inhaberin: Bianca Greve · Wiesenstraße 9 · 46282 Dorsten  
Fax 0 23 62 / 78 76 956 · [info@pflege-in-dorsten.de](mailto:info@pflege-in-dorsten.de) · [www.pflege-in-dorsten.de](http://www.pflege-in-dorsten.de)



# Ratgeber: Steuererklärung für Rentner und Pensionäre

Interview mit der Autorin Gabriele Waldau-Cheema

Die Autorin Gabriele Waldau-Cheema ist staatlich geprüfte Betriebswirtin und Bilanzbuchhalterin. Sie leitet seit 20 Jahren Beratungsstellen des Aktuellen Lohnsteuerhilfvereins und arbeitet seit 30 Jahren für Steuerkanzleien.

## Wer sollte diesen Ratgeber lesen?

Waldau-Cheema: Dieser Ratgeber ist interessant für Rentner und Pensionäre – aber auch für solche, die es einmal werden; denn eigentlich ist es nie zu früh, auch an die Absicherung im Alter zu denken. Das Buch gibt einen Gesamt-Einblick in die deutsche Einkommensbesteuerung mit den sieben Einkunftsarten.

Insbesondere wenn Ruheständler mehrere verschiedene Renten beziehen, ist es wichtig, den Überblick zu haben. Noch wichtiger wird es, sich zu informieren, wenn weitere Einkünfte wie z.B. Vermietung und Verpachtung vorhanden sind.

## Warum werden immer mehr Rentner steuerpflichtig?

Mit Inkrafttreten des Alterseinkünftegesetzes werden seit 2005 u.a. auch die gesetzlichen Renten anteilig besteuert. Der steuerfreie Anteil der Renten wird jährlich abgeschmolzen bis schließlich

in 2040 eine hundertprozentige Besteuerung der „Neurenten“ erreicht ist.

Tatsächlich wird nicht eine einzelne Rente besteuert, sondern die Summe aller Einkünfte. Darauf findet dann die Steuertabelle Anwendung. Eigentlich müsste man nicht von Besteuerung der Renten, sondern vielmehr von Besteuerung der Rentner sprechen.

## Müssen Rentner befürchten nach der Rentenerhöhung im Juli steuerpflichtig zu werden?

In den letzten Jahren sind die Rentenerhöhungen mit unter zwei Prozent ja eher mäßig ausgefallen. Gleichzeitig steigen anteilig auch die Abzüge für die Kranken- und Pflegeversicherung, die ja als Sonderausgaben steuerlich abzugsfähig sind. Wenn man dann noch bedenkt, dass auch der Grundfreibetrag von 8.652 Euro (in 2016) auf 9.408 Euro in 2020 ansteigt, ist allein wegen der Erhöhungen mit dem Eintritt in die Steuerpflicht nicht zu rechnen. Für 2021 sind sogar 9.696 Euro bzw. 9.984 Euro für 2022 geplant.

## Welche Rentner sollten eine Erklärung abgeben und was können sie absetzen?

Alle „Neurentner“ sollten im Jahr des Rentenbeginns eine Steuererklärung einreichen, denn nicht selten wartet sogar eine Steuererstattung auf sie. Freiwillig Steuererklärungen einzureichen lohnt sich mitunter auch, wenn von den Guthabenzinsen Kapitalertragssteuer einbehalten wurde, die sich der Sparer erstatten lassen kann. Je nach Einkunftsart ist das natürlich sehr unterschiedlich. Ganz allgemein kann ich sagen, dass im Bereich der Sonderausgaben und bei den außergewöhnlichen Belastungen ein hohes Sparpotential stecken kann. Ich denke dabei an Spenden,



Gabriele Waldau-Cheema

krankheitsbedingte Kosten wie Zuzahlungen, Brille, Hörgeräte, Zahnersatz aber auch Fahrten zu Ärzten, Therapeuten und Krankenhäusern.

## Was sind die wichtigsten Neuerungen in Sachen „Steuererklärung“?

Neben den schon fast „normalen“ Neuerungen wie beispielsweise die Anpassung der Grundfreibeträge (2020: 9.408 Euro, 2021: 9.696 Euro) und damit auch verbunden die Erhöhung der Höchstbeträge für den Abzug von Unterhaltsleistungen, gibt es auch ein paar „echte“ Neuerungen: Für den Veranlagungszeitraum 2020 wurden ganz neue Steuerformulare eingeführt. Hiervon sind auch Rentner betroffen, denn die Renten werden nun je nach Rentenart in den Anlagen „R“, „R-AUS“ und „R-AV/bAV“ eingetragen.

Für die großzügige steuerliche Förderung der energetischen Sanierungen im Eigenheim – immerhin bis zu 40.000 Euro Steuerersparnis je Objekt – sind die Eintragungen im ganz neuen Formular „energetische Maßnahmen“ vorzunehmen.

## Und was ist in Sachen Corona wichtig?

Grundsätzlich hat die Corona-Pandemie auf die Steuererklärung der Rentner/Pensionäre wenig bis keine Auswirkung. Wer jedoch noch berufstätig ist, muss mit veränderten Werbungskosten rechnen – beispielsweise durch weniger Fahrten zur



Arbeit infolge von „Home-Office-Tagen“, dafür kommt aber eventuell der Ansatz des häuslichen Arbeitszimmers in Betracht.

Wer von Kurzarbeit betroffen ist oder Leistungen nach dem Infektionsschutzgesetz erhalten hat, muss „Progressions-einkünfte“ angeben und die Abgabe der Steuererklärung ist auf jeden Fall eine Pflicht. Steuerfrei bleiben die Übungsleiterpauschalen, die während der Pandemie weitergezahlt werden. Kleine „Steuer-geschenke“ gibt es in Form von einmalig gezahltem Kindergeld und der befristeten Neuauflage der „degressiven AfA“.

**Haben Sie noch einen besonderen Spar-Tipp?**

Haushaltsnahe Dienstleistungen und

Handwerkerleistungen sind seit einigen Jahren steuerbegünstigt. Anders als Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen, werden diese anteilig mit 20 Prozent direkt von der zu zahlenden Steuer abgezogen. Hier kann also nur sparen, wer überhaupt Steuern zahlt. Eine weitere Voraussetzung ist, dass die Zahlung zwingend bargeldlos erfolgen muss. Gerade kleine Beträge werden häufig sofort bar beglichen – dann ist es vorbei mit der Steuererstattung.

Wer seine Haushaltshilfe oder den Gärtner ordnungsgemäß bei der Minijobzentrale anmeldet, kann auch diese Kosten einschließlich der Sozialabgaben absetzen. Je nach Lohnhöhe ist die Steuererstattung sogar höher als die an die Minijobzentrale

gezahlten Sozialabgaben. Die Anmeldung ist wirklich kinderleicht und ein gutes Gewissen ist neben der Steuerersparnis eine weitere Zugabe.

Und ganz neu ist die schon erwähnte steuerlichen Förderungen von energetischen Sanierungen im Eigenheim.

Ratgeber: „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“

Autorin Gabriele Waldau-Cheema  
240 Seiten, 14,63 Euro (Preis gültig bis 31.12.2020, danach: 14,90 Euro)

Bestellmöglichkeiten:

Verbraucherzentrale NRW,

ISBN 978-3-86336-144-0

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

Telefon: 0211 / 3 809 555

(Quelle: KVWL & VmF e.V.)

## Praxisteam fordern Respekt und Rücksichtnahme

Viele Bürgerinnen und Bürger haben die Sommermonate wie eine Verschnaufpause von der weltweiten Corona-Pandemie wahrgenommen: Man konnte mehr Zeit draußen verbringen, sich mit Familie und Freunden in Parks treffen, seinen Kaffee auf der Terrasse vor dem Lieblingscafé trinken. Alles wirkte fast normal – und war es doch nicht.

Dass die Corona-Infektionszahlen in der kühleren Jahreszeit kräftig angestiegen sind, ist keine Überraschung. Es führt jedoch unweigerlich dazu, dass Anspannung und Sorgen in der Bevölkerung wieder zunehmen. Genau dann sind die Praxen der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte für viele Bürgerinnen und Bürger die ersten Ansprechpartner bei Fragen wie „Bin ich nur erkältet oder ist es vielleicht doch das Coronavirus?“, „Wie kann ich mich testen lassen?“ oder auch „Wie bekomme ich eine Schutzimpfung gegen Grippe oder Pneumokokken?“.

„Die Medizinischen Fachangestellten stehen hier an vorderster Front. Sie organisieren, koordinieren, erklären. Sie halten den Praxisbetrieb am Laufen in einer Zeit, in der sich die gesetzlichen Vorgaben nahezu wöchentlich ändern. Leider sind es vor allem diese engagierten Praxisteam, die den Frust vieler Bürgerinnen und Bürger über die aktuelle Situation ungefiltert zu spüren bekommen. Sie sind

tagtäglich der Kritik und den Vorwürfen von unzufriedenen Patientinnen und Patienten ausgesetzt, weil beispielsweise die Telefonleitung besetzt ist oder weil es keinen Wunsch-Coronatest gibt“, erklärt Dr. Dirk Spelmeyer, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL).

Auch Hannelore König, Präsidentin des Verbandes medizinischer Fachberufe e.V., bestätigt, dass das Verhalten gegenüber den Medizinischen Fachangestellten (MFA) im Moment in vielen Praxen immer fordernder und aggressiver wird: „Die Entwicklungen sind dynamisch und erfordern schnelles, flexibles Handeln, das ist allen bewusst. Aber die Mitarbeitenden in den Praxen sind keine Maschinen, neue Regeln können nicht auf Knopfdruck umgesetzt werden. Genauso liegt es nicht in unserer Verantwortung, wenn es Lieferengpässe bei Impfstoffen gibt. Dass Patientinnen und Patienten ihren Frust an meinen Kolleginnen und Kollegen auslassen, ist deshalb nicht nur ungerechtfertigt, es sorgt dafür, dass die ohnehin hohe psychische Belastung noch zusätzlich verstärkt wird.“

Neben dem hohen Arbeitspensum, dem hektischen Alltag und den Auseinandersetzungen mit den Patientinnen und Patienten belastet auch das erhöhte Infektionsrisiko. „Mittlerweile dürfen die MFA

einmal wöchentlich mit einem sogenannten Corona-Antigenschnelltest getestet werden, der PCR-Test bleibt uns aber verwehrt, wenn wir keine Symptome haben. Natürlich fragen sich da viele meiner Kolleginnen und Kollegen: Sind wir weniger wert als andere Menschen? Wir sind für die Patientinnen und Patienten häufig die ersten Ansprechpartnerinnen und möchten von der Politik gleichwertig behandelt werden!“

Auch KVWL-Vorstandsvorsitzender Spelmeyer spricht sich für mehr Wertschätzung gegenüber den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Praxen aus. Spelmeyer und König appellieren daher an die Bevölkerung: „Für uns alle ist diese Pandemie eine schwierige Zeit, die uns viel Kraft kostet. Das gilt für die Menschen vor, aber natürlich auch hinter der Empfangstheke in den Arztpraxen. Unsere Ärztinnen und Ärzte sowie Praxisteam sorgen dafür, dass die ambulante Versorgung auch unter Pandemie-Bedingungen sehr gut und verlässlich funktioniert.“

Nicht immer kann alles reibungslos laufen, das ist klar. Aber anstelle von Frustration, Angst und Aggression sind Verständnis, Umsicht und Rücksichtnahme die Gebote der Stunde. – Wir werden diesen ersten Herbst und Winter mit dem Coronavirus bewältigen, aber das geht nur, wenn wir wertschätzend miteinander umgehen“.





Wir freuen  
uns auf Sie!  
023 62-20 40

**Immobilien in Dorsten?  
Rufen Sie uns an!**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Rene Staude und  
Sven Lichtenberg,  
Immobilienberater

**Vereinte  
Volksbank**





# Stürze im Alter

Stürze sind im hohen Alter ein häufiges Problem. So stürzen Menschen, die über 65 Jahre alt sind, mindestens einmal im Jahr, nahezu die Hälfte davon auch mehrmals, bei den über 80-jährigen steigt diese Quote auf 50 Prozent. Die Sturzrate von Pflegeheim-Bewohnern ist noch höher anzunehmen.

Dr. Marco Michels, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Fachbereich Medizin im Alter, vom Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus erzählte uns von den Ursachen sowie Folgen von Stürzen und erklärte, wie sich Stürze im Alter verhindern lassen. Bei einem Sturz, gerade im höheren Alter, kommt es nicht nur zu Frakturen, sondern vielmehr bricht auch häufig das Selbstwertgefühl und die Zuversicht der Betroffenen. Gerade Ältere, die schon einmal gestürzt sind, haben Angst vor weiteren Stürzen, sie trauen sich deshalb nicht mehr außer Haus. Erfahrungsgemäß gewinnt nur ein Drittel der Betroffenen die frühere Selbständigkeit bei der Mobilität zurück, ein Viertel siedelt innerhalb eines Jahres in ein Pflegeheim um.

## Unmittelbare Folgen

Aufgrund von Stürzen kommt es in etwa 5 Prozent zu Knochenbrüchen, nahezu ein Viertel davon sind hüftgelenksnahe Oberschenkelbrüche, hier vor allem Schenkelhalsfrakturen mit oft schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen. Nach einem Schenkelhalsbruch beträgt die Sterblichkeit im ersten Jahr nach Ereignis etwa 25 Prozent, besonders hoch ist diese Rate, wenn der Gestürzte nicht in der Lage ist, alleine aufzustehen und mehrere Stunden am Boden liegen bleiben muss. Auch eine länger andauernde Bettruhe nach erfolgtem Knochenbruch erhöht die Gefahr von zusätzlichen Erkrankungen, so besteht eine erhöhte Gefahr für eine Lungenentzündung, aber auch für Thrombosen mit nachfolgenden Lungenembolien sowie Druckgeschwüren an Fersen und Steiß.

## Ursachen

In typischer Weise entsteht ein Sturz im höheren Lebensalter selten allein durch



unglückliche äußere Umstände wie zum Beispiel Glatteis oder Bananenschalen, er ist auch seltener Folge eines Bewusstseinsverlustes, sondern geschieht in der Regel bei ganz normaler Alltagsaktivität. Äußere Faktoren spielen zwar durchaus eine Rolle, so Stürze über bekannte Hindernisse, wie Teppichkanten und Türschwellen. Die ist jedoch in erster Linie als Hinweis darauf zu sehen, dass ein Problem im Bewegungssystem, der Koordination oder der Aufmerksamkeit vorliegt. Gerade die letztgenannten Einschränkungen entstehen im Rahmen der normalen Alterung. Hierzu gehören herabgesetzte Wahrnehmungsfähigkeit, dazu gehört eine verminderte Sehleistung, eine verlangsamte Reaktionszeit und eine Balance- oder Gangstörung mit vermindertem Anheben und Abrollen des Fußes.

Daneben hat die Art der Lebensführung Einfluss auf das Sturzrisiko. So führt Bewegungsarmut zu einem beschleunigtem Abbau der Knochenfestigkeit und der Muskelkraft sowie zu einer Bewegungseinschränkung der Gelenke. Durch Fehl- und Mangelernährung kann das verstärkt werden oder durch zusätzliche Erkrankungen des Nervensystems verkompliziert werden.

Gemeinsam mit den normalen Alterungsprozessen und Einflüssen der Lebensführung führen bestehende Krankheiten, wie Demenz, Parkinson, Schlaganfall und Schlaganfallfolgen, Osteoporose, Arthrose

und Diabetes mellitus – um die Wesentlichen zu nennen – zu einer zusätzlichen Sturzgefährdung. Auch die Einnahme von Medikamenten ist bei Zustandekommen eines Sturzes ein möglicher Faktor. Hier insbesondere zu nennen: Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, aber auch viele andere Medikamente. Unabhängig von der Medikamentengruppe führt die Einnahme von fünf Medikamenten und mehr zu einer erhöhten Sturzgefährdung.

## Erkennen einer Gefährdung

Wenn ein Mensch, der früher bewegungssicher war, über Gangunsicherheit klagt oder dessen Angehörige davon berichten, ist es wichtig, zu untersuchen, welche individuellen Risikofaktoren vorliegen. Dazu gehören eine gründliche körperliche Untersuchung, aber auch spezielle Funktionstests, die vor allem die Balancestörung, Gehstörung, aber auch die anderen genannten Probleme erkennen lassen. Ein einfacher Test misst die Zeit, die jemand benötigt, von einem Stuhl aufzustehen, drei Meter zu laufen, sich umzudrehen und wieder zu setzen. Daneben stehen eine Reihe von standardisierten Fragebögen zur Verfügung.

## Vorbeugung

Allgemein lässt sich sagen, dass die genannten Risikofaktoren, wenn erkannt, gezielt angegangen werden können. Je mehr Risikofaktoren vorhanden sind, umso mehr Chancen bieten sich für positive Veränderungen.



Die einfachste Art der Sturzprophylaxe stellt eine kritische Überprüfung des Wohnumfeldes dar, um schlecht beleuchtete Räume, Sturzkanten, ungesicherte Treppen und vieles mehr zu „entschärfen“.

Eine Überprüfung und Anpassung der Medikation ist eine wesentliche und wichtige ärztliche Aufgabe, zum einen zur Reduktion der Anzahl der gegebenen Medikamente, aber auch Umstellung und Vermeidung von sturzfördernden Medikamenten, soweit dies soweit möglich.

Bei einer Fehl- und Mangelernährung sind entsprechende Diäten und Kostformen

mit möglicherweise notwendiger Ergänzung von Mineralstoffen und Vitaminen anzustreben.

Bei Wahrnehmungsschwierigkeiten sind diese nach Möglichkeit auszugleichen, so zum Beispiel mittels Brillenanpassung oder Augenoperationen. Gleiches gilt für orthopädische Probleme im Sinne von Fußdeformitäten, die möglicherweise durch orthopädische Schuhe oder andere Hilfsmittel auszugleichen sind.

Durch krankengymnastische und gezielte Sportübungen lassen sich Muskelleistung, Balance und Gehen deutlich verbessern.

Es verbessert sich hierbei nicht nur die Muskelkraft und damit die Mobilität und Gehfähigkeit, sondern es wird auch eine Osteoporose verhindert. Hierfür gibt es spezielle Balance- und Krafttrainingsprogramme, die sich auch in häuslicher Umgebung mit wenig Material und Kosteneinsatz durchführen lassen.

Daneben ist nach individuellen Gegebenheiten eine Hilfsmittelanpassung hilfreich, so zum Beispiel einen Handstock oder einen Gehwagen, welche ein sichereres Gehen ermöglichen.

Sturzgefährdete Menschen sollten in der Wohnung stets ein Hausnotrufsystem bei sich tragen, sodass im Notfall Hilfe gerufen werden kann, dies gilt insbesondere für Alleinstehende.

Weiterhin gibt es spezielle Hüftprotektoren, eine Art „Schutzhelm“ für die Hüfte, die jeweils seitlich in eine Baumwollhose eingenäht oder direkt aufgeklebt werden können und bei Stürzen die Frakturgefahr vermindern.

Wichtig ist, dass gerade bei älteren Menschen rechtzeitig an eine erhöhte Sturzgefährdung gedacht wird. Nur durch entsprechende Untersuchungen und Funktionstests lässt sich das individuelle Risikoprofil erstellen, aufgrund dessen eine Verbesserung und Minderung des vorhandenen Risikos möglich ist und somit Stürzen und der damit verbundenen Einschränkungen der Lebensqualität vorgebeugt werden kann.

Ansprechpartner ist primär der Hausarzt, der in Zusammenarbeit mit Fachärzten die Problematik angeht, und die Betroffenen berät und weitere Maßnahmen einleitet.

#### Kontakt und Termine

Chefarzt Dr. Marco Michels  
Sekretariat der Klinik  
für Innere Medizin,  
Fachbereich Medizin im Alter  
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
Telefon: 02362 29-54902

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten  
St. Sixtus-Hospital Haltern am See  
Marien-Hospital Marl  
Gertrudis-Hospital Westerholt



#### Wir **DANKEN** ...

- unseren **Patienten** für ihr Vertrauen in uns und unsere Kliniken.
- den **Angehörigen** unserer Patienten für ihr großes Verständnis.
- unseren **Mitarbeitern** für ihren außerordentlichen Einsatz.

#### Wir **BITTEN** Sie:

- Schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen mit Abstand, Hygiene und Alltagsmaske!
- Zögern Sie nicht: Kommen Sie im Notfall und bei akuten Erkrankungen zu uns. Wir sind mit hoher medizinischer Kompetenz, einer engagierten Pflege und professioneller Ausstattung für Sie da!

Wir **SORGEN** für Sie – auch in Corona-Zeiten!

*Ihnen und Ihren Familien wünschen wir eine besinnliche Vorweihnachtszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest.*

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





# Buch-Tipp: **Leben – Ein kleiner Herzenskompass**

Pssst! Ein literarisches Kleinod, toll zum Verschenken an die Liebsten, gibt es jetzt im Buchhandel: „Leben – Ein kleiner Herzenskompass“ ist eine Sammlung schöner Zitate unterschiedlichster Autoren über Liebe, Glück und den Sinn des Lebens. Ein wundervolles Büchlein – nicht nur zur Weihnachtszeit eine schöne Geschenkidee.

Der Riverfield-Verlag hat sich hier richtig Mühe gegeben. Entstanden ist ein anmutiges Werk mit hochwertiger Ausstattung: Fester Einband, edles Papier, fünffarbiger Druck mit Goldprägung – das gibt es sonst kaum noch. Ausgesuchte Fotografien emotionaler Momente flankieren die vielen herzlich warmen Worte. Aus aller Welt wurden sie zusammengetragen. Sie passen für alle Lebenslagen.

„Selbst in den dunklen Momenten leuchtet immer ein Licht“, beginnt etwa Dan Sham-bicco seinen Part. Der Autor hat selbst viel mitgemacht und weiß, wie wichtig Zuversicht und Unterstützung sind. Das ist die große Leistung dieses kleinen Schmuckstücks: Es mag beitragen, den richtigen Weg zu finden oder ihn beizubehalten. Ein Anstupser, sozusagen.

Für alle, die anderen etwas Licht spenden, eine kleine Freude bereiten oder einfach nur liebevoll „Danke“ sagen wollen. 80 Seiten Wellness für die Seele.

Leben. Ein kleiner Herzenskompass.  
ISBN 978-3-9523612-0-7  
Riverfield Verlag  
80 Seiten  
Preis: 14,00 EUR



Beachten Sie bitte unsere Weihnachts- & Silvesterspecials vom 01.12. - 31.12.2020

**REVIER-BISTRO**  
CATERING

**Bistro - Mittagstisch - Catering**

**Ihr CATERER im Revier –  
Leckeres aus Ihrer Region**

Revier-Bistro & Catering - Inh. I. Folgmann  
Fürst-Leopold-Platz 3 · 46284 Dorsten

Fon: 02362 62208  
Mobil: 0178 6263623  
info@revier-catering.de  
[www.revier-catering.de](http://www.revier-catering.de)

Wir erfüllen alle erforderlichen Hygienemaßnahmen zu jedem Zeitpunkt!

**SPEZIALMENÜS  
für die FESTLICHE ZEIT**

Genießen Sie die Zeit mit Ihren Gästen...  
Wir kümmern uns um Ihre Feier!

**Bistro**

Genießen Sie bei uns  
leckere Frühstücks-  
varianten oder auch  
belegte Brötchen mit  
hausgemachten Wurstspezialitäten u.v.m.

Täglich wechselnder  
warmer  
**Mittagstisch**  
schmeckt wie bei Mutttern  
abwechslungsreich & frisch

ab  
**3,50 €**  
pro Portion



# Wohnen im Alter: Die ganze Bandbreite an Möglichkeiten

Mittlerweile gibt es in Deutschland viele unterschiedliche Wohnkonzepte für Seniorinnen und Senioren. Da das Wohnen großen Einfluss auf die Lebensqualität hat, sollten sie sich frühzeitig über mögliche Wohnformen für den Ruhestand informieren. Umso schneller und besser können sie reagieren, wenn sich die eigenen Anforderungen oder die Lebenssituation verändern.

Die meisten Deutschen möchten den Ruhestand in den eigenen vier Wänden verbringen. In vielen Fällen ist das auch möglich. Doch für Senioren muss das Haus oder die Wohnung an die veränderten Bedürfnisse angepasst werden. „Mitunter sind auch der Verkauf der eigenen Immobilie und der Umzug in ein passendes Wohnumfeld sinnvoll“, berichtet Sven Lichtenberg, Immobilien-Experte der Vereinten Volksbank. Er und sein Kollege René Stauder unterstützen ihre Kunden dabei mit speziellem Fachwissen und langjähriger Erfahrung.

Ob ein Umbau der eigenen Immobilie notwendig ist und in welchem Umfang, hängt natürlich vom Haus beziehungsweise von der Wohnung ab, aber auch von der körperlichen und geistigen Verfassung der Bewohner. Bei aktiven Menschen reichen meistens schon kleine Extras wie ein Haltegriff in der Badewanne, um das Leben einfacher zu machen. Bei pflegebedürftigen Senioren sind unter Umständen größere Maßnahmen wie die Verbrei-

terung der Türen oder rollstuhlgerechte Eingänge erforderlich. „Nachdenken muss man auch darüber, ob solche Baumaßnahmen vorsorglich vorgenommen werden“, so Sven Lichtenberg.

Im Ruhestand leben wie ein Student: Dieses Wohnkonzept erfreut sich wachsender Beliebtheit bei Senioren. Einer Forsa-Umfrage zufolge halten zwei von drei Senioren die **Senioren-WG** für das optimale Wohnkonzept, weil sie dabei weder allein noch im Heim leben. Stattdessen lässt sich die Gemeinschaft mit

bietet diese Wohnform verschiedene Versorgungs-, Betreuungs- und Pflegeleistungen an.

Alt und Jung unter einem Dach vereint – dieses traditionelle Wohnkonzept erlebt mit dem **Mehrgenerationenhaus** eine Renaissance. Senioren betreuen die Kinder junger Familien, die sich ihrerseits mit Unterstützung im Haushalt revanchieren. In der näheren Umgebung befinden sich im Optimalfall Ärzte, Geschäfte, Pflegedienste, Kindergärten und andere nützliche Institutionen.



Die größten Veränderungen bringt ein **Umzug ins Ausland** mit sich. Für viele Menschen erfüllt sich ein Lebenstraum, wenn sie im Pensionsalter in einem Land ihrer Wahl leben. Allerdings lassen diese Senioren nicht nur ihr vertrautes Umfeld zurück, sondern geben möglicherweise auch ihre soziale und finanzielle Sicherheit auf. Wer Einbußen bei der gesetzlichen Rente und andere finanzielle Nachteile vermeiden will, sollte seine Vorgehensweise des-

halb präzise planen.

**Wohneinrichtungen** für Senioren müssen nicht automatisch Alten- oder Pflegeheime im herkömmlichen Sinne sein. In einem guten Seniorenwohnheim können die Menschen die Gemeinschaft mit anderen genießen und bewahren sich im Einzelzimmer oder Appartement dennoch ihre Privatsphäre.

**Ihre Vereinte Volksbank  
Telefon: 0 23 62 - 20 40**

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:  
[www.creative-print.de/Seniorenzeitung](http://www.creative-print.de/Seniorenzeitung)





## Meine Pflegetipps: Der Weihnachtsstern

Mit roten, rosa- oder cremefarbenen Hochblättern gehört der Weihnachtsstern zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. So pflegen Sie die beliebte Zimmerpflanze.

### Herkunft

Der Weihnachtsstern hört auf den botanischen Namen *Euphorbia pulcherrima* und ist auch unter den deutschen Namen Adventsstern, Christstern oder Poinsettie bekannt. Bei uns wird der Weihnachtsstern meist einjährig als Zimmerpflanze gehalten, obwohl er in seiner Urform weder eine Topfpflanze noch einjährig ist.

Eigentlich ist der Weihnachtsstern ein ausdauernder, immergrüner Strauch aus Südamerika.

Erst seit den 1950er Jahren ist der Weihnachtsstern hierzulande als Zimmerpflanze bekannt. Seitdem wurde seine Beliebtheit immer größer und trotz der Saisonalität ist der Christstern eine der meistverkauften Zimmerpflanzen weltweit.

### Achtung: Weihnachtssterne sind giftig!

Wie bei anderen Wolfsmilch-Arten enthält der Milchsaft der Poinsettie leicht hautreizende Bestandteile. Bedenken Sie dies bei der Anschaffung und Platzierung der Pflanze in der Wohnung und tragen Sie beim Umtopfen und Schneiden Ihres Weihnachtssterns Handschuhe, damit Sie mit dem Milchsaft nicht unnötig in Kontakt kommen. Grundsätzlich ist ein Hautkontakt zwar unbedenklich, allerdings kann der Milchsaft der Pflanzen bei empfindlichen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen.

### Standort

Der Weihnachtsstern möchte hell stehen, aber nicht in der vollen Sonne. Bei 18

bis 20 Grad Celsius halten die Blüten im Winter deutlich länger als in sehr warmen Räumen. Aber nicht nur gegenüber zu hohen Temperaturen, sondern auch gegenüber Kälte und Zugluft ist der Weihnachtsstern recht empfindlich. Gerade in Super- und Baumärkten, die den Weihnachtsstern ab November zahlreich anbieten, werden die Temperaturanforderungen oft kaum berücksichtigt. Das Ergebnis zeigt sich dann wenige Tage nach dem Kauf, wenn die ersten Blätter fallen und die Pflanze kurz danach eingeht.



Vergewissern Sie sich am besten gleich vor Ort, dass Ihr Weihnachtsstern nicht zu kalt gestanden hat, transportieren Sie ihn gut verpackt und stellen Sie ihn auch zu Hause nicht an einen zu kalten oder zugigen Ort, damit Sie noch lange etwas von der rot-grünen Schönheit haben.

### Weihnachtsstern gießen

Gießen Sie Ihren Weihnachtsstern eher zu wenig als zu viel, denn Staunässe verträgt *Euphorbia pulcherrima* gar nicht. Am besten bekommt der Zimmerpflanze ein Tauchbad, je nach Topfgröße und Luftfeuchtigkeit alle sieben bis zehn Tage. Die Blumenerde darf zwischendurch ein

bisschen austrocknen, bevor Sie den Weihnachtsstern erneut wässern. Werden die Blätter gelb und fallen ab, deutet das auf zu nasse Wurzeln hin. Lässt der Weihnachtsstern die Blätter hängen, was besonders bei direkter Sonneneinstrahlung leicht passiert, steht er zu trocken. Statten Sie den Topf in jedem Fall mit einem Untersetzer aus, damit überschüssiges Gießwasser ablaufen kann. Im Frühjahr nach der Blütezeit – etwa ab März – kann man den Weihnachtsstern einen Monat lang fast komplett trocken halten. In der Wachstumszeit von April bis zum Herbst sollte man ihn dann wieder reichlich mit zimmerwarmem Wasser gießen. Der Ballen sollte stets feucht sein und darf nie austrocknen, sonst stockt das Wachstum. In den Wintermonaten müssen Sie den Weihnachtsstern nur wenig gießen.

### Weitere Pflegetipps

Der Weihnachtsstern wird nach Weihnachten, wenn er seine roten Hochblätter verliert, oft einfach entsorgt – zu Unrecht, denn wer ein paar Pflege-Tipps beachtet, hat lange etwas von ihm. Ebenso wie der Weihnachtskaktus (*Schlumbergera*) ist der Weihnachtsstern eine Kurztagspflanze. Er bildet nur bei weniger als zwölf Stunden Tageslänge neue Hochblätter und Blütenknospen aus. In unseren Breiten ist das ab Oktober der Fall. Allerdings dauert die Helligkeit im Wohnraum durch künstliches Licht meist deutlich länger an, als sie der Weihnachtsstern zur Blütenbildung benötigt. Wird er länger als zwölf Stunden Licht ausgesetzt, tritt er in den Blühstreik und bildet nur grüne Blätter: Der Langschläfer braucht eben seinen Schönheitsschlaf.

Ihre Dorine Köster



Ihr Blumenladen in Dorsten (am Krankenhaus)

Bei uns finden Sie kreative & farbenfrohe Blumenkunst

Floristik Köster

Individueller Blumenschmuck für jede Gelegenheit

liebvolle Blumengrüße – Gestecke zu Hochzeiten, Taufen oder Beerdigungen in allen Größen – Lieferung innerhalb Dorstens ab 15 Euro und direkt bis vor die Haustür

[www.floristik-koester.de](http://www.floristik-koester.de)

### Überlassen Sie uns die Gartenpflege

Um einen Garten rundherum genießen zu können, muss regelmäßig Zeit und Arbeit investiert werden. Das übernehmen wir von Floristik Köster gerne für Sie! Wir bieten das regelmäßige Entfernen von Unkraut und anfallendem Laub und die fachmännische Pflege von Pflanzen, Sträuchern und Gehölzen. Einfach anfragen, wir beraten Sie gerne!

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9.00 - 18.30 Uhr – Sa: 9.00 - 15.00 Uhr – So: 10.00 - 16.00 Uhr – Donnerstag Ruhetag

Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Straße 5, Dorsten, Telefon 02362-7869953, [info@floristik-koester.de](mailto:info@floristik-koester.de)



# Digitale Taschengeldbörse



## Schüler helfen Senioren

Dorsten. Wer als Schüler sein Taschengeld aufbessern und zugleich was Gutes tun will, hat in Dorsten eine neue Möglichkeit.

Das Rasenmähen wird einfach zu beschwerlich und die Einkäufe ebenso. Einige Senioren wünschen sich Hilfe bei kleinen Tätigkeiten wie diesen. Der Seniorenbeirat der Stadt Dorsten hilft bei der Anmeldung. Schüler können ihr Taschengeld aufbessern, indem sie älteren Menschen in ihrem Alltag helfen. Einige Mitglieder des Seniorenbeirat-Arbeitskreis „dasnez“, digitale Taschengeldbörse in Dorsten, haben sich darüber informiert und festgestellt, dass das Konzept in mehreren Städten, z. B. in Schermbeck und Gladbeck, bereits erfolgreich eingeführt wurde.

So funktioniert die Taschengeldbörse: So registrieren Sie sich auf der Website [www.dasnez.de](http://www.dasnez.de), um ein Konto anzulegen:

1. Wählen Sie Ihre Kommune aus
2. Wählen Sie „Login/Registrieren“ und wählen Sie „Jetzt registrieren“
3. Geben Sie Ihre persönlichen Daten in das Formular ein

4. Geben Sie Ihre mit E-Mail-Adresse ein und vergeben Sie ein sicheres Kennwort

Sie bekommen per E-Mail eine Nachricht, in der Sie mit einem Klick Ihre E-Mail-Adresse bestätigen und verifizieren. Nach dieser Registrierung werden Sie einmalig von einem Administrator freigeschaltet.

Danach können Sie sich mit Ihren gewählten Anmeldedaten problemlos bei „www.dasnez.de“ anmelden und Angebote oder Nachfrage unter „Erstellen“ eingeben.

## Wer koordiniert die Taschengeldbörse?

Ehrenamtliche Mitglieder und der Seniorenbeirat bieten regelmäßig Sprechstunden an und kümmern sich auch um die Organisation.

Information und Anmeldung zur Taschengeldbörse erhalten Sie an folgenden Terminen und Orten:

- 1) Jeden 1., 2. und 4. Donnerstag, von 15.30 - 17.30 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte, An der Vehme 1, Dorsten
- 2) Jeden Mittwoch von 15.30 - 17.00 Uhr im Soggeberghaus, Debbingstr.14, Rhade

- 3) Jeden 1. Freitag von 11.00 - 13.00 Uhr im Gemeinschaftshaus Wulfen

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei folgenden Ansprechpartnern/innen:

- Herr Winfried Dammann  
Seniorenbegleitung u. Taschengeldbörse  
Telefon: 02362-76016
- Herr Hugo Bechter  
Seniorenbegleitung u. Taschengeldbörse  
Telefon: 02362-3610
- Frau Eileen Kölbl  
Seniorenbegleitung u. Taschengeldbörse  
Telefon: 0178-1446670
- Frau Rotraud Meyer  
Taschengeldbörse  
Telefon: 02866-4558
- Frau Rita Zachraj  
Taschengeldbörse  
Telefon: 02369-21010
- Herr Helmut Simon  
Technische Fragen zu dasnez  
Telefon: 0173-9268493

E-Mail: [www.taschengeldboerse-dorsten@gmx.de](mailto:www.taschengeldboerse-dorsten@gmx.de)  
Internet: [www.dasnez.de](http://www.dasnez.de)

## Die Seniorenbegleitung hilft

Der Schwerpunkt der Seniorenbegleitung während des Jahres ist die konkrete Hilfe für einzelne Senioren, wie z.B. das Einkaufen, Erledigungen im Rathaus, nützliche Tipps und die Fahrt zum Arzt.

Die Seniorenbegleitung ist erreichbar montags bis freitags 8.00 - 18.00 Uhr, Tel. 2362/793659. Außerdem ist Hugo

Bechter direkt erreichbar, donnerstags jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr unter Tel. 02362/3610 oder per Mail ([h.bechter@t-online.de](mailto:h.bechter@t-online.de)).

Wenn Sie gerade niemanden erreichen, nutzen Sie bitte den Anrufbeantworter und geben Sie dort Ihren Namen und die Telefonnummer an!

Hugo Bechter



## Der 16. BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“

Der Alltag hat sich in kürzester Zeit massiv verändert, gewohnte Aktivitäten sind weggefallen, Begegnungen mit anderen sind kaum noch möglich, viele sorgen sich um ihre Angehörigen und ihre eigene Gesundheit.

Der BAGSO-Podcast behandelt Themen, die für ältere Menschen in Zeiten der

Corona-Pandemie besonders dringend sind. Seit April dieses Jahres vermitteln die BAGSO-Podcasts verständlich Informationen, gibt Tipps und berichtet von guten und ermutigenden Beispielen, die Älteren dabei helfen, gut durch diese Zeit zu kommen.

Diesen und weitere BAGSO-Podcasts finden

Sie im Netz unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de)





## Unsere kleine Weihnachtsgeschichte

# Der ganz besondere Adventskalender

Lara hatte viele Gründe dafür, warum der Dezember für sie der schönste Monat im ganzen Jahr war. Genau genommen hatte sie sogar jeden Tag dieses Monats einen Grund dafür, zumindest bis zum Weihnachtsfest, denn während dieser Zeit durfte sie gemeinsam mit ihrem Bruder Tom die vierundzwanzig Türchen ihres Adventkalenders öffnen. Allerdings hatten Lara und Tom nie einen ganz gewöhnlichen Adventskalender, indem man so etwas Einfaches wie Schokolade finden konnte, nein, das Öffnen ihrer Türen war von Nummer 1 bis 24 ein ganz besonderes Ereignis.

Lara und Tom bekamen ihren Adventskalender immer von ihrer Großmutter geschenkt, die sie nur einmal im Jahr besuchte. Äußerlich merkte man dem Kalender nicht an, dass er besondere Geschenke beinhaltet, aber hatte man erst herausgefunden wie er funktionierte, war er mehr als originell. Er bestand nicht aus Papier oder Karton, sondern aus einer schmalen Holzplatte, auf deren Vorderseite vierundzwanzig Türchen prangten, die sich durch das Drehen eines winzigen Schlüssels öffnen ließen.

Hinter den Türen befand sich immer ein zusammengefaltetes Stück Papier, das natürlich noch nicht das eigentliche Geschenk war. Das echte Geschenk musste man sich zuerst verdienen und die Papierstücke waren nur ein Hinweis auf dem Weg dorthin. Als die Großmutter Lara und Ben zum ersten Mal mit diesem sonderbaren Adventskalender überrascht hatte, hatten sie ihn nicht verstanden. Lara war mehr als enttäuscht gewesen, als sie in atemloser Spannung die erste Tür geöffnet und dahinter einen Papierfetzen vorgefunden hatte.

Aber mittlerweile wussten die Geschwister die Hinweise zu deuten. Manchmal war der Grundriss ihres Hauses aufgezeichnet und sie mussten an einer markierten Stelle nach einem Geschenk suchen. Oft führten Zeichnungen sie zu einem Geschäft, indem sie etwas abholen mussten oder ihre Großmutter hatte eine Kleinigkeit bei den Nachbarn hinterlegt. Wenn man es sich so recht überlegte, musste

sie auf jeden Fall öfter in der Stadt sein, denn der Kalender wirkte sehr durchgeplant.

In diesem Jahr hatte Lara die meisten Türen allein geöffnet. Ihr Bruder war seit Anfang Dezember im Krankenhaus, weil er sich die Nase und ein Bein gebrochen hatte. Obwohl Lara ihn täglich besuchte, damit sie die Hinweise gemeinsam diskutieren konnten, war es nicht dasselbe. Außerdem war ihnen in diesem Jahr ein Geschenk verborgen geblieben, weil sie es nicht geschafft hatten, den Hinweis zu deuten. Am 20. Dezember saßen sie immer noch ratlos vor dem Papier aus Türchen Nummer 17, und wie sie es auch drehten und wendeten, sie schafften es nicht, das Rätsel zu lösen. 18, 19 und 20 waren wieder eine Leichtigkeit gewesen, aber 17.... „Du hast am 17. Dezember Geburtstag! Es muss für dich sein, hast du irgendwas erwähnt? Überleg doch noch einmal! forderte Lara ihren Bruder auf. Beide starrten auf eine Zeichnung, die nicht sonderlich kompliziert war. Ihre Großmutter hatte ein Haus, Bäume und irgendein Tier skizziert.

„Das sagt einfach nichts aus!“ beschwerte sich Tom, während er sich mutlos in die Kissen zurücksinken ließ. Was er sagte, stimmte. Ihr Haus konnte es nicht sein, denn es gab keine Bäume rundherum und ein Tier hatten sie auch keines. „Zeig mir noch mal das Tier“, sagte Lara, obwohl sie sich schon an die hundert Mal vergewissert hatte, dass es weder Hund noch Katze sein konnte. „Vielleicht ist es ja ein Fuchs...“, schlug Tom ratlos vor.

Irgendwie ähnelte das Tier tatsächlich einem Fuchs, aber wieso sollte ihre Großmutter einen Fuchs zeichnen? Selbst wenn sie die Absicht hätte, ihnen ein Tier zu schenken, Füchse gab es in keiner einzigen Zoohandlung zu kaufen.... „Wenn wir es bis Weihnachten nicht herausgefunden haben, rufen wir sie an!“ meinte Lara und verabschiedete sich von ihrem Bruder. Tom wurde am 23. Dezember entlassen und seine Eltern wunderten sich, warum er sich nicht richtig freute, nach so langer

Zeit endlich nach Hause zu kommen. Doch Lara verstand ihn. Lara und Tom dekorierten gemeinsam den Weihnachtsbaum und schwiegen dabei missmutig. Irgendwo zwischen glänzenden Kugeln und Lametta lag die Skizze aus Tür Nummer 17. Lara und Tom warfen ihr abwechselnd böse Blicke zu. Morgen, am 24. Dezember, erwartete sie das größte, schönste und teuerste Geschenk, an diesem Tag gab es sogar zwei, für jeden ein eigenes, aber das würde alles nichts helfen, wenn...

„Komm mit!“ rief Tom plötzlich ohne Vorwarnung und packte seine Schwester am Arm. Er rannte aus dem Haus und zog sie hinter sich her. „Ich weiß es!“

Lara musste sich anstrengen, mit ihm mitzuhalten, denn er rannte und rannte – bis in den Wald. Erstaunlicherweise schien er genau zu wissen, wo es hingehen sollte, denn er lief zielstrebig durch die dichten Fichten auf eine bestimmte Stelle zu. „Ich habe mir ein Schneehaus gewünscht!“ rief Tom glücklich. „Sie hat mir ein Schneehaus gebaut, tief im Wald, dort, wo wir vor Jahren einen Fuchs gesehen haben!“ Plötzlich erinnerte sich Lara an den Spaziergang mit Tom und ihrer Großmutter. Tatsächlich war ein Fuchs an ihnen vorbeigehuscht, alle hatten ihn gesehen und jetzt, Jahre später, hatte ihre Großmutter ihn als Hinweis in ihrem Adventskalender verarbeitet.

„Sieh nur! Es ist wunderschön!“ staunte Tom. Mitten im Wald stand ein kleines, weiß leuchtendes Häuschen aus Schnee und Eis. Toms Geburtstagsgeschenk. Ein wunderschönes und einzigartiges Geburtstagsgeschenk. Endlich hatten sie das Rätsel hinter Tür Nummer 17 gelöst. Aber das Warten hatte sich gelohnt. Nur – bis sie das Geschenk ganz auskosten konnten, würden sie noch ein bisschen länger warten müssen, denn auf der Tür stand die Aufschrift „Vorsicht: Weihnachtsüberraschung! Nicht vor dem 24. Dezember betreten!“ Nun wussten sie immerhin schon, wo sie die morgigen Geschenke finden würden.

(www.weihnachtswuensche.com) ■



# Ein Weihnachtsschmaus:

## Rinderschmorbraten und Spekulatius-Zimtstern-Dessert

### Rinderschmorbraten und Grüne Bohnen im Speckmantel

#### Zutaten für 6 Portionen:

##### Rinderschmorbraten

2 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butterschmalz  
1,5 kg Rindfleisch (z. B. dicke Schulter)  
Salz, Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
6 Wacholderbeeren  
6 Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 kleines Bund Thymian  
1 EL Tomatenmark  
750 ml käftiger Rotwein  
400 ml Rinderfond

##### Zutaten:

##### Grüne Bohnen im Speckmantel:

800 g Bohnen, frische  
1 Bund Bohnenkraut  
1 Knoblauchzehe

1 TL Pfefferkörner

2 EL Salz

1 EL Öl

8 Scheiben Bacon

1 EL Butter

##### Zubereitung Schmorbraten:

1.) Den Backofen auf 180° vorheizen. 2 Bund Suppengrün waschen und in nicht zu grobe Stücke schneiden, den Lauch dabei längs halbieren und besonders gründlich waschen. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken.

2.) Das Butterschmalz in einem ofenfesten Bräter mit Deckel erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten anbraten, dann salzen und pfeffern. Das Fleisch herausnehmen.

3.) 2 Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, 6 Pimentkörner, 1 TL schwarze Pfefferkörner mit 1 Bund Thymian und dem vorbereiteten Gemüse in den Bräter geben. Alles bei starker Hitze kurz unter Rühren anbraten. 1 EL Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. 4.) Die Hälfte von 750 ml Rotwein angießen und einköcheln lassen. 400 ml Rinderfond und übrigen Wein angießen und aufkochen. Fleisch auf das Gemüse setzen.

5.) Bräter zugedeckt in den heißen Ofen (Mitte) schieben. Den Braten ca. 2 Std. schmoren lassen, dabei nach 30 Min. die



Hitze auf 150° herunterschalten. Fertigen Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Sauce mit dem Gemüse durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse gut ausdrücken. Sauce einköcheln lassen, mit dem Braten servieren.

**30 Min. Zubereitung; 2 Std. Schmoren**  
**580 kcal (Portion)**

##### Zubereitung

##### Grüne Bohnen im Speckmantel:

Bohnen waschen und die Spitzen abschneiden. Bohnenkraut, Knoblauch, zerdrückte Pfefferkörner und Salz mit Öl kurz anrösten. 2 Liter Wasser zugießen, 10 Min. kochen, durchsieben. Diese Brühe aufkochen und die Bohnen in 3 Portionen sprudelnd garen. Schnell in kaltem Wasser abkühlen, in einem Tuch abtrocknen.

Bohnen in Bacon einwickeln. Butter in einer feuerfesten Form erhitzen, die Bohnen reingeben (mit der Specknaht nach unten) und zugedeckt im Ofen bei rund 180 °C - 200 °C erhitzen (ca. 5 Minuten), dabei einmal wenden.



### Spekulatius- Zimtstern-Dessert

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Quark

250 g Mascarpone

1 Vanilleschote

4 TL Zucker

1 Prise(n) Zimt

120 g Spekulatius

2 EL Kakaopulver

4 TL Zimtsterne

Quark und Mascarpone gut miteinander verrühren. Mark einer Vanilleschote auskratzen und mit Zucker und Zimt unter die Masse heben. Spekulatius zerbröseln und auf 4 Dessertgläser verteilen. Dann die Mascarpone-Quark-Creme darüber verteilen und mit Kakaopulver bestäuben. Zuletzt jedes Glas mit einem Zimtstern garnieren.

**Guten Appetit!**





# Rezeptvorschläge für die gesunde Küche

## Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

### Zutaten für 5 Personen:

400 g Blumenkohl (frisch)  
400 g Brokkoli (frisch)  
1.1 kg Kartoffeln (frisch, geschält)  
10 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
Muskat (gemahlen)  
125 g Emmentaler  
**Käsesoße:**  
30 g Weizenmehl (Type 405)  
150 ml Gemüsebrühe

150 ml Milch (1,5 % Fett)  
150 ml Sahne (30 % Fett)  
75 g Emmentaler (gerieben)  
Jodsalz, Pfeffer  
15 g Petersilie (frisch)  
25 g Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles entweder im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit für etwa 10 Minuten oder in Salzwasser garen. Vorgegarte Kartoffelscheiben und das Gemüse in einer mit Öl gefetteten Form verteilen und mit

Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Käsesoße in einem Topf Mehl ohne Öl anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mehrmals umrühren. Mit Sahne verfeinern, den geriebenen Emmentaler einrühren, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über den Auflauf gießen, mit Sonnenblumenkernen und geriebenem Emmentaler bestreuen und im Ofen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Nährstoffe p. P.:** 525 kcal

## Lammragout mit Basmati-Minz-Reis und Weißkrautsalat



### Zutaten für 5 Personen:

500 g Lammgulasch  
25 ml Rapsöl  
100 g Zwiebeln (frisch, geschält)  
60 g Tomatenmark  
500 ml Wasser  
4 g Fleischbrühe (instant)

Jodsalz  
200 g Kichererbsen  
150 g Tomaten (frisch, geputzt)  
150 g Zucchini (frisch, geputzt)  
5 g Knoblauch (frisch, geschält)  
15 g Weizenmehl (Type 550)  
Lorbeerblatt

### Basmati-Minz-Reis:

175 g Basmatireis  
Jodsalz  
Pfefferminze

### Weißkrautsalat:

350 g Weißkohl (frisch)  
100 g Zwiebeln (frisch, geschält)  
5 g Zucker  
5 ml Brantweinessig

15 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer, Kümmel  
Petersilie (frisch)

### Zubereitung:

**Für das Lammragout:**

Lammgulasch im Rapsöl scharf anbraten. Gewürfelte Zwiebeln hinzugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Wasser ablöschen, würzen. Ca. 1,5 Std. köcheln lassen.

Das restliche Gemüse klein schneiden, hinzugeben und mitgaren. Mehl mit wenig Wasser verrühren und das Ragout damit binden. Eventuell nachschmecken.

### Für den Basmati-Minz-Reis:

Wasser aufkochen, Basmati Reis dazugeben und bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten zugedeckt garen.

Minze kurz vor dem Anrichten unter den Reis geben.

### Für den Weißkrautsalat:

Weißkohl in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Gemüse mit etwas Salz, Zucker, Essig und 30 ml Öl vermengen und gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie anrichten.

**Nährstoffe p. P.:** 427 kcal

## Porree-Eintopf mit Fleischklößchen

### Zutaten für 5 Personen:

250 g Kartoffeln (roh, geschält)  
15 ml Rapsöl  
500 g Porree (frisch)  
125 g Zwiebeln (frisch, geschält)  
50 g Schweineschinken (roh, geräuchert)  
5 g Brühe, gekörnt  
40 g klare Fleischbrühe (gekörnt)  
700 ml Wasser  
50 g Sahne (30% Fett)

### Für die Fleischklöße:

10 g Zwiebeln (frisch, geschält)  
500 g Rinderhackfleisch  
1 Ei  
10 g Paniermehl  
Jodsalz, Pfeffer  
5 g Senf

### Zubereitung:

#### Für den Porree-Eintopf:

Kartoffeln, Porree waschen. Kartoffeln in Würfel schneiden, Porree in Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln, Schinken in Würfel schneiden. Schweineschmalz erhitzen, Zwiebeln und Schinkenwürfel darin an-

braten. Porree zugeben, mitdünsten. Kartoffeln dazugeben, mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf ca. 30 bis 45 Min. bei mittlerer Hitze garen, abschmecken. Sahne zur Verfeinerung zugeben.

### Für die Fleischklöße:

Zwiebeln fein würfeln. Hackfleisch mit den weiteren Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten evtl. nachschmecken. Kleine Fleischklöße formen. Im kochenden Salzwasser ca. 15 bis 20 Min. garen, in die Suppe geben und erwärmen.

**Nährstoffe p. P.:** 353 kcal



# Beauty in „Corona-Zeiten“

Im Gespräch mit Agnes Stetzkamp, Inhaberin von Esthétique, Medizinische Kosmetik in Dorsten

## Frau Stetzkamp, wie setzen Sie die „Regeln“ in Ihrem Institut um?

Für uns sind die Corona-Regeln nicht ganz außergewöhnlich, weil es immer schon selbstverständlich war, bei bestimmten Behandlungen mit Mund-Nasenschutz zu arbeiten! Auch das häufige Desinfizieren ist ein Bestandteil unserer Arbeit. Was sich geändert hat, sind die Abstände und die Anzahl der Personen im Verkaufsraum. In den Kabinen ist grundsätzlich nur eine Person in der Behandlung.

## Wie viel Sicherheit besteht in Ihrem Institut?

Ich weiß, dass immer noch einige Kunden Bedenken haben, sich „hautnah“ berühren zu lassen, aber bei Einhaltung aller Bestimmungen ist eine Ansteckung so gut wie ausgeschlossen. Außerdem muss jeder Kunde bzw. Kundin unterschreiben, dass keine Corona- oder Erkältungsanzeichen vorhanden sind.

## Gibt es ein „Bedürfnis“ nach Schönheit?

Ganz eindeutig: Ja! Warum sollte auch die momentane, etwas schwierige Zeit das alles aushebeln.

Wohlbefinden und gutes Aussehen sind doch ein menschliches Grundbedürfnis. Natürlich gibt es zeitliche Verschiebungen, wenn eine schwere Erkrankung vorliegt, dann ist es nicht wesentlich, ob Wimpern-

extensions vorhanden sind. Aber selbst bei Kundinnen, die eine Chemotherapie hatten, besteht der unbedingte Wunsch, Brauen und Liner zu haben. Es ist ein erhebliches Element, um sich gut zu fühlen und sich anzunehmen. Das trägt zur Verbesserung der psychischen Situation bei und somit zu einem schnelleren Heilungserfolg.

## Bei vielen Frauen steht das Wohl der Familie, besonders der Kinder, im Vordergrund!

Ja, das ist doch fast zu 100 % ein normales Verhalten. Viele Frauen glauben, dass sie egoistisch handeln, wenn sie für sich etwas tun! Mein Team und ich arbeiten daran, den Frauen eine andere Sichtweise auf sich und ihre Situation zu geben. Es geht hier nicht nur um die „reine“ Optik. Es geht auch um Selbstbewusstsein und Selbstwert. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Wir wollen auch das Gefühl der Reflexion vermitteln. Es ist einfach so: Wer mit sich selbst im Reinen ist, hat auch mehr Stärken für seine Umwelt. Das Bewusstsein für sich selbst ist vielleicht nicht immer präzise ausgeprägt, aber mein Team und ich geben gerne, wenn erwünscht, „Ratschläge“.

## Was hat sich in den letzten 8 Monaten fachlich in Ihrem Institut getan?

In meinem Gespräch mit Ihnen im Januar habe ich von unseren neuen Kooperations-

Firmen gesprochen: Beide Neuheiten, Piotaz, die schweizer Firma mit Pflanzestammzellen, sowie die medizinische Produktlinie von Alumier, haben sich sehr gut etabliert. Wir können hervorragende Erfolge verzeichnen in der Behandlung von Problemhaut, wie z.B. Akne, Rosacea, Neurodermitis und ganz besonders – der reifen, sonnengeschädigten Haut. In dieser Hautstruktur gibt es nur inaktives Kollagen. Inzwischen haben wir auch eine Behandlungsform entwickelt bei einem Lipödem. Ebenso das Needling der Kopfhaut bei Haarausfall. Auch hier zeichnet sich Positives ab. Natürlich ist auch das harte Arbeit und kein Zauberwerk. Wie so oft in unserem Institut.

Wichtig ist natürlich auch die Mitarbeit der Kundin zu Hause. So ist manchmal eine Verhaltensänderung erforderlich! OK, nicht immer ist da Einsicht der Kundin vorhanden! Erfolgsaussichten bestehen jedoch nur dann, das vermitteln wir auch so, wenn alle Bedingungen eingehalten werden.

Für uns ist es immer wieder ein Erlebnis, wenn Kundinnen und Kunden freudestrahlend wiederkommen, sei es für eine Therapie oder für unsere Produkte. Das sind dann Momente, die uns tragen und auch beweisen: Unsere Behandlung war erfolgreich.

Ihre Agnes Stetzkamp



## Beautytek

Injektions- Lipolyse  
„Fett- weg- Spritze“

Falten Unterspritzen

Plasma-Behandlung

Faden- Lifting

Pre- Party- Peeling

## Wimpernverlängerung

Microblading

Permanent Make-up

Medizinische Kosmetik

Microneedling

Heilpraktik

**Esthétique**

Medizinische Kosmetik · Platz der deutschen Einheit 10 · 46282 Dorsten  
Tel. 02362 993533 · [www.centre-esthetique.de](http://www.centre-esthetique.de) · [anfrage@centre-esthetique.de](mailto:anfrage@centre-esthetique.de)



# Woran erkennt man Vorhofflimmern?

## Nicht die Symptome sind gefährlich, sondern die Folgen

Aktuelle Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen: Vorhofflimmern gehört zu den zehn häufigsten Todesursachen. Das Gefährliche an der Herzrhythmusstörung sind nicht die damit verbundenen Beschwerden, sondern die Tatsache, dass sie das Risiko für Schlaganfälle deutlich erhöht. Doch woran erkennt man Vorhofflimmern, bevor es zu Komplikationen kommt? Eine Broschüre der Deutschen Seniorenliga gibt Auskunft.



Bild:  
AFIB

### Herzschlag bis zum Hals

Beim Vorhofflimmern gerät das Herz immer wieder aus dem Takt; es schlägt zum Beispiel zu schnell und ungleichmäßig. Vielen Patienten fällt das gar nicht auf. Andere nehmen hingegen ein anfallsartiges Herzrasen wahr, bei dem sie den Herzschlag bis zum Hals spüren.

### Verminderte Pumpleistung

Wenn sich die Flimmerepisoden häufen

oder länger bestehen bleiben, wird das Blut nicht mehr gleichmäßig weitergepumpt und der Körper nicht optimal mit Sauerstoff versorgt. Ein häufiges Symptom des Vorhofflimmerns ist daher eine nachlassende Leistungsfähigkeit. Die Betroffenen fühlen sich schneller erschöpft, klagen über Schwindel, Schweißausbrüche oder Atemnot. Bei manchen Patienten kommt es auch zu einem Engegefühl und Schmerzen im Brustkorb. Dies ist oftmals mit Unruhe oder Panikattacken verbunden.

### Gefahr von Blutgerinnseln

Es kann aber auch passieren, dass das Blut aufgrund der unzureichenden Pumpleistung des Herzens nicht ausreichend schnell fließt und zu lange in den Herzvorhöfen verweilt. Dann können sich Blutgerinnsel bilden, die in den Blutkreislauf gelangen und im schlimmsten Fall ein wichtiges Blutgefäß verstopfen. Die dahinterliegenden Bereiche werden von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten. Handelt es sich um ein gehirnversorgendes Gefäß, kann es daher zum Schlaganfall kommen.

Vorhofflimmern sollte daher so früh wie möglich diagnostiziert und behandelt werden. Das Problem: Bei einer ganzen Reihe von Betroffenen machen sich keine Symptome bemerkbar – und selbst wenn

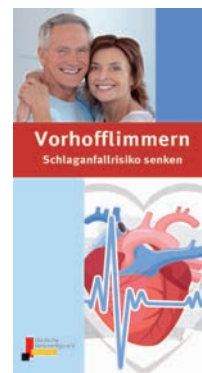
Anzeichen wie Müdigkeit, Schwindel oder Atemnot auftreten, so können diese ebenso anderen Erkrankungen zugeschrieben werden.

Eine gute Hilfe, um erste Beschwerden einzuordnen und dem Arzt Anhaltspunkte zu geben, ist die „Checkliste Herzrhythmusstörungen“, die das Kompetenznetz Vorhofflimmern im Internet zum Download anbietet.

Die Website [www.dsl-vorhofflimmern.de](http://www.dsl-vorhofflimmern.de) enthält einen entsprechenden Link. Dort kann außerdem die Broschüre „Vorhofflimmern – Schlaganfallrisiko senken“ kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Website und Broschüre erklären ausführlich die geschilderten Zusammenhänge, zeigen Risikofaktoren auf und stellen Behandlungsmöglichkeiten vor. Beides wurde mit Unterstützung der Pfizer Deutschland GmbH realisiert.

Bestelladresse:  
Deutsche Seniorenliga (DSL) e.V.,  
Heilsbachstr. 32,  
53123 Bonn,  
[www.dsl-vorhofflimmern.de](http://www.dsl-vorhofflimmern.de).

(Quelle: [deutsche-seniorenliga.de](http://deutsche-seniorenliga.de))



## Die Elfen – die Helfen Entlastungsleistungen

Einen alten Baum verpflanzt man nicht.

Wir unterstützen Sie, damit Sie Ihren Lebensabend in Ruhe genießen können.



Arztbesuche, Einkäufe, Fahrdienste, Botengänge; Beschäftigungsangebote: Kochen, Backen, Spiele, Angebote für dementiell erkrankte Menschen; hauswirtschaftliche Versorgung; Wir sind zugelassener Leistungserbringer der Kranken- und Pflegekassen

Eleonore Michalowsky · Buchenhöfe 81 · 46286 Dorsten  
Tel. 02369 - 20 87 877 · Mobil 0163 - 677 66 62 · [michalowsky.eleonore@gmail.com](mailto:michalowsky.eleonore@gmail.com)





## Wir haben uns verändert – unsere Wohnung aber nicht

Hans, 74 Jahre alt, lebt alleine in seiner 104 qm großen Eigentumswohnung. Vor 2 Jahren ist seine Frau Bärbel verstorben. Hans hat langsam wieder in den Alltag gefunden und es geht ihm gut, auch wenn er seine Frau noch sehr vermisst.

Mit seiner Wohnsituation ist Hans aber nicht zufrieden. Er fühlt sich nicht mehr wohl in seinem Zuhause. Einige Möbel und sogar Räume benutzt er gar nicht mehr. Die meiste Zeit verbringt er in seinem Sessel in dem großen Wohnzimmer. Seine Wohnung kommt ihm ungemütlich vor, obwohl dort einige massive und teure Möbel stehen. Hans hat vor einiger Zeit schon einmal ein paar Bilder gewechselt und Möbel verschoben. Er hat sich aber nicht dazu durchringen können, die Möbel herzugeben. Hans würde gern etwas verändern, weiß aber nicht so recht, was.

Nach veränderten Lebensumständen passt die Wohnsituation oft nicht mehr richtig. Nachdem man die Veränderungen im Leben angenommen und verarbeitet hat, folgt die Anpassung an die Wohnsituation. Auch wenn man praktische Grundsätze beim Einrichten und seinen Geschmack berücksichtigt, heißt das noch nicht, dass man glücklich wohnt.

### Meine Tipps, um glücklich zu wohnen:

Betrachten Sie Ihre derzeitige Wohnsituation und definieren Sie vorhandene Probleme und Wünsche. Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Wohnbedürfnisse und Anforderungen und stimmen Sie Ihre Räume darauf ab.

Konkret heißt das z.B.: Warum ist Ihre Wohnung so eingerichtet, wie sie eingerichtet ist? Analysieren Sie Ihre Lebenssituation,

sowie Ihre zeitliche Perspektive und Ihre Lebensplanung. Möchten Sie in Ihrer Wohnung alt werden? Möchten Sie alleine oder in einer Gemeinschaft wohnen? Bietet Ihnen Ihre Wohnung Sicherheit? Finden Sie in Ihrer Wohnung Erholung? Wie ist Ihr Wohnumfeld? Welche Wohnerfahrungen haben Sie bisher gemacht? Wie wurde in Ihrem Elternhaus gewohnt?

Zuletzt überprüfen Sie Ihre Wohnung bezüglich verschiedener Einrichtungsgrundsätze. Wenn Sie mögen, holen Sie sich Unterstützung, aber verirren Sie sich nicht in dem Dschungel von Einrichtungszeitschriften und Ratschlägen anderer. Fokussieren Sie sich auf sich selbst anhand der oben aufgeführten Fragen.

Meistens sind die Veränderungen, die es braucht, eher klein. Die Unzufriedenheit entsteht meistens aus einem Nicht-Bewusstsein der eigenen Wohnbedürfnisse. Die Wohnbedürfnisse werden nämlich von unseren Grundbedürfnissen abgeleitet, die bei jedem Menschen eine unterschiedliche Gewichtung haben.

Ich hoffe, Sie werden das Thema Wohnen von einer anderen Seite betrachten und haben positive Denkanstöße erhalten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Verändern Ihrer Wohnsituation.

Herzlichst  
Julia Pollender

Bei Fragen und für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich biete auch ein spezielles Wohncoaching für Ihre Wohnzufriedenheit an.

Telefon 02362-7067738



**Julia Pollender**  
Immobilienfachwirtin  
Wohnungswirtin  
& zertifizierter Coach

**POLLENDER**  
IMMOBILIEN



Ich kümmere mich um Ihre Immobilie oder helfe Ihnen dabei, die richtige Immobilie zu finden. Ob mieten, kaufen, verwalten oder mein Projekt „Generation 60 plus“, bei mir erfahren Sie

Vermittlung aus Leidenschaft, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und durch meine speziellen und staatlich anerkannten Ausbildungen ein ganzheitliches Konzept, das Sie zufrieden und erfolgreich macht.



- MIETEN
- VERMIETEN
- KAUFEN
- VERKAUFEN
- HOMESTAGING

- HAUSVERWALTUNG
- WEG-VERWALTUNG
- WOHNCOACHING
- GENERATION 60+

POLLENDER IMMOBILIEN  
JULIA POLLENDER  
GLÜCK-AUF-STRASSE 168  
46284 DORSTEN  
TELEFON: 02362 706 773 8  
MOBIL: 0176 325 407 60  
KONTAKT@POLLENDER-IMMOBILIEN.DE

[WWW.POLLENDER-IMMOBILIEN.DE](http://WWW.POLLENDER-IMMOBILIEN.DE)



# TherapieCentrum DAMM – auch in Corona-Zeiten für Sie da!

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende entgegen. Leider war es für viele von uns kein gutes Jahr. Die Pandemie rund um das Corona-Virus Covid 19 sowie die damit verbundenen Einschränkungen haben Spuren hinterlassen.

Nicht nur für die Wirtschaft und die Existenzen vieler Selbstständiger, sondern auch im sozialen Sektor eines jeden Einzelnen stellt die Pandemie eine große Herausforderung dar.

Das Wort Gesundheit hat in diesen harten Zeiten erneut an Bedeutung und Wichtig-

keit gewonnen. Wir vom TherapieCentrum Damm bleiben auch in schwierigen Zeiten

und im neuen Jahr Ihr Ansprechpartner, wenn es um Ihre Gesundheit geht.



Unsere soziale und fachliche Kompetenz gemischt mit einer familiären Atmosphäre soll Ihnen auch weiterhin ein wichtiger Begleiter sein.

Das Team des TherapieCentrum Damm wünscht Ihnen viel Gesundheit, ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2021!



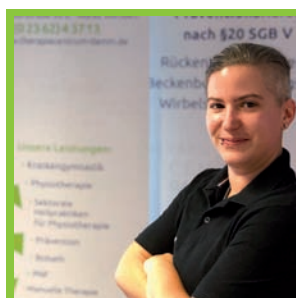
**Christian Müller**

Physiotherapeut – Man. Lymphdrainage  
Manuelle Therapie – CMD-Therapie  
Med. TrainingsTherapie  
KG am Gerät – KG nach Bobath  
Sekt. Heilpraktiker für Physiotherapie



**Ludwig Damm**

Physiotherapeut  
Manuelle Lymphdrainage  
Manuelle Therapie  
KG PNF



**Kira Lange**

Physiotherapeutin  
Manuelle Lymphdrainage  
Manuelle Therapie – CMD-Therapie  
KG nach Bobath – KG am Gerät



**Svenja Karsten**

Physiotherapeutin  
Manuelle Lymphdrainage  
KG am Gerät – KG PNF

**NEU! Luftfilteranlagen gegen erhöhte Aerosolbelastung**

**THERAPIE CENTRUM DAMM** für **PRÄVENTION** und **GESUNDHEITSTRAINING**

Inhaber Christian Müller

**Neu bei uns!**  
Effizientes und individuelles Präventionstraining mit Biofeedback-Resonanzgeräten – ohne lästiges Einstellen von Gewichten

**Unsere Leistungen:**

- Krankengymnastik • Massage • Physiotherapie • EMS
- Hausbesuche • Prävention • Gesundheitstraining • Bobath
- PNF • Manuelle Therapie • KG an Geräten • Lymphdrainage

Klosterstr. 50 b • 46282 Dorsten ☎ **0 23 62 - 4 37 13**

[www.therapiezentrum-damm.de](http://www.therapiezentrum-damm.de)





**Lisa Krieger**  
Physiotherapeutin  
Manuelle Lymphdrainage  
KG nach Bobath



**Lena Bojahr**  
Physiotherapeutin  
Manuelle Lymphdrainage  
KG am Gerät – CMD-Therapie



**Ruth Schulze-Tenberge**  
Kursleiterin im Centrum  
für Prävention



**Carina Drühl**  
Kursleiterin im Centrum  
für Prävention



**Regina Aldenhoff**  
Praxismanagement / Anmeldung



**Christina Knoch**  
Praxismanagement / Anmeldung



**Karin Plaga**  
Praxismanagement / Buchhaltung



**Angelika Müller**  
Verwaltung

## Buch-Tipp: „Was Oma und Opa noch wussten“ von Udo Ulfkotte

### Von Oma und Opa lernen: So kommen Sie sicher durch die Krise

Strom kommt aus der Steckdose, und Lebensmittel kommen aus dem Supermarkt. Doch so einfach ist das nicht. Schon gar nicht in Krisenzeiten. Die ausreichende und verlässliche Versorgung mit Nahrung und Trinkwasser ist keine Selbstverständlichkeit. Schon kleinste Störungen im komplexen Räderwerk der Logistik können schwerwiegende Konsequenzen haben. Und plötzlich sind die Regale leer!

Wir leben von weltweiten Importen und täglich rollenden Lebensmitteltransportern. Einige wenige Supermarktketten sichern die Versorgung der städtischen Zentren. Gleichzeitig haben wir höchstens Vorräte für vielleicht zwei, drei Tage, können wenig selber kochen und wissen gar nicht mehr, wie und wo unsere Lebensmittel produziert werden. Sich selbst

zu versorgen, diese Fähigkeit ist uns gänzlich abhandengekommen. Kommt es zu Engpässen, sitzen wir in der Falle. Klug ist, wer jetzt vorsorgt.

Es braucht an sich nicht viel, um auch Krisen gut zu überstehen. Das Buch knüpft am Wissen unserer Eltern und Großeltern an, die mehr als eine existenzielle Versorgungskrise zu überstehen hatten, und bietet weise Ratschläge, einfache Rezepte und bewährte Einsichten, wie wir auch ohne Geld, Strom und Supermarkt für eine lange Zeit gut, gesund und nachhaltig überleben können. So düster die Voraussagen des Autors sind, seine Ausführungen für ein selbst-

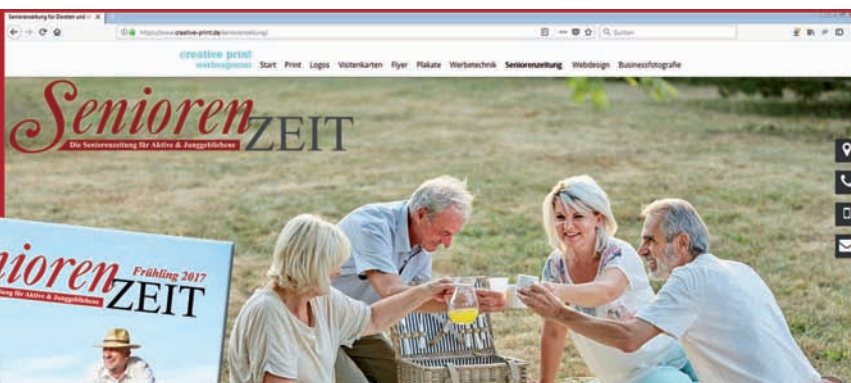
bestimmtes und unabhängiges Leben machen Mut und machen Spaß. Fischen, Pilze suchen, Wildkräuter vom Wegesrand sammeln, Beeren einkochen, Brot backen, wursten, einen Räucherofen mauern und vieles mehr – unser Tisch ist reich gedeckt, wir haben nur verlernt, dies zu erkennen.



Dieses Buch liefert Ihnen kompetentes Wissen für ein unabhängiges und autarkes Leben.

Verlag: Kopp Verlag;  
Preis: 7,99 Euro  
Gebunden,  
233 Seiten  
zahlreiche Abbildungen  
ISBN-13: 9783864452208

Die SeniorenZeit auch online lesen unter:  
[www.creative-print.de/Seniorenzeitung](http://www.creative-print.de/Seniorenzeitung)





# Ein bisschen Poesie zum Advent

## Wünsche zum Advent

Was wünsch' ich mir denn vom Advent?  
 Dass jeder Mensch den And'ren kennt.  
 Und dass der Frieden in der Welt  
 mehr Wert hat als das schnöde Geld.  
 Dass zukünftig nie mehr ein Kind  
 verhungern muss im Wüstenwind.  
 Dass Freiheit gilt für Jedermann,  
 dass Menschen seh'n sich wirklich an.  
 Sie sollten nicht nur anonym  
 im Internet der Welt entflieh'n...  
 Zudem wünsch' ich uns Kraft und Mut  
 und niemals mehr die "rechte" Wut!  
 Wir sollten lernen zu verzeih'n,  
 beenden die Tierquälereien.  
 Das wünsch' ich mir, ist es zuviel?  
 Gemeinsam kommen wir ans Ziel.  
 Drum kommt! Verleiht der Liebe Macht!  
 Und nicht nur in der heilg'en Nacht...

## Advent – eine besinnliche Zeit

Advent – es brennt die erste von vier Kerzen  
 und mit Vorfreude im Herzen  
 beginnen wir, Geschenke zu besorgen  
 und Kekse zu backen schon am Morgen!

Advent – jetzt schon zwei Kerzen brennen  
 und jeden Weihnachtssong wir kennen,  
 und wie die Lichterketten strahlen  
 schon am Konto jetzt die roten Zahlen.

Advent – für die dritte Kerze ist es Zeit  
 und auch für die Besinnlichkeit,  
 doch die muss leider noch etwas warten  
 zwischen Weihnachtsputz und Weihnachtskarten!

Advent – jetzt sind es schon der Kerzen vier  
 wir wickeln die Geschenke in buntes Papier,  
 während von draußen durch die Luft  
 lockt vom Punschstand Zimt –und Glühweinduft!

Und um die Zeit bis Heilig Abend zu vertreiben  
 wir beim Glühwein und den Keksen gerne bleiben –  
 nach all dem Weihnachtsstress brauchen wir Spaß  
 beim Weihnachtsstollen und so manchem Glas!

Dann endlich – in der Heiligen Nacht  
 das Christkind die Geschenke hätt' gebracht –  
 nur sind zum Feiern wir zu müd' und matt  
 und für das Weihnachtessen viel zu satt!

Advent – wenn mit der ersten Kerze wir beginnen,  
 dann sollten wir uns gleich besinnen,  
 damit die besinnliche Zeit uns Zeit noch lässt  
 für ein schönes, frohes Weihnachtsfest!

## Adventskalender

Kinderaugen – und jeden Morgen die Frage:  
 „Bis zum Christkind sind's noch wie viel Tage?“  
 Denn wenn der Advent beginnt,  
 erfüllt Vorfreude ein jedes Kind.

Und, bis das Christkind endlich grüßt,  
 ein Kalender dann die Wartezeit versüßt,  
 weil seine kleinen, bunten Türen  
 täglich näher zum Weihnachtsfest uns führen.

Mal ein kleines Glück –  
 und jedes kleine Schokostück  
 verspricht: Die Zeit nimmt ihren Gang  
 und bis Weihnachten ist's nicht mehr lang.

So wie die Schoko schmilzt im Mund,  
 so schmilzt die Zeit auch Stund' um Stund',  
 und sind erst alle Türchen aufgemacht,  
 dann endlich kommt die Heilige Nacht!

## Adventskranz

Aus Tannengrün ein runder Kranz  
 schön geschmückt und mit vier Kerzen  
 erfreut mit Duft und Lichterglanz,  
 erfüllt mit Vorfreude die Herzen.

An jedem Sonntag  
 ein Licht mehr  
 darf brennen  
 in der stillen Zeit  
 und bald zeigt uns  
 das Lichtermeer  
 die Heilige Nacht  
 ist nicht mehr weit!



Mit jedem Licht wird jetzt die Freude größer werden,  
 jedes Flämmchen unser Herz erhellt –  
 denn mit jeder Kerze nähert die Geburt Jesu sich auf Erden  
 und mit ihm kommt das „Licht der Welt!“





# Gut, gesund & ausgewogen zu Hause essen

Als Folge der Corona-Pandemie verbringen viele Menschen mehr Zeit zu Hause als sonst. Sie lässt sich z. B. nutzen, um Mahlzeiten sorgfältiger zu planen, öfter selbst zu kochen und Zutaten bewusst auszuwählen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE rät, nährstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen, die wenig Energie und Fett enthalten. Sie unterstützen das Immunsystem und halten das Gewicht im Griff. Empfehlenswert sind Gerichte auf Basis von pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreide- und Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und wenig Fett. Fettarme Milchprodukte, Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier bzw. die entsprechenden pflanzlichen Alternativen ergänzen diese Auswahl. Für die Zubereitung sind pflanzliche Öle und Fette geeignet.

„Bei verarbeiteten Lebensmitteln gibt die Nährwertabelle einen Hinweis auf

Nährstoffgehalte“, so Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Wer gezielt Produkte mit weniger Fett oder Zucker auswählen möchte, findet hier und in der Zutatenliste hilfreiche Informationen. „Vor allem bei Aussagen wie 'reduzierter Fettanteil' oder 'ohne Zuckerzusatz' ist genaues Hinschauen ratsam“, so die Ernährungsexpertin. Mit Sorgfalt einkaufen und einen Vorrat an geeigneten Lebensmitteln anlegen, schafft die Grundlage für vollwertige, wohlschmeckende und unkomplizierte Mahlzeiten. Dabei ist tägliches Einkaufen nicht notwendig. Ein größerer Einkauf ein- bis zweimal pro Woche reicht meistens aus.

Ob drei größere oder vier bis fünf kleinere Mahlzeiten – das Einplanen von regelmäßigen Mahlzeiten hilft, eine Struktur in den Tag zu bringen und unkontrolliertes Naschen zu vermeiden. Sinnvoll ist es, auch

Süßigkeiten und Knabberartikel in Maßen in die Planung mit einzubeziehen und zu genießen. Als Orientierung für die Wochenration kann die Menge von einer Portion bzw. einer Handvoll pro Tag dienen.

Mehr Tipps zum bewussten Essen, Naschen und Knabbern mit Genuss bietet das Themenheft „Basiswissen Gesund essen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Es informiert über die Angaben zu Energie- und Nährstoffgehalten oder gesundheitsfördernden Zusätzen und enthält einen

Überblick über geltende Ernährungsempfehlungen sowie ihre praktische Umsetzung.

Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) im Netz unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellt oder heruntergeladen werden.

(Quelle: Verbraucher Initiative e.V.)



## AMBULANTER PFLEGEDIENST der LEBENSHILFE DORSTEN



## Lebenshilfe Dorsten

Wir versorgen alle Menschen mit Unterstützungsbedarf in ihrer häuslichen Umgebung.

### Zu den Leistungen, die wir anbieten, gehören:

- ✓ z.B. Hilfe/Übernahme der Grundpflege, Nahrungszubereitung
- ✓ Entlastungsleistungen (z.B. Unterstützung im Haushalt, Einkäufe)
- ✓ Betreuungsleistungen (z.B. Begleitung bei Arztbesuchen oder zu Hause)
- ✓ Schulungen von pflegenden Angehörigen (z.B. im Bereich der Hilfsmittel)
- ✓ Demenzschulung von pflegenden Angehörigen
- ✓ Hilfestellung bei der Beantragung eines Pflegegrads
- ✓ Begleitung bei MDK-Begutachtungen
- ✓ Beratungseinsätze (§37.3 SGB XI)
- ✓ Verhinderungspflege

Suitbertusstraße 14, 46282 Dorsten  
Telefon: 02362 - 2010-45  
Telefax: 02362 - 2010-49  
Pflegedienst@Lebenshilfe-Dorsten.de  
[www.lebenshilfe-dorsten.de](http://www.lebenshilfe-dorsten.de)





Kreuzworträtsel – Rätseln Sie mit – Kreuzworträtsel

um- kippen	Boden- belag	nicht wahr?	Druck- hebel	▼	Sprudel	▼	Lieb- reiz	Ge- rumpel	▼	Hühner- junges	Nage- tier
▶	▼	▼	▼				Wahl- übung	▶			▼
großer Tanz- raum	▶				Schlamm- lawine	▶				Bündnis	
Probe	▶				franz.: trocken	▼	vor- dring- lich	▶			
unglückl. Situation		Letzter Wille	▶								
▶						stehen bleiben	Ausruf beim Schmerz	▶	kein einziges Mal		
Südost- asiate		Mittel- meer- becken	Hals- schutz	▶					Pfeil- wurf- spiel		Konti- nent
▶		▼		tieri- sches Fett	chem. Z. Gold	▶		Erb- infor- mation	▶		▼
stark ausge- prägt	Abk.: Kraft- werktyp		Berg- papagei	▼	Abk.: Los Angeles	▶		Groß- macht in Übersee		Wind- schatten- seite	
▶	▼		▼				Uroma	▶			
dt. Ostsee- hafen	▶				kühlen- des Getränk	▶					
Gewichts- messer (Mz.)	▶						nord. Gott- heiten	▶			



Senioren-Begleithund  
Chieko

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](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)

Wir wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest  
und ein gesundes Neues Jahr 2021



# Sudoku

mittel

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

schwer

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

# Kreuzworträtsel

Hauptstadt von Senegal	1	Leibriemen	niedere Wasserpflanze	Kommissar bei Simenon	6	Gymnasium (Schülerjargon)
Altweilchse						Treibstoff aufnehmen
entgegenkommend	4					
Insel Griechenlands						
hervorrufen, verursachen	gehoben: Nachkomme		Stadt auf Luzon (Philippinen)		Schmeichelei	
Geliebte des Zeus	5					
altgriechischer Philosoph					7	
tropischer Schwirrvogel		versteckt, verborgen		Titel im technischen Dienst		Friedenslehre
schweizerisch: Lohn, Gehalt					2	
Pflanzenwuchsform						
englisch: zehn	Teil einer Wohnung		Haus tier der Samen			
			höchster Berg der Türkei		Ureinwohner Spanlens	
Gegenteil von: Dynamik						
Ind. Stadt am Ganges (früherer Name)		Zahl ohne Eigenwert		leidenschaftliche Wut, Raserel		Almhirt
Pfeilgift der Indianer					8	
den Schmerz laut äußern						
Erzieherpaar, Vater und Mutter			9			

## 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 Ostendorp, 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  
plus Weihnachts-Sonderausgabe

**Gesamtauflage:** 25.000

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



# 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!

**CANNONDALE** *bergamont* **BICYCLES**  
CAMPUS **sirius** SIMPLON

**BOMM!**  
RADSPORT

**BOTTROP** **DORSTEN**  
Johannesstr. 14a Hafenstr. 1a  
(0 20 41) 76 09 44 (0 23 62) 999 77 15  
www.radsport-bomm.com



## Immer Mobil

Rollstuhltransporte

Myriam Mase · Gahlener Str. 250 · Dorsten

Telefon: 02369-20 87 876

Telefon: 02043-37 47 57

www.immermobil-rollstuhltransporte.de

**LUXUS  
SPOT**

JUWELIER AN - & VERKAUF LEIHHAUS

*Ihr Ansprechpartner in Sachen  
Uhren & Schmuck*

### IHR ALT**GOLD** IST GELDWERT

PROFITIEREN SIE VON AKTUELL HOHEN KURSEN  
LASSEN SIE SICH EIN UNVERBINDLICHES ANGEBOT UNTERBREITEN  
BARANKAUF - FAIR, SERIÖS UND UNKOMPLIZIERT

WIR KAUFEN - ALT**GOLD** - ZAHNGOLD - FEINGOLD - PLATIN - SILBER  
GOLD- & SILBERSCHMUCK - LUXUSUHREN - MÜNZEN UVM.



**LUXUS  
SPOT**

LUXUS SPOT GmbH  
Inh. Marcel Louven, Lorenzo Köller  
Essener Str. 18, DE-46282 Dorsten  
fon +49 (0) 2362 795 60 90  
web www.luxus-spot.de

Die SeniorenZeit auch  
online lesen unter:  
[www.creative-print.de/  
Seniorenzeitung](http://www.creative-print.de/Seniorenzeitung)



**Senioren**ZEIT  
Die Seniorenzeitung für Aktive & Junggebliebene

