



# fit & gesund 2023

DIE BZ-MESSE RUND UM  
GESUNDHEIT, PRÄVENTION UND THERAPIE

## MESSEMAGAZIN

**Stadthalle Borken**

**Samstag, 18. MÄRZ**  
von 13 bis 17 Uhr

**Sonntag, 19. MÄRZ**  
von 11 bis 17 Uhr

[www.bz-messen.de](http://www.bz-messen.de)

*Sich wohlfühlen, fit werden und gesund bleiben – besuchen Sie uns!*



Veranstalter:

**Borkener Zeitung**

Premium-Partner:



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

Ihr **Mehr** in der  
Ergotherapie!

Als Ihr Ansprechpartner im Bereich der Ergotherapie unterstützen wir Sie gerne mit unserer Fachkompetenz und langjährigen Erfahrung.

Unser breitgefächertes Leistungsspektrum umfasst folgende Bereiche:

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

Erleben Sie durch ein qualifiziertes, sympathisches Team und modern ausgestattete Therapieräume einen bestmöglichen Beitrag zu Erhalt und Verbesserung Ihrer Lebensqualität, Selbstständigkeit sowie Mobilität.

- ✓ **SRT**  
(Stochastische Resonanztherapie)
- ✓ **NFB**  
(Neurofeedback)
- ✓ **Bemer Matte**  
(Mikrozirkulationsfördernd)
- ✓ **Hochtontherapie**  
(Hochfrequenztherapie)

## Mehr als nur eine Stelle!

Wir bieten einem engagierten

### **Ergotherapeuten** (m/w/d)

die Möglichkeit sich in einem erfolgreichen Team beruflich zu verwirklichen. Voll- oder Teilzeit möglich, gerne auch Wiedereinsteiger. Fortbildungen in den Fachbereichen Pädiatrie, Neurologie oder Handtherapie sind wünschenswert, jedoch keine Bedingung. Wir sind ein hochleistungsfähiges Praxisteam mit top ausgestatteten Praxen an drei Standorten im Münsterland.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und individuelle Tätigkeit sowie die Möglichkeit zur Teilnahme an bezahlten Fortbildungen in einem motivierten Team.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:



## Praxis für Ergotherapie **Johannes SPÄKER**

### **Heiden**

Rathausplatz 1  
02867/ 22 30 701

info@ergo-spaeker.de

### **Velen**

Coesfelder Straße 6  
02863/ 92 46 180

www.ergo-spaeker.de

### **Reken**

Hauptstraße 25 - 27  
02864/ 95 01 99





Foto: AdobeStock

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Das hat schon der Philosoph Arthur Schopenhauer erkannt. Trotzdem empfinden viele Zeitgenossen sie als Normalzustand. Erst wenn sie uns verlässt, merken wir, wie kostbar sie ist. Das galt schon immer – aber wenn uns eines die Corona-Pandemie in den letzten Jahren gelehrt hat, dann die Tatsache, dass Gesundheit den höchsten Stellenwert hat. Gesundheit ist unser höchstes Gut und das Fundament für Glück und Freiheit! Fehlt es an ihr, funktioniert nichts.

Wichtig ist daher, dass wir auf unsere Gesundheit achten. Zur Unterstützung stellt nun die BZ- Gesundheitsmesse „fit & gesund“ ein ganzes Wochenende lang (18. und 19. März) in der Stadthalle Vennehof dieses Thema in den Vordergrund. Nach 2019 zum zweiten Mal im Übrigen.

Gesundheit bedeutet dabei nicht nur, beschwerdefrei zu sein. Von der Hygiene

zum Komfort im Alltag bis zur Prävention und der richtigen Ernährung arbeiten viele kleine Zahnräder zusammen, die uns Tag für Tag begleiten. So versammeln sich am Samstag und Sonntag, jeweils von 10 bis 17 Uhr über 30 Aussteller aus der Region, um über bewährte und neue Methoden und Praktiken zu informieren, die dabei helfen können, ein gesundes Leben zu führen.

Wo bekommt man schon einmal die Möglichkeit, mit einem Hörakustiker, einem Augenoptiker und einem Ergotherapeuten ins Gespräch zu kommen – und das alles innerhalb von zehn Minuten und in einem Radius von 50 Metern? Der Eintritt ist dabei frei.

Wie schon vor vier Jahren konnte das Klinikum Westmünsterland als PremiumPartner für die Messe gewonnen werden. Als zweiter PremiumPartner ist das Gesundheitszentrum Westmünsterland mit im Boot. Sie beide unterstützen mit ihrem Know-how, ihrer umfassenden

Kompetenz und mit ihrem Engagement in Gesundheitsfragen die Gesundheitsmesse „fit & gesund“. Die Fachleute des Klinikums und des Gesundheitszentrums werden an beiden Messetagen in Vorträgen über spezielle Themen und Handlungsfelder informieren.

Das komplette Messeprogramm und die Standorte der Aussteller finden Sie auf den folgenden Seiten der Messezeitung. Darüber hinaus wurden hier wertvolle Informationen rund um die Gesundheit zusammengestellt. Schmökern Sie also gerne einmal in der Messezeitung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen informative Stunden im Vennehof.

**Ihr Team der Borkener Zeitung**

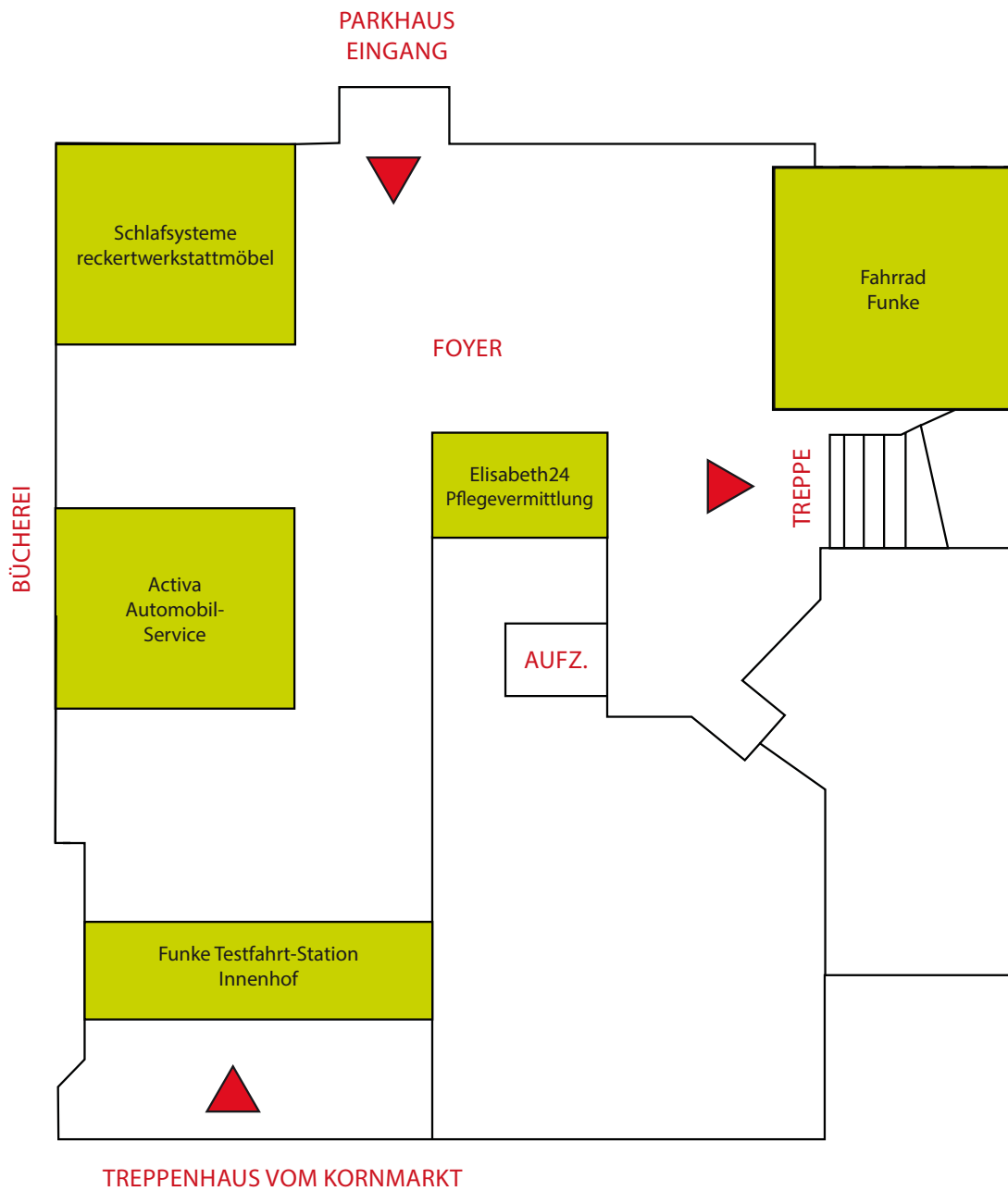
---

### IMPRESSUM ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG „FIT & GESUND 2023“:

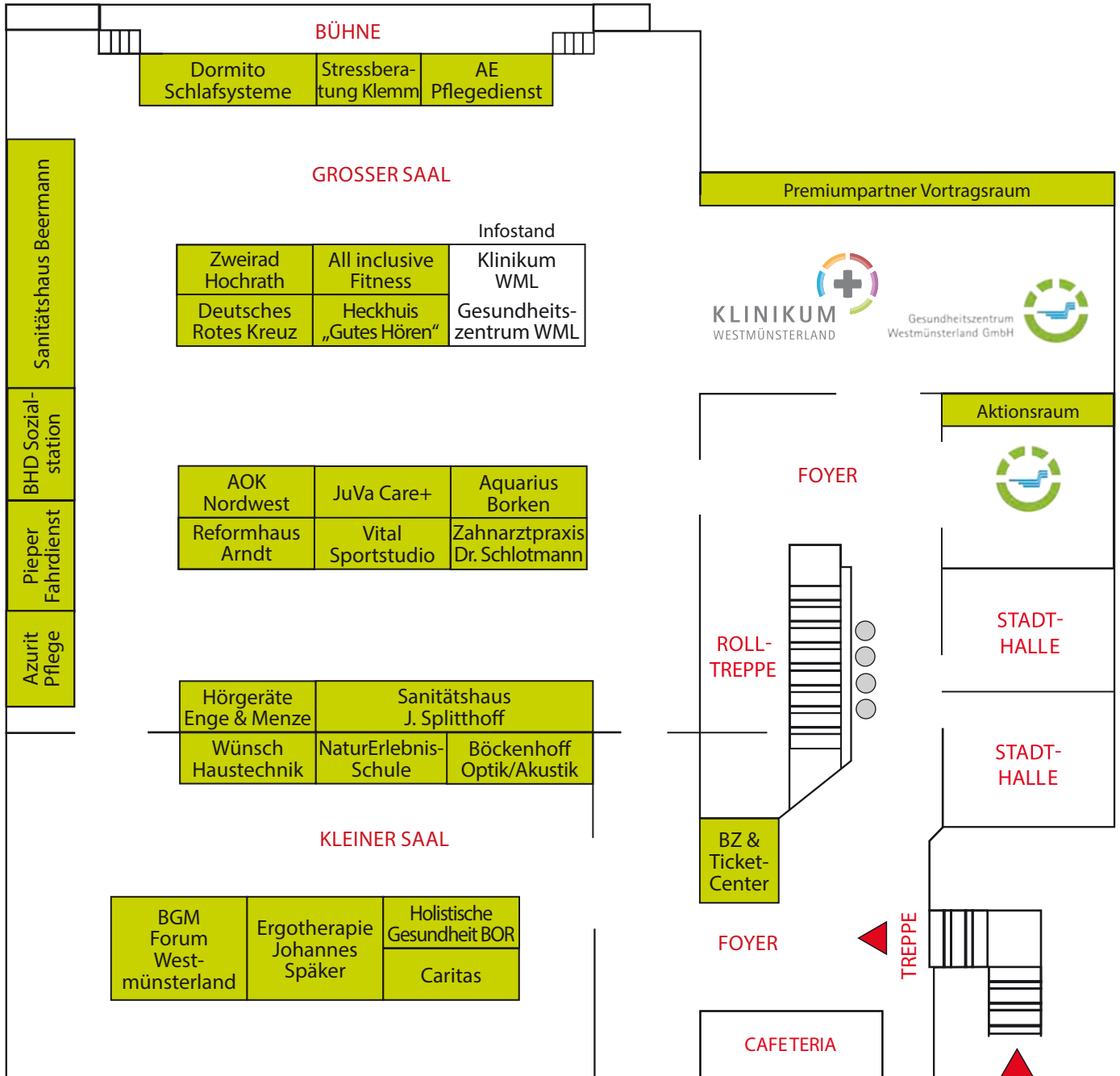
Verlag: J. Mergelsberg GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 6, 46325 Borken, vertreten durch die Geschäftsführer Stephan Schmidt und Katrin Scheimann, verlag@borkenerzeitung.de, Umsatzsteuer-ID: DE 170 014 235, Registernummer HRA 3469, Amtsgericht Coesfeld | Druck: Druckhaus Aschendorff, An der Hansalinie 1, 48163 Münster | Verantwortlich für den Inhalt: Katrin Scheimann, Verlagsadresse wie vor | Verantwortlich für den Anzeigenteil: Daniel Thesing, Verlagsadresse wie vor | Auflage 16.000 Stück | Fotos: stock.adobe.com, colourbox.de, djd, hlc, Hasetal Touristik, Pixabay, vzw, Wolketon, TBR Chemedica/getty Images/Shannon Fagan | Internet: www.borkenerzeitung.de

# HALLENPLAN UNTERE EBENE

## Die Aussteller in der Stadthalle



# HALLENPLAN OBERE EBENE





## DIE AUSSTELLER UND IHRE THEMEN

Die Aussteller der Messe "Fit und Gesund" stehen Ihnen zu folgenden Schwerpunktthemen zur Verfügung. Selbstverständlich beraten sie Sie auch über alle weiteren Themen aus ihrem Angebot.

### ■ Activa Automobil-Service GmbH

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

### ■ AE-Pflegedienst GmbH & Co. KG

Wir bieten ambulante Pflege, sowie Betreuung/Hauswirtschaft an. Zu uns gehören zwei AE-Senioren-Wohngemeinschaften und drei AE-Senioren-Tagespflegen. Eine Ausbildung ist bei uns im folgenden Beruf möglich: Exam. Pflegefachkraft. An unserem Messestand führen wir Blutzucker- und Blutdruckmessungen mit Erläuterungen durch. Zudem gibt es ein Preisausschreiben mit tollen Gewinnen und frisches Popcorn.

### ■ Ai Fitness Borken

Wir sind das Ai Fitness Borken. Du hast Spaß am Sport, du möchtest deine Gesundheit fördern und deine Ziele dieses Jahr endlich erreichen? Dann bist du bei uns genau richtig! Gerne erzählen wir dir mehr über uns - komm gerne bei unserem Stand vorbei. Wir freuen uns auf dich!

### ■ AOK NordWest

Wir schenken Ihnen 500 EUR für Ihre Gesundheit – denn Sie liegen uns am Herzen. Nutzen Sie Ihr persönliches Gesundheitsbudget u.a. für Osteopathie und professionelle Zahnreinigungen. Informieren Sie sich an unserem Stand und sichern Sie sich darüber hinaus die Chance auf einen exklusiven Gewinn.

### ■ Aquarius Borken

Willkommen im Kurzurlaub! Genießen Sie entspannte Momente in unserer großzügigen Saunaanlage. Hier finden Sie eine ideale Umgebung für die Erholung von Körper und Geist. In unserem Schwimmbadbereich mit 25-m-Sportbecken bauen Sie Stress ab oder stärken Kraft und Ausdauer..

### ■ Reformhaus Arndt

Wie kann ich mein Immunsystem einfach, natürlich und wirkungsvoll unterstützen und stärken? Was hilft und lindert, wenn es mich bereits „erwischt“ hat? Wir präsentieren auf der Messe eine Auswahl unserer Gesundheitsprodukte rund um das Thema Immunsystem. Unsere Fachberater/innen freuen sich auf Sie!.

### ■ Azurit Gruppe

Wir sind ein Pflegedienst aus der Azuritgruppe und haben unseren Standort in Bocholt und bald auch in Rhede. Die

Azuritgruppe betreibt neben dem ambulanten Dienst noch zwei stationäre Einrichtungen in Bocholt. Außerdem wird in Rhede und Bocholt Wohnen mit Service angeboten.

#### ■ Sanitätshaus Beermann GmbH

Wir informieren über Artikel des Sanitätshandels, orthopädie-technische Hilfsmittel etwa bei Schlaganfällen und Arthrose sowie der Reha Technik (Rollstühle, Rollatoren, sowie Zubehör). Darüber hinaus stehen wir natürlich sehr gerne für weitere Fragen bereit und helfen direkt mit Tipps und Tricks.

#### ■ bgmForum Westmünsterland GmbH

Besuchen Sie unseren Stand und kommen Sie mit den Bereichen Bewegung und Ernährung in Berührung. Sie können vor Ort eine Kraft-Messung machen, interaktiv Ihr Ernährungsverhalten analysieren und mit einem unserer Gesundheitsmanager und unserer Ökotrophologin ins Gespräch kommen.

#### ■ BHD Sozialstation GmbH

Seit 28 Jahren Ihr starker Partner in Pflege & Hauswirtschaft - auch für den ländlichen Bereich! Bei ambulanter Pflege, Familienpflege, Hauswirtschaft, Tagespflegeeinrichtungen & ambulant betreutem Wohnen sind wir die Richtigen. BHD Sozialstation: Beratung & Fachkompetenz in Pflege & Hauswirtschaft.

#### ■ Böckenhoff GbR

Wir laden Sie herzlich ein, unseren Stand zu besuchen, und erklären Ihnen gerne unseren Sechs-Punkte-Plan zum guten Hören und Verstehen. Gerne beraten wir Sie rund um das Thema gutes Sehen. Lassen Sie sich über die neuesten technischen Möglichkeiten informieren, um Ihre Sehschärfe zu maximieren..

#### ■ BZ Ticketcenter

Nehmen Sie am Gewinnspiel „Reisen auf Rezept“ teil und mit etwas Glück fahren Sie 5 Tage mit einem Partner in die schöne Urlaubsregion Hasetal. Alle Infos zu diesen Reisen und natürlich alles zur BZ erfahren Sie bei uns am Stand im oberen Foyer.

#### ■ Caritasverband für das Dekanat Borken e.V.

Der Caritasverband widmet sich den Aufgaben sozialer und caritativer Hilfen. Einen großen Teil der täglichen Arbeit bildet die stationäre und ambulante Altenhilfe. Hier stellt der CV die ambulante Pflege, Hausnotrufgeräte sowie die "Pflege- & Sozialberatung" vor.!

#### ■ Deutsches Rotes Kreuz im Kreis Borken

Pflege beim DRK im Kreis Borken: kompetent – vernetzt – menschlich nah! Zur Pflege und Unterstützung von Menschen gehören viel Vertrauen und Nähe. Das DRK sorgt dafür, dass Sie so lange wie möglich zu Hause in gewohnter Umgebung Hilfe bekommen, sei es aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung..

#### ■ Dormito Matratzen, Betten und Wasserbetten GmbH

Unsere Matratze kann Ihre Rückenschmerzen wirksam bekämpfen: Menschen unterscheiden sich stark in Ihrer Kör-

perstatur. Deshalb gibt es auch keine standardisierte orthopädische Matratze. In unserer Manufaktur in Borken stellen wir Ihre Matratze ab 499 € eigens für Ihr Gewicht, Größe und Körperform her.

#### ■ Elisabeth24- Ihre Alternative zum Pflegeheim

Wir werden eine bezahlbare und legale Alternative zum Pflegeheim aufzeigen. Elisabeth24 vermittelt 24-Stunden-Pflegekräfte aus Osteuropa, die legal hier in Deutschland arbeiten und eine 1:1-Betreuung gewährleisten können. Außerdem beraten wir ausführlich über Refinanzierungsmöglichkeiten.

#### ■ Hörgeräte Enge und Menze

HÖRGERÄTE - TINNITUS - GEHÖRSCHUTZ Bei uns bekommen Sie die bestmögliche Versorgung für Ihr Anliegen rund ums Hören. Lassen Sie sich von uns zu mehr Lebensqualität inspirieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserem Messestand.

#### ■ Fahrrad Funke

Bei uns dreht sich alles ums Rad und Mobilität - in jeder Lebenslage. Wir bieten Fahrräder und E-Bikes und haben uns auf E-Mobile und Dreiräder für Menschen mit Handicap spezialisiert. Wir laden Sie ein zum Anschauen und Testen. Großes Gewinnspiel – gewinnen Sie ein E-Bike!

#### Premiumpartner

#### ■ Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH

Wir bieten Ihnen mehr als ein klassisches Fitnesstraining wie in herkömmlichen Fitnessstudios und Sportvereinen. Das Gesundheitszentrum Westmünsterland stellt Ihnen qualifizierte Methoden zu Prävention und Rehabilitation vor.

**Mehr zum Premiumpartner auf Seite 15 - 17.**

#### ■ Heckhuis Gutes Hören

Entdecken Sie bei uns auf der Gesundheitsmesse: kostenfreie Hörtests, ausführliche Beratung rund um die Themen Hören, Hörsysteme und Tinnitus, Informationen zu Gehör- und Spritzwasserschutz, Marken-Batterien für Hörsysteme pro Päckchen nur 2,00 Euro.

#### ■ Hochrath Zweiradfachgeschäft GmbH

Neueste Fahrrad- und E-Bike-Trends, neues Bosch Smart System, unsere Ortlieb-Tasche, Helmauswahl.

#### ■ Holistische Gesundheit Borken Frank Joachim Ehling

Fachkompetenz für holistische Gesundheit (ganzheitliche Ernährungsberatung), 23 Jahre Erfahrung in der Arthrose-Prävention, Fettsäuren-Analyse, BIA-Körperanalyse, Wassercoach, Wassertests, Aufbau des Immunsystems, Ausleitung von Giftstoffen, Elektrosmog-Messungen im Wohnraum.

#### ■ JuVa Care+ GmbH

Mit Juva Care bieten wir Ihnen in den märchenhaften Ortschaften Reken und Heiden nicht nur eine Tagespflege, sondern ein zweites Zuhause. Wir sind am 18. und 19. März 2023 vor Ort auf der fit & gesund 2023, um Ihnen zu zeigen, wie unsere Tagespflege regelrecht als Jungbrunnen dient.

## Premiumpartner

### Klinikum Westmünsterland

Unsere Chefärzte der unterschiedlichen Klinik-Standorte informieren Sie ganz ausführlich und persönlich. Im Rahmen unserer Fachvorträge stellen sie aktuellste medizinische Behandlungsmethoden vor.

**Mehr zum Premiumpartner auf Seite 12 - 14.**

### NaturErlebnisSchule

Wildnis-Training, Erlebnispädagogik, Umweltbildung, Abenteuer-sport: Entdecken Sie, wie diese Ansätze in der Praxis der NaturErlebnisSchule von Privatmenschen, Bildungseinrichtungen und von Unternehmen genutzt werden. Erfahren Sie auch mehr über die Weiterbildungs-Lehrgänge der NaturErlebnisSchule!

### Pieper der Fahrdienst e.K.

Unsere Dienstleistung: Beförderung von Menschen mit Handicap. Veranschaulichung auf der Messe anhand von Fotos auf einem Flipchart und via Bildschirm. Ausgabe von Werbematerial.

### Praxis für Stressmanagement und Burnoutberatung

Als Experte für Stressbewältigung und Burnoutprävention biete ich Privatpersonen und Unternehmen qualifizierte Beratungen, Seminare und Coachings an. Ich stelle Ihnen aktuelle Informationen zum Thema Stress und Burnout vor. Machen Sie bei mir einen Analysetest und finden Sie Ihren Stresstyp heraus.

### reckert werkstatt möbel GmbH

Entdecken Sie bei reckert werkstatt möbel GmbH alles rund um den guten Schlaf! Testen Sie bei uns eine Auswahl an verschiedenen Kopfkissen für ein völlig neues Schlafgefühl. Als Neuheit stellen wir unsere AIR Mattress vor, bei der der Härtegrad individuell einstellbar ist. Wir freuen uns auf Sie

### Dr. Schlotmann Zahnmedizinische Tagesklinik ZMVZ GmbH

Entdecken Sie die interdisziplinäre Dr.-Schlotmann-Welt auf der Messe: Sehen Sie unseren Zahntechnikern bei der Arbeit zu, lassen Sie sich live Ihre Zähne bleachen, löchern Sie uns mit Fragen rund um die Ernährungsberatung, lernen Sie live Übungen von unseren Physiotherapeuten und vieles mehr!

### Praxis für Ergotherapie Johannes Späker

Außergewöhnliche Behandlungsmethoden und -geräte in der Ergotherapie: SRT (Stochastische Resonanztherapie), BEMER- Matte (Microzirkulationstherapie), Hochtontherapie (Therapie mit hohen Frequenzen), NFB (Neurofeedbacktherapie), Physiokey (Therapie zur Schmerzbehandlung und bei Dysfunktionen), Nova fon (Schallwellentherapie).

### Sanitätshaus Jörg Splitthoff GmbH

Seit über 50 Jahren versorgen wir die Menschen im Kreis Borken mit Hilfsmitteln. Zu unserem großen Produktportfolio gehören unter anderem Kompressionsstrümpfe und Einlagen, Alltagshilfen wie Elektromobile, Rollatoren, Rollstühle

und Badhilfsmittel, sowie Pflegehilfsmittel, Pflegebetten und Zubehör.

### T-Raumwelten

Erlebe EMS-Training-jederzeit und überall! Die EasyMotionSkin Home Edition ist ein EMS-System Made in Germany. Es bietet dir Freiheit und Flexibilität bei jeglicher Aktivität zusätzlich mittels Elektro-Muskel-Stimulation. Physiotherm Infrarotkabinen - die beste Wärme für deine Gesundheit.

### Vital Bewegungszentrum

Rückenschmerzen sind meist in der Hals- und Lendenwirbelsäule zu spüren, obwohl ihre Ursache häufig in der Brustwirbelsäule und einem dortigen erhöhten Druck zu finden ist. Hier setzen die Balance Bälle und die speziell entwickelten Übungen an! Für einen gesunden und schmerzfreien Rücken.

## Infos zum Messebesuch

### ✓ KOSTENLOSER EINTRITT

### ✓ KOSTENLOSES PARKEN

Nutzen Sie das der Stadthalle angeschlossene Parkhaus, um am Wochenende kostenlos zu parken.

### ✓ KURZE AUSZEIT

Im Bereich der Cafeteria (Obere Ebene) erhalten Sie Kaffee, Kuchen und Softdrinks.

### ✓ AUFZÜGE

Für die Besucher steht ein Personenaufzug bereit.

🌐 [www.bz-messen.de](http://www.bz-messen.de) 📱 [www.facebook.com/bzmessen](https://www.facebook.com/bzmessen)







fit & gesund 2023

Exklusiv von  
Fahrrad Funke,  
Ramsdorf



**Im Wert  
von  
3.599,- €**

Unser  
Messepreis  
2.899,- €

**Das große  
Messegewinnspiel!**

**IHR PREIS:  
EIN VELO DE VILLE E-BIKE**

- AEB990 TREKKING MIT DEM DEEP SMOOTH RAHMEN
  - STUFENLOSE ENVIOLLO-SCHALTUNG
- STARKER BOSCH PERFORMANCE CX MOTOR
  - BATTERIE - POWERTUBE BOSCH 500WH
    - DISPLAY - INTUVIA
- HYDRAULISCHE SCHEIBENBREMSEN
  - LED BELEUCHTUNG
  - RÜCKLICHT MIT STANDLICHT
  - RAHMENSCHLOSS
  - ERGONOMISCHE SITZPOSITION
- GEFEDERTE SATTELSTÜTZE UND FEDERGABEL

**WIR WÜNSCHEN  
VIEL GLÜCK!**

**TEILNAHME  
AUF DER MESSE  
AM STAND VON  
FAHRRAD FUNKE  
(FOYER)**



Abb. kann abweichen

**Borkener Zeitung**

# FACHVORTRÄGE & EXPERTEN-TALKS

**Samstag, 18.03.2023**

**13.30 - 14.00 Uhr**

## **Diagnose Krebs – wo finde ich die richtige Behandlung?**

**Priv.-Doz. Dr. Torsten Überrück** - Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie und Leiter des Onkologischen Zentrums Westmünsterland am St. Agnes-Hospital Bocholt und

**Dr. Ludger Wiemer** - Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Palliativmedizin und stellvertretender Leiter des Onkologischen Zentrums Westmünsterland am St. Agnes-Hospital Bocholt

**14.30 - 15.00 Uhr**

## **Ein Herz kann man nicht reparieren – oder doch?**

**Prof. Dr. Wieczorek** - Chefarzt der I. medizinischen Klinik für Kardiologie/ Elektrophysiologie am St. Agnes-Hospital Bocholt

**Dr. Alexander Brock** - Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am St. Marien-Hospital Borken

**15.30 - 16.00 Uhr**

## **Psyche und Sport – seelische Gesundheit durch Bewegung**

**Valérie Sarazzin** - Physiotherapeutin am St. Vinzenz-Hospital in Rhede

**Jörg Ristau** - Leitender Oberarzt in der Tagesklinik am St. Vinzenz-Hospital in Rhede

**Michael Hagedorn** - Dipl.-Psychologe, Ambulante Reha in Vreden

**Sonntag, 19.03.2023**

**11.30 - 12.00 Uhr**

## **Reflux - wenn es brennt**

**Dr. Markus Bourry** - Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Koloproktologie am St. Marien-Hospital Borken und

**Dr. Alexander Brock** - Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am St. Marien-Hospital Borken

**12.30 - 13.00 Uhr**

## **Neue Therapiemöglichkeiten in der Neurologie**

**Dr. Rudolf A. Kley** - Chefarzt der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie mit Stroke Unit am St. Marien-Hospital Borken

**Maximilian Bibow** - Physiotherapeut, Gesundheitszentrum in Stadtlohn

**13.30 - 14.00 Uhr**

## **„Medikament“ Bewegung: Konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen**

**PD Dr. Stefan Lakemeier** - Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am St. Marien-Hospital Borken,

**Dr. Levent Özokyay** - Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital Borken

**Maximilian Bibow** - Physiotherapeut, Gesundheitszentrum in Stadtlohn

**14.30 - 15.00 Uhr**

## **Neue Hüfte, Neues Knie: Rund um den künstlichen Gelenkersatz**

**Dr. Levent Özokyay** - Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital Borken

**Maximilian Bibow** - Physiotherapeut, Gesundheitszentrum in Stadtlohn

**15.30 - 16.00 Uhr**

## **Medikament Bewegung**

**Erik ten Winkel** - Fitnessökonom, Gesundheitszentrum in Stadtlohn

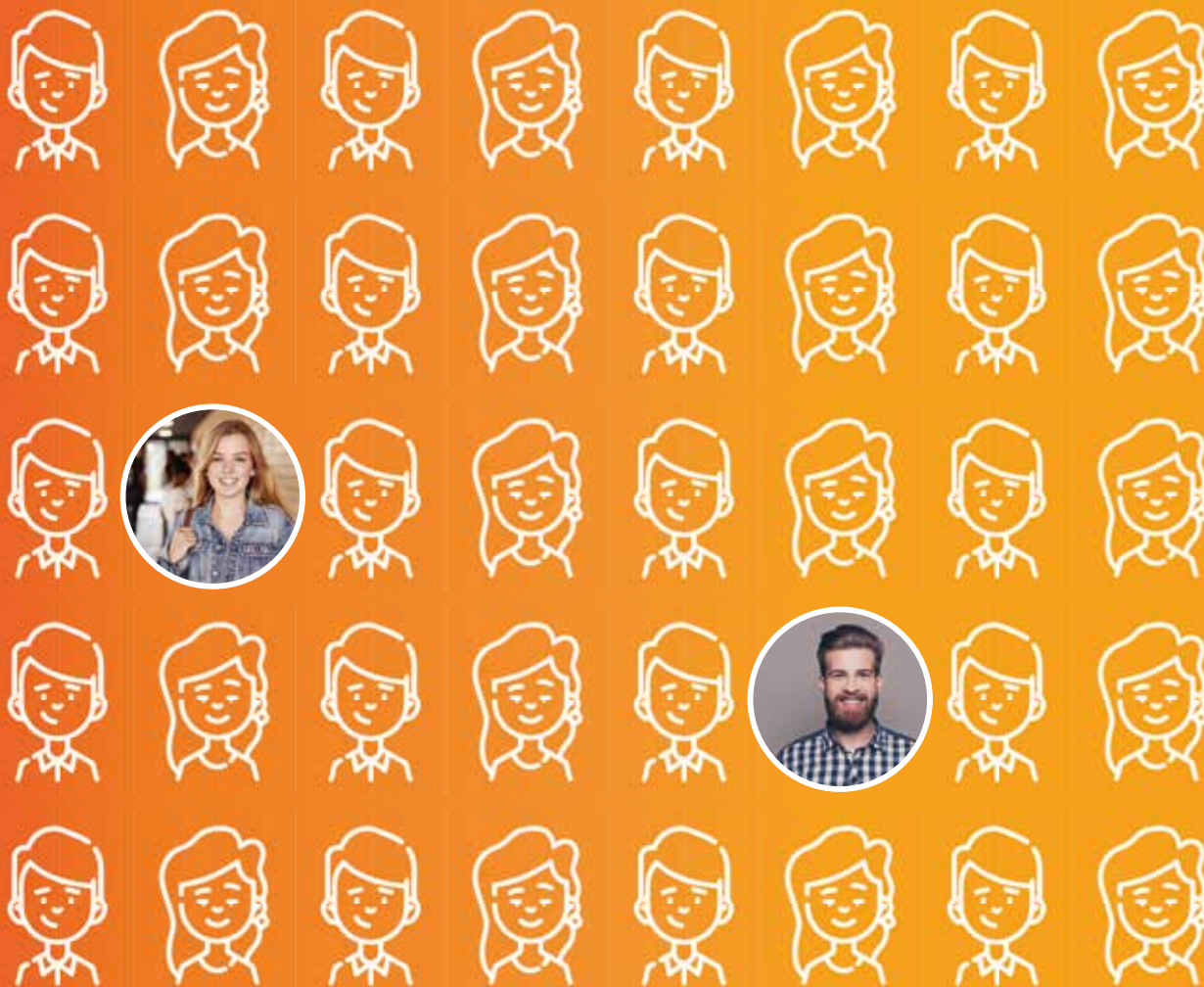
**16.30 - 17.00 Uhr**

## **„RV-fit“ - Ein Präventivprogramm der Deutschen Rentenversicherung**

**Erik ten Winkel** - Fitnessökonom, Gesundheitszentrum in Stadtlohn

# Gesundheit!

## Mach dein Job-Date in der wichtigsten Branche.



Gesucht, ... gefunden! Wenn es schon im Netz gekribbelt hat, dann lag's vielleicht an DEIN AZUBI DATE. Ausbildung, Praktikum, Duales Studium, BFD oder FSJ – egal, was du vorhast, mit deinem Profil machst du den ersten Schritt zum Traumjob.

Zum Beispiel als Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen, Altenpfleger/in, Notfallsanitäter/in oder vieles mehr.

**Über 800  
Schülerprofile  
online**

**DEIN AZUBI DATE**   
Traumjob finden & loslegen

# DAS ST. MARIEN-HOSPITAL BORKEN

## Meine Region. Mein Klinikum.

*Das St. Marien-Hospital Borken ist ein modernes Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung. Seit der Gründung im Jahre 1845 hat sich die Klinik stetig weiterentwickelt und verfügt heute über zehn medizinische Fachdisziplinen mit über 300 Betten sowie einer geriatrischen Tagesklinik. Rund 14.000 stationäre und fast 20.000 ambulante Patienten werden hier jährlich versorgt. Damit zählt das St. Marien-Hospital zu den größten Krankenhäusern im westlichen Münsterland und versorgt Patienten bis weit über die Grenzen der Stadt hinaus.*

Zur Ausstattung gehören modernste Technologien, was dem Krankenhaus einen hohen Standard an Patientensi-

cherheit beschert. Über 1.000 Mitarbeitende tragen dazu bei, den Patienten auf dem Weg der Genesung zu helfen.

Als Teil des Klinikums Westmünsterland spielt das Borkener Krankenhaus eine zentrale Rolle in der Patientenversorgung in der Region. Hier sind unter anderem die auf die Behandlung von akuten Schlaganfällen spezialisierte Stroke Unit, die Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie oder aber das seit Oktober 2022 in Borken beheimatete zertifizierte Wirbelsäulenzentrum zu nennen. Das Borkener Krankenhaus bietet eine umfassende Expertise im Bereich der orthopädischen Chirurgie und verfügt über höchste Kompetenz in der Behandlung von neurologischen,

traumatischen, internistischen sowie geriatrischen Erkrankungen.

Neben dem St. Marien-Hospital Borken gehören zum Klinikum Westmünsterland vier weitere Krankenhausstandorte mit insgesamt über 1.400 Betten. Mit mehr als 6.000 Mitarbeitenden gehört das Unternehmen zu den größten Arbeitgebern der Region und sichert eine wohnortnahe stationäre Versorgung auf höchstem Niveau. Nahezu jede akutstationäre Leistung wird angeboten – soweit erforderlich an einem Standort konzentriert, soweit wie möglich flächendeckend. Die Patienten profitieren dabei an allen Standorten von der gesamten medizinischen Kompetenz im Klinikum Westmünsterland.



## FRAG DOCH MAL DEN ARZT

### Talkrunden und Fragemöglichkeiten zu medizinischen Themen

Zahlreiche Experten aus den verschiedenen medizinischen Fachbereichen warten auf der Gesundheitsmesse auf die Besucher. Das Klinikum Westmünsterland ist nicht nur mit Ärztinnen und Ärzten aus dem St. Marien-Hospital Borken vor Ort, sondern auch mit vielen weiteren Medizinerinnen und Mediziner aus den anderen Krankenhausstandorten.

„Das Klinikum Westmünsterland bietet nahezu das gleiche fachliche Know-how wie eine Uniklinik – nur über unsere Standorte im Kreis Borken verteilt“, erklärt Tobias Rodig, Pressesprecher des Klinikums, „wir freuen uns sehr, dass wir unsere medizinische Expertise auch auf der Gesundheitsmesse als Premiumpartner präsentieren dürfen.“

Im Rahmen der beiden Messtage ist gleich eine Vielzahl an Vorträgen geplant, an denen die Besucherinnen und Besucher teilnehmen können und mit den Medizinexperten ins Gespräch kommen können. Im Anschluss an die Vorträge und Talkrunden stehen die Experten auch noch für persönliche Fragen am gemeinsamen Messestand des Klinikums Westmünsterland und



des Gesundheitszentrums Westmünsterland zur Verfügung.

Die Themen decken dabei ein breites Spektrum medizinischer Fachbereiche ab. Unter anderem werden die beiden Chefärzte PD Dr. Stefan Lakemeier (Wirbelsäulenchirurgie) und Dr. Levent Özokuy (Orthopädie und Unfallchirurgie) gemeinsam mit Experten aus dem Gesundheitszentrum über die nicht-operativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken- und Gelenkschmerzen informieren. Chefarzt Dr. Kley (Neurologie) wird über neue

Therapiemöglichkeiten seines Fachbereichs berichten und natürlich auch darauf eingehen, wie ein Schlaganfall richtig erkannt werden kann und was dann zu tun ist. Im St. Marien-Hospital steht bekanntermaßen die auf die Behandlung von Schlaganfällen spezialisierte und im Kreis Borken einzigartige Stroke Unit zur Verfügung.

Dem Thema „Krebs“ widmen sich die beiden Chefärzte und Leiter des Onkologischen Zentrums PD Dr. Torsten Überrück (Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie) und Dr. Ludger Wiemer



(Gastroenterologie, Onkologie und Palliativmedizin) aus dem Bocholter Krankenhaus. Sie werden über ihre Arbeit im erst jüngst erneut durch die Deutsche Krebsgesellschaft ausgezeichneten Onkologischen Zentrum Westmünsterland berichten.

Rund ums „Herz“ dreht sich eine Talkrunde mit Dr. Marcus Wiczorek, dem Chefarzt der hochspezialisierten Bo-



cholter Kardiologie, gemeinsam mit Dr. Alexander Brock, dem Chefarzt der Inneren Medizin am St. Marien-Hospital Borken. Die Zuschauer werden ausreichend Gelegenheit haben ihre Fragen zu Themen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Vorhofflimmern, Herzrhythmusstörungen und vielem mehr zu stellen.

Dass die psychische Gesundheit Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden haben kann ist inzwischen fast jedem bekannt. Dass aber anderherum auch körperliche Betätigung sich maßgeblich positiv auf psychische Erkrankungen auswirken kann, wissen die wenigsten. Zum Thema „Sport und psychische Gesundheit“ talken Oberarzt Jörg Ristau und Physiotherapeutin Valerie Sarrazin aus dem St. Vinzenz-Hospital in Rhede.

Als Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie in Borken informiert Dr. Markus Bourry, gemeinsam mit Dr. Alexander Brock, dem Chefarzt der Inneren Medizin am St. Marien-Hospital Borken über das

Thema „Reflux – Wenn es brennt.“

Das Zurückfließen von Magensaft in die Speiseröhre ist in gewissem Maße ein ganz natürlicher Vorgang und unbedenklich. Bis zu 30% der Bevölkerung leiden mehr oder weniger häufig an Sodbrennen oder saurem Aufstoßen, jedoch nur etwa 7 bis 15 % sind tatsächlich von einer Refluxkrankheit betroffen. Tritt der Rückfluss jedoch häufiger auf, ist nicht nur das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt. Es kann außerdem zu starken Schädigungen der Schleimhaut und massiven Beschwerden – bis hin zu einer Organkomplikation – kommen. In diesem Fall sprechen Mediziner von einer „gastroösophagealen Refluxkrankheit“, welche zu den häufigsten Magen-Darm-Beschwerden zählt. Behandelt werden in der Talkrunde Fragen wie: Was ist ein Reflux? Wann ist eine Therapie durch den Arzt ratsam? Was ist das Gefährliche an einer Refluxerkrankung? Wann sollte eine Refluxerkrankung medikamentös behandelt werden und wann sollte operiert werden?

## NEU: ZERTIFIZIERTES WIRBELSÄULENZENTRUM

Seit Herbst 2022 hat im St. Marien-Hospital Borken der neue Fachbereich der Wirbelsäulen Chirurgie unter der Leitung von Chefarzt PD Dr. Stefan Lakemeier seine Arbeit aufgenommen. Die hochspezialisierte Klinik war zuvor am Krankenhaus in Stadtlohn beheimatet.

Nahezu jeder Mensch leidet gelegentlich an Rückenschmerzen. In der Regel bilden sich die Schmerzen auch ohne

eine spezielle Behandlung zurück. Drohen die Beschwerden jedoch chronisch zu werden, so sollte der Arzt aufgesucht werden, um zu überprüfen, wo die Ursache der Schmerzen liegt und ob eine spezifische Therapie notwendig ist. Die Experten für Wirbelsäulen Chirurgie am Borkener Krankenhaus bieten, nach einer differenzierten Abklärung, ein umfassendes Behandlungsspektrum. Dazu gehören auch sanfte Operationstech-

niken. Die Klinik ist u.a. spezialisiert auf die operative Behandlung degenerativer Erkrankungen der Wirbelsäule, wie z.B. Bandscheibenvorfälle und Stenosen. Aber auch komplexe Wirbelsäulenerkrankungen und Revisionsoperationen gehören zu den Schwerpunkten. Mit fachlicher Kompetenz, modernster apparativer Ausstattung und menschlicher Fürsorge trägt das Team um Chefarzt Dr. Lakemeier für die persönlich optimale Therapie jedes einzelnen Menschen Sorge. Besonders wichtig ist dabei, die Patienten mit schonenden und minimalinvasiven Verfahren zu therapieren. So werden Bandscheibenoperationen unter modernsten Mikroskopen mit kleinster Verletzung an Haut und Weichteilen vorgenommen. Bei Eingriffen an der filigranen Halswirbelsäule oder bei Tumoren im Wirbelkanal kommen computergestützte Navigationssysteme zum Einsatz. Immer gilt dabei der Leitsatz: eine Operation kommt erst dann zum Einsatz, wenn andere Therapieoptionen ausgeschöpft sind..



## Unsere ambulante Reha in Vreden

### Teil einer lebenslangen gesundheitlichen Versorgung

Unsere ambulante Reha am Standort Vreden ist nur ein Teil unserer medizinischen und gesundheitlichen Versorgung im Westmünsterland. Unsere Versorgung startet bereits vor der Geburt mit Begleitung der werdenden Eltern in verschiedensten Formen in unserem Standort GKF in Ahaus. Auch die Begleitung im Kindesalter sowie in der Jugend ist in unseren 11 Standorten im gesamten Westmünsterland möglich. Unsere ambulante Reha springt dann ein, wenn einer OP nicht mehr auszuweichen ist und bildet den Startpunkt der Versorgung der Sie wieder in den Alltag zurückführen soll. Nachdem Ihre Therapie in der ambulanten Reha in Vreden erfolgreich war, können Sie direkt im Anschluss in unseren Standorten mit der Unterstützung der DRV, die Genesung weiter fördern. Wir unterstützen Sie auch danach weiterhin mit vielen präventiven Angeboten wie z.B. der medizinische Trainingstherapie, um weitere Verletzungen und Krankheiten vorzubeugen. Für alle Fragen zu Ihrer Gesundheit stehen wir ihnen in allen unseren Standorten im Westmünsterland zur Verfügung.



### Unsere Kontaktdaten

Wir beantworten alle Fragen rund um Ihre Rehabilitation:  
 02564 99 49 50

Gesundheitszentrum  
 Westmünsterland gGmbH Vreden  
 An't Lindeken 104  
 48691 Vreden  
 reha@gz-wml.de



### Gesund werden!

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden. Unsere Ärzte, Physiotherapeuten und Sportlehrer arbeiten nach den neuesten sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Standards.

Wir überlassen dabei nichts dem Zufall. Eine umfangreiche Diagnostik begleitet Ihren Einstieg und gibt Ihnen bei uns die nötige Sicherheit für Ihre Therapie und Ihr Training. Unsere Einrichtungen und Ausstattungen sind auf dem höchsten

technischen Niveau und erfüllen alle gesetzlichen Anforderungen.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Besonderheit unseres Hauses ist die intensive und gute Betreuung der Patienten und Mitglieder. Wir lassen Sie nie allein. Therapie und Training sind Vertrauenssache. Wir sehen es als unsere oberste Pflicht an, dieses Vertrauen zu rechtfertigen.



### Unser Team

Ärzte, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ergotherapeuten, Diätassistenten, Sozialarbeiter, Verwal-

tungsmitarbeiter und Psychologen arbeiten eng zusammen für Sie und Ihre Gesundheit.

## Das RV-Fit Programm im Gesundheitszentrum Westmünsterland

### Das 4-Phasen Modell

#### 1. Die Initialphase

In der ersten Phase werden Sie durch unsere Ärzte und Therapeuten untersucht. Die Tests und Analysen bilden Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit ab. In dieser Phase erhalten Sie ebenfalls verschiedene Seminare, Vorträge und Kurse zu verschiedenen gesundheitlichen Themen wie z.B. Ernährung oder Rückenproblemen. Die Kosten für Phase 1 & 2 werden komplett von der DRV übernommen.

#### 2. Die Trainingsphase

Es wird ein individueller Trainingsplan auf Grundlage Ihrer Analyse für Sie entwickelt. Drei bis sechs Monate lang trainieren Sie im Gesundheitszentrum mit unseren Therapeuten zusammen, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Die Trainingszeiten sind dabei so geplant, dass Sie das Programm neben dem Beruf absolvieren können. Ihr Training wird auch hier mit Vorträgen und Kursen zu weiteren Gesundheitsthemen kombiniert.

#### 3. Die Eigeninitiativphase

In dieser Phase trainieren Sie eigenverantwortlich. Selbstverständlich können Sie weiter im Gesundheitszentrum aktiv sein. Ihrem Arbeitgeber bieten wir die Möglichkeit die Kosten für Mitarbeiter zu bezuschussen.

#### 4. Die Auffrischungsphase

Am Ende des Programms werden im Rahmen eines Refresher-Kurses alle Informationen, Aktivitäten, individuellen Ergebnisse und Entwicklungen zusammengefasst und besprochen.

### Unsere Kontaktdaten

Wir beantworten alle Fragen rund um Ihr RV-Fit Programm:  
**02564 99 49 04**

**Gesundheitszentrum  
Westmünsterland gGmbH Vreden**  
An't Lindeken 104  
48691 Vreden  
praevention@gz-wml.de

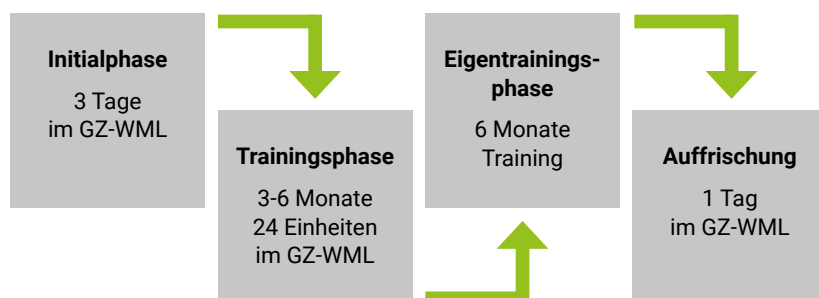


### Für wen ist das Präventionsprogramm geeignet?

Das Programm richtet sich an Beschäftigte, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und bereits erste gesundheitliche „Zipperlein“ haben, welche die von ihnen ausgeübte Beschäftigung gefährden.

Das können zum Beispiel sein:

- Häufig wiederkehrende Schmerzen, z.B. Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Probleme mit dem Gewicht oder dem Stoffwechsel
- Probleme mit den Atemwegen







## Unsere Historie des Gesundheitszentrum Westmünsterland

### Gründung Vreden

**2002**

Gründung des ersten Standortes in Vreden, mit dem Ziel einer großflächigen trainingstherapeutischen Versorgung im gesamten Westmünsterland.

**2006**

Eröffnung unseres Standortes in Ahaus, direkt am Standort des Klinikum Westmünsterland.

### Gründung Ahaus

### Gründung Legden

**2011**

Gründung des Standortes in Legden.

**2013**

Gründung des mittlerweile vierten Standortes des Gesundheitszentrum Westmünsterland. Die Verbindung zwischen der medizinischen Trainingstherapie, der Physiotherapie und des Rehasports bietet eine großflächige und vor allem hochqualitative trainingstherapeutische Versorgung in Borken.

### Gründung Borken

### Gründung Bocholt

**2016**

Eröffnung des Standortes in Bocholt, direkt im St. Agnes-Hospital des Klinikum Westmünsterland.

**2016**

Gründung Standort GKF – für Gesundheit, Kind und Familie. Unser Angebot im Standort GKF sichert die Versorgung während der Schwangerschaft und die Betreuung nach der Geburt.

### Gründung GKF

### Gründung Stadtlohn

**2018**

Eröffnung des Standortes in Stadtlohn.

**2018**

Gründung des Standortes in Gescher, mit direkter Anbindung an das Ärztehaus.

### Gründung Gescher

### Reha Vreden

**2019**

Umbau der ambulanten Reha in Vreden – Unsere ambulante Reha in Vreden bekommt ihren eigenen Neubau direkt am Klinikum Westmünsterland, um die qualitative Versorgung weiter zu steigern.

**2020**

Angliederung des Physiozentrums an das Gesundheitszentrum Westmünsterland. Das Physiozentrum befindet sich direkt am ehemaligen Krankenhaus in Stadtlohn und sichert die physiotherapeutische Versorgung mit über 25 Therapeuten ab.

### Physiozentrum Stadtlohn

### Gründung Alstätte

**2020**

Gründung des bisher 11ten Standortes im Westmünsterland. Auch hier bringen wir die klassische Physiotherapie und die medizinische Trainingstherapie in Kombination, um ihnen die bestmögliche Versorgung bieten zu können.

# GESUNDHEITSURLAUB „AUF REZEPT“

## Krankenkassen bezuschussen Rad-, Wander- und Abnehmurlaub

(pd/rm). Urlaub genießen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun – Rad fahren, wandern, entspannen und gesund essen. Und das auf Rezept. Ab sofort ist dies möglich im Hasetal, zwischen Osnabrück und Meppen. Mit den Gesundheitsurlaube „auf Rezept“ bietet die Hasetal Touristik GmbH eine Kombination aus Gesundheitsreise und Kururlaub an – und das wird von der Krankenkasse als gesundheitsfördernde Maßnahme bezuschusst. Der geführte Rad-, Wander- oder Abnehmurlaub im Hasetal wird nämlich begleitet von einem vielfältigen und zertifizierten Programm aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung und durchgeführt von professionellen Gesundheits-Coachs.

Mit durchschnittlich 150 Euro Förderung für die Teilnahme an den jeweils zwei im Gesundheitsurlaub enthaltenen Präventionskursen ist dieser Urlaub äußerst günstig. Selbstverständlich ist für die Gesundheitsreisen „auf Rezept“ kein ärztliches Rezept notwendig. Mit der Buchung dieser Reise nehmen die Teilnehmenden automatisch an zwei zertifizierten Gesundheitskursen teil, die bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung nach dem Urlaub mit den meisten Krankenkassen abgerechnet werden können.

Während der Gesundheitsreisen „auf Rezept“ haben die Gäste eine „Rundum-Betreuung“ durch ihre Reise- beziehungsweise Wanderleitung. Und das Beste: Die Gesundheitsreisen tragen nicht nur zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei und sprechen Körper, Geist und Seele an, sondern vermitteln auch einiges über die Region, die Natur und die Menschen vor Ort.

### Radurlaub auf Rezept

Mit ihrem mehrtägigen Reiseangebot Radurlaub „auf Rezept“ ist die Hasetal Touristik bereits seit 2016 erfolgreich am Gesundheitsreisemarkt aktiv: eine Kombination aus geführter Radreise und Präventionskursen. Die jeweiligen Einheiten sind vor, nach oder als Bestandteil in die täglichen 30 bis 55 Kilometer langen Radtouren integriert. Radurlaub „auf Rezept“ ist an mittlerweile zwölf Reisezielen das einzige kassenunterstützte Radreiseprogramm Deutschlands.

### Wanderurlaub auf Rezept

Auch der Wanderurlaub „auf Rezept“ erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Deshalb wurden die angebotenen Reiseziele Haselünne und Bramsche um den Standort Bad Laer erweitert. Kulturhistorische Highlights, artenreiche Naturschutzgebiete, Flussauen und

Forstgebiete erwarten die Teilnehmenden auf den landschaftlich unterschiedlichen Gesundheitsreisen. Die 5 bis 15 Kilometer langen geführten Wanderungen im Rahmen des Präventionskurses „Gesundheitswandern“ sind Hauptbestandteil der Gesundheitsförderung, ergänzt durch den Kurs „Progressive Muskelentspannung“.

### Abnehmurlaub auf Rezept

Eine neue Idee aus dem Hasetal erweitert jetzt das Programm: Der Abnehmurlaub „auf Rezept“. Auf dem ruhig gelegenen Areal eines Sportparcs in Meppen können die Teilnehmenden in ein gesünderes, aktives und entspannteres Leben starten. Sie übernachten im Gästehaus auf dem Gelände, nebenan können sie das Fitnessstudio, die laufenden Sport-Kurse und die großzügige Saunalandschaft nutzen. Abgerundet wird das Programm neben dem Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung“ durch touristische und begleitete Spaziergänge sowie gemeinsame abendliche Mahlzeiten – natürlich angepasst an das Abnehmprogramm. Der Clou: Der Kurs „Gesundes Abnehmen“ startet vor Ort mit zwei Workshops, in denen umfangreiches Basiswissen vermittelt wird. Danach werden die Teilnehmenden über acht Online-Coachings bei ihrem



Ein geführter Radurlaub kombiniert mit zwei Präventionskursen wird von der Krankenkasse bezuschusst. © Hasetal Touristik

Abnehmvorhaben zu Hause weiterhin unterstützt.

### Das Hasetal ist ein Erholungsgebiet zum Radeln und Wandern

Zwischen Teutoburger Wald und Ems erstreckt sich das Hasetal. Im Jahr 1989 beschlossen die an der Hase gelegenen Städte und Gemeinden Bersenbrück, Quakenbrück, Essen (Oldb.), Lönningen, Herzlake, Haselünne und Meppen, das Hasetal als Erholungsgebiet auszubauen. Heute hat es sich mit einem mehr als 1.000 Kilometer umfassenden Radwanderwegenetz, einschließlich einer modernen, lückenlosen Wegweisung und vielen Extras zu einem wahren Paradies für Radler entwickelt.

Die Region ist nicht nur wegen ihrer Ruhe und Weite bei Radurlaubern beliebt. Auch immer mehr Wanderer entdecken die Region als beliebtes Reiseziel dank seiner vermehrt ausgebauten Rund- und Fernwanderwege. Sie schätzen die ursprüngliche Natur, die Gastfreundschaft der Menschen und den guten Service der Beherbergungsbetriebe im Hasetal.

Die steigende Zahl der Gäste bestätigt diesen Trend in der mit dem deutschen Tourismuspreis ausgezeichneten Region.

Wer jetzt denkt, Urlaub in dieser Idylle und Fitness funktioniert gleichzeitig nicht, irrt sich. Die Präventionskurse in den Reiseprogrammen passen thematisch und inhaltlich bestens zusammen. Und das ohne Beeinträchtigung des Urlaubsgefühls. Gut vorbereitet, warten unterwegs an verschiedenen Stationen Übungen an Outdoor-Fitnessgeräten oder Kneipp-Anlagen auf die Grup-

pen. Und damit das Erlernte nicht in Vergessenheit gerät, bekommen alle Teilnehmenden Anleitungen, Tipps und Anregungen für zu Hause mit.

Information und Beratung:  
Hasetal Touristik GmbH  
Langenstraße 33 ·  
49624 Lönningen  
Tel. 05432 599599 ·  
E-Mail: info@hasetal.de  
Homepage: [www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de](http://www.gesundheitsurlaub-auf-rezept.de)



Gesundheitswandern unter fachkundiger Begleitung und Anleitung von zertifizierten Wanderführern. Foto: pixabay



## Gewinnen Sie einen Radurlaub „auf Rezept“ für 2 Personen

### Reiseziel nach Ihrer Wahl im Hasetal:

- Rieste am Alfsee
- Ankum
- Lindern
- Herzlake - Aselage
- Haselünne

### Enthaltene Leistungen:

- Teilnahme an 2 Präventionskursen
- Begrüßungsgetränk
- 5 geführte Radtouren mit Betreuung durch ausgebildete Gästeführer
- 4 x Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 2 x Abendessen
- 2 Mahlzeiten im Rahmen des Kurses
- Gesunde Ernährung
- Infomaterial

Reiseantritt bis zum 31.12.2024

Wert  
1.000 €

Teilnahme und  
Infos auf der  
Messe.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Kooperation von

**BZ TicketCenter**



# DIGITALE ARBEITSUNFÄHIGKEITSBESCHEINIGUNG

## Gültig seit 1. Januar 2023 bei gesetzlich Krankenversicherten

(vznrw). Seit dem 1. Januar 2023 ist bei gesetzlich Krankenversicherten der bisherige "gelbe Schein" für die Krankmeldung digital und komplett auf eine elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) umgestellt. Arbeitgeber rufen jetzt nach einer ärztlichen Krankschreibung die Krankmeldung elektronisch bei der Krankenkasse ab. Gesetzlich Versicherte müssen nun die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung weder an die Krankenkasse noch an ihren Arbeitgeber übermitteln. Durch die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wird die Arbeitsunfähigkeit künftig lückenlos bei der Krankenkasse dokumentiert. Das ist besonders wichtig, wenn es um die Auszahlung von Krankengeld geht.

### Für wen gilt die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung?

Die eAU gilt für gesetzlich Krankenversicherte. Für Privatversicherte und Beihilfeberechtigte ändert sich zunächst einmal nichts. Sie erhalten ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen weiterhin in Papierform und müssen diese selbst an ihren Arbeitgeber und die private Krankenversicherung beziehungsweise Beihilfestelle versenden. Auch für Minijobber in Privathaushalten gibt es keine Möglichkeit der eAU. Die Bescheinigung für kranke Kinder von Arbeitnehmern erfolgt auch weiterhin in Papierform.

### Ausstellung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung beim Arzt

Werden Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Ärztin krankgeschrieben, erhalten Sie lediglich den Papiausdruck für Ihre Unterlagen. Die Arztpraxis übermittelt den Namen der versicherten Person, den Beginn und das Ende der Arbeitsunfähigkeit, die Kennzeichnung als Erst- oder Folgemeldung elektronisch an die gesetzliche Krankenkasse und macht Angaben, ob es Anhaltspunkte für einen Arbeitsunfall gibt.

Auch Krankenhäuser nehmen an diesem Verfahren teil. Nicht beteiligt sind derzeit Privatärzte in Deutschland sowie Ärzte, Zahnärzte und Rehabilitations-einrichtungen im Ausland.

### Wie melde ich mich beim Arbeitgeber krank?

Auch mit der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung haben Arbeitnehmer weiterhin die Pflicht, dem Arbeitgeber ihre Arbeitsunfähigkeit unverzüglich zu melden und diese, wenn erforderlich, ärztlich feststellen zu lassen. Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber daher rechtzeitig mit, dass Sie von Ihrem Arzt krankgeschrieben worden sind. Sind Sie ärztlich krankgeschrieben worden, ruft Ihr Arbeitgeber dann die Krankmeldung elektronisch bei Ihrer Krankenkasse ab.

Die Krankenkasse übermittelt dem Arbeitgeber folgende Informationen:

- den Namen der versicherten Person
- den Beginn und das Ende der Arbeitsunfähigkeit
- die Kennzeichnung als Erst- oder Folgemeldung

Der Arbeitgeber erfährt nicht, welcher Arzt krankgeschrieben hat und welche Diagnosen gestellt wurden.

### Ist die Datenübertragung sicher?

Die Übermittlung erfolgt über die hochabgesicherte Telematik-Infrastruktur. Die Daten werden vom Verlassen der Arztpraxis bis zur Krankenkasse verschlüsselt übertragen.

Geht eine Abfrage eines Arbeitgebers bei der Krankenkasse ein, prüft diese zunächst, ob eine Abrufberechtigung besteht: Ist der Mitarbeiter zu dem Zeitpunkt tatsächlich Versicherter und auch Angestellter des abfragenden Betriebes? Es erfolgt



Foto: Pixabay

vor Datenweitergabe ein Abgleich mit dem Datenstand der Krankenkasse. Wenn die Übertragung wegen Internet-Problemen scheitert, druckt die Arztpraxis Ihnen Ersatz-Bescheinigungen für die Krankenkasse und den Arbeitgeber aus, die Sie dann selbst einreichen müssen.

Weitere Informationen unter [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

## Leben wie ich will, im häuslichen Umfeld.





NEU!  
Ambulanter  
Pflegedienst  
in Bocholt.

### Unsere Leistungen

- Grund- und Behandlungspflege
- Betreuungsleistungen
- Verhinderungspflege (auch std.weise)
- Pflegeberatung
- Entlastung pflegender Angehöriger
- 24 Stunden Erreichbarkeit

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand!

**AZURIT Ambulante Pflegedienste GmbH**  
**Ambulanter Dienst Bocholt**  
 Ansprechpartnerin Frau Petra Poberitz | Nelly-Sachs-Weg 14  
 46397 Bocholt | Telefon 02362 9854914  
[www.azurit-gruppe.de](http://www.azurit-gruppe.de)



**AE-SENIORENWOHNGEMEINSCHAFT  
HEIDEN**  
Parkstraße 20  
46359 Heiden



**AE-SENIORENWOHNGEMEINSCHAFT  
REKEN**  
Bahnhofstraße 7  
48734 Reken

...IN GUTEN HÄNDEN



**Ihr Partner in der  
häuslichen Senioren-  
und Krankenpflege**

für Borken, Heiden,  
Raesfeld, Reken und Velen

**Ahauser Straße 2a**  
46325 Borken  
Telefon 02861 98391-0

**Hauptstraße 11**  
48734 Reken  
Telefon 02864 33341-0

**Alter Kirchplatz 1**  
46359 Heiden  
Telefon 02867 79043-0

[www.ae-pflegedienst.de](http://www.ae-pflegedienst.de)

## EINFACH LÄNGER ZU HAUSE LEBEN!

Auch wenn auf Dauer medizinische und pflegerische Betreuung benötigt wird, sollte möglichst niemand sein Wohn- und sein familiäres Umfeld aufgeben müssen. Heute ist es mit Unterstützung durch die **ambulante Pflege** häufig möglich, wesentlich länger zu Hause zu leben, oft können Krankenhaus oder Heimaufenthalte vollständig vermieden werden. Dafür steht Ihnen unser Pflegeteam zur Verfügung. Wir sehen es als unsere Verpflichtung, alle Pflegeleistungen ausschließlich durch ausgebildetes Fachpersonal erbringen zu lassen.

### BEISPIELE AUS UNSEREM LEISTUNGSSPEKTRUM:

- **Behandlungspflege**
- **Pflege und Betreuung Schwerstkranker**
- **Grundpflege**
- **Pflegeberatung**
- **Vermittlung weitergehender Dienste**
- **Pflegeüberleitung**

Als Bewerber sind  
herzlich willkommen  
**Pflegfachkräfte,  
motivierte Quereinsteiger  
und  
Auszubildende  
(m/w/d)**

## SENIORENTAGESPFLEGEN

Die Räumlichkeiten unserer Tagespflegen sind liebevoll gestaltet und natürlich schwellenfrei. Dank der gemütlichen Landhausatmosphäre fühlen sich unsere Gäste wie im Kurzurlaub. Mit einem abwechslungsreichen Beschäftigungsangebot von kreativem Gestalten, Bewegungs- und Koordinationstraining bis hin zu Singen und Tanzen kommt niemals Langeweile auf.

Durch die Entlastung wird die Tagespflege auch für Angehörige zum Urlaub.



### „BINNEN MET BUTEN“

in Ramsdorf  
Lütkenesch 14  
Telefon 02863 20790-01



### „BI TACKE“

in Heiden  
Bökenholt 1b  
Telefon 02867 79043-01



### „UP DE DÄÄLE“

in Reken  
Unnerbrügge 9a  
Telefon 02864 33341-01

## ZEIT ZU TRÄUMEN

### Den eigenen Schlaftyp ermitteln und die passende Unterlage finden

(djd). So viel Erholung muss sein: Gut ein Drittel ihrer Lebenszeit verbringen Menschen im Bett. Regelmäßiger Schlaf und Regeneration sind wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Allerdings fällt bei der Hälfte der Menschen in Deutschland die Nachtruhe zu kurz aus: Sie schlafen laut einer Studie von Statista nicht mehr als sechs Stunden. Ein Viertel der Personen bewertet den Schlaf sogar als schlecht bis sehr schlecht. Frauen sind von diesen Problemen noch häufiger betroffen als Männer. Zu den Konsequenzen können konstante Müdigkeit, Konzentrationsschwächen und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit zählen.

#### Dem individuellen Schlafverhalten auf der Spur

Einer der Gründe für die weitverbreitete Schlaflosigkeit ist eine unbequeme Unterlage. Durchgelegene oder ergonomisch ungünstige Matratzen können

die Nachtruhe empfindlich stören. Hinzu kommt, dass jeder und jede anders schläft. Während sich etwa Dynamiker auch im Schlaf oft bewegen, kuscheln sich andere lieber warm ein. Sowohl Seiten- als auch Rückenschläfer sind Gewohnheitstiere, die ein individuell abgestimmtes Schlafsystem benötigen. Einheitsprodukte können diesen individuellen Anforderungen kaum gerecht werden. Zusätzlich sind Aspekte wie Körpergröße, Statur und Gewicht bei der Zusammenstellung des Schlafsystems zu beachten. Unterschieden wird dabei zwischen Wohlschläfern, die tiefe Entspannung suchen, bewegungsfreudigen Dynamikschläfern, wärmeliebenden Kuscheltypen sowie Klimaschläfern, die natürliche Materialien bevorzugen.

#### Tipps für einen besseren Schlaf

Der erste Schritt zu einer passenden Unterlage für erholsame Nächte ist es, sich selbst in eine der vier Kategorien

einzuordnen. Zusätzlich stuft man den eigenen Körperbau noch in einen von fünf Typen ein. Mit dieser Basis können die Fachleute eine persönlich abgestimmte Matratze anbieten. Der Schlaftyp hat unter anderem direkte Auswirkungen auf das empfohlene Material: Für Kuschelschläfer zum Beispiel bietet sich Visko an, eine Latexmatratze für Klimaschläfer, Kaltschaum für Wohlschläfer und hoch elastische Textilien für Dynamikschläfer. Zudem besteht die Möglichkeit, ein Probeliegen im Fachhandel zu vereinbaren. Zu zusätzlichen Tipps für einen erholsamen Schlaf gehören Bettwaren mit temperatenausgleichenden Naturmaterialien wie hautfreundliche Baumwolle oder Decken aus Schafschurwolle, natürliche Materialien für die Einrichtung, beruhigende Farben, eine gute Verdunkelung und das Vermeiden störender Lichtquellen. Smartphone und Co. sollten im Schlafzimmer ebenfalls tabu sein.

## DIE KUNST RICHTIG ZU SCHLAFEN.

**r///m**<sup>®</sup>  
reckert werkstatt möbel



**Besuchen Sie dieses Wochenende unseren Stand auf der fit & gesund!**

Der Eintritt ist frei.

Büningsweg 10  
46325 Borken - Weseke  
Tel.: 02862 / 9093-0  
[www.r-w-m.de](http://www.r-w-m.de)

# GESUND AUF ZWEI RÄDERN

## So stärkt Radeln das Immunsystem

lps/DGD. Dass Sport das Immunsystem stärkt, ist nichts Neues. Dass Radfahren aber den idealen Einstieg für Sportmuffel oder die ältere Generation darstellt, ist vielleicht nicht jedem geläufig. Durch einen wohldosierten Belastungsreiz stimuliert das Radeln mit dem Zweirad einerseits die körpereigenen Abwehrzellen. Andererseits werden Stresshormone, die sich im Laufe eines Tages im Körper angesammelt haben, abgebaut, bevor sie unserem Körper schaden können.

Hierbei gilt aber nicht „viel hilft viel“. Moderates Training hat den größten Effekt sowohl auf unser Immunsystem als auch auf die Ausdauer. Dies wird auch durch Forschungen der Zellstoffwechselfvorgänge untermauert. So steigt durch angemessenen Ausdauersport beispielsweise die Zahl der sogenannten Killerzellen, die schädliche Erreger ausfindig machen und eliminieren. Wer es

allerdings übertreibt, läuft Gefahr, den positiven Effekt umzukehren und wird anfälliger für Erkältungskrankheiten. Das liegt daran, dass der Körper dann mit der Regeneration beschäftigt ist, wodurch das Immunsystem Erreger unter Umständen nicht mit voller Kraft bekämpfen kann. Daher ist es wichtig, langsam mit dem Ausdauertraining auf dem Zweirad zu beginnen. Wer im hö-

heren Lebensalter nach längerer Inaktivität mit dem Radsport beginnt oder wieder einsteigt, dem sei ein ärztlicher Check-up des allgemeinen Gesundheitszustands angeraten. Radsport ist besonders für diese Zielgruppe interessant, da das Training sehr gelenkschonend ist, wodurch es wesentlich seltener zu Verletzungen kommt als beispielsweise beim Joggen.



Radfahren ist gesund und fördert das Immunsystem.

Foto: pixabay



**BHD Sozialstation**



**INDIVIDUELLE UND KOMPETENTE PFLEGE**

**WIR SIND FÜR SIE DA:**

- ✓ **Dienstleistungen rund um Pflege & Hauswirtschaft:**
  - » häusliche Kranken- & Altenpflege
  - » Familienpflege
  - » Hauswirtschaft
  - » Tagespflegen (in Weseke & Rhade)
- ✓ **zukünftiges Angebot ab Sommer 2023 im Herzen von Borken**
  - » ambulant betreutes Wohnen
  - » zwei Seniorenwohngemeinschaften
  - » Tagespflege

**BHD Sozialstation gGmbH**  
 Ahauser Str. 73 · 46325 Borken  
 Tel.: 02861 - 89 10 110

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

☎ 02861/92 44 90



seit  
**20**  
 Jahren  
 für Sie da!

**Der Fahrdienst Pieper** e. K.

**Krankenfahrten**

- mobil
- Rollstuhl
- liegend

**Ihr Fahrdienstspezialist im Münsterland!**

Wir von "Der Fahrdienst Pieper" sind seit 2003 Dienstleister im Bereich Kranken- und Behindertenfahrten für Menschen mit Handicap im südlichen Kreis (Altkreis) Borken, und den angrenzenden Kreisen Coesfeld, Wesel, Recklinghausen.

---

Ramsdorfer Postweg 22 | 46325 Borken  
 Tel.: 02861/92 44 90 | Fax: 02861/92 44 920  
 info@fahrdienst-pieper.de | [www.fahrdienst-pieper.de](http://www.fahrdienst-pieper.de)

# UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN ABWEHRCHIEF

## Mikronährstoffe und Darmgesundheit: Das ist wichtig für unser Immunsystem

(djd). Unser Immunsystem hilft uns dabei, gesund und aktiv zu bleiben. Dabei spielt eines unserer Körperorgane eine ganz besondere Rolle: Der Darm wird oft als Abwehrchef des Körpers bezeichnet. Rund 80 Prozent aller Immunzellen sitzen dort und die Darmflora selbst produziert Substanzen, die für unschädliche Bakterien abtöten. Mit der richtigen Ernährung kann man Immunsystem und Darm unterstützen. Wichtig ist hier vor allem eine gute Versorgung mit Ballast- und Mikronährstoffen.

### Gutes für das allgemeine Immunsystem

Zu den relevanten Mikronährstoffen zählen die Vitamine C und D sowie Zink. Unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org) gibt es einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe. Gute Quellen für Vitamin C sind Paprika, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten. Vitamin D kann der menschliche Körper zwar selbst bilden. Zwischen Oktober

und März/April ist die Eigenproduktion jedoch eingeschränkt, weil der Sonne in unseren Breitengraden dann die notwendige Strahlenintensität fehlt. Da Vitamin D nur in wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen enthalten ist, kann man hier sinnvoll mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Für Zink ist eine kontinuierliche Zufuhr über die Nahrung notwendig, da unser Körper keine großen Zinkspeicher hat. Der Mikronährstoff kommt vor allem in Fleisch, Milch, Fisch und Eiern vor, ebenso in Vollkornprodukten und Nüssen. Zusätzlich unterstützend für ein gutes Immunsystem sind Vitamin A, Eisen, Selen und Folsäure.

### Unterstützung speziell für den Darm

Der komplexe Aufbau der Darmschleimhaut mit über 1.000 verschiedenen Mikroorganismen und Bakterienstämmen ist eine erste Barriere gegenüber krankmachenden Keimen. Dauerhafter Stress

und psychische Belastungen wie Ängste oder Sorgen beeinflussen unsere Darmgesundheit negativ. Daher sollte man möglichst auf ausreichende Ruhephasen im Alltag achten. Generell tut auch Bewegung, am besten an der frischen Luft, dem Darm gut. Und weil beim Essen jeder Verdauungsvorgang seine Zeit in Anspruch nimmt, sollten Snacks zwischendurch vermieden werden, um das Verdauungssystem nicht zu überlasten. Besser ist es, alle vier bis fünf Stunden eine ausreichende Portion zu essen. Calcium, das vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten ist, trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei und kann somit auch unterstützend wirken. Auch Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel sind für den Darm besonders wertvoll. Daher sollte man regelmäßig Joghurt, Kefir oder Sauerkraut essen. Bananen und Leinsamen können ebenfalls die Darmflora unterstützen.



„Reformhaus®  
Wissen kompakt –  
**STARKE  
ABWEHR**  
JETZT FIT, GESUND  
UND AKTIV BLEIBEN

THEMEN (u.a.):

- **Infektionsschutz:** Von Ernährung bis Bewegung, von Vitaminen bis Naturheilverfahren
- **Grüne Medizin von A bis Z:** Heilpflanzen und -kräuter, die das Immunsystem stärken: wann und wie anwenden?
- **Gut drauf im Bauch:** Passende Reformhaus Produkte für einen gesunden Darm

**Cistus-Infektblocker, Manuka-Honig, Propolis ...?**  
Fragen Sie unsere Fachberater/innen nach der individuellen Empfehlung für Sie, für ein starkes Immunsystem!

weitere  
Empfehlungen  
gibt es hier:  
[www.reformhaus-arndt.de](http://www.reformhaus-arndt.de)



Reformhaus Wissen kompakt

**STARKE ABWEHR**  
JETZT FIT,  
GESUND  
UND AKTIV  
BLEIBEN

Der Ratgeber wird vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. empfohlen

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach!

Kennlernpreis  
250 ml  
nur € **24,95**  
1.000 ml = 99,80 €

*Rundum versorgt mit 15 ml!*



**SALUS®  
ONE ESSENCE 75 ELEMENTS**  
Die Portion Gesundheit für jeden Tag\*

- Mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Polyphenolen, natürlichen Kräuterextrakten, Frucht- und Gemüsesäften aus über 75 verschiedenen Quellen
- Nur 15 ml täglich

\*Vitamin C, D und Zink unterstützen das Immunsystem. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Ganzheitlich wohlfühlen  
Tu-Dir-gut-Wochen vom 1.-31. März

**Jetzt informieren, Messerabatte nutzen und 10% Rabattcoupon\* erhalten**  
\*gültig bis Sa. 01.04. für einen Einkauf im Reformhaus Arndt

[www.reformhaus-arndt.de](http://www.reformhaus-arndt.de)



## GESUNDES SAUNIERN

### Kreislaufkrankungen vorbeugen

ips/DGD. Ein Saunagang kann vieles sein. Für die einen ist es pure Entspannung, für die anderen eine Art Fitness, die zum Hobby geworden ist. Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv vorbeugen. Das Wechselspiel von heißen und kalten Phasen trainiert die Gefäße, die sich abwechselnd weit stellen und wieder zusammenziehen. Dadurch wird die Elastizität der Gefäßwände gestärkt, was dem gesamten Herz-Kreislaufsystem zugutekommt. Wichtig ist dabei die Regelmäßigkeit. So ist es zwar auch ein wohltuendes Erlebnis, spontan ab und an die Sauna zu besuchen, einen großen gesundheitlichen Effekt hat dies allerdings nicht. Um präventiv eine Vorbeugung von Gefäßerkrankungen zu erzielen, sollte man zwei- bis dreimal wöchentlich zur Schwitzkur gehen.

Vorsicht ist allerdings geboten, wenn bereits Vorerkrankungen wie beispiels-

weise Bluthochdruck bestehen. Dann sollten bestimmte Regeln beachtet werden, denn was eigentlich gesund wäre, kann durch Vorerkrankungen unter Umständen gefährlich werden. So verengen Eisbäder die Gefäße und sind für Bluthochdruckpatienten meist nicht geeignet. Daher sollte im Vorfeld mit einem Arzt besprochen werden, wel-

che Verhaltensweisen angebracht sind und was eher vermieden werden sollte. Wer sich nicht gleich eine Dauerkarte in der Sauna zulegen möchte, kann auch darüber nachdenken, im Keller oder im Garten eine hauseigene Saunakabine aufzubauen. Auch eine Dampfsauna, die ins Bad integriert werden kann, ist denkbar und in vielen Fällen umsetzbar.



Wohltuende Schwitzkur in der Sauna

Foto: colourbox

**IHR HÖRSYSTEM  
SPEZIALIST**

**HECKHUIS**   
**GUTES HÖREN**  
... aus Leidenschaft

Hörgeräte  
**Batterien**  
6er-Packung  
**2,00 €**

**Immer voll dabei!**

Mit den Hörsystemen von  
**HECKHUIS GUTES HÖREN.**

**Lassen Sie auf der Messe  
kostenlos Ihr Gehör testen!**  
(separater Raum)

Markt 11 • 46325 Borken  
Telefon 02861 - 958 90 01 • [www.heckhuis-hoeren.de](http://www.heckhuis-hoeren.de)



## Rollstuhlbau für Passivfahrer und Aktivfahrer

---

### Sonderanfertigung für den Hygienebereich



**Activa Automobil-Service GmbH**

Zur Heide 9 • 46325 Borken

Telefon: 02861/66642 • [info@activa-automobilservice.de](mailto:info@activa-automobilservice.de)

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



# HÄUSLICHE PFLEGE

## Pflegesachleistungen und Geldleistungen möglich

(gesund.bund/rm). Die Pflegeversicherung soll Pflegebedürftigen ein Leben zu Hause ermöglichen. Dafür steht eine Vielzahl an Leistungen zur Verfügung – unter anderem ambulante Pflege - und Betreuungsdienste, das Pflegegeld und der Entlastungsbetrag.

Pflegebedürftige, die weiterhin zu Hause leben möchten, können wählen, welche Unterstützung sie nutzen: Eine Möglichkeit sind Pflegesachleistungen. Dazu zählen sowohl die Leistungen ambulanter Pflegedienste als auch die Hilfen durch ambulante Betreuungsdienste. Die Pflegekassen übernehmen die Kosten bis zu bestimmten Höchstgrenzen. Als zweite Möglichkeit können Pflegebedürftige auch Geldleistungen wie das Pflegegeld in Anspruch nehmen. Mit dem Pflegegeld müssen die Betroffenen dann die notwendige Pflege und Hilfe im Haushalt in geeigneter Weise selbst sicherstellen.

### Was sind ambulante Pflegesachleistungen?

Bei der Pflege zu Hause können Pflegebedürftige die Hilfe eines zugelassenen ambulanten Pflege- oder Betreuungsdienstes oder auch von Einzelpflegerkräften in Anspruch nehmen. Bei Einzelpflegerkräften handelt es sich um selbstständige Pflegerkräfte wie Altenpflegerinnen oder Altenpfleger. Die Pflege- und Betreuungsdienste beziehungs-

weise Einzelpflegerkräfte müssen einen Vertrag mit der jeweiligen Pflegekasse abgeschlossen haben. Die Kasse übernimmt die Kosten für ambulante Pflegesachleistungen bis zu einem gesetzlich vorgeschriebenen Höchstbetrag. Welche Kosten sie konkret übernimmt, hängt vom Pflegegrad ab. Mindestvoraussetzung ist Pflegegrad 2.

### Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflegedienste unterstützen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause. Sie bieten unter anderem folgende Leistungen:

- Hilfe bei Körperpflege, Ernährung und Bewegung
- Orientierungshilfe, Unterstützung bei der Alltagsgestaltung oder zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte
- häusliche Krankenpflege als Leistung der Krankenversicherung, etwa Medikamentengabe, Verbandswechsel und Injektionen
- Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen
- Unterstützung bei der Vermittlung von Hilfsdiensten, zum Beispiel Lieferdienste für Essen, Fahrdienste oder Krankentransporte
- Hilfen im Haushalt, zum Beispiel beim Kochen oder Putzen

### Ambulante Betreuungsdienste

Ambulante Betreuungsdienste erbringen ebenfalls Pflegesachleistungen.

Neben der häuslichen Betreuung helfen sie zum Beispiel auch im Haushalt. Die ambulanten Betreuungsdienste bieten unter anderem Hilfe und Unterstützung in folgenden Bereichen:

- Orientierung
- Alltagsgestaltung
- Haushalt
- Aufrechterhaltung sozialer Kontakte
- Förderung der sozialen Fähigkeiten der oder des Pflegebedürftigen

### Was ist das Pflegegeld?

Pflegebedürftige können sich auch entscheiden, auf die Leistungen der Pflege- oder Betreuungsdienste zu verzichten, wenn Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige sie versorgen. Zu diesem Zweck zahlt die Pflegeversicherung das sogenannte Pflegegeld.

Ein Anspruch auf Pflegegeld besteht, wenn mindestens der Pflegegrad 2 vorliegt. Die Pflegekasse überweist das Pflegegeld direkt an den Pflegebedürftigen: Dieser kann dann frei darüber verfügen. Häufig geben die Betroffenen das Pflegegeld als Anerkennung an diejenigen weiter, die sie versorgen und betreuen. Das Pflegegeld kann auch mit ambulanten Pflegesachleistungen kombiniert werden. Die Höhe des Pflegegelds hängt wie die Pflegesachleistungen vom Grad der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad) ab.

### Was ist der Entlastungsbetrag?

Pflegebedürftige haben bei häuslicher Pflege Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Das gilt für Pflegebedürftige aller Pflegegrade, auch bei Pflegegrad 1. Der Entlastungsbetrag ist zweckgebunden und kann verwendet werden zur Entlastung pflegender Angehöriger und anderer nahestehender Menschen, die zur Pflege beitragen, oder zur Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen im Alltag.

Weitere Informationen unter [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)



Mit einem ambulanten Pflegedienst im Alter zuhause wohnen bleiben.

Foto: colourbox

# ERGONOMISCHER ARBEITSPLATZ

## Rückenfreundliches Sitzen

lps/DGD. Bis zur Rente verbringt jeder eine beträchtliche Zeit am Arbeitsplatz. Gefahren besonders bei zu langem und falschem Sitzen am Schreibtisch. Daher wird von Medizinerinnen ein „aktives“ und „dynamisches“ Sitzen empfohlen. Aktives Sitzen bedeutet, dass man sich aufrichtet und die Rückenmuskulatur nutzt, um gerade zu sitzen. Wenn man die Rückenmuskulatur zu lange vernachlässigt hat, kann das anstrengend sein. Außerdem ist es sinnvoll, nicht zu lange in einer Stellung zu verharren, sondern seine Sitzposition dynamisch zu verändern. Dadurch verhindert man einseitige Belastungen und beugt Verspannungen und Fehlhaltungen vor.

Der Arbeitsplatz sollte mit einem ergonomischen Stuhl ausgestattet sein, der dynamisches und aktives Sitzen ermöglicht. Stühle, die diese Mindestanforderung nicht erfüllen, können mit einem Keilkissen oder speziellen Sitz-

kissen nachgerüstet werden. Um das aktive Sitzen zu fördern, können auch Sitzbälle zum Einsatz kommen. Bei diesen muss man zwangsläufig permanent die Position verändern, wodurch alle Muskelpartien gleichmäßig beansprucht werden. Es kann sogar ratsam sein, eine Weile im Stehen zu arbeiten. Dazu sollte ein höhenverstellbarer Schreibtisch

vorhanden sein, der für verschiedene Stellungen passend eingestellt werden kann. Für Menschen, die bereits unter einem geschädigten Rücken leiden, sind besondere Vorkehrungen zu treffen. Daher sollte man sich für individuelle Lösungen mit dem Arbeitgeber, dem Betriebsarzt oder dem Arbeitsschutzbeauftragten in Verbindung setzen.



Elektrisch höhenverstellbare Schreibtische ermöglichen rückschonendes Arbeiten. Foto: Wolketon

Gelassen statt gereizt?

Genießen statt grübeln?

Aufleuchten statt ausbrennen!

Reduzieren Sie Ihren Stress und erhalten Sie Ihre Gesundheit und Lebensfreude!

Stress- und Burnout Beratung  
(Erstgespräch kostenfrei)

Seminare für Stressmanagement, Burnout Prävention, Entspannungstechniken und Meditation & Atemtechnik

Entspannungstraining für Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren

Angebote für Unternehmen, Bildungseinrichtungen & Pflegedienste



Auf der Messe:  
Analysetest  
Ihres Stresstyps  
in 5 Min.

 **Praxis für Stressmanagement und Burnout Beratung**  
T 02861 98 330 76 | M 0151 4000 29 60 | E ak@stressberatung-borken.de  
W stressberatung-borken.de | Beratung & Seminare in Borken & Stadtlohn

Ich freue mich auf Ihren Besuch  
an unserem Messestand.

Informieren Sie sich über

**Arthroseprävention**

**Ganzheitliche  
Ernährungsberatung**



Gesund in Borken



ARTHROSEPRÄVENTION

SEIT 1999

**Frank-Joachim Ehling**  
Bocholter Straße 116 | 46325 Borken  
[www.gesundinborken.de](http://www.gesundinborken.de)

SANITÄTSHAUS  
**J. Splitthoff**  
 GmbH

**Sanitätshaus • Orthopädietechnik  
 Reha-Technik • Miederwarenfachgeschäft**

## Unsere Leistungen:

- orthopädische Werkstatt
- Venenkompetenzzentrum
- Lymphkompetenzzentrum
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen und Orthesen
- Brustprothesen, Wäsche und Miederwaren für Frauen nach Brust-OP
- Hilfsmittel für Bad und Alltag
- Pflegebetten
- Rollatoren
- Rollstühle
- Elektromobile
- individuelle Beratung
- Hausbesuche



### 6-mal im Münsterland

Bocholt • Ewaldstr. 48 • Tel.: 02871/99898-0  
 Bocholt • Ravardistr. 41 • Tel.: 02871/2741374  
 Borken • Am Boltenhof 7 • Tel.: 02861/5553  
 Ahaus • Königstr. 13 • Tel.: 02561/3777  
 Vreden • Twicklerstr. 17 • Tel.: 02564/398366-0  
 Rhede • Bahnhofstr. 31 • Tel.: 02872/949494

**Kostenlose Beratung und Vorführung  
 auch bei Ihnen zu Hause!**

**[www.splitthoff-gmbh.de](http://www.splitthoff-gmbh.de)**

## EBENERDIGE DUSCHE

### Unkomplizierte Körperpflege

lps/DGD. Pflegebedürftige Menschen sehen sich im Alltag mit speziellen Herausforderungen konfrontiert, bei denen sie Hilfestellung und Unterstützung benötigen. Ein großes Thema ist die tägliche Hygiene. Das Thema ist meist schambehaftet und wird daher ungern angesprochen. Dennoch ist es wichtig,

die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen zu erkennen und den Alltag so weit wie möglich zu vereinfachen. Damit die Körperpflege so lange es geht selbstständig durchgeführt werden kann, kann es sinnvoll sein, eine ebenerdige Dusche zu installieren. Der Vorteil besteht darin, dass sie auch mit Hilfsmitteln wie Unter-

armgestützen oder einem Rollator betreten werden kann. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch besonders sicher, da bei den meisten Duschen durch die Erhöhung eine zusätzliche Gefahrenquelle besteht.

Der Umbau des Badezimmers wird unter Umständen finanziell bezuschusst, wenn bereits ein Pflegegrad festgestellt wurde. Die Arbeiten sollten von einem spezialisierten Unternehmen durchgeführt werden, das sich mit den Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen auskennt. Es gibt spezielle Duschstühle, die bedarfsweise unterstützend in der Dusche platziert werden können. Andere Modelle lassen sich einklappen und werden platzsparend an der Wand montiert. Die Duschstühle verfügen über rutschfeste Füße, damit ein stabiler Stand gewährleistet ist. Beim Kauf sollte man auf eine bequeme Lehne und eine angenehme Sitzposition achten.



Ebenerdige Duschen ermöglichen eine einfache Begehung. Foto: pixabay

Anzeige —

Fit in jedem Alter.

## Bewegung als Schlüssel für unsere Gesundheit.

Um mit Bewegung anzufangen, gibt es kein „zu spät“.

**Borken.** von Philipp Klar

In den letzten 130 Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in Deutschland mehr als verdoppelt. Damit diese dazugewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit verbracht werden können, ist Bewegung wichtig. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Zudem erhöht sich das Risiko für chronische Erkrankungen, die durch einen wenig aktiven Lebensstil zusätzlich begünstigt werden.

Die häufigsten Erkrankungen des Alters sind Herz-Kreislaufbeschwerden, Muskelveränderungen, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen. Auch chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen sowie Demenz und Depressionen sind weit verbreitet. Biologische Alterungsprozesse und damit einhergehende Beschwerden können zwar nicht aufgehoben, aber durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst und verlangsamt werden – und das in jedem Alter. Dies trägt wesentlich zur Förderung der selbstständigen Lebensführung bei und minimiert letztlich die Pflegebedürftigkeit.

Schon 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität in der Woche senken den Blutzuckerwert stärker als Medikamente. Körperlich aktive Personen (20 Minuten pro Tag/2,5 Stunden pro Woche) haben ein um 25 Prozent reduziertes Risiko, den Verlust der Selbstständigkeit im täglichen Leben zu erfahren.

Das geschulte Team des Vital-Bewegungszentrums unterstützt Sie gerne dabei, Ihren Alltag ein wenig gesünder und aktiver zu gestalten. Informieren Sie sich an diesem Wochenende an unserem Stand und erfahren Sie, was es heißt, wieder mit dem Sport zu beginnen. Denn für gesundes Leben gibt es kein „zu spät“

Ihr Philipp Klar und das gesamte Vital-Team.

„Das regelmäßige Training tut mir nicht nur gut, sondern macht auch noch Spaß. Ich kann wieder alleine einkaufen gehen und bin sicherer auf dem Fahrrad unterwegs“  
(Agnes, 74 Jahre)



Informieren Sie sich an unserem Stand!



Vital-Bewegungszentrum Borken  
Boumannstraße 28  
46325 Borken  
Tel.: 02861/1477

## NUR SCHARFES SEHEN IST WAHRES SEHEN

### Innovative Technologie ermöglicht eine präzise Augenvermessung

(djd). Jeder zweite Deutsche muss bei einem seiner wichtigsten Sinne auf das Wissen und Können von Experten vertrauen. Das Sehen – oder besser: das scharfe Sehen – von über 43 Millionen Menschen liegt in Deutschland in den Händen von Optikern und bei den Methoden der Augenvermessung, die unterschiedlich exakte Ergebnisse liefern können.

#### Scharfes Sehen steigert das Wohlbefinden

Wenn Brillengläser überhaupt nicht passen, merken die Betroffenen das sofort. Passen sie nur teilweise zum Auge, fällt das aber meist nicht auf. Häufig ist es so, dass sich Brillenträger, deren Brille nicht optimal angepasst ist, nicht über ihr Sehpotenzial bewusst sind. Betroffene merken meist nur, dass die Augen schneller ermüden oder dass sie durch eine schlechtere Sicht in der Nacht unsicher werden. Für ein gutes Wohlbe-

finden ist das nicht gerade förderlich. Das Sehen ist einer der komplexesten Vorgänge im menschlichen Körper, das Auge bewegt sich etwa 250.000 Mal am Tag. Je schlechter die Informationen sind, die ans Gehirn geschickt werden, desto anstrengender wird das Sehen. Es ist also wichtig, dass ein Brillenglas optimal zum Auge passt. Damit es das tut, ist das Ausmessen entscheidend.

#### Biometrische Präzision für scharfes Sehen

Jeder, der schon einmal eine Brille gebraucht hat, kennt den herkömmlichen Sehtest mit einer Messbrille. Damit ermitteln Optiker die vier traditionellen Standard-Refraktionswerte, um auf deren Basis das Brillenglas zu fertigen. Zu diesen Werten gehören der sphärische Brechwert, die Zylinderstärke, die Achse und die Addition. Es gibt allerdings noch mehr Werte, die für das Sehen wichtig sind. Dazu zählen unter anderem die

Topographie der Hornhaut, die Augenslänge und die Pupillengröße. Moderne, innovative Technologien wie der DNEye-Scanner messen auch diese Werte aus. Sie berücksichtigen, dass jedes Auge einzigartig ist, etwa in seiner Form oder der Brechkraft der Linse. Der Scanner erstellt einen persönlichen Datensatz aus mehreren Tausend Messpunkten, aus dem ein biometrisches Augenprofil berechnet wird. Dank dieser präzise ausgemessenen und individuellen Parameter können anschließend Brillengläser gefertigt werden, die haargenau zum jeweiligen Auge passen. So sehen Brillenträger auch in der Dämmerung oder bei anderen schwierigen Lichtverhältnissen scharf, ohne dass sich das Auge übermäßig anstrengen muss. Ob Gleitsichtbrille, Bildschirmbrille oder Einstärkenbrille – eine Brille sollte nicht nur gut aussehen, sondern optimal den Augen angepasst sein. Nur so ist das Sehen für Augen und Gehirn entspannt.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand!**

Das richtige Fahrrad für Sie ist unser Versprechen.

**Große Auswahl  
E-Bikes – Fahrräder  
Kinder- & Jugendräder  
vorrätig!**

*Wir lieben Fahrräder!*

**hochrath**

Dinxperloer Straße 268 · 46399 Bocholt · Tel. 0 28 71 / 4 34 26  
Neutor 19–21 · 46325 Borken · Tel. 0 28 61 / 92 92 41



## VERSTECKTE ENERGIERÄUBER

### Deshalb fühlt man sich oft erschöpft

lps/Jv. Viele Menschen fühlen sich erschöpft, weil der Alltag an den Kräften zehrt. Sie ahnen nicht, dass der Körper wesentlich mehr Lebenskraft in sich trägt. Doch dazu muss man die versteckten Energieräuber erst einmal kennen. Meist existiert die Annahme, dass man an einem vollgepackten Tag nicht auch noch eine ermüdende Sparteinheit absolvieren kann. Dabei sorgt das Auspowern für eine entspanntere Herangehensweise an den Alltag. Außerdem unterstreichen Studien, dass sportliche Aktivität zu mehr Produktivität, Wohlfühlgefühl und einer höheren Gedächtniskapazität führen kann. Es lohnt sich, in den Beitrag für ein Fitnessstudio oder einen Sportkurs zu investieren. Darüber hinaus wird zu einer hochwertigen Matratze geraten, da ein wenig erholsamer Schlaf Energie raubt. In einer Vielzahl von Studien kommen die Forscher zu dem Schluss, dass man einer mediterranen Ernährung, die reich an Vitaminen,

Mineral- und Ballaststoffen ist, den Vorrat geben sollte. Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse und ungesättigte Fette wie Olivenöl oder Leinöl wirken sich positiv aus. In den Supermärkten, Bio-Läden und Reformhäusern finden sich reichlich gesunde Lebensmittel. Regelmäßiges Trinken von Wasser klart den Geist und schenkt mehr Konzentration. Dagegen sind Alkohol und Tabak Zellgifte, die die

Funktionsweise des Organismus beeinträchtigen. Emotionaler Stress kann ein zusätzlicher Energieräuber sein. Wer in der Partnerschaft oder auf der Arbeit einer hohen Anspannung ausgesetzt ist, der kann ein psychologisches Coaching in Betracht ziehen. Ein professioneller Berater vermittelt eine neue Herangehensweise und begleitet unterstützend eine Änderung der Lebenssituation.



Trotz ausreichender Schlafdauer fühlen sich viele Menschen am Morgen wie gerädert. Foto: Pixabay



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



**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch  
an unserem Stand!**

- Orthopädietechnik
- Reha-Technik
- Sanitätsfachhandel
- Wundmanagement
- Beratungszentrum Lymphologie

#### Reha- und Orthopädie-Technik

Ahauser Straße 2a  
46325 Borken  
Tel.: 02861 913 91

#### Sanitätshäuser

Borkener Str. 15  
46348 Raesfeld  
Tel.: 02865 202 1470

Königstraße 7  
48691 Vreden  
Tel.: 02564 39 06 90

Am Boltenhof 2  
46325 Borken  
Tel.: 02861 60 47 81

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



# AKUTE RÜCKENSCHMERZEN

## Was Rückenbeschwerden auch bedeuten können

ips/AM. Rückenschmerzen können ihren Ursprung in der Wirbelsäule oder der umliegenden Muskulatur haben, aber viele andere Erkrankungen äußern sich ebenfalls mit Rückenbeschwerden. Rückenschmerzen können durch vermehrtes Sitzen, zu wenig Bewegung, zu viel Stress oder auch eine akute Verletzung der Bandscheibe entstehen. Länger anhaltende Rückenleiden sollten dringend untersucht werden. Entscheidend ist hierbei, wo der Schmerz lokalisiert ist, wie lange er bereits besteht und ob weitere Beschwerden vorherrschen. Rückenschmerzen der Lendenwirbelsäule können bei Männern auf eine akute Prostataentzündung hindeuten. Ergänzt wird sie durch Schmerzen beim Wasserlassen. Werden starke Rückenschmerzen von einem Gefühl der Brustenge, Beklemmungsgefühle, Atemnot, Übelkeit und Erbrechen begleitet, kann das auf einen Angina-Pectoris-Anfall hindeuten. In diesem ernstesten Fall erhält der Herz-



Schulter-Nacken-Verspannungen sind weit verbreitet.

Foto: pixabay

muskel vorübergehend zu wenig Sauerstoff. Eine Angina-Pectoris-Symptomatik muss schnellstmöglich medizinisch versorgt werden. Auch eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse kann sich durch Rückenschmerzen äußern. Hier dominieren Oberbauchschmerzen, die gürtelförmig in den Rücken strahlen. Ähnlich kann sich eine Lungenentzündung zeigen. Neben Husten und Fieber bestehen

häufig Rückenschmerzen. Stellt man diese Symptome an sich fest, sollte es nie allein auf die Wirbelsäule geschoben, sondern ein Arzt aufgesucht werden. Schmerzt der Rücken lokal ohne weitere Symptome, kann man zunächst von Muskelverspannungen oder Überlastungsreizen ausgehen, die mit Wärme und Massagen gelindert werden können.

## Matratzen aus Borken können bei Rückenschmerzen helfen!

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

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

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

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



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

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

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



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

# GESUNDE FAMILIE - KINDER EIFERN ELTERN NACH

## Sportliche Vorbilder und passende Sportarten sind wichtig

(djd). Die sportliche Aktivität der Kinder hängt entscheidend von ihren Eltern ab. Treiben diese Sport, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ihre Kids ihnen nacheifern. Aktive Eltern melden ihre Sprösslinge eher im Sportverein an. So einfach ist es im wahren Leben nicht. Die Mehrheit der Eltern tut sich eher schwer mit dem Thema: In aktuellen Umfragen geben nur 36 Prozent von

ihnen an, mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben. Der häufigste Grund: zu wenig Zeit wegen beruflicher und familiärer Pflichten.

Damit Sport und Bewegung zu einem festen Bestandteil im Alltag werden, lohnt es sich, früh anzufangen. Gerade die Kleinsten besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der von Eltern

genutzt und gefördert werden sollte. In Kindergärten wird in der Regel ausreichend gespielt und getobt. Kritisch wird es meist in der Schule, da sich die Sitzzeit hier deutlich erhöht und Sportunterricht höchstens zwei Mal pro Woche stattfindet. Nachmittage und Wochenenden bewegt zu gestalten, ist also sehr wichtig. Ob mit Spielen im eigenen Garten, auf dem Spielplatz oder im Verein – im Idealfall profitiert davon die ganze Familie. Kinder sollten herausfinden, welcher Sport oder welche Art von Bewegung ihnen am meisten Spaß macht. Denn nur so lernen sie, die positiven Seiten des Sports zu schätzen und bleiben motiviert. Das gilt auch für die Eltern. Neben traditionellen Sportarten wie Wandern, Radeln, Skaten und Schwimmen sind auch Bouldern, Slacklining oder Klettern Sportarten, die gut als Familiensport geeignet sind. Sie stärken den Zusammenhalt und machen Spaß.



Gemeinsam mit den Eltern sportlich unterwegs.

Foto: pixabay

**Böckenhoff**  
Uhren · Schmuck · Optik · Akustik



**Wir geben Ihnen was  
auf die Augen und Ohren!**

Bei Böckenhoff arbeiten wir für Sie mit **modernster Messtechnik, qualitativ hochwertigsten Produkten, fachlicher Expertise** auf Basis langjähriger Erfahrung und natürlich echter Leidenschaft!

Wir nehmen uns Zeit für Sie, denn wir möchten, dass Sie Ihr Leben **mit optimaler Seh- und Hörleistung** genießen können. Besuchen Sie uns!

**Wir freuen  
uns auf Sie!**



QR-Code  
scannen  
und mit  
1 Klick zum  
Wunschtermin!

Böckenhoff GbR Tel. 0 28 67 / 85 38     
Rathausplatz 2 info@boeckenhoff-heiden.de  
46359 Heiden [www.boeckenhoff-heiden.de](http://www.boeckenhoff-heiden.de)

**„ Ihre Alternative  
zum Pflegeheim-  
den einen alten  
Baum verpflanzt  
man nicht!“**



**ELISABETH24**

verbund für  
räumliche  
planung  
und energie g.v.

**IQH**  
Institut für Qualität und Innovation  
in der Immobilienbranche  
GmbH

Standorte  
MS / OS



Standorte  
Ruhrgebiet



**24-Stunden-Betreuung im eigenen Zuhause**

ELISABETH24 - Standorte MS / OS / Ruhrgebiet  
Tanja und Dirk Kück  
Lüttinghofallee 5a / 45896 Gelsenkirchen  
E-Mail: [ruhrgebiet@elisabeth24.de](mailto:ruhrgebiet@elisabeth24.de)  
Telefon: 0209 94747037

# MOBIL MIT AUTO UND ROLLSTUHL

## Individuelle Lösungen durch Fahrzeugumbauten

(rm). In einer Gesellschaft, die Flexibilität in Privat- und Arbeitsleben fordert, ist Mobilität das A und O. Menschen im Rollstuhl sind dabei auf individuelle Lösungen angewiesen, die weit über die Ausstattungen aktueller PKW oder Nutzfahrzeuge hinausgehen. Ihnen verhelfen

behinderten- und rollstuhlgerecht umgebaute Fahrzeuge zu Beweglichkeit und Unabhängigkeit. Vom einfachen Rolli-Transport über komplexe Aktivfahrer-Systeme bis zum Spezialausbau für Fahrdienste konzipieren Spezialfirmen für Fahrzeugumbauten passende

Lösungen für jede Lebenssituation. Die Universallösung zur Beförderung eines Rollstuhlfahrers ist ein Fahrzeug mit Rollstuhlrampe und HeckEinstieg. Über die Rampe wird der Rollstuhl sicher und einfach im Fahrzeug platziert, ein Aussteigen aus dem Rollstuhl ist nicht notwendig. Auch für Rollstuhlfahrer die selbst den PKW fahren und Hilfe beim Verladen Ihres Rollstuhls in das Fahrzeug benötigen, gibt es eine vollautomatische Lösung. Mit einem Roboterarm kann der Rollstuhl von der Fahrertür abgeholt und punktgenau bis an die richtige Stelle im Kofferraum befördert werden und umgekehrt. Zudem gibt es eine Vielfalt an weiteren Mobilitätshilfen und Zubehör für das Fahrzeug. Auch für speziellste Kundenwünsche finden die qualifizierten Fachleute die individuelle Lösung, damit Personen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind so am Leben teilnehmen können, wie sie es sich wünschen.



Fahrzeugumbau für den Rollstuhltransport

Foto: colourbox

**WAS TUN, WENN**

**Wir bieten Hilfen ...**  
für Menschen in besonderen Lebenslagen

**Wir sind für Sie da ...**



Caritasverband für das Dekanat Borken e.V.  
Turmstraße 14 · 46325 Borken  
Tel. 02861/94 56 · www.caritas-borken.de

**EDEKA** **Wilger**  
Helmat. Frische. Genuss.

**„An apple a day keeps the doctor away“**

Fruchtige Grüße vom Edeka Wilger Team.



Instagram Facebook YouTube  
wilger.de



# MUNDHYGIENE UND ZAHNVORSORGE

## Wichtig für gesunde Zähne und allgemeines

(gesund.bund). Mund- und Zahngesundheit spielen eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit und auch für das psychische Wohlbefinden. Für viele Menschen sind schöne und gesunde Zähne nicht nur wegen ihrer Funktion wichtig. Wer schöne Zähne hat, fühlt sich meist auch attraktiver und ist selbstbewusster. Wenn Zähne oder der Zahnhalteapparat erkranken, kann es in der Folge zu einem Verlust von Zähnen kommen. Dann werden häufig nicht nur das Kauen und Essen eingeschränkt, sondern damit auch die Lebensqualität. Die Gesundheit von Mundhöhle und Zähnen hängt stark von der Bakterienbesiedlung im Mund ab. Einige dieser Bakterien zählen zu den „guten“, harmlosen und andere zu den „schlechten“ Arten, die krank machen können. Wenn sich das bakterielle Gleichgewicht hin zu den „schlechten“ Bakterien verschiebt, können verschiedene Erkrankungen des Mundraums entstehen. Dazu gehören

vor allem Karies, Zahnfleischentzündungen und der entzündlich bedingte Abbau des Zahnhalteapparates (Parodontitis). Unbehandelt können sie zu Zahnverlust führen. Um die Mund- und Zahngesundheit zu erhalten, kann jeder selbst schon viel tun. Vor allem gegen Karies ist eine gute Mundhygiene eine sehr wirkungsvolle Vorsorgemaßnahme. Dazu gehört, sich zumindest zweimal

täglich die Zähne zu putzen. Zusätzlich sollten die Zahnzwischenräume gereinigt werden. Aber auch Zahnärzte helfen dabei, Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten und entstehende Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Neben Zahnpflege und zahnärztliche Vorsorge hilft auch eine zahngesunde Ernährung beim Erhalt der Zahngesundheit.



Zwei Mal täglich Zähne putzen für eine gute Mundhygiene Foto: colourbox



DR · SCHLOTMANN  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - EIN LEBEN LANG

## GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE - FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Sie im Mittelpunkt! Bei uns dreht sich alles nur um Sie und das schon seit über 30 Jahren. Gemäß unseres Mottos „Alles unter einem Dach - alles aus einer Hand“ bieten wir Ihnen mit unserer Zahnmedizinischen Tagesklinik, unserer Prophylaxepaxis, dem Dr. Schlotmann Kids Club und unserem hauseigenen Meisterlabor eine Rundum-Versorgung für die ganze Familie! In unserer Tagesklinik für Gesundheit, welche wir 2022 in unser Gesamtkonzept integriert haben, bieten wir interdisziplinäre Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit an.

Erleben Sie unsere einzigartige Dr. Schlotmann-Welt auf der „fit & gesund 2023“ und besuchen Sie uns dann bald in Dorsten. Wir freuen uns auf Sie!

# SENIORENMOBILE

## Mobil im Alter

lps/DGD. Mobilität ist auch im Alter noch ein großes Thema. Gehen oder Autofahren ist oftmals aufgrund körperlicher Gebrechen nicht mehr möglich. Doch es gibt Alternativen, sich weiterhin im gewohnten Umfeld fortzubewegen. Wenn der Rollator nicht mehr ausreicht, kann man auf Seniorenmobile zurückgreifen. Mit diesen speziellen Elektrofahrzeugen bleibt die Mobilität trotz Bewegungseinschränkungen gewährleistet. Damit ist es weiterhin möglich, kurze Einkäufe zu tätigen oder Arztbesuche eigenständig wahrzunehmen. Die Elektromobile sind mit einem bequemen Sitz ausgestattet, sodass eine komfortable Fortbewegung möglich ist. Beim Kauf sollte man unbedingt darauf achten, dass der Sitz den individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden kann. Die Rückenlehne muss so eingestellt werden können, dass eine aufrechte Sitzposition möglich ist. Auch die Bedienung ist meist sehr

intuitiv und einfach, wodurch bereits die ersten Fahrten Freude bereiten. Wenn möglich, sollte eine Probefahrt absolviert werden, um zu schauen, ob das Fahrgefühl angenehm ist. Dabei helfen große Räder, die ein stabiles Fahrverhalten ermöglichen. Auch die

Federung spielt dabei eine wichtige Rolle, um unangenehme Stöße abzdämpfen. Die meisten Geräte verfügen über einen leistungsstarken und umweltfreundlichen Akku, der häufig auch problemlos ausgebaut und in der Wohnung geladen werden kann.



Mit einem Elektromobil ist die Fortbewegung auch im hohen Alter möglich.

Foto: pixabay

### Tagespflege in Heiden

02867/7239769

Tagespflege am  
MAIBÖCKENPLATZ by JuVa Care

### Tagespflege in Reken

02864/3139710

Tagespflege  
REKEN by JuVa 2.0

Sie sind noch auf der Suche nach einem Platz für Ihre Angehörigen?  
Vereinbaren Sie jetzt einen **kostenlosen Schnuppertag**

ganz einfach /  
unverbindlich!

Du möchtest uns unterstützen?  
Werde jetzt Teil des JuVa Care+ Teams als  
**examinierte Pflegefachkraft  
oder Pflegehilfskraft (m/w/d)**

**JuVa** care  
ambulanter Pflegedienst

JuVa Care+ GmbH  
Hauptstraße 8 | 48734 Reken  
Tel. 02864/8049980

www.juva-care.de

## WAS IST ERGOTHERAPIE?

### Schulung von Bewegung, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

(pd/rm). Die Ergotherapie hilft Menschen dabei, eine durch Krankheit, Verletzung oder Behinderung verlorengegangene oder noch nicht vorhandene Handlungsfähigkeit zu erreichen oder wieder zu erlangen. Das Ziel ergotherapeutischer Maßnahmen ist die größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltags-, Schul- und Berufsleben.

Die Ergotherapie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Nicht nur die Bewegungsabläufe des Körpers werden geschult, sondern das ganze menschliche System einbezogen. Es geht um Bewegung, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und deren harmonisches Zusammenwirken. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz können körperliche und seelische Zustände verbessert werden, der Leidensdruck gesenkt werden, eine Schmerzlinderung erfolgen und eine Pflegebedürftigkeit hinausgezögert werden. Je nach Krankheitsbild werden verschiedene Einzelmaßnahmen der

Ergotherapie individuell zusammengestellt. Dazu zählen z.B.:

- das Trainieren und Vorbereiten von körperlichen Bewegungsabläufen;
  - das Trainieren von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination mit dem Schwerpunkt Rumpf;
  - Training zur Selbsthilfe bezüglich Waschen, Anziehen, Essen, Schlucken, Trinken;
  - Das Trainieren von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Konzentration, Gedächtnis und Ausdauer;
- das Trainieren des Gehirns z.B. bei Erkrankungen und Verletzungen des Gehirns.

Ergotherapie wird angewendet bei: Menschen mit angeborenen körperlichen oder geistigen Schädigungen; Menschen mit rheumatischen Erkrankungen; Kindern mit Verhaltens- oder Entwicklungsstörungen;

Menschen mit massiven neurologischen Störungen, z.B. nach einem Unfall; Menschen mit orthopädischem Verschleiß; Schlaganfall- oder Herzinfarktpatienten, sofern diese dadurch körperliche Schädigungen erlitten haben; Menschen mit Störungen der Koordination, der Aufmerksamkeit, der Reaktion, der Merkfähigkeit, des Gleichgewichts oder der Grob- bzw. Feinmotorik; Menschen mit Alterserkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer; Menschen mit Multipler Sklerose.

Ergotherapie wird auch im Rahmen der Prävention angewendet, um bei Schulkindern die Konzentrationsfähigkeit zu fördern, die auditive Wahrnehmung zu stärken oder die Feinmotorik zu trainieren. Ebenso gibt es Präventionsprogramme für den Bereich Geriatrie. Weitere Informationen unter [www.deutsche-therapeutenauskunft.de](http://www.deutsche-therapeutenauskunft.de)

## ALL INCLUSIVE FITNESS in Borken

Seit 2003 ist die junge Fitnessstudiodette „All inclusive Fitness“ - kurz Ai Fitness - in NRW und Niedersachsen mit aktuell 45 Studios erfolgreich vertreten. Seit Dezember 2022 ist im ehemaligen Top Fit-Arena in Borken eine Filiale beheimatet. Neben einem neuen Trainingserlebnis auf höchstem Niveau darf man sich auf ein hochwertiges Solarium, eine entspannende Massage sowie Körperanalysen, persönliche Trainingsbetreuung und vieles mehr freuen.

**BEI AI FITNESS SIND SIE IN DEN BESTEN HÄNDEN!**

Das individuelle Betreuungskonzept im Ai Fitness Borken sorgt da-



für, dass die Mitglieder ihre persönlichen Ziele optimal erreichen können. Regelmäßige Check-ups mit Körperanalysen, persönliche Trainingsbetreuungen an den Geräten, die professionelle Trainingsplanerstellung sowie die permanente Betreuung auf der Fläche zeichnen die Ai Fitness-Studios aus.

Das Studio verfügt unter anderem über einen eigenen Ladyfit- und Freihantel-Bereich. Im Kursraum werden zukünftig viele verschiede-

ne Kurse angeboten. Zudem sollen auch bald die Öffnungszeiten verlängert werden. Wer also langfristig fitter und gesünder leben will, hat mit der persönlichen und individuellen Train-

ingsbetreuung durch das kompetente Trainerteam die besten Chancen, seine Ziele zu erreichen. Besonders viel Wert wird auf die Wohlfühl-atmosphäre und das persönliche Miteinander gelegt.



**ALLES INKLUSIVE!**  
NUR 14,95 € mtl.  
KEINE ZUSÄTZLICHEN GEBÜHREN!

\*Ultra-Tarif für 14,95€ statt 39,95€, ohne Startpauschale (39€) und ohne Servicepauschale. Weitere Infos zur Aktion unter [www.ai-fitness.de/ultra-deal](http://www.ai-fitness.de/ultra-deal) oder im Studio vor Ort.

Weitere Informationen finden Sie hier:  
[www.ai-fitness.de/studios/borken](http://www.ai-fitness.de/studios/borken)

**Starte jetzt in  
Deinem Fitnessstudio Borken**

Tel.: 01579 / 2635431

365 Tage im Jahr geöffnet

Montag bis Freitag 07:00 - 23:00 Uhr  
Wochenende, Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr  
Nordring 232 | 46325 Borken



# WALDBADEN

## Wie die Waldatmosphäre Stress reduziert

lps/Jv. Bei einem Besuch im Wald finden gestresste Menschen wieder mehr zu sich selbst. Der Spaziergang im Grünen sorgt für Erholung, sobald man die lauten Geräusche und grellen Lichter der Stadt hinter sich gelassen hat. Mit allen Sinnen genießt man die Atmosphäre des Waldes. Das frische Grün der Bäume und Farne, die intensiven Düfte des Waldes und das Knacken der Zweige unter den Sohlen werden bewusst wahrgenommen.

Forschende in Japan, aber auch weltweit, verweisen auf den positiven Effekt des Waldbadens für Körper und Geist. Atmung und Blutdruck sollen sich dadurch verbessern ebenso die Stimmung, die Stressresistenz und das allgemeine Wohlfühlgefühl. Gemäß ersten Studien scheinen sich die Herz-Kreislauf-Funktionen beim Baden im Wald zu stabilisieren und die Immunabwehr wird gestärkt. In Japan soll es nicht un-

üblich sein, wenn der Hausarzt einem Patienten das regelmäßige Waldbaden verschreibt. Auch hierzulande zeigt man sich gegenüber einem Waldbad zunehmend aufgeschlossen. Waldtherapeuten schulen die Achtsamkeit der Teilnehmenden bei einem Gang durch die Natur. Sie helfen dabei, das Klopfen eines Spechtes herauszuhören, den erdigen Geruch des Moores und das Aroma

junger Fichtenspitzen wahrzunehmen. Bei einem therapeutisch begleiteten Waldbad können Kursteilnehmer physische, sensorische und mentale Eindrücke erleben, die nachhaltig sind und zur Wiederholung anregen. Mit bequemen Wanderschuhen und wetterfester Kleidung ist man gut gerüstet, um bei einem Tag im Wald der Seele Ruhe und Besinnung zu schenken.



Die Atmosphäre im Wald sorgt für seelische Balance.

Foto: pixabay



### Outdoor-Training

- als Teamentwicklung
- zum Krisenmanagement
- als Persönlichkeitstraining
- zum Führungsverhalten
- zur Integration
- zur Kommunikation



### Natur-Erlebnis

- Bogen schießen
- Geocaching
- Lagerfeuerküche
- Floßbau
- Wald-Abenteuer
- Baumklettern
- Natur-Exkursionen
- Trekkingtouren



### Weiterbildung

- Natur-Trainer-Ausbildung
- Natur-Erzieher-Ausbildung
- Fortbildungen im Bereich
  - Erlebnispädagogik
  - Wildnis-Training
  - Umweltbildung

## EINFACH MAL ABTAUCHEN

### Schwimmen für Fitness, Gesundheit und Entspannung

(pd/rm). Schwimmen ist ein idealer Weg, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Es ist, wie auch andere Sportarten, ein fester Bestandteil unserer Bewegungskultur. Schwimmen trainiert die Muskelpartien des Körpers ohne dabei die Gelenke zu belasten und korrigiert so Körperfehlhaltungen. Durch das sogenannte Antagonistische Prinzip werden im Wasser, im Gegensatz zu Sport

an Land, immer sowohl aktiv als auch passiv belastete Muskelpartien beansprucht. Außerdem stärkt Schwimmen in hohem Maße die Ausdauer. Das gilt nicht nur für die Muskeln in Beinen, Armen und Rumpf, sondern besonders für die Lungen. Denn beim Schwimmen drückt das Wasser von allen Seiten auf den Brustkorb. Man bläht die Lunge also gegen einen zusätzlichen Druck

auf, den man an Land nicht hat. Ein gesteigertes Lungenvolumen verbessert wiederum die Pumpleistung des Herzens und ist letztendlich gut für den Kreislauf. Schwimm- und Freizeitbäder bieten mit ihrer vielfältigen Ausstattung Abwechslung für Groß und Klein. Hier findet jeder, was er gerade für seine Fitness, Gesundheit und Entspannung braucht. Ein großes Becken ist ideal für Freizeit- oder Sportschwimmer. Prickelnde Wellness kann man im angenehm warmen Wasser im Whirlpool genießen und im Solebecken lässt es sich herrlich entschleunigen und die wohltuende Wirkung der Sole an Haut, Muskulatur und Lunge spüren. An Sprudeldüsen kann man sich von der Kraft des Wassers massieren lassen, an Klettergerüsten hangeln und in der Rutsche Spaß erleben. Aquajogging und Aqua-Fitness sind ebenfalls interessante Bewegungsangebote in Schwimmbädern. Also ab ins Wasser!



Schwimmen trainiert den ganzen Körper.

Foto: pixabay



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Rotes Kreuz  
im Kreis Borken  
**Ambulante Pflege**

## Bei uns sind Sie in guten Händen



- Ambulante Pflege
- Wohnberatung
- Hausnotruf
- hauswirtschaftliche Hilfen
- verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Tagespflege
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Generationenbüro
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe

#### **Pflege-Beratungsbüro Borken**

Tel. 02861 8029-250

[pflegedienst@drkborken.de](mailto:pflegedienst@drkborken.de)

Weitere Informationen unter:

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

**Besuchen Sie  
uns auf der Messe  
fit & gesund 2023.  
Wir freuen uns  
auf Sie!**





# WIE SIEHT EINE GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?

## 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

(gesund.bund). Es ist nicht immer leicht, sich ausgewogen zu ernähren, denn die Auswahl an schnell verfügbaren Snacks, Fertiggerichten, Fast Food und Essen zum Mitnehmen ist riesig. Oft greift man auf solche Angebote zurück und vergisst, dass ein frisches, gesundes Essen gar nicht so viel Arbeit macht. Ein leichter Salat oder ein Nudelgericht mit Gemüse beispielsweise sind innerhalb kurzer Zeit zubereitet. Außerdem gibt es viele Möglichkeiten, unterwegs schnelle und gesunde Snacks zu essen.

### 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Je abwechslungsreicher, desto besser und gesünder. Dabei mehr pflanzliche als tierische Nahrungsmittel essen

### 2. Vollkorn wählen

Getreideprodukte wie Nudeln und Brot aus vollem Korn enthalten viel mehr Nährstoffe als Produkte aus weißem Mehl – und machen zudem deutlich länger satt. .

### 3. Gemüse und Obst: 5 am Tag

2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und weiteren wertvollen Mineralstoffen.

### 4. Mit tierischen Produkten ergänzen

Milch und Milchprodukte können täglich verzehrt werden, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Für Fleisch wird empfohlen, sich auf 300 bis 600 Gramm pro Woche zu beschränken.

### 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Pflanzliche Öle wie Rapsöl enthalten gesundheitsfördernde Fettsäuren und sollten gegenüber tierischen Fetten bevorzugt werden.

### 6. Am besten Wasser trinken

Wer mindestens 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke am Tag trinkt, versorgt den Körper gut mit Flüssigkeit. Auf zuckergesüßte und alkoholische Getränke besser verzichten, denn sie sind kalorienreich, fördern die Gewichtszunahme und können die

Entstehung bestimmter Erkrankungen begünstigen.

### 7. Zucker und Salz einsparen

Zucker enthält unnötig viele Kalorien und erhöht das Kariesrisiko. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen, mehr als 6 Gramm am Tag (etwa ein Teelöffel) sind nicht gesund.

### 8. Mahlzeiten schonend zubereiten

Kurz und mit wenig Wasser sowie wenig Fett gegerichte Lebensmittel enthalten mehr Nährstoffe und der natürliche Geschmack bleibt erhalten. Beim starken Anbraten oder gar Anbrennen entstehen gesundheitsschädliche Stoffe.

### 9. Achtsam essen und genießen

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

### 10. Auf Gewicht und Bewegung achten

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität sind ein gutes Duo für die Gesundheit. 30 bis 60 Minuten Bewegung pro Tag werden für Erwachsene empfohlen, z.B. Rad fahren oder zu Fuß gehen.

Gesundheitsmesse  
2023,  
wir sind dabei!



Wir beraten euch gerne!  
02861 / 8057087

Du hast Fragen rund um das Thema Hörakustik und möchtest dich umfangreich beraten lassen?

Du möchtest die neueste Technologie der Hörgeräte ausprobieren und einen gratis Hörtest machen?

**Dann besuch uns an unserem Stand im großen Saal bei der Gesundheitsmesse 2023!**

**Wir freuen uns auf euch!**

**Hörgeräte**  
enge & menze

- modern
- persönlich
- kompetent

Stegerstraße 16, Stadtlohn 02563 / 2054205  
Neue Mitte 4, Reken 02864 / 8838594  
Ramsdorfer Str. 3, Velen 02863 / 8689  
Kornmarkt 10, Borken 02861 / 8057087



[www.enge-menze.de](http://www.enge-menze.de)

# WELLNESS FÜR GESTRESSTE BÜRO-AUGEN

## Augen müssen oft echte Schwerstarbeit leisten

(djd). Wer täglich viel Zeit vor dem Rechner verbringt oder stundenlang auf Tablet und Smartphone starrt, kämpft oft schon am Nachmittag mit müden und trockenen Augen. Denn der ständige Blick auf den Bildschirm setzt die Lidschlagfrequenz herab. Normalerweise blinzeln wir etwa 15-mal pro Minute, doch an Laptop und Co. sinkt die Häufigkeit auf drei- bis viermal. So wird der Tränenfilm nicht mehr ausreichend verteilt und reißt schneller auf – die Augenoberfläche trocknet aus. Zusätzlich zur Computerarbeit sorgen trockene Raumluft sowie die gesteigerte Sehanstrengung für puren Stress für unsere Augen. Diese reagieren mit Rötungen, Brennen, Kratzen oder einem Fremdkörpergefühl. Zur Linderung der Symptome haben sich frei verkäufliche Tränenersatzmittel mit Hyaluronsäure als effektiv bewährt. In klinischen Studien konnte belegt werden, dass sie einen lang anhaltenden Schutzfilm

auf der Augenoberfläche bilden und den Tränenfilm stabilisieren. Zusätzlich hilft es, den Bildschirm etwas tiefer als auf Augenhöhe zu platzieren, sodass der Blick leicht nach unten geht. Der ideale Abstand zum Bildschirm beträgt mindestens 50–60 Zentimeter. Auch regelmäßiges Lüften ist unerlässlich um das Raumklima zu verbessern. Unter

[www.hilfe-bei-trockenen-agen.de](http://www.hilfe-bei-trockenen-agen.de) gibt es weitere Tipps. Für etwas Entspannung zwischendurch können Büroarbeiter öfter ihren Blick in die Ferne schweifen lassen und bewusst häufig blinzeln. Pure Augen-Wellness: Handflächen aneinander reiben und dann leicht auf die geschlossenen Augen legen für wohltuende Dunkelheit, Wärme und Erholung.



**Stundenlanges Starren auf den Bildschirm senkt die Lidschlagfrequenz und begünstigt das Austrocknen der Augen.**

Foto: djd/TRB Chemedica/Getty Images/Shannon Fagan



Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wohlfühl-Termin zur Probe



**Für Ihre Fitness. Sprechen Sie uns an, wir sind für Sie da.**



### EMS-Home-Anzug

- Training für Jeden & überall
- Um ein Vielfaches effizienter
- Trockenelektroden
- Kabellos durch Bluetooth®
- Apps & Cloud
- 30+ Trainings-Programme
- Hightech-Faser-Gewebe
- Innovatives Produktdesign
- Schulung und Beratung

### INFRAROT-Wärme

Wohltuende Infrarot-Wärme kann

- Gesundheit begünstigen
- Immunsystem stärken
- Tiefenentspannung fördern
- Leiden vermindern
- Gewebe lockern
- Schmerzen lindern
- Körper reinigen
- Seele stimulieren



**T-RAUMWELTEN.DE BY ELSENBUSCH**

Rufen Sie uns an +49 2871 6142 | [info@t-raumwelten.de](mailto:info@t-raumwelten.de)



# ZIELSTREBIG ZUM ERWÜNSCHTEN HÖRERFOLG

## Tipps für den Besuch beim Hörgeräteakustiker

(fgh-info). Ob Beratung, Hörtest oder Hörgeräteanpassung - ein Termin beim Hörakustiker hilft, die Lebensqualität zurückzubringen. Der Hörsinn und sein Einfluss auf viele Lebensbereiche sind dabei äußerst komplex und schon leichte Einschränkungen des Gehörs können weitreichende Auswirkungen auf den Alltag haben. Damit der Besuch beim Hörakustiker zum erwünschten Hörerfolg führt, ist es sinnvoll im Vorfeld die folgenden Aspekte zu beachten:

### Erwartungen

Ziel des Besuchs beim Hörakustiker ist, das eigene Hören zu verbessern und Lebensqualität wiederzuerlangen. Man möchte wieder aktiv am Leben teilnehmen. Im Beratungsgespräch wird die Frage aufkommen, in welchen Situationen Verbesserungen gewünscht sind. Hier entscheidet jeder selbst, welche Hörsituationen besonders wichtig sind: Besprechungen bei der Arbeit,

Gespräche mit Freunden, Telefonate mit den Enkeln.

### Motivation

Die Anpassung von Hörgeräten ist ein sehr individueller Vorgang. Der Hörakustiker weiß genau, auf welche Facetten und Feinheiten es hierbei ankommt. Hörgeräte können bereits vergessene Höreindrücke zurückbringen. Verstehe ich meinen Partner bei einem Restaurantbesuch besser? Höre ich wieder die Vögel zwitschern? Wie klingt mein Lieblingslied? Wichtig ist es, auf das Fachwissen des Hörakustikers zu vertrauen und sich auf die Entdeckungstour einzulassen. Es lohnt sich, Familienmitglieder oder Freunde mit zum Hörgeräteakustiker zu nehmen. So kann man die neuen Höreindrücke mit jemandem teilen.

### Neugier

Hörgeräte sind heute kleine Hightech-Computer. Durch verschiedene hoch-

komplexe Rechenprozesse unterstützen sie das menschliche Ohr so gut es geht und bilden es möglichst detailliert nach. Moderne Hörgerätetechnik unterscheidet Nebengeräusche von Sprache und reduziert den Störschall so, dass Sprache gut zu verstehen ist. Dabei erkennen Hörgeräte den Gesprächspartner und fokussieren sich auf ihn, um das Gespräch zu erleichtern.

### Der richtige Ansprechpartner

Ein Hörgeräteakustiker nimmt sich Zeit für seine Kunden und dessen Ohren. Am Beginn der Hörgeräteanpassung stehen die Erfassung des Hörbedarfs, ein Hörtest und eine ausführliche Beratung, auch um Ängste und Bedenken abzubauen. Hier sollten alle allgemeinen Fragen geklärt werden. Zum weiteren Leistungsspektrum gehören dann die Auswahl, Anpassung und Programmierung geeigneter Hörgeräte bis hin zur mehrjährigen Nachbetreuung.

## Einfach mal Urlaub machen...

Lassen Sie den Alltagsstress für ein paar Stunden hinter sich. Tanken Sie neue Kraft in unserem großzügigen Saunagarten, lassen Sie sich bei einer Massage verwöhnen oder ziehen Sie ein paar Bahnen in unserem Familienbad.

 **AQUARIUS**  
SAUNA BORKEN

STADTWERKE  
BORKEN

Mehr Infos auf [www.aquarius-borken.de](http://www.aquarius-borken.de).





## IMPRESSIONEN

### Ausprobieren, entdecken und sich austauschen

Die fit & gesund 2023 ist eine echte Mitmach-Messe. Aktivität stand auch auf der ersten Gesundheitsmesse 2019 schon ganz klar im Vordergrund. Wir möchten Ihnen mit diesen Eindrücken einen kleinen Vorgeschmack auf die kommenden Tage geben.





## ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Über 30 regionale Aussteller nehmen sich Zeit für Sie.

Eintritt und parken im Vennehof sind während der Messezeiten kostenlos.



# Bis zu 500 Euro aus Ihrem AOK- Gesundheitsbudget

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie Ihr AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:



**Professionelle  
Zahnreinigung**



Zum Beispiel nicht  
verschreibungspflichtige,  
apothekenpflichtige  
**Arzneimittel der Homöopathie**



Zusätzliche Leistungen  
in der **Schwangerschaft**



**Osteopathie**



**Schutzimpfungen**

Ihr AOK-Gesundheitspartner **Franz-Josef Fischer** berät Sie gern unter **0800 2655-502536**. Für weitere Infos einfach den QR-Code scannen.

Mehr Informationen finden Sie unter [aok.de/nw/ganzeinfach](http://aok.de/nw/ganzeinfach)



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

**AOK- €**  
Gesund-   
heitsbudget

## DIE WELT WIRD DIGITALER. UND SIE?

Jetzt in die digitale BZ wechseln und mehrfach profitieren.

**PERSÖNLICH ODER  
TELEFONISCH FÜR SIE DA:**  
02861/944-142



### MEHR BEKOMMEN.

- ✓ Das lokale BZ ePaper schon ab 19.30 Uhr am Vorabend lesen
- ✓ Das volle BZ ePaper schon ab 4.00 Uhr morgens lesen
- ✓ Plus Inhalte: Videos, Fotogalerien, Multimedia-Stories, Archiv

### WENIGER ZAHLEN.

- ✓ Nur 29,90 € im Monat
- ✓ Auf Wunsch zusätzlich: günstiges Apple iPad 9 oder Samsung Tab A8

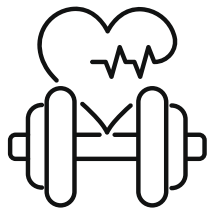
### BESSER LESEN.

- ✓ BZ ePaper Seitenaufbau wie im Print
- ✓ Plus Lesekomfort: Download, Lupe, Zoom
- ✓ Laufend aktuelle Artikel im Web und in der App
- ✓ Inklusive: Prospekte & Prisma

**Borkener Zeitung**



Bei uns können Sie vor Ort interaktiv Ihre Muskelgruppen für einen gesunden Rücken oder Ihre Ernährung analysieren!



## Gesunder Rücken

Mit dem Back-Check® analysieren wir vor Ort die wichtigsten Muskeln für eine optimale Unterstützung Ihrer Wirbelsäule und können Tipps für die Bewegung im Alltag und das Training geben.



## Ausgewogene Ernährung

Aus einer Blitzanalyse mit der Lebensmittelpyramide leiten wir Tipps für Ihr individuelles Ernährungsverhalten ab, die sich praktisch im stressigen Alltag umsetzen lassen.

Das bgmForum entwickelt mit einem interdisziplinären Team aus Experten primär individuelle Lösungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Aus unserem vielseitigen Angebot an präventiven Gesundheitsmaßnahmen profitieren sowohl Unternehmen und Mitarbeitende als auch Privatpersonen. Informieren Sie sich bei uns über die Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu stärken!



Bei uns dreht sich alles um's Rad und Mobilität - in jeder Lebenslage und in jedem Alter.

Wir haben uns spezialisiert auf E-Mobile und Dreiräder für ältere Menschen sowie für Personen mit Handicap.

Mit der Marke van Raam bieten wir Ihnen für Ihr Wunschrad verschiedenste Konfigurationsmöglichkeiten - ganz individuell.

## UNSER ANGEBOT:

**Messepreis  
2.899,- €**

**3.599,- €  
UVP**



**GERNE  
PROBE FAHREN  
AUF DER MESSE!**

Bosch Performance  
CX Antrieb mit  
stufenloser Enviolo  
Schaltung

**VELO@VILLE**

\* Solange der Vorrat reicht

 KALKHOFF

**KALKHOFF** **SAVE THE DATE**  
**TESTIVAL** 21. Mai 2023

ERLEBE UND TESTE  
DIE NEUEN MODELLE



**Großes  
E-Bike  
Event**

  
**FUNKE**

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.00-12.30 Uhr  
14.30-18.00 Uhr  
Sa. 9.00-13.00 Uhr

**Wir freuen uns auf Sie!**