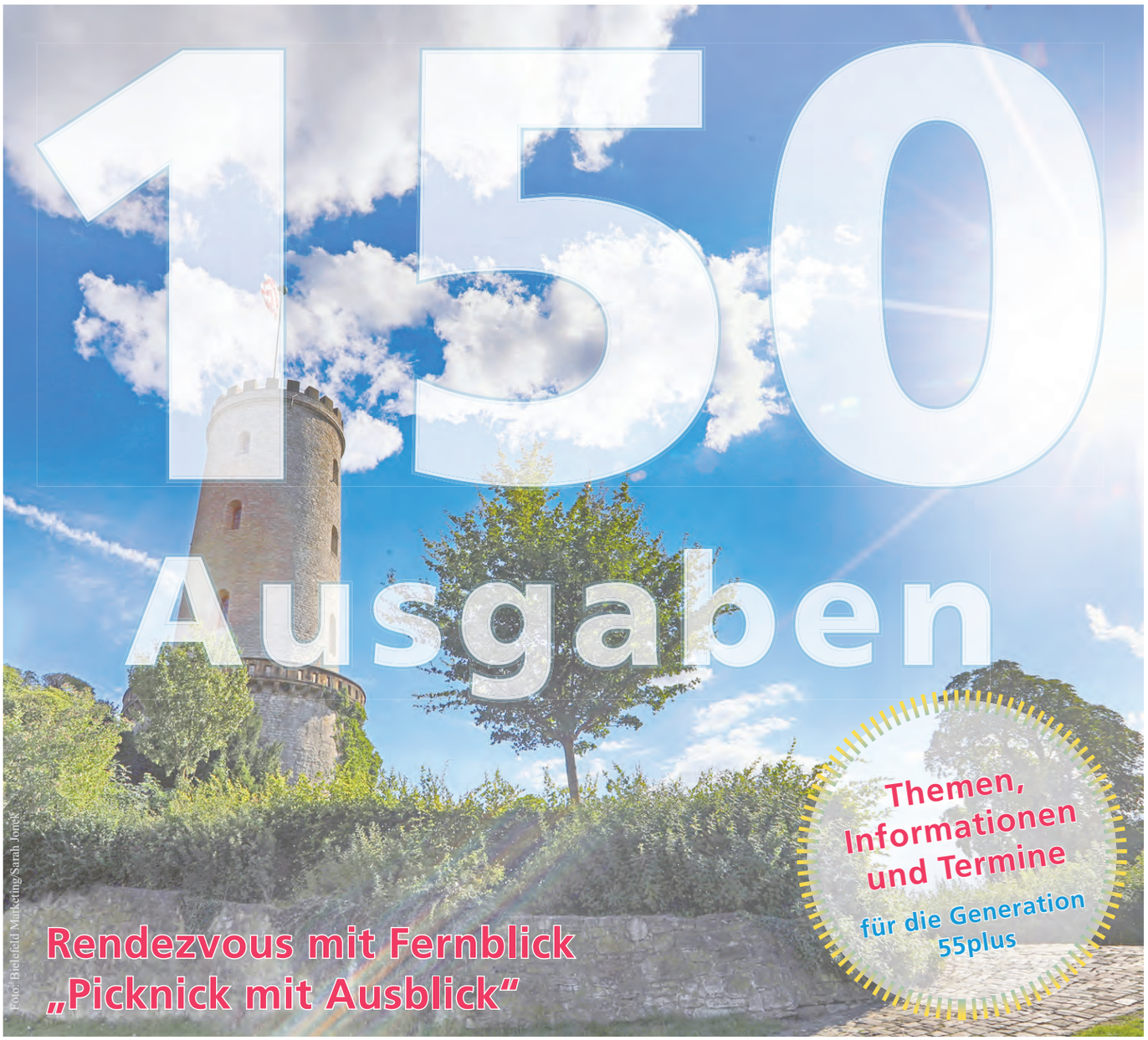
Nr. 150 · 25. Jahrgang - August/September 2020
Ausgabe Bielefeld - Zum Mitnehmen -

Monokel

Das Magazin für ein aktives Leben



BUSCH APOTHEKEN
BRACKWEDE • BRAKE • KESSELBRINK • RUSSHEIDE
www.busch-apotheken.de

*Ausgenommen sind verschreibungspflichtige Arzneimittel und Rezept Zuzahlungen. Gültig bis zum 31.08.2020.

Liebe Leserinnen und Leser,

das Magazin Monokel erschien erstmals 1995. Heute halten Sie die 150. Ausgabe in der Hand - ein Grund, auf die Anfänge zurückzublicken, inne zu halten und nach vorne zu schauen (Seite 4). Wir bedanken uns für die treue Leserschaft, die große Unterstützung und Treue unserer Anzeigenkunden, Geschäftspartner und Zusteller. Mitten in der Corona-Krise kehrt so etwas wie neue Normalität ein. Einige können diesem Zustand noch nicht so ganz trauen. Trotzdem ist es wichtig, positiv in die Zukunft zu blicken und die Herausforderungen anzunehmen. Denn nur wir alle zusammen können diese Krise meistern und gestärkt daraus hervorgehen. Es geht Schritt für Schritt aufwärts. Auf diesem Weg dürfen wir nicht nachlassen und sollten uns gemeinsam an die drei einfachen Regeln dieser Zeit halten: Abstand – Hygiene – Alltagsmasken. Mit dieser AHA-Formel schützen wir uns und ebenso die Menschen um uns herum. Während für viele im Sommer normalerweise das Koffer packen und der Ortswechsel einfach dazugehört, ist in diesem Jahr alles anders. Die einen machen deshalb „Wir bleiben daheim“ oder „Wir machen Urlaub in der näheren Umgebung“ zu ihrem Motto. Aufgrund der Corona-Pandemie müssen wir schon seit einigen Wochen auf gemütliche Abende mit Freunden, Kulturveranstaltungen, Museumsbesuche nicht mehr verzichten. Nach und nach werden nun die Beschränkungen gelockert. Parks und Kinos haben wieder geöffnet - immer unter den Voraussetzungen, dass gewisse Sicherheitsabstände eingehalten werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Jubiläumsausgabe,
bleiben Sie gesund und genießen Sie den (Spät-)Sommer in der Stadt!

Brigitte Sdun
Chefredakteurin und das gesamte Redaktionsteam

Foto: Nadja Jacke

Foto: Johanneswerk/Christian Weische

Foto: Bloomby

03 Seniorenrat
Wahlprüfsteine des Seniorenrates zur Kommunalwahl 2020

04 150. Ausgabe
Die neue Bielefelder Seniorenzeitschrift, Gratulation zur 150. Ausgabe von Monokel, Grußwort des Oberbürgermeisters

05 Wissenswertes
Rendezvous mit Fernblick - „Picknick mit Ausblick“

06 - 07 Kultur
Die spinnen, die Römer!, How to date a feminist, Landesjugendorchester NRW, Bella Mia Fiamma, Festlicher Auftakt, Trio Van Beethoven

08 - 09 Mobil
Der ADAC FahrFitness-Check, e-Bikes und Dreiräder in Bielefeld, Fit und mobil durch den Sommer

10 Schenken und Vererben
Oma ihr klein Häuschen… Immobilien im Erbfall

12 - 13 Engagement
Efi-Projekt, Ehrenamtliche Telefongefährten gesucht, Info-Aktion, Qualifiziert fürs Quartier

14 - 16 Pflege
6. Woche für Pflegende Angehörige, Begegnungsbriefe, u.a.

17 Service Wohnen
Service-Wohnen in Jöllenbeck - Mehrgenerationen - Wohnanlage am Stegeisen

18 - 21 Trauer & Trost
Blühende Buchsbaumalternative, Kostenübernahme bei (teil-)stationärer Hospizversorgung, Trauercafé im Begegnungszentrum Kreuzstraße, Der kompetente Wegweiser für Vorsorge und würdiges Gedenken

22 Veranstaltungen
BZ Pellahöhe, namu - Naturkundemuseum, BZ Kreuzstraße, Caritas-Treffpunkt in der Oldentruper Straße

23 Waldbaden
Wohltat (Teutoburger) Wald

24 - 29 Gesund und Fit
Lachen als Stresspuffer - auch ein Lächeln hilft, Diabetiker Gesprächskreis, Diabetes und Ernährung, Magen-Darm-Probleme im Fokus, Wie unser Hörorgan entstand - vom Wunder des Hörens

30 Literatur
Auf der Reise zu mir, Die Wohnzimmer-Reise, Urlaubsfotos

31 Bücherecke
aktuelle Buchbesprechnungen

Impressum

Herausgeber:
Werk | 2 Werbeagentur
Markus Galla (ViSdP)
Salzufler Str. 145
33719 Bielefeld
Telefon: 0521-201 88-12
E-Mail: Info@Monokel.eu

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Harald Bollhöfener, Iris Huber, Ulrike Ksol, Beate Koeppe, Brigitte Sdun

Layout & Anzeigen:
Werk | 2 Werbeagentur
Salzufler Str. 145
33719 Bielefeld
Telefon: 0521-201 88-12
E-Mail: Info@Monokel.eu
www.Monokel.eu

Druck:
Bruns Druckwelt, Minden

Titelfoto:
Bielefeld Marketing
Sarah Jonek

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autoren wieder. Service-Leistungen erfolgen ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos wird nicht gehaftet.

Monokel erscheint zweimonatlich und ist kostenlos im Großraum Bielefeld an ca. 400 Verteilerstellen (Einzelhandel, Verbrauchermärkte, Banken, Apotheken, Krankenkassen, Arztpraxen, Behörden, städtische Einrichtungen, Bürgerberatung Bielefeld, Universität Bielefeld, Stadtsportbund, diverse lokale Sport- und Freizeitvereine, Kirchengemeinden, Caritas, Diakonie, die AWO, DRK, Seniorenclubs, Begegnungsstätten sowie karitative Einrichtungen) erhältlich.

Die nächste Ausgabe Monokel Bielefeld erscheint am: 09. Oktober 2020

Seniorenrat der Stadt Bielefeld

Aktionen - Informationen - Berichte

Wahlprüfsteine des Seniorenrates zur Kommunalwahl 2020

Die vom Seniorenrat geplante große öffentliche Wahlveranstaltung, in der die zur Kommunalwahl anstehenden Parteien und Wählergemeinschaften zu ihrer zukünftigen Seniorenpolitik befragt werden sollten, kann in Zeiten der Corona-Pandemie nicht stattfinden.
Deswegen hat der Seniorenrat 13 Wahlprüfsteine zur Seniorenpolitik erarbeitet, die zwischenzeitlich allen zur Wahl zugelassenen Parteien und Wählergemeinschaften zugesandt wurden. Zeitgleich wurde um Beantwortung der Fragen bis zum 10. August 2020 gebeten.

In einer halb-öffentlichen Veranstaltung am
Freitag, 21.08.2020 von 15.00 - 17.00 Uhr, im Neuen Rathaus plant der Seniorenrat mit Vertretern*innen der Parteien und Wählergemeinschaften und mit einer coronabedingten begrenzten Teilnehmerzahl über die gegebenen Antworten zu diskutieren.

Hier eine Auswahl aus den Wahlprüfsteinen:

- Welche Schritte wollen Sie unternehmen, um die gesundheitliche Situation vor allem älterer Menschen in unserer Stadt in Zukunft zu verbessern?

- Was wollen Sie anstoßen, damit das Thema „Einsamkeit im Alter“ für unsere Stadt in Zukunft besser bearbeitet werden kann?

- Sind Sie bereit, die sozialraumorientierte Quartierssozialarbeit in unserer Stadt deutlich auszubauen und sich insbesondere für die zurzeit schwer bis gar nicht erreichbaren Gruppen (Personen mit Migrationshintergrund, Menschen mit niedrigem Bildungsniveau und in prekären Lebenslagen) zu engagieren?

- Wie wollen Sie die Informationslage zur Altersarmut in unserer Stadt verbessern und welche Schritte wollen Sie unternehmen, um die Dunkelziffer bei der Nicht-Beantragung von Grundsicherung im Alter zu reduzieren?

- Sind Sie bereit, die Bedarfslage älterer Menschen bei Mobilitätskonzepten zukünftig noch mehr zu berücksichtigen und deren Mitwirkung bei der Entwicklung derartiger Konzepte sicherzustellen?

- Welche bestehenden Beschlüsse zur „Verkehrswende“ bzw. „Mobilitätsstrategie“ würden Sie oder Ihre Partei modifizieren?

- Was wollen Sie unternehmen, um die Wohnsituation älterer Menschen in unserer Stadt in Zukunft zu verbessern?

- Sind Sie bereit, in der kommenden Legislaturperiode für die Innenstadt, für die Stadtbezirke und die Endstationen der Straßenbahnen und Busse (als Umsteige-Punkte für den ÖPNV) ein schlüssiges Konzept für die Errichtung öffentlicher Toiletten zu erstellen?

- Was tun Sie oder Ihre Partei auf kommunaler Ebene, damit eine bedürfnisorientierte Versorgung der Pflegebedürftigen gewährleistet wird?

- Welche Maßnahmen wollen Sie oder Ihre Partei veranlassen, damit zukünftig bei einer Pandemie/Epidemie ausreichende Vorkehrungen getroffen sind?

Durch die vorab dem Seniorenrat zugesandten Antworten zu den Wahlprüfsteinen soll die Möglichkeit geschaffen werden für eine straffe, stringente und auch kontroverse Diskussion am Veranstaltungstag. Vertreter*innen von Presse- und Rundfunk sind herzlich dazu eingeladen.

Der Seniorenrat wird dafür Sorge tragen, dass die Ergebnisse der Veranstaltung vom 21.08.2020 breit publiziert werden, damit sich die älteren Menschen in Bielefeld ein Bild über die zukünftige Seniorenpolitik der zur Wahl anstehenden Kommunalpolitiker*innen machen können.

Iris Huber
Stellvertr. Vositzende des Seniorenrates

Die neue Bielefelder Seniorenzeitschrift

Marianne Zander, die ehemalige Chefredakteurin, war 1995 in meinem Büro im Treffpunkt Alter in der Hauptstraße in Brackwede und stellte mir die neue Bielefelder Seniorenzeitschrift vor. Sie war mit dem Namen nicht so ganz einverstanden. Möglicherweise gab es auch Probleme, weil es bereits anderswo einen solchen Titel gab. Da ich damals gerne Öffentlichkeitsarbeit machte, überlegte ich während des Gesprächs mit Marianne, welcher andere Titel für eine solche Zeitung passen könnte. Es sollte m. E. etwas sein, das griffig war und auf das Alter allgemein hinwies, so etwas wie „Goldene Zeit“, oder „Spätlese“ (die gab es übrigens damals auch schon!). Dann kam ich gedanklich auf Hörgeräte und Brillen, und da war plötzlich das Monokel da, das sich ja prima eignete. Ein ALTES Utensil, um besser LESEN zu können, das sich auch gut in einem der beiden „O“ darstellen ließ. Marianne fand diese Idee wunderbar und war begeistert. So entstand der Titel „Monokel“. Und nun ist es bereits die 150. Ausgabe! Das ist wirklich wunderbar. Ich freue mich mit allen, die daran gearbeitet haben, und gratuliere ganz herzlich zum Jubiläum!

Ulrich Kusenberg

Gratulation zur 150. Ausgabe von Monokel

Zur 150. Ausgabe der Zeitschrift MONOKEL gratuliert Ihnen Herr Galla als Herausgeber und dem gesamten Monokel-Team der Seniorenrat der Stadt Bielefeld.

Seit nunmehr fast 25 Jahren berichtet Ihre Zeitschrift regelmäßig über die Arbeit des Seniorenrates, so dass Monokel zunehmend zum „Sprachrohr“ des Gremiums wurde. Dazu hat auch beigetragen, dass Sie uns für unsere Berichte und Mitteilungen die exponierte dritte Seite zur Verfügung gestellt haben. Wir danken für die vielen Jahre guter, aufgeschlossener und kompetenter Zusammenarbeit.

Zugleich möchten wir uns auch bei den Sponsoren und Inserenten bedanken, weil durch deren Engagement das regelmäßige Erscheinen erst möglich geworden ist.

Wir wünschen Ihnen für die Zukunft noch viele erfolgreiche Monokel-Ausgaben mit interessanten Berichten und Informationen für die älteren Menschen in Bielefeld und uns weiterhin eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen.

Der Seniorenrat der Stadt Bielefeld
Vorstand des Seniorenrates

Friedhelm Donath	Iris Huber	Dr. Wolfgang Aubke
Beisitzer	stellvertr. Vorsitzende	Vorsitzender

Grußwort

112.730 Bielefelderinnen und Bielefelder waren im Juni dieses Jahres 55 Jahre und älter. Das Monokel, das Magazin für ein aktives Leben, ist speziell für diese Zielgruppe gedacht. Seit ein paar Jahren gehöre ich auch dazu. Aber auch schon vorher habe ich - wenn es die Zeit zuließ - gerne das Magazin durchgeblättert. Was mich besonders interessiert? Immer wieder spannend finde ich die Veranstaltungstipps, die Bücherecke und natürlich alles, was mit Bielefeld zu tun hat.

150mal ist das Monokel bereits erschienen. Ganz herzlich möchte ich zu diesem herausragenden Jubiläum gratulieren. Sicher hätten im 26. Jahr des Bestehens sowohl die Macherinnen und Macher als auch die Leserinnen und Leser sich dieses Ereignis anders vorgestellt. Unzählige aktuelle, interessante und vielleicht auch brisante Themen wurden in den vergangenen Jahren redaktionell aufgearbeitet und doch ist diese Zeit, in der wir gerade leben, eine ganz besondere.

Die Corona-Pandemie macht einen „normalen“ Alltag zurzeit unmöglich. Da ist es gut, wenn man sich auf Bekanntes und Bewährtes verlassen kann. Das Monokel gehört dazu. Und es ist gut, dass das Magazin auch jetzt die Themen aufgreift, die uns der Normalität wieder ein Stück näherbringen. Dem immer engagierten Redaktionsteam danke ich daher besonders für ihre Beständigkeit, den Blick über den Tellerrand, die gerade jetzt so wichtige Umsicht und die immer wieder gezeigte Kreativität.

Liebe Monokel-Leserinnen, liebe Monokel-Leser,
bitte kommen Sie gut durch diese außergewöhnliche Zeit und bitte bleiben Sie gesund!

Ihr

Pit Clausen
Oberbürgermeister

Rendezvous mit Fernblick

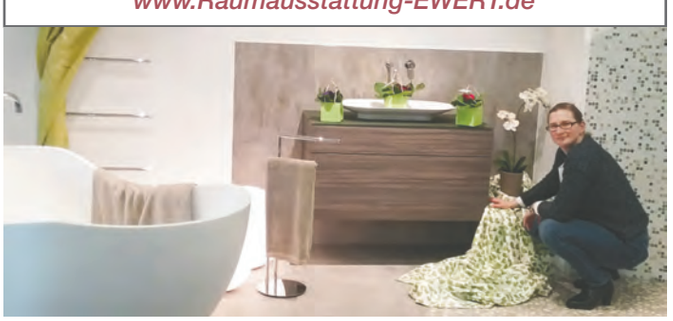
„Picknick mit Ausblick“

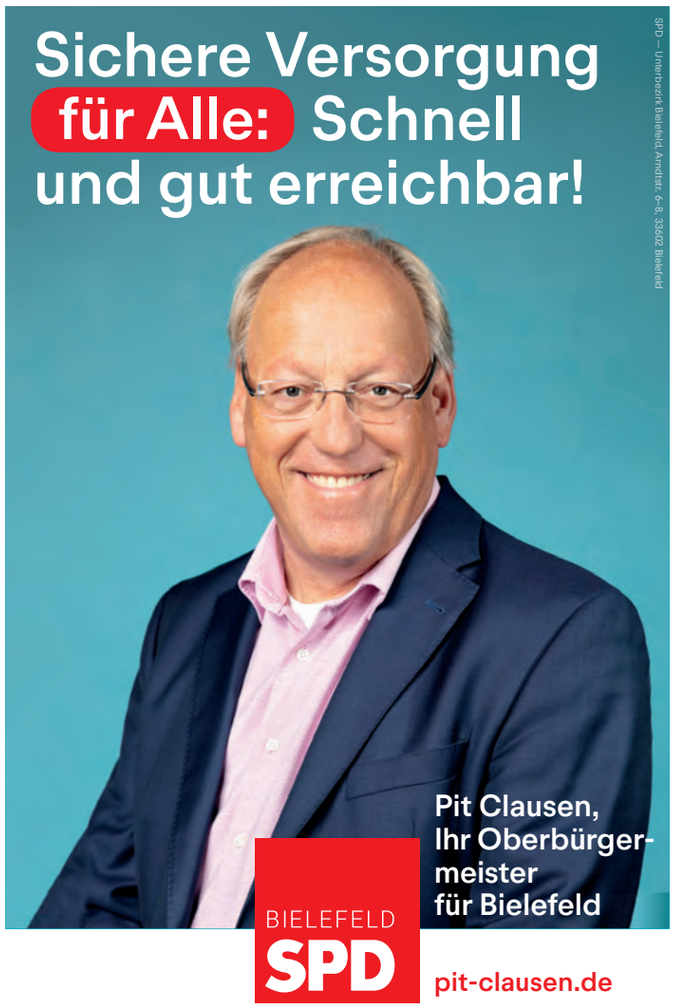
Zum Re-Start auf der Sparrenburg bietet Bielefeld Marketing ein besonderes Erlebnis an: das „Picknick mit Ausblick“. Samstags und sonntags kann das Paket als Paar oder als Gruppe mit bis zu fünf Personen gebucht werden. Eine Stunde lang hat man ab 17:00 Uhr den Turm für sich und genießt beim schönsten Blick über Bielefeld (hier im 360-Grad-Panorama) ein ostwestfälisches Picknick-Paket mit kleinen Snacks und Getränken. Das Angebot gibt es ab 99,- Euro (für zwei Personen). Das Turm-Picknick ist seit 1. August buchbar im Online-Shop und vorerst auf die Wochenenden im August beschränkt. Alle Infos zu den Angeboten auf der Sparrenburg gibt’s auch unter: www.sparrenburg.info
Beratung dazu bietet auch das Team der Tourist-Information telefonisch unter 0521-516999 und auch in der Tourist-Information im Neuen Rathaus (Niederwall 23).

Begrenzte Tickets für den Turm

Knapp 40 Quadratmeter Platz gibt es in 31,5 Meter Höhe auf der Plattform. Aktuell dürfen sich dort höchstens fünf Menschen aufhalten. Und diese Kleingruppe muss gemeinsam hoch- und wieder runtersteigen, denn im Treppenhaus können die Abstandsregeln nur im Gänsemarsch eingehalten werden. „Wir hätten also den ganzen Tag über einen Aufpasser am Turm postieren müssen, was aber gar nicht möglich wäre. Schließlich kümmern sich unsere Mitarbeiter auf der Burg auch noch um die Führungen und den Service im Besucher-Informationszentrum“, sagt Knabenreich. Um den Menschen aber trotzdem das Wahrzeichen zurückzugeben, startet jetzt eine Testphase und ermöglicht zu festen Zeiten wieder den Aufstieg: Es werden für Termine an Samstagen und Sonntagen zwischen 10:00 und 12:00 Uhr eine begrenzte Zahl an Einzeltickets verkauft. Fünf Personen können zeitgleich jeweils für einen Zeitraum von 30 Minuten auf den Turm. Karten sind im Online-Shop sowie im Besucher-Informationszentrum erhältlich.

RAUMAUSSTATTUNG EWERT E.K.
INHABERIN S. ERNST
Gardinen | Polstermöbel | Teppichböden und Bodenbeläge
Reinigungsservice | Sonnenschutz | Geschenkartikel
Am Brodhagen 119 · 33613 Bielefeld · Tel. 0521-89 000 3
www.Raumausstattung-EWERT.de





Die spinnen, die Römer!

Musical in zwei Akten im Stadttheater

Foto: Sarah Jonek

Als Sklave im alten Rom hat Pseudolus es nicht leicht: Hero, sein junger Besitzer, hat am nachbarlichen Fenster ein bezaubernd schönes Gesicht gesehen und beauftragt Pseudolus, ihm die dazugehörige Dame umgehend herzuschaffen. Doch das ist mit mehreren Problemen verbunden. Zum einen handelt es sich um ein Freudenhaus, dessen Betreten Heros Eltern ihm strengstens verboten haben; zum anderen ist die betreffende Schönheit bereits dem Hauptmann Miles Gloriosus versprochen. Und der ist quasi schon im Anmarsch.

Gleichwohl stimmt Pseudolus zu - unter der Bedingung, dass Hero ihm die erträumte Freiheit garantiert, wenn er die Sache dennoch hinkriegt. Klar, dass sich ab diesem Zeitpunkt die Hindernisse häufen, sodass Pseudolus gar nicht anders kann, als virtuos auf der Zufallsorgel des Glücks zu spielen ...

Stephen Sondheim, seit seiner Beteiligung an der West Side Story 1957 als Geheimtipp am Broadway gehandelt, gelang 1962 mit seiner Komödie A Funny Thing Happened on the Way to the Forum ein Überraschungserfolg. Das Musical und der daraus entstandene Film parodierten die seinerzeit so beliebten Monumental- oder auch »Sandalenfilme« der Marke Quo vadis. Sondheim verlieh seinem ersten eigenen Werk neben einer Menge Ohrwürmern jenen unverwechselbaren musikalischen Tonfall, der fortan seine Musicals wie Into the Woods, Company oder Sweeney Todd prägen und ihn zu einer Legende machen sollte.

Premiere: So. 30.08. um 19:30 Uhr im Stadttheater Bielefeld

weitere Termine: So. 06.09.2020 um 19:30 Uhr, Di. 08.09.2020 um 19:30 Uhr, So. 13.09.2020 um 15:00 Uhr, Sa. 19.09.2020 um 19:30 Uhr, Sa. 26.09.2020 um 19:30 Uhr, So. 27.09.2020 um 19:30 Uhr im Stadttheater Bielefeld

How to date a feminist

Steve und Kate lernen sich bei einer Kostümparty als Robin Hood und Wonder Woman kennen. Steve hat die Wochenenden seiner Kindheit bei der selbstbestimmten, politisch engagierten Mutter im Friedenscamp verbracht. Kate ist bei ihrem Vater aufgewachsen, der sie gemäß seinen unverrückbaren Vorstellungen von Ehe und Weiblichkeit erzogen hat. Wie kommen ein überzeugter Feminist und eine Frau, die immer wieder auf Machos hereinfällt, zusammen? Diese feministische Liebeskomödie dekliniert lustvoll Geschlechterklischees und ihre Umkehrungen durch.

Sa. 26. und So. 27.09.2020 um 19:30 Uhr, Fr. 09.10.2020 um 20:00 Uhr im Theater am Alten Markt

Foto: Sarah Jonek

Landesjugendorchester NRW

50 Jahre Leidenschaft

Sa. 26.09.2020 um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Das Landesjugendorchester NRW bietet jungen Musikern und Musikerinnen von 14 bis 24 Jahren, die sich durch Probespiele und hervorragende Platzierung beim Landeswettbewerb „Jugend musiziert“ qualifiziert haben, die Möglichkeit, große symphonische Werke in professioneller Qualität einzustudieren. Nun bringen die Nachwuchskünstler zusammen mit Solistin Mira Foron Beethovens Violinkonzert op. 61 mit einer neuen Kadenz von Fazil Say sowie die 3. Symphonie Es-Dur op. 55 Eroica im Großen Saal zum Erklingen.

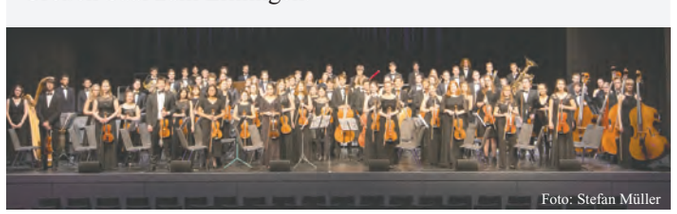


Foto: Stefan Müller

Trio Van Beethoven

1. Kammerkonzert

Mo. 28.09.2020 um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Kleiner Saal

Foto: Maria Frodl

Wer hätte vorhersehen können, dass ausgerechnet im Beethoven-Jahr so viel Musik verstummen musste? Nun endlich aber füllt sich der Kleine Saal wieder mit Leben, Klängen und natürlich mit Beethoven! Neben dem weltberühmten Geistertrio widmet sich das Trio Van Beethoven gemeinsam mit Sopranistin Lorna Anderson und Tenor Jamie MacDougall auch den eher unbekannten Bearbeitungen schottischer, irischer und walisischer Volkslieder des Komponisten.

Festlicher Auftakt

der Theater- und Konzertfreunde

»Alles könnte anders sein« - unter diesem Motto steht der Festliche Auftakt 2020 der Theater- und Konzertfreunde Bielefeld e. V. in der Rudolf-Oetker-Halle. Im Mittelpunkt des abwechslungsreichen Programms, in dem Künstler aller Sparten gemeinsam mit Mitgliedern der Bielefelder Philharmoniker einige Höhepunkte des Programms für die neue Saison präsentieren, steht die Verleihung des Bielefelder Opern- und Theatertalers.

Mi. 16.09.2020 um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Bella Mia Fiamma

Mozart-Arien und Mahler-Lieder

Sa. 05.09. und Do. 24.09.2020 um 20:00 Uhr
Rudolf-Oetker-Halle, Großer Saal

Dass »die Flamme brennt«, ist jenseits von Mozarts berühmter Konzertarie eine treffende Metapher für Kunst, Theater, Musik.

BITogether

- PR-Text-

So einfach, sicher und kostenlos können Sie jetzt per Video zusammenkommen

Wer vermisst sie nicht, die Treffen mit den Verwandten, Freunden oder mit alten Kollegen? Damit keine soziale Einsamkeit aufkommt nutzen Viele bereits heute verschiedene Videochats. Und auch für Vereinsversammlungen oder Schulkonferenzen ist eine sichere Videoplattform eine gute Alternative. Aber viele der Angebote sind kompliziert, man muss eine Menge persönlicher Daten angeben und es herrscht Unsicherheit über die Weiternutzung der Daten. „Unser Angebot dagegen erfüllt höchste Sicherheitsstandards“, berichtet Martin Uekmann, Geschäftsführer der Stadtwerke Bielefeld, „die Server stehen hier in Bielefeld“. Und ganz einfach geht es auch!

So funktioniert‘ es

Jederzeit und ganz ohne Anmeldung können über die Plattform „BITogether“ per Video bis zu 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zusammenkommen: Zunächst wird für das Treffen ein möglichst einzigartiger Name ausgesucht. Egal ob „Omi Ernas 80ster Geburtstag“ oder „8b auf Klassenfahrt in den Harz“, hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Das Programm erzeugt dann einen individuellen Link zum Videoraum und dieser kann zusätzlich noch mit einem Passwort geschützt werden. Dieser Link - und ggf. das Passwort - wird nun einfach an alle Eingeladenen verschickt. Und schon können sich Freunde, Verwandte oder Kollegen zur angegeben Zeit treffen, miteinander sprechen und sich live dabei sehen.
Neugierig geworden? Probieren Sie „BITogether“ einfach aus!
www.bitogether.bitel.de

BITel

Mehr Infos hier oder unter
www.bitel.de/bitogether
Ein Unternehmen der Stadtwerke Bielefeld Gruppe

GRUPPE GRUPPE

Der ADAC FahrFitness-Check

Der ADAC FahrFitness-Check richtet sich an ältere, noch regelmäßig Auto fahrende Personen und ist eine Fahrprobe im eigenen Pkw mit einem speziell qualifizierten ADAC-Moderator (Fahrlehrer).

Ziel:

Es soll Verbesserungspotential gefunden und aufgezeigt werden sowie ggf. über konkrete Hilfestellung gesprochen werden.

WICHTIG:

Der Check ist freiwillig, eine Meldung an Behörden ist ausdrücklich ausgeschlossen. Es handelt sich nicht um eine reduzierte Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU). Es wird keine „Fahrtauglichkeitsexpertise“ erstellt. Der „Prüfling“ erhält im positiven Fall, die Rückmeldung, dass die getroffenen Aussagen sich lediglich auf den Zeitpunkt seiner Fahrprobe beziehen (Momentaufnahme). Falls gravierende Leistungseinschränkungen beobachtet werden, muss ggf. über weitere Maßnahmen gesprochen werden.

Hintergründe:

Ältere Menschen stellen derzeit nach Ansicht des ADAC keineswegs eine Problemgruppe im Straßenverkehr dar. Im Gegenteil: Senioren sind lt. Statistischem Bundesamt nach wie vor nicht so häufig an Unfällen mit Personenschäden beteiligt wie andere Altersgruppen. Deshalb sieht der ADAC keinen Grund, spezielle gesetzliche Regelungen für ältere Führerschein-Besitzer einzuführen.

Kosten:

Ab UVP 59,- Euro für Mitglieder - ab UVP 79,- Euro für Nichtmitglieder (unverbindliche Preisempfehlung)

Teilnahme:

Gesamtdauer ca. 1,5 Stunden: 45 Minuten Fahrprobe mit dem eigenen Auto in gewohnter Umgebung, 45 Minuten Vor- und Nachbesprechung mit dem Fahrlehrer.

Weitere Informationen gibt es beim ADAC Ostwestfalen-Lippe Verkehrsabteilung, Eckendorfer Str. 36, 33609 Bielefeld Tel. 05 21-10 81 160, Email: verkehr@owl.adac.de

-Anzeige-

ADAC

Weil Mobilität keine Frage des Alters ist.

Jetzt einen **Fahrfitness-Check** vom ADAC machen und weiterhin mit Sicherheit durchs Leben fahren. **adac.de/fahrfitnesscheck**

- PR-Text-

e-motion: e-Bikes und Dreiräder in Bielefeld

Seit März 2016 bieten wir in der Apfelstr. 245 in Bielefeld auf über 500 qm e-Bikes und Dreiräder an. Sie möchten e-Bike & Fahrrad Leasing in Ihrer Firma oder als Selbstständiger umsetzen und durch Gehaltsumwandlung und die 1% Regel viele Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber genießen? Gerne beraten wir Sie als kompetente und unabhängige e-Bike und Leasing Experten. Unsere Werkstatt im Haus übernimmt Wartung und Reparatur sämtlicher Fahrräder, Pedelecs und e-Bikes sowie Dreiräder. Auch nachträgliche Zusatzausstattung oder andere technische Abstimmungen werden gerne von unserem Zweiradmeister übernommen. Dreiräder bieten wir für Kinder, Erwachsene mit körperlichen Einschränkungen und für ältere Menschen, die aktiv und mobil bleiben wollen. Ob mit oder ohne Elektrounterstützung, Sesseldreirad, Shopping- oder Frontdreirad, bei uns finden Sie nahezu alle Varianten, um Ihren individuellen Ansprüchen und Vorstellungen gerecht werden zu können. Bei uns gibt es neben individueller Beratung auch die Möglichkeit der ausführlichen Probefahrt im Innen- und Außenbereich. Auch ein Hol- und Bring-Service ist bei uns möglich. ■

e-motion TECHNOLOGIES

Apfelstraße 245 · 33611 Bielefeld · Tel.: 0521 - 5807 51 65
www.emotion-technologies.de/bielefeld

- PR-Text -

Fit und mobil durch den Sommer

Jetzt, wo der Sommer da ist, haben auch Sie sicherlich wieder Lust dazu, sich ein bisschen mehr an der frischen Luft zu bewegen. In Bewegung zu sein macht nicht nur Spaß, sondern erhält auch die Selbständigkeit und hilft dabei noch, geistig fit zu bleiben. Zudem hilft Bewegung an der frischen Luft bei Sonnenlicht, die körpereigene Vitamin D-Produktion anzukurbeln. Nun fühlen Sie sich aber vielleicht nicht mehr ganz so sicher beim Spazierengehen. Oder beim Gang zum Supermarkt müssen Sie doch einige Male stehen bleiben und kurz pausieren. Sie haben das Gefühl, ihre Beine wollen Sie nicht mehr tragen, der Rücken oder die Füße beginnen zu schmerzen.

Gerne zeigen wir Ihnen auch Lösungen und Produkte auf, die Ihnen helfen, Ihren Alltag weitestgehend selbstständig zu bewältigen. Für so manche Probleme gibt es entsprechende „Helferlein“. Denken Sie hier nur an das Öffnen der Mineralwasserflasche, des Marmeladenglases oder die Zubereitung von Speisen. Auch gibt es Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern können. Oder, erfahren Sie, durch Ausprobieren, wie es ist, einem Premium-Rollator als komfortablen Begleiter beim Spaziergang, Einkauf und auf Veranstaltungen dabei zu haben. Es gibt mittlerweile einige Modelle auf dem Markt, welche weichere, stoßabsorbierende Räder haben. Diese sind sehr willkommen, wenn es öfter mal über „Stock und Stein“ und „Kopfsteinpflaster“ geht.

Elektro-Mobilität gibt es auch faltbar und in eleganter Form. Der Mobilitätsroller „ATTO“ z.B. kann wie ein Rollkoffer zusammengefaltet und gezogen werden. So passt er auch in den Kofferraum eines Kleinwagens in den Zug oder ins Flugzeug. Sind Sie für längere Strecken auf einen Rollstuhl angewiesen und Ihren Angehörigen fällt es sehr schwer, diesen zu schieben, können Sie sich bei uns - gern auch gemeinsam - über elektrische Schiebehilfen für Rollstühle erkundigen und beraten lassen. Sie finden unsere Ausstellung und Geschäftsräume auf dem IKEA-Gelände, neben dem Gartencenter Mühlenweg. Ausreichend, kostenlose Parkplätze finden Sie direkt vor unserem barrierefreien Eingang.

Das Team von PVM freut sich auf Ihren Besuch. Vielleicht mögen Sie den Besuch bei uns auch mit einem Gang durch das Blumenparadies und der Einkehr zu Kaffee und Kuchen im Blumencenter Mühlenweg verbinden. Dort stehen Ihnen kostenlos Rollatoren oder Rollstühle von uns für die Zeit Ihres Besuchs zur Verfügung.

-Anzeige-

Schenken und Vererben mit Sinn und Verstand

von Jörg-Christian Linkenbach, Rechtsanwalt und Notar, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht, zertifizierter Testamentsvollstrecker, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Bielefeld

Oma ihr klein Häuschen…

Immobilien im Erbfall

Immobilien jeglicher Art sind bekanntlich in Deutschland eine besonders beliebte Kapitalanlage. Egal, ob selbstbewohnt oder vermietet, Immobilieneigentümer haben es zu etwas gebracht. Und niemand möchte wirklich, dass das mühsam erarbeitete Vermögen zu Lebzeiten durch Pflegekosten aufgebraucht oder aber gar durch Erbstreitigkeiten pulverisiert wird. So habe ich in meiner Kanzlei häufig Anrufe, bei denen die Anrufer sinngemäß Folgendes äußern: „Wir haben da ein schönes Einfamilienhaus mit Grundstück und fragen uns jetzt, ob wir dieses lieber verschenken oder vererben sollen."

Auf nähere Nachfrage stellt sich dann meistens heraus, dass viele Menschen Angst davor haben, die mühsam erarbeitete Immobilie müsse verkauft werden, wenn man pflegebedürftig geworden ist und womöglich im Pflegeheim untergebracht werden muss. Zur Vermeidung dieser Pflegerisiken denken viele Menschen dann daran, die Immobilie auf eines oder mehrere Kinder bereits zu Lebzeiten zu übertragen. Diese Überlegung hat meiner Meinung nach mehrere Aspekte. Einerseits kommt eine Rückforderung wegen sogenannter Verarmung des Schenkers 10 Jahre lang in Betracht, wenn nämlich der jetzige Eigentümer seine Pflegekosten deshalb nicht mehr bezahlen kann, weil er die Immobilie zu Lebzeiten übertragen hat. Ab einem gewissen Lebensalter kann nicht mehr mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass die erforderlichen 10 Jahre noch „locker überschritten werden". Dann wäre das Risiko einer Rückforderung durch den Kostenträger beträchtlich.

Andererseits: Selbst wenn die 10 Jahre ohne Pflegekosten erreicht und überschritten werden, würde die lebzeitige Übertragung doch dazu führen, dass man bei dem Anfall von Pflegekosten den Kostenträger vorzeitig auf die Kinder verweisen müsste und zwar unter dem Motto: „Ich habe leider nichts mehr, ich habe mein Haus schon vor 11 Jahren auf die Kinder übertragen". Die Kinder müssten dann umfangreich Auskunft und Nachweis zu ihrer Einkommens- und Vermögenssituation geben und der „verarmte Schenker" wäre gezwungen, beim Sozialamt wegen der Pflegekosten anzuklopfen, obwohl er vielleicht sein ganzes bisheriges Leben niemals Kontakt mit den Sozialbehörden hatte. Das ist bei Leibe nicht jedermanns Sache.

Andere Argumente sind natürlich ins Feld zu führen, wenn es sich um eine ganz besondere Immobilie handelt, die sich beispielsweise seit Generationen im Familienbesitz befindet, von einem der Kinder ganz konkret schon übernommen werden soll, dieses Kind auch Kosten schon trägt, etc. In dieser Situation sprechen weitere Argumente dafür, die Immobilie bereits zu Lebzeiten zu übertragen. Dann stellt sich natürlich die Frage, ob die anderen Kinder finanziell abgefunden werden sollen und wenn ja, in welcher Höhe. Sollen Rechte für die übergebenden Eltern vorbehalten bleiben, so beispielsweise ein Wohnrecht, ein Nießbrauchsrecht, etc.? Wie berechnet man eine angemessene Abfindung? All das sind Dinge, die in einer persönlichen Besprechung mit allen Beteiligten am Besten erörtert werden können.

Durch die langjährige Zusammenarbeit mit erfahrenen Sachverständigen für die Immobilienbewertung besteht auch die Möglichkeit, beispielsweise ein Kurzgutachten einzuholen, das den Wert der zu übertragenden Immobilie ermittelt und gleichzeitig auch den Wert für vorbehaltene Rechte (Wohnrecht, Nießbrauch, etc.) angibt. Wenn diese Zahlen vorliegen, dann erkläre ich den Mandanten im Regelfall, dass es eine objektiv „richtige Abfindung" aus meiner Sicht gar nicht gibt. Richtig ist nur die Abfindung, mit der alle Beteiligten zufrieden sind, nicht die absolut rechnerisch richtige Abfindung. Die Abfindungszahlung darf das übernehmende Kind nicht überfordern. Andererseits erhält das Kind, welches auf die Rechte an der Immobilie verzichtet und abgefunden wird, unter Umständen schon zu Lebzeiten der Eltern einen wertvollen Zuschuss zum Erwerb einer eigenen Immobilie, etc. Außerdem werden natürlich zukünftige Streitigkeiten zwischen den Kindern vermieden, wenn die Dinge bereits zu Lebzeiten der Eltern klar und eindeutig mit Zustimmung aller Beteiligten geregelt werden. Wenn eine solche Einigung über die lebzeitige Übertragung - aus welchen Gründen auch immer - nicht zu erreichen ist, dann sollte zumindest nach sachkundiger Beratung durch den Notar eine vernünftige erbrechtliche Regelung gefunden werden. Häufig wird dabei von den Beteiligten das klassische „Berliner Testament" gewünscht, in dem sich die Ehegatten zunächst gegenseitig zu Alleinerben und die Kinder schließlich zu sogenannten Schlusserben nach dem zuletzt versterbenden Ehegatten einsetzen. Die Kinder erben dann - meistens zu gleichen Anteilen - von dem zuletzt versterbenden Elternteil und bilden eine Erbengemeinschaft. Im Hinblick auf Nachlassimmobilien kann das durchaus problematisch sein, weil jedes Mitglied einer solchen Erbengemeinschaft zu jedem Zeitpunkt grundsätzlich die Auseinandersetzung dieser Erbengemeinschaft verlangen könnte, es sei denn, diese Auseinandersetzung wäre bereits durch den Erblasser dauerhaft oder auf bestimmte Zeit ausgeschlossen worden. Die Auseinandersetzung erfolgt ggf. durch freihändigen Verkauf der Immobilie oder auch durch Zwangsversteigerung zum Zwecke der Auseinandersetzung der Erbengemeinschaft, wenn ein Konsens zwischen den Erben

Praxistipp:

Wer eine lebzeitige Immobilienübertragung plant, der sollte sich früh genug dazu entschließen und durch einen erfahrenen Notar beraten lassen. Meistens ist es sinnvoller, die Immobilie nur auf eines von mehreren Kindern zu übertragen und das andere Kind finanziell abzufinden. Wenn mehrere Immobilien und mehrere Kinder vorhanden sind, so empfiehlt sich ein sachgerechtes Testament, mit dem dem einen Kind die eine Immobilie und dem anderen Kind die andere Immobilie zugewiesen wird, ggf. gegen Ausgleichszahlung. Wenn Immobilien hingegen im Erbfall an Erbengemeinschaften fallen, so ist das grundsätzlich problematisch und provoziert Streitigkeiten. Wenn derartiges droht, dann sollte zumindest die Auseinandersetzung der Erbengemeinschaft zeitlich begrenzt durch den Erblasser ausgeschlossen werden. In jedem Fall empfiehlt sich die Errichtung eines notariellen Testamentes, welches im Erbfall auch noch den Erbschein erspart.

insoweit nicht erzielt werden kann. Selbst für Zwangsversteigerungen sind die Zeiten allerdings derzeit relativ günstig. Häufig werden Erlöse in der Zwangsversteigerung erzielt, die nicht -wie früher - bei nur 50 - 70 % des Verkehrswertes betragen. Oft beträgt der Erlös in der Zwangsversteigerung heutzutage sogar bis zu 130 % des Verkehrswertes, was auf die derzeitige „Immobilien-Blase“ und die extrem niedrigen Finanzierungszinsen zurück zu führen sein dürfte. Früher war die drohende Zwangsversteigerung regelrecht ein „Schreckgespenst“ für die Beteiligten, heute kann sich ein solches Zwangsversteigerungsverfahren sogar als wirtschaftlicher Segen herausstellen. Die Zwangsversteigerung stellt die „ultima ratio“, also den letzten Ausweg dar, wenn man sich über die Nutzung und die Verwaltung der Immobilie nicht einigen kann. Die Zwangsversteigerung kann effektiv ausgeschlossen oder vermieden werden, wenn der Erblasser in seinem Testament die Auseinandersetzung der entstehenden Erbengemeinschaft ausschließt. Alternativ könnte der Erblasser auch die eine Immobilie dem einen Kind und die andere Immobilie dem anderen Kind zuweisen. Das kann durch ein sogenanntes Vermächtnis oder auch durch eine Teilungsanordnung geschehen.

Allerdings ist das deutsche Erbrecht durch die sogenannte „Universalsukzession“ geprägt, also durch die Gesamtrechtsnachfolge. Eine gegenständliche Erbfolge gibt es im deutschen Erbrecht nicht. Wer also in seinem Testament anordnet, dass der Sohn das Haus erbt und die Tochter das Geld erbt, der verursacht erhebliche Probleme bei der Erteilung des Erbscheins. Das Gericht wird dann nach den Wertverhältnissen der beiden Vermögenspositionen zum Zeitpunkt der Testamentserrichtung fragen. War der Grundbesitz ebenso werthaltig wie das Kapitalvermögen, dann wollte der Erblasser vermutlich beide Kinder zu Miterben zu jeweils gleichen Anteilen einsetzen. Aber wehe, wenn hier unterschiedliche Wertverhältnisse vorgelegen haben oder aber der Erblasser sich über den tatsächlichen Wert geirrt hat. Wenn also beispielsweise das Hinterliegergrundstück nicht bebaubar war, wie der Erblasser es angenommen hatte, sondern es sich um Landschaftsschutzgebiet gehandelt hat, dann werden erhebliche weitere Probleme bei der Erteilung des Erbscheins entstehen.

Der Vollzug einer entsprechenden Teilungsanordnung oder die Ausführung entsprechender Vermächtnisse zwischen den Erben setzt im Übrigen immer einen weiteren notariellen Vertrag voraus, was meiner Beobachtung nach bei vielen Beteiligten auf Unverständnis stößt. Hätte der Notar das Testament nicht von vorneherein so formulieren müssen, dass schon mit dem Testament alleine das eine Kind als Eigentümer der einen Immobilie und das andere Kind als Eigentümer der anderen Immobilie in das Grundbuch eingetragen wird? Klare Antwort: „Das ist schlechterdings im deutschen Erbrecht unmöglich!“ Ursache dafür ist die oben erwähnte Gesamtrechtsnachfolge, nach der eben alle Erben in die Fußstapfen des Erblassers treten und seinen Nachlass, und dazu gehören alle Nachlassgegenstände, als Gesamtrechtsnachfolger übernehmen.

Wenn eine Immobilie durch den Erbfall auf mehrere Erben übergeht, dann ergeben sich natürlich in der Folgezeit auch Probleme bei der Verwaltung dieser Immobilie. Hier stellt sich insbesondere die Frage, ob nach dem Erbfall sämtliche Erklärungen betreffend die Immobilie nur noch von allen Erben gemeinsam abgegeben werden können bzw. müssen, so zum Beispiel Abmahnungen, Mieterhöhungen, etc. Wer diesbezüglich sicher gehen will, der sollte sich in jedem Fall durch einen Fachanwalt beraten lassen, weil sonst teure Prozesse drohen.

Jörg-Christian Linkenbach
Tel.: 05206/9155-0
Email: kanzlei@linkenbach.com · www.linkenbach.com

- PR-Text -

Pflegefachagentur

Meine Allianz-Agentur ist als Pflegefachagentur ausgezeichnet und bietet Ihnen professionelle Beratung rund um die Pflegeversicherung. Ein Thema, bei dem sich eine frühe Absicherung bezahlt macht. Schließlich trägt die gesetzliche Pflegeversicherung im Fall des Falles leider lediglich einen Teil der Kosten. Die Folge: Die Versorgungslücke, die Ihnen bei höheren monatlichen Beträgen entsteht, müssen Sie selbst schließen. Bei Pflegegrad 3 kann dieser Betrag zum Beispiel auf bis zu rund 3.000 Euro im Monat ansteigen, von denen der Staat aktuell nur knapp 1.300 Euro übernimmt.

Umso wichtiger ist es, hier mit einer Zusatzversicherung abgesichert zu sein. Egal, ob Sie sich für eine Pflegetagegeld- oder eine Pflegerentenversicherung entscheiden: Gemeinsam finden wir über einen Vergleich das Produkt, das zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Denn mit den leistungsstarken Pflegetarifen der Allianz sichern Sie nicht nur Ihre finanzielle Zukunft, sondern auch die Ihrer Familie ab. Je nach Produkt variiert der Beitrag Ihrer Pflegeversicherung. Zusätzlich können Sie sich mit der Allianz als Träger der Pflegeversicherung auf einen weltweiten Schutz sowie stabile Beiträge und Leistungen verlassen.

Vereinbaren Sie einen Termin mit mir. Gerne beantworte ich Ihre Fragen rund um Pflegeversicherungsbeiträge oder das Pflegeversicherungsgesetz.

Meike Jantzen
Fachagentur für private Kranken,- und Pflegeversicherung
Jöllenbecker Str. 583 - 33739 Bielefeld - Telefon 05206-9978753
www.allianz-jantzen.de

Efi-Projekt

Den eigenen Erfahrungs- und Wissensschatz in Form eines bürgerschaftlichen Engagements weitergeben.

Qualifizierung im Jahr 2020

Eine Informationsveranstaltung findet statt am
Donnerstag, **20. August 2020**, 17.00 - 19.00 Uhr
Neues Rathaus, Großer Ratssaal

Das nächste Qualifizierungsseminar findet jeweils von 10.00 - 16.30 Uhr in der Volkshochschule Bielefeld statt:
- vom 06.10. bis 08.10.2020 (Block I)
- vom 02.11. bis 05.11.2020 (BlockII) und
- vom 24.11. bis 25.11.2020 (Block III)

Mit allen Interessenten findet ein verbindliches Vorgespräch statt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern entstehen durch die Qualifizierung keine Kosten.

Anmeldungen bitte an Elke Schubert-Buick, Diakonie für Bielefeld, Tel. 0521-988 92 783 oder
E-Mail: elke.schubert-buick@diakonie-fuer-bielefeld.de
www.efi-bielefeld.de

Info-Aktion zum Thema

„Ehrenamt engagiert und aktiv in Jöllenbeck“

Unter dem Motto „Ehrenamt - engagiert und aktiv in Jöllenbeck“ möchten Liba Brestrich, Quartierssozialarbeiterin, Christine Förster von der Initiative Nachbarschaft und Claudia Baumgartner von der Pflegeberatung der Stadt Bielefeld sowie Esther Hiersemann, Leitung des AWO Aktiv-Punktes Jöllenbeck auf das wichtige Thema „ehrenamtliches Engagement“ aufmerksam machen.

Gerade in Zeiten der Corona-Krise wird der gesellschaftliche Zusammenhalt immer wichtiger. Senior*Innen möchten heute so lange wie möglich selbstständig und eigenbestimmt leben. Um diesen Wünschen gerecht zu werden, sind ehrenamtliche Helfer*Innen gerade in diesem Bereich von besonderer Bedeutung, weil sie dort einspringen, wo es keine oder nur wenig familiäre Unterstützung gibt und wo die Hilfen professioneller Dienstleister nicht ausreichen. Ziel ist es, den Jöllenbecker Bürger*Innen ein Potpourri an Möglichkeiten aufzuzeigen, wie und wo man sich aktiv für Senior*Innen engagieren kann, um das Ehrenamt im Stadtteil zu beleben, aber auch Hilfebedarfe zu erfassen und die Engagierten und die Senior*Innen zusammenzubringen. Ein Rahmenprogramm mit Verlosung und musikalischer Begleitung runden das Angebot ab.

Dienstag, 01.09. von 08:30 -11:30 Uhr
Jöllenbecker Kleiderhäuschen
Volkeningstr. 3, 33739 Bielefeld

Dienstag, 08.09. von 09:30 - 11:30 Uhr
Knobelsdorffstraße/Mieterparkplatz
33739 Bielefeld

Kontakt: AWO Esther Hiersemann, Tel.: 05206/2336

Stadt Bielefeld: Liba Brestrich
Tel.: 0521/51-3038

Ehrenamtliche Telefongefährten gesucht

Ungezwungene Gespräche vertreiben Gefühl der Einsamkeit

Gerade in Zeiten von Corona hat das Telefon eine wichtige Rolle, um miteinander in Kontakt zu bleiben. Doch viele ältere Menschen haben keinen mehr, mit dem sie telefonieren könnten. „Sie sitzen allein zu Hause und drohen zu vereinsamen“, macht Birgit Hoffmann, Leiterin des Hausnotrufes von Johanneswerk inkontakt deutlich. Deshalb suchen sie und ihre Kollegen Telefongefährten. Dieser Begriff steht für Ehrenamtliche, die sich gern unterhalten und ungezwungen per Telefon mit Mitmenschen kommunizieren.

Telefongefährtin: Ein offenes Ohr und Interesse für den Mitmenschen sind Voraussetzungen für die ehrenamtliche Mitarbeit als Telefongefährte. Foto: Johanneswerk/Christian Weische

Wer kommunikativ und aufgeschlossen ist, sich auf die Alltagsthemen älterer oder hilfebedürftiger Menschen einlassen kann, hat gute Voraussetzung für diese Aufgabe. Zudem werden alle Interessenten geschult und vorbereitet. „Auch die künftigen Telefongefährten sollen ein Gespräch mit gutem Gefühl beenden können“, sagt Birgit Hoffmann. Angesiedelt sind die Telefongefährten beim Hausnotruf Johanneswerk inkontakt. Es gibt die Möglichkeit, die Telefonate vom dortigen Büro aus zu führen oder dies von zu Hause zu tun. Der Persönlichkeitsschutz ist selbstverständlich gewährleistet.
Wer sich vorstellen kann, als Telefongefährte tätig zu werden, meldet sich unter Tel. 0521/911 77 77
oder E-Mail: inkontakt@johanneswerk.de

Auch Haushalts-auflösung
Secondhand Kaufhäuser
RecyclingBörse!
0521 19719
www.recyclingboerse.org
Ständige Sammlung und Annahme
aller brauchbaren Sachen aus Haushalt und Büro
Bielefeld | Kreis Herford | Bad Salzuflen

- PR-Text-

Peter von Möller für die FDP

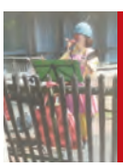
Spitzenkandidat Jan Maik Schlifter freut sich, dass der Unternehmer Peter von Möller als FDP-Kandidat zur Kommunalwahl antritt. Der heute 85-jährige war jahrzehntelang Geschäftsführer der Möller Group und ist heute deren Beiratsvorsitzender. Er war

Vizepräsident der Deutschen Familienunternehmer und von 1986 bis 1994 Präsident der Bielefelder IHK. Von Möller kandidiert erstmals für den Stadtrat. Er möchte Bielefeld wieder auf Vordermann bringen: *„In Städtevergleichen landet Bielefeld heutzutage nur in der 3. Liga. Das ist nicht angemessen. Es muss ein Ruck durch die Politik gehen.“*

Qualifiziert fürs Quartier: Neuer Kurs und Info-Abend

Quartier ist da, wo das Herz wohnt - Weiterbildung „Qualifiziert fürs Quartier“

Der Kurs richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus der Alten- und Behindertenhilfe. Die Teilnehmenden werden für die Aufgabe im Sinne eines Dienstleistungs- und Netzwerkmanagements im Quartier qualifiziert. Neben den umfassenden theoretischen Inhalten führen alle Kurs-Teilnehmer ein Praxisprojekt an ihrem Standort durch, begleitet und gecoacht von Fachexperten, einer Kursleitung und von kollegialer Beratung getragen. So gelingt den Teilnehmenden schon während des Kurses ein direkter, wirkungsvoller Transfer und Umsetzung vor Ort. Die 300 Stunden umfassende Weiterbildung „Qualifiziert fürs Quartier“ arbeitet seit 2019 mit dem digitalen Lernmanagementsystem Moodle, das die digitale Zusammenarbeit ermöglicht und die vorhandenen Lern-Räume ergänzt. Starttermin für den Kurs ist der 18. Januar 2021. Ausführliche Informationen erhalten Interessierte bei einem Info-Tag, am Mi., 18. November 2020, von 10.30 bis 15:00 Uhr im Gästehaus Bethesda. Anmeldung und Fragen:
Ev. Johanneswerk - Abt. Schulen und Bildung
Tel. 0521-801-2202 - Email: anmeldungen@johanneswerk.de



Wir sind für Sie da!

Unser Ziel: das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Menschen, die hier leben - dafür setzen wir uns ein - zu jeder Zeit!

Wohnstift Salzburg e.V.

Alten- und Pflegeheim
Memeler Straße 35 · 33605 Bielefeld
Frau Sabine Lauer-Vdovic · Tel.: 0521/92461-58
www.wohnstift-salzburg.de · e-mail: info@wohnstift-salzburg.de

Tagespflege
Schleswiger Straße 16 · 33605 Bielefeld · Tel.: 0521/92461-88

Seniorenwohnungen (Wohnen mit Service)
Frau Gabriele Ostmann-Kaprolat · Tel.: 0521/92461-35

Herzlich willkommen im Wohnstift Salzburg!

6. Woche für Pflegende Angehörige

Programm unter Corona-Bedingungen

Zum 6. Mal macht die Aktionswoche auf die belastende Situation der mehr als 13.000 Menschen in Bielefeld aufmerksam, die einen Angehörigen oder Bekannten pflegen. Von der täglichen häuslichen Pflege bis zur gelegentlichen Unterstützung - für die Aktionswoche ist der Begriff bewusst weit gefasst. Unter dem Motto „Wir tun mehr als viele denken“ gibt es im September, unter Corona-Bedingungen Möglichkeiten der Auszeit, Ablenkung und Entspannung.

Die 6. Woche für Pflegende Angehörige findet vom 05. bis 12. September 2020 statt.

Samstag, 05. September 2020 - Gala-Diner
Das festliche Menü kommt in diesem Jahr zu den Pflegenden Angehörigen nach Hause. Bitte melden Sie sich für das Gala-Diner unter Tel. 0521-51 23 71 (vormittags) an. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Speisekarte gibt es im Internet auf www.pflegende-angehoerige-bielefeld.de/gala-diner

06., 07. und 10., 11., 12. September 2020 - Darf ich bitten?
Tanzlehrer Peter Wolff bittet zum Tanz. Tanzen als Reha-Sport - mit oder ohne Partner. Bitte melden Sie sich unter Tel. 0521-51 23 71 (vormittags) an. Die Teilnahme ist kostenlos. Zusätzlich: Tanzvideo im Internet auf pflegende-angehoerige-bielefeld.de

07. bis 11. September 2020 - Wellness:
Massage oder Fußpflege - Auszeit für den Körper
Bitte melden Sie sich für einen Massage- oder Fußpflegetermin unter Tel. 0521-51 23 71 (vormittags) an. Die Teilnahme ist kostenlos. Vereinbaren Sie, ob der Termin bei Ihnen zu Hause oder in einer Praxis stattfinden soll.

Mittwoch, 09. September 2020
Überraschungspaket mit Produkten aus Bielefeld
Lassen Sie sich überraschen, was aus der Leineweberstadt kommt! Bitte melden Sie sich für das Überraschungspaket an.
Tel. 0521-51 23 71 (vormittags). Die Teilnahme ist kostenlos.

Samstag, 12. September 2020, Familienfrühstück
Picknickkörbe für das Frühstück mit der Familie
Wo und wann? Sie entscheiden! Wir bringen einen Picknick-Korb. Bitte melden Sie sich für das Familienfrühstück unter Tel. 0521-51 23 71 (vormittags) an. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kultur: Video-Clips der Künstlerinnen und Künstler aus den letzten Aktionswochen auf www.pflegende-angehoerige-bielefeld.de

Anmeldung
E-Mail: anmeldung@pflegende-angehoerige-bielefeld.de
oder Telefon: 05 21-51 23 71 (vormittags)

Weitere Informationen
im Internet auf
www.pflegende-angehoerige-bielefeld.de

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BIELEFELD

KANZLEI LINKENBACH · RÖHR & KOLLEGEN

RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · NOTAR

Kanzlei Bielefeld-Jöllenbeck [1]
Spezialkanzlei für Erbrecht und Vorsorge
Dorfstraße 28 · 33739 Bielefeld (Geschäftsstelle des Notars)
Telefon 05206-91 55-0 · Telefax 05206-87 67
E-mail: kanzlei@linkenbach.com · www.linkenbach.com

Kanzlei Nordpark [2]
Beratungs- und Vorsorgezentrum
Jöllenbecker Str. 132 · 33613 Bielefeld
Telefon 0521-96 20 75 20 · Telefax 0521-96 20 75 22
Parkplatzzufahrt über Bremer Str. 5 A
U-Bahn Haltestelle Nordpark

Kanzlei Bielefeld-Innenstadt [2]
Detmolder Straße 15 (Villa Katzenstein) · 33604 Bielefeld
Telefon 0521-13 666 13 · Telefax 0521-13 666 14

RA und Notar Jörg-Christian Linkenbach
Fachanwalt für Erbrecht · Fachanwalt für Steuerrecht
zert. Testamentsvollstrecker (DVEV) · Fachanwalt für Arbeitsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte
Gestaltendes Erbrecht (insbes. steuergünstige Erbfolge)
Streitiges Erbrecht (insbes. Erb- und Pflichtteilsansprüche)
Verwaltung (Testamentsvollstreckung, Nachlassverwaltung)
Erbschaftsteuerrecht, Erbschaftsteuererklärungen
Steuerstrafrecht (insbes. Selbstanzeigen, Auslandsvermögen)
Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
Arbeitsrecht (insbes. Kündigungsschutz)
Grundstücks- und Immobilienrecht

[1] Geschäftsstelle Notar Linkenbach; [2] anwaltliche Zweigstelle RA Linkenbach

Stilvolle Aufstehsessel direkt vom Hersteller

me up
einfach aufstehen

✓Stilvolle Aufstehsessel und komplexe Pflegesessel
✓Online auswählen - kostenlos zuhause probesitzen
✓Beratung mit Herstellerkompetenz
✓Ständig günstige Vorführmodelle verfügbar
✓Markenqualität Made in Germany

Terminvereinbarung zum Probesitzen: Tel. 05209 599001

me-up Postheide 11 33659 Bielefeld
T. 05209 599001 info@me-up.de
www.me-up.de

Einstufung in Pflegegrade: Keine Hausbesuche in der Corona-Krise!

Richtig vorbereitet auf telefonische Befragung ist wichtig

Normalerweise wird ein Pflegegrad bei der Pflegekasse beantragt. Nach der Beantragung beauftragt diese den Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) damit, die Pflegebedürftigkeit festzustellen. Der Gutachter kommt an einem schriftlich angekündigten Termin zu Ihnen nach Hause. Der MDK führt gewöhnlich körperliche Untersuchungen bei dem Pflegebedürftigen zuhause oder in einer stationären Pflegeeinrichtung durch. Zum Schutz vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus werden diese Untersuchungen vorläufig ausgesetzt. Die Gutachter kommen nicht mehr zu Ihnen nach Hause, sondern nehmen die Begutachtung bis einschließlich 30.09.2020 mit Hilfe eines ergänzenden Fragebogens am Telefon und auf Basis der bereits vorliegenden Informationen vor (z.B. ärztliche Diagnosen, Dokumentationen der Pflege- und Hauswirtschaftstätigkeiten, Medikamentenpläne). Das Telefoninterview wird mit den Pflegebedürftigen, den Pflegenden, den Angehörigen oder den Betreuern geführt.

Die telefonische Begutachtung läuft wie folgt ab:

Sie bekommen vorab einen Fragebogen an die Adresse des Versicherten zugeschickt. Dieser dient dazu, dass Sie sich besser auf die Interviewsituation vorbereiten können. Notieren Sie vor dem Gespräch, wie die Pflege und Betreuung aktuell stattfinden: Welche Tätigkeiten fallen an einem Tag an? Wie verhält sich die zu pflegende Person? Wie läuft die Medikamentengabe? Welche Arztbesuche sind zu organisieren und durchzuführen? Legen Sie zum telefonischen Begutachtungstermin relevante Unterlagen bereit (z.B. aktuelle Berichte von Ärzten und Fachärzten, Entlassungsberichte von Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen, Medikamentenplan, Pflegedokumentation, Notizen über den Verlauf der Pflege und Schwierigkeiten, Liste der genutzten Hilfsmittel wie Brille, Hörgerät und Rollator). Um zu bestimmen, wie selbständig eine Person noch handeln kann, und welche Fähigkeiten der Person noch zur Verfügung stehen, werden sechs verschiedene Lebensbereiche (Module) betrachtet. Diese fließen mit unterschiedlicher Gewichtung in die Gesamtbewertung ein, nach der sich der Pflegegrad richtet:

1. Mobilität
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
4. Selbstversorgung
5. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte
6. Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen

Wenn Sie den Bescheid über die Pflegebegutachtung vom MDK zugeschickt bekommen, prüfen Sie aufmerksam, ob Sie mit dem Ergebnis einverstanden sind. Sie können gegen den Bescheid Widerspruch einlegen.

Brigitte Sdun

PRAXIS KUSENBERG
Psychotherapie und Entspannung

Ulrich Kusenberg
Heilpraktiker für Psychotherapie | Diplom-Pädagoge

Gesprächspsychotherapie
Entspannungstraining
Klangmassage

Tel.: 0521 - 962 058 16 | www.praxis-kusenberg.de
Termine nach Vereinbarung

Das **Leben** pflegen.

Pflege-Wohn-Gemeinschaft Quelle
Für Menschen mit Demenz

Unter dem Leitgedanken „Ein würdevolles Leben sicher und selbstbestimmt führen können!“ bietet die Pflege-Wohn-Gemeinschaft Quelle für 12 Bewohnerinnen und Bewohner eine gemeinschaftlich organisierte hauswirtschaftlich und pflegerische Versorgung an. Unsere Pflege-Wohn-Gemeinschaft in Bielefeld Quelle richtet sich an Menschen mit Demenz, die trotz ihres Betreuungs- und Pflegebedarfes ein großes Maß an Individualität und Selbstbestimmtheit erhalten möchten. Mit diesem ambulanten Angebot verbunden ist die Möglichkeit, Bewohnerinnen und Bewohner, sowie deren Angehörige auf Wunsch in den Alltag und die Alltagsgestaltung mit einzubeziehen.

Unsere Angebote

- Fachkundige Pflege
- Unterstützung bei organisatorischen Angelegenheiten
- Diverse Beschäftigungsangebote in gemütlicher und familiärer Atmosphäre
- Enge Kooperation mit Haus- und Fachärzten sowie therapeutischen Berufen
- Zentral gelegene Wohngemeinschaft auf einer Gesamtfläche von 470,90 m²
- 24-stündige ambulante Betreuung
- 12 Einzelzimmer-Appartements mit einer Größe von 22,58 m², eigenes Duschbad und großzügige Fenster
- Mahlzeiten werden gemeinsam vor Ort in der Rollator- und rollstuhlgerechten Wohnküche zubereitet
- Individuelle Einrichtung des privaten Wohnbereiches
- Wohnküche mit Ess- und Wohnzimmer (105m²). Terrasse mit Garten

Wir informieren Sie gern!
Teamleitung Anja Hundeshagen
Tel. 0521 557756-22
anja.hundeshagen@bethel.de

Bethel

Begegnungsbriefe

Liebe Mitmenschen,

Gedichte und Geschichten, Informationen, Mitmenschen, Phantasie, Bewegung, kochen, basteln, singen, beten ... was hat Ihnen in den vergangenen Monaten gut getan und geholfen, in der Corona-bedingten Ausnahmesituation nicht unterzugehen? Wie haben Sie frühere Krisen in Ihrem Leben bewältigt? Wer in seinem Leben Hindernisse überwinden musste, kann bei weiteren Problemen auf seine Erfahrungen zurückgreifen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass sich folgende „Werkzeuge" bei der Bewältigung von Krisen bewährt haben (nach dem „GESUND-Modell" von Großmann, 2011):

Glaube/Überzeugung: Lieblingssprüche aufsagen, aufschreiben, beten, Rituale

Emotionen /Gefühle ausdrücken: weinen, lachen, lieben, wütend sein

Soziale Kontakte pflegen: am Telefon und PC, in der Nachbarschaft und Familie

Umsicht, denken, planen: Informationen sammeln und prüfen, „sich schlau machen"

Natürlich leben und aktiv sein: essen, sich bewegen, ausruhen

Dichtung /Fantasie: Luftschlösser bauen, Theater machen, schreiben, singen, malen

Was sind Ihre Werkzeuge? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur des Freiseins von Krankheit oder Gebrechen.

Viel Spaß mit der kleinen Geschichte:

Die Frösche in der Milch

Eines Tages trocknete die Sommerhitze einen Tümpel aus, in dem zwei Frösche lebten. Als alles Wasser verdunstet war, mussten sie den Tümpel verlassen. Doch soweit die beiden auch wanderten, sie fanden keinen Bach und keinen Teich. Halb verdurstet entdeckten sie in der Speisekammer eines Bauernhofs einen Krug voll frischer fetter Milch. Die Frösche konnten ihr Glück kaum fassen und hüpften sogleich hinein. Sie tranken und schmatzen bis sie nicht mehr durstig waren. Als sie wieder heraus wollten, schwammen sie zum Rand des Kruges. Doch der Rand hatte sich zu weit entfernt und sie rutschten an der glatten Wand immer wieder ab. Sie strampelten viele Stunden lang, aber alle Mühen schienen vergeblich. Schließlich waren sie so erschöpft, dass sie ihre Beine kaum noch bewegen konnten. Da meinte der eine Frosch: ,,Was hilft es, wenn wir uns plagen. Es ist aus!". Damit ließ er sich zu Boden sinken und ertrank. Der zweite Frosch gab jedoch die Hoffnung nicht auf. Er schwamm und strampelte die ganze Nacht weiter. Als es endlich Morgen wurde und die Sonne in die Kammer schien, saß der Frosch auf einem Butterklumpen. Er nahm all seine Kraft zusammen, sprang aus dem Krug und war gerettet.

Wer nicht aufgibt, auch wenn alles hoffnungslos zu sein scheint, der wird dafür belohnt.

Fabel: Ursprung Aesop

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!
Herzliche Grüße

Ihre Mitarbeiter*innen der offenen Altenhilfe der Diakonie für Bielefeld

-Anzeige-

Service-Wohnen in Jöllenbeck

Mehrgenerationen - Wohnanlage am Stegeisen

In Zentrumsnähe von Jöllenbeck entsteht im ersten Bauabschnitt ein vollunterkellertes Stadthaus mit 10 barrierefreien Wohneinheiten, das sich um einen begrünten Innenhof gruppiert. Das Gebäude mit seiner zeitgemäßen Architektur und der gehobenen Bauausführung fügt sich harmonisch in den städtebaulichen Kontext ein und ist eine Bereicherung für das Stadtbild.

Es stehen Wohnungen von jeweils 71 m^2,100 m^2 und 127 m^2 zur Verfügung. Die großzügig bemessenen, mit hochwertigen und modernen Materialien ausgestatteten Wohnungen verfügen über ein Wohnzimmer, ein oder zwei Schlafzimmer, Bad und Küche, sowie über einen großzügigen und vorteilhaften windgeschützten Balkon oder eine entsprechende Terrasse mit West/Süd Ausrichtung. Die Wohnungen im Dachgeschoss werden mit großzügigen Freisitzen errichtet. Die Eingangsbereiche sind gut einsehbar. Jeder Wohnung ist im Untergeschoss ein großer Kellerraum zugeordnet sowie Räume für Waschmaschine, Trockner, Technik und Fahrräder. **Alle** Wohnungen sind barrierefrei und über einen **Aufzug mit großzügiger Kabine zu erreichen.** Zusätzlich verfügt die Wohnanlage über **Grünflächen**, die zur Erholung und Entspannung einladen.

Selbstständig so lange wie möglich...
aber mit der Sicherheit, dass im Notfall jemand da ist, der die Betreuung übernehmen kann. Ein Pflegedienst bietet der Wohnanlage freibleibend ambulante Wahlleistungen für alle Bewohner an, die Sie ganz nach Bedarf in Anspruch nehmen können. **Monatliche Grundpauschalen** fallen nicht an. Ein individueller Vertrag regelt den Umfang der Betreuungsleistungen. Selbstverständlich können Sie auch einen Pflegedienst Ihrer eigenen Wahl beauftragen.

Sie wohnen in einem Objekt, das speziell auf die veränderten Anforderungen des Wohnens ab 60 plus oder auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen Rücksicht nimmt. Daher ist die gesamte Anlage barrierefrei gestaltet und verfügt über ein Höchstmaß an Sicherheit und Komfort. So verfügt jeder Eingangsbereich über ein Video-Auge und eine Gegensprechanlage. Alle Wohnungen werden mit Rauchmeldern ausgestattet und für den Anschluss an ein Notrufsystem vorbereitet. Die Beleuchtung der Gemeinschaftsflächen, Treppenhäuser und Außenanlagen wird über Bewegungsmelder gesteuert.

Die zeitgemäße Architektur, verbunden mit einer soliden und an den neuesten konstruktiven und bauphysikalischen Maßgaben orientierten Bauausführung, sowie die Niedrigenergiebauweise, garantiert ein langlebiges und wartungsarmes Objekt. Die stetig steigende, demographisch bedingte Nachfrage nach diesen Immobilien sichert Ihnen eine gute Vermietbarkeit und ist der Garant für eine wertbeständige Kapitalanlage. Neben der Vermietung sollten Sie auch die Möglichkeit einer späteren Eigennutzung berücksichtigen, als „Vorsorge-Immobilie“ für sich oder Familienangehörige.

Lage
Das Mehrgenerationen-Haus hat alle Vorzüge eines zentralen Standortes in exponierter Stadtteillage. Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf, Ärzte und Apotheken finden Sie in unmittelbarer Nähe, ebenso wie Haltestellen für den öffentlichen Nahverkehr.

Service-Wohnen in Jöllenbeck
Mehrgenerationen - Wohnanlage am Stegeisen

Willkommen zum Wohnen mit System!

- Niedrigenergiebauweise
- gehobene Ausstattung
- anspurchvolles Wohnen am zentralen Standort
- Stellplätze/ Carport
- ambulante Pflegedienstleistungen frei wählbar
- barrierefreies Wohnen
- Aufzug in allen Etagen
- Wohnungen mit Balkon oder Terrasse
- exponierte Stadtteillage
- Grünflächen

Bauweise erfolgt nach KfW 55 Ausführung gem. EnEV 2016

Ein Exposé und weitere Informationen erhalten Sie im Infobüro:

Service Wohnen Bielefeld GmbH
Carl-Severing-Straße 112 (Neumann Gebäude), 33649 Bielefeld
Tel. 05 21 - 44 81 89 83
info@service-wohnen-bielefeld.de

Vertriebsbeauftragter der Bokermann Projektierungs- und Immobilienges. mbH & Co
Dipl. Wirt. Ing. Thomas Budde (Geschäftsführer)

Weitere Projekte unter:
www.service-wohnen-bielefeld.de

Blühende Buchsbaumalternative jetzt auch in kräftigem Magenta

Immergrüner Bloombux punktet ab sofort in zweiter Blütenfarbe und hohen Schädlingstoleranz gegenüber klassischer Buchsbaum-Krankheiten

Der rosafarbene Bloombux hat den Anfang gemacht. Mit seinen robusten Eigenschaften und der prächtigen Blüte hat er die Herzen vieler Gartenbesitzern höherschlagen lassen. Jetzt bekommt der Buchsersatz Bloombux Zuwachs, denn mit dem Bloombux Magenta kommt eine neue, dunklere Farbe ins Spiel. Ebenso wie sein älterer Bruder ist der Bloombux Magenta ein wahres Allroundtalent: Dank seiner hohen Schädlingstoleranz gegenüber klassischer Buchsbaum-Krankheiten wie Zünsler oder Pilz liefert Bloombux einen äußerst gesunden Wuchs - während ehemals üppige Buchsbaum-Hecken oder -Kugeln inzwischen vielfach ein trauriges Bild bieten.

Der Bloombux Magenta besticht mit etwas dunklerem und schmalerem Laub als der Pinke und hat eine kräftigere, intensiv-magentafarbende Blüte. Mit seinen rötlichen Kelchblättern, die sich in großer Fülle an dem Ziergehölz zeigen, setzt der Bloombux Magenta kräftige Akzente im Beet, als Solitär im Kübel oder als niedrige Einfassung für Kräuterbeete und Co. Um weitere Akzente im Beet zu setzen, können der Bloombux Pink und der Bloombux Magenta auch kombiniert gepflanzt werden.

So entsteht ein interessantes und abwechslungsreiches Bild mit unterschiedlichen Blütenfarben. Im Frühjahr ziehen beide Sorten eine Vielzahl Hummeln und andere nutzbringende Insekten an. Auf lockerem, feuchtem Boden an sonnigen und halbschattigen Standorten fühlt sich der blütenstarke Bloombux besonders wohl und blüht vor allem zum Sommeranfang buchstäblich auf. So bietet die Buchsbaumalternative besonders im Mai und Juni ein wahres Meer an kugelförmigen Blüten. Aber auch außerhalb seiner blütenreichen Hochsaison ist der kalktolerante Rhododendron ein robuster Begleiter: Er zeigt sich ebenfalls im Winter bei Temperaturen von bis zu -24 °C in immergrüner Bestform.

Raum für Abschied und Erinnerung

Diesmal sind es nicht die Lieblingsblumen der Verstorbenen; es gibt keine Kränze. Auf dem Sarg liegen der rote Hut und das schwarze Samtcape, an der Wand sind mit Wäscheklammern ihre Seidentücher aufgereiht und der Raum duftet zart nach ihrem Parfüm. Die Trauergäste kommen und immer wieder hört man Satzfetzen … ach, das Tuch habe ich ihr geschenkt … das hat sie aus Paris mitgebracht … Am Ende geht jede/r mit einem Seidentuch nach Hause.

Bestatterinnen
Noller · Ziebell

Monika Noller
Lindy Ziebell
August-Bebel-Str. 30 B
33602 Bielefeld
Fon 05 21 / 3 80 22 80
www.noller-ziebell.de

Bestattung – Beratung – Begleitung

Bax Bestattungen
Inh. Thomas Kronshage seit 1887

Dingerdisser Heide 16, 33699 Bielefeld 05202/84133
Schneidemühler Str. 38, 33605 Bielefeld 0521/29943000
www.bestattungen-bax.de

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Kostenübernahme bei (teil-) stationärer Hospizversorgung

Schriftliche Empfehlung durch einen Vertrags- oder Krankenhausarzt erforderlich

Jeder Mensch möchte in Würde und möglichst ohne Schmerzen sterben. Dies ist auch das Ziel einer Hospiz- und Palliativversorgung. Die Versorgung am Lebensende ist zuhause mit Unterstützung eines ambulanten Hospizdienstes oder in einem Hospiz möglich. Abhängig von der jeweiligen individuellen Situation übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine ambulante oder auch (teil-)stationäre Palliativversorgung.

In der schwierigen Situation des bevorstehenden Todes übernehmen ambulante Hospizdienste eine respektvolle Begleitung und Beratung. Die Übernahme medizinischer oder pflegerischer Tätigkeiten ist jedoch nicht möglich, so dass sie einen (teil-)stationären Hospizaufenthalt nicht immer ersetzen können. Gesetzlich Krankenversicherte können ambulante Hospizdienste kostenfrei und ohne vorherige Absprache mit der Krankenkasse in Anspruch nehmen.

Wenn Schwerkranke nicht im Pflegeheim oder zuhause palliativmedizinisch versorgt werden können oder wollen, dann ist eine stationäre oder teilstationäre Hospizversorgung eine Option für diese Menschen. Im Hospiz ist die Atmosphäre familiär und beruhigend, bietet aber gleichzeitig eine bestmögliche medizinische Betreuung. Der Besuch der Angehörigen ist rund um die Uhr und auch über Nacht möglich. Krankenhäuser und Pflegeheime können diese aufeinander abgestimmte Kombination nicht immer leisten.

Für die Kostenübernahme bei (teil-)stationärer Hospizversorgung wird eine entsprechende Empfehlung durch einen Vertrags- oder Krankenhausarzt vorausgesetzt. Dieser muss bescheinigen, dass eine nicht heilbare, fortschreitende und weit fortgeschrittene Erkrankung mit einer Lebenserwartung von wenigen Monaten, Wochen oder Tagen vorliegt, die eine stationäre bzw. teilstationäre Versorgung notwendig macht. Betroffene und Angehörige zahlen nichts. Die Krankenkasse übernimmt 95 Prozent der Kosten für das stationäre Hospiz. Fünf Prozent finanziert die Einrichtung selbständig (z.B. durch Spendengelder).

Brigitte Sdun

Wir helfen Ihnen bei der Grabpflege
GEDOS
GEDOS Gesellschaft für Dauergrabpflege Ostwestfalen mbH
Berliner Straße 1, 32052 Herford
Telefon 0 52 21/16 13 50
Eine Gesellschaft ostwestfälischer Sparkassen und der ihr angeschlossenen Gärtner

Der letzte Weg in guten Händen
Niggebrügge
BESTATTER Zertifiziert und vom Handwerk geprüft
Apfelstraße 27a • 33613 Bielefeld
www.niggebruegge-bestattungen.de
Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Vorstellung von seiner Bestattung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, bereits zu Lebzeiten Ihre individuellen Wünsche in einer Bestattungsvorsorge festzuhalten, um Ihre Angehörigen zu entlasten.
Rat und Hilfe im Trauerfall • Vorsorgeregelung zu Lebzeiten
Sie erreichen uns jederzeit! Telefon 0521.98 60 00

BUDDE GRABMALE
WARENDORF
ÜBER 50 JAHRE
Besuchen Sie eines der größten Grabmalgeschäfte Deutschlands.
Splieterstraße 41 · 48231 Warendorf
Tel. 02581-3076
info@budde-grabmale.de
Rufen Sie uns gerne an, informieren Sie sich auf unserer Homepage oder besuchen Sie uns direkt vor Ort.
www.budde-grabmale.de
Lieferung und Aufstellung im Umkreis von 150 km ohne jeden Aufpreis.

Bestattungen · Überführungen
LEHBRINK
Inh. Annette Wolk
Mitglied der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Oststraße 20 · 33604 Bielefeld
Telefon 0521-29 80 81

- PR-Text-

Naturbestattungen auf dem Sennefriedhof

Ein Urnengrab unter einem Baum - kein Grabstein, nur eine Baumscheibe mit Namen und Geburts- bzw. Todesdatum.

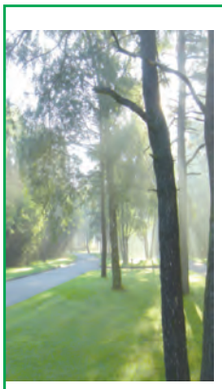
Auf dem Sennefriedhof ist das seit Kurzem möglich. Knapp ein Hektar ist das Waldstück groß, auf dem es weder befestigte Wege noch gemähte Rasenflächen gibt. Das Areal soll sich weitestgehend natürlich entwickeln - nur, wenn es dringend notwendig ist, wird gepflegt.

42 Bäume, vor allem Kiefern und Eichen, wurden für die Bestattungen ausgewählt. Um jeden Baum herum liegen 16 Grabstätten. Die können schon zu Lebzeiten ausgesucht werden. Jede Grabstätte kann mit einer individuell gestalteten Baumscheibe von maximal 20 cm Durchmesser gekennzeichnet werden. Darüber hinaus darf auf den Grabstätten kein Grabschmuck abgelegt werden. Das Urnengrab auf dem Waldstück kann 20 Jahre genutzt und danach verlängert werden.

Bestattungen
HELLMANN
Seit über 100 Jahren im Familienbesitz
Übernahme aller Formalitäten
Überführungen
Bestattungsvorsorge

Stallbusch 12/14
33649 Bielefeld (Ummeln)
Tel.: (05 21) 4 85 16
www. bestattungen-hellmann.eu

Baumbestattung
Zurück zu den Wurzeln der Natur
Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.
Tel. 0521 51-5560 oder 51-5770
umweltbetrieb@bielefeld.de
www.umweltbetrieb-bielefeld.de
Stadt Bielefeld
Umweltbetrieb



Friedhofsgärtnerei Bielefeld
für Sie vor Ort
Friedhofsgärtnerei Bielefeld GmbH & Co. KG
Windelsbleicher Str. 139a
33647 Bielefeld
Telefon 0521-5575700
www.fg-bi.de
info@fg-bi.de
auf dem Sennefriedhof und dem Waldfriedhof Sennestadt

Im Trauerfall stehen wir Ihnen zur Seite beraten Sie fachkundig, nehmen uns Zeit für Sie
BESTATTUNGEN WERNING
Tel. 05 21/20 30 40
Bestattungsvorsorge eine SORGE WENIGER
• selbst bestimmen • Notwendiges regeln
• Verantwortung in eigener Sache • Entlastung der Angehörigen
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Lipper Hellweg 295a · 33605 Bielefeld-Stieghorst
www.bestattungen-werning.de

Trauercafé im BZ Kreuzstraße

Sonntags gemeinsam Kaffeetrinken

Ein Ort zum Reden, Lachen, Weinen und Trösten ist das monatliche Offene Trauercafé. Der nächste Termin ist am **Sonntag, den 06. September.** Von **15:00 bis 17:00 Uhr** sind alle Menschen in Trauer, die nicht alleine ihren Sonntagskaffee trinken möchten, in das Begegnungszentrum in der **Kreuzstraße 19a** eingeladen. Erfahrene ehrenamtliche Mitarbeitende spenden Trost oder hören einfach nur zu. Die Diakonie für Bielefeld freut sich, dass dieses wichtige Angebot nach der durch Corona bedingten Unterbrechung im wieder anbieten zu konnte, natürlich weiterhin mit den aktuell gültigen Abstands- und Hygieneregeln. Dazu gehört auch, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist!

Anmeldung bis zum 04. September 2020 und weitere Informationen bei Silvia Skorzenski im Begegnungszentrum Kreuzstraße unter Telefon 0521-98892-440.

Erinnerungsen bewahren
dezent - zeitlos - individuell
www.nanosecret.de - www.nanolifelines.de

Ratgeber Trauer & Trost

Der kompetente Wegweiser für Vorsorge und würdiges Gedenken kann in sehr schweren Stunden Hilfe leisten.

Der Wegweiser für Bielefeld informiert als kompetenter und vertrauenswürdiger Partner Betroffene rund um die gesundheitliche und finanzielle Vorsorge für den Ernstfall sowie das Erbrecht.
Als besonderen Service bietet Ihnen Monokel die Zusendung eines Exemplares des Wegweisers an.
Bitte schicken Sie einen selbstadressierten und mit 1,45 Euro frankierten DIN C5 Rückumschlag an:

Magazin Monokel – Salzufler Str. 145 – 33719 Bielefeld

Begegnungszentrum **Pellahöhe**

An der Rehwiese 21 · BI-Gadderbaum · Tel.: 0521-14 02 40

Begegnung und aktiv sein mit netten Menschen ab 55 als Gast und im Ehrenamt

Liebe Interessierte und Freunde des Begegnungszentrums Pellahöhe, wir freuen uns, dass Begegnung in der Pellahöhe wieder möglich ist, selbstverständlich mit Coronaschutz-Regeln.

Begegnung
Café-Frühstück mit Erzählrunde
Do. 06., 20., 27.08.2020
09.00 - 10.15 Uhr

Quiznachmittag:
Der große Preis
Mo., 17.08., 15.00 - 17.00 Uhr

Lesungen und Vorträge
Betrugsdelikte am Telefon: Verhaltenstipps für Senior*innen
Referent: Kriminalhauptkommissar Andreas Westerburg
Mi., 12.08., 15.00 - 16.30 Uhr

Lesenachmittag
mit humorvollen Geschichten
Mittwoch, 19.08.2020
15.30 - 16.30 Uhr

Kreatives
Handarbeitsgruppe
montags, 14.30 - 16 Uhr

Bewegung
Freiluft-Gymnastik
montags und mittwochs
09.00 - 09.45 Uhr

Hockergymnastik
mittwochs, 10.00 - 10.45 Uhr

Yoga Schnupperkurs
für Senior*innen
4 Termine ab 08.09.2020
dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Spielegruppen
Karten- und Gesellschaftsspielegruppen können sich bisher noch nicht wieder treffen und unser offenes Café muss noch geschlossen bleiben.

Bitte beachten Sie, dass unsere Angebote derzeit teilnehmerbegrenzt sind. Wir bitten daher um eine Anmeldung bis spätestens drei Werktage vor Angebotsbeginn.

Mehr Informationen und Anmeldung im Begegnungszentrum Pellahöhe in Gadderbaum - An der Rehwiese 21, 33617 Bielefeld und am Telefon unter 0521 14 02 40 oder per Mail an bzpellahoehe@diakonie-fuer-bielefeld.de

Senioren-Nachmittage

im Caritas-Treffpunkt in der Oldentruper Straße

Die Caritas in Bielefeld lädt montags wieder zu kostenlosen Senioren-Nachmittagen rund um die Gesundheit ein. Die August Termine sind: 03.08., 10.08., 24.08. und 31.08.2020. Jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr im Caritas Treffpunkt in der Oldentruper Straße 6, 33604 Bielefeld, Haltestelle Oststraße der Linie 3. Die Teilnahme ist kostenlos und es bedarf keiner Anmeldung. Herzliche Einladung an alle interessierten Seniorinnen und Senioren in Bielefeld!
Bei Rückfragen wenden Sie sich gern an Christina Lerch, Tel. 0521-9619161, lerch@caritas-bielefeld.de

August 2020

03.08.2020 Kaffee & Klön
10.08.2020 Bewegungsgeschichten zum Mitmachen
24.08.2020 Kaffee & Klön
31.08.2020 Mein gesunder Lebensstil

Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 Uhr

namu Bielefeld

Kreuzstraße 20 - 33602 Bielefeld - 0521 516734

Sonderausstellung:
Deadline - nah dran am Verschwinden
noch bis So., 30. August 2020

Fr., 28. August 2020, 19:00 Uhr
Autorenlesung
Deadline - Vom Trouble um Großtrappen und anderen Letzten ihrer Art.
Von heiter bis ernst, nachdenklich bis hintersinnig: Mitglieder der "Bielefelder Autorengruppe" lesen Texte aus artgerechter Menschenhaltung. Anmeldung erforderlich.

Bis ins Detail
Zeichenworkshop Erwachsene
6 Termine, Mittwoch, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09.20 von 10.00 - 12.00 Uhr
Das Namu bietet Erwachsenen die Gelegenheit, an sechs Vormittagen Tiere, Fossilien, Gesteine oder andere naturkundliche Objekte aus den Sammlungen des Namu genau zu studieren und zu zeichnen. Anmeldung unter Tel.: 0521-51 67 34 oder Email an: naturkundemuseum@bielefeld.de

Diakonie für Bielefeld

Begegnungszentrum Kreuzstraße · Kreuzstraße 19a · Tel.: 0521/98892440

Begegnung und aktiv sein mit netten Menschen ab 55 als Gast und im Ehrenamt

Liebe Interessierte und Freunde des Begegnungszentrums Kreuzstraße, wir freuen uns, dass Begegnung in der Kreuzstraße 19a wieder möglich ist, selbstverständlich mit den bekannten Hygiene-Regeln und nur mit Anmeldung.

Begegnung
Frühstück mittendrin
Di. 01.09. von 09.30 - 11.30 Uhr

Freizeitpaten
Betreuungsgruppe
für Menschen mit psychischen und geistigen Einschränkungen wie auch Demenz
dienstags, 09.30 - 12.30 Uhr, Information und Anmeldung während der Gruppe

Quiz & Co.
Gemeinsam raten statt auf bessere Zeiten warten!
Do. 13.08. und 27.08. von 15.00 - 16.30 Uhr

Offenes Trauercafé
So. 06.09. von 15.00 - 17.00 Uhr

PC und Smartphone
PC-Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen, 2. und 4. Montag im Monat, 14.00 Uhr, Start am 10.08. (14.09.)

Smartphone-Kurs
(keine Apple-Geräte)
mittwochs , 10.30 und 14 Uhr, Start am 05.08.

Kommunikation per Video mit Zoom, Whats App und Skype am Laptop, Smartphone oder Tablet
Einführung und Vertiefung
Do. 06.08. und 20.08 von 11.00 - 12.30 Uhr

Kreatives
Aquarell malen und zeichnen
mittwochs und freitags von 10.00 - 12.00 Uhr

Sprachen
Spanisch für Fortgeschrittene
Termine auf Anfrage ab 03.09.

Englisch für Interessierte mit Vorkenntnissen
Termine auf Anfrage ab 17.08.

Spielegruppen
Karten- und Gesellschaftsspielegruppen können sich bisher noch nicht wieder treffen und auch das Café muss noch geschlossen bleiben.

Mehr Informationen und Anmeldung im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a und am Telefon unter 0521-98892-440 oder per Email an: bzkreuzstrasse@diakonie-fuer-bielefeld.de

Wohltat (Teutoburger) Wald

Gegen Stress und für die Abwehr: Aktiv im Freien

Nach vielen Wochen daheim ist die Sehnsucht nach Bewegung an der frischen Luft so groß wie nie. Wer seine Zeit im Freien mit einem gesundheitlichen Ansatz verbinden und Stress abbauen oder sein Immunsystem stärken will, der findet im Teutoburger Wald besonders viele Angebote hierfür. Ob Waldbaden, Yoga auf der Wiese oder Achtsamkeitsspaziergänge - der „Heilgarten Deutschlands“ bietet in diesem Sommer besonders viele Möglichkeiten für den Gesundheits-Urlaub im eigenen Land.

Waldbaden

Vogelgezwitscher, reine Luft, das Rauschen der Blätter im Wind - anders als bei einem normalen Spaziergang wird man beim Waldbaden angeleitet, seine Umgebung und sich selbst ganz bewusst wahrzunehmen und dadurch zu innerer Ruhe und Kraft zu finden. Gerade die tiefen Buchenwälder des Teutoburger Waldes wirken vitalisierend und harmonisierend. Wer in Bad Oeynhausen mit der Waldbademeisterin Katharina Hinze unterwegs ist, taucht schnell ein in das beruhigende Grün des Siekertals: „Die Duftstoffe der Bäume stärken das Immunsystem und senken die Stresshormone“, erklärt sie. „so können stressbedingte Erkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck und Magengeschwüre oder Burn- out und verschiedene Entzündungsprozesse eingeschränkt werden.“
Bereits kleine Achtsamkeits-Übungen wie aufmerksames Lauschen, tief Atmen und Innehalten schärfen die Sinne und sorgen für mehr Wohlbefinden. In Japan, dem Ursprungsland dieses Trends, wird Waldbaden sogar von Ärzten verschrieben. Neben Bad Oeynhausen bietet auch das Kalletal oder die Spa-Landschaft H2O in Herford zahlreiche Angebote, bei denen das Waldbaden im „Heilgarten Deutschlands“ eine zentrale Rolle spielt.

Wandern gegen Stress

Wer einen noch stärkeren Fokus auf das Thema Stressabbau und Regeneration will als beim Waldbaden, der bucht das Pauschalangebot „Natürlich Wandern gegen den Stress“ in Preußisch-Oldendorf, einem der kleinsten Heilbäder NRWs. Hier erholen sich Stressgeplagte bei einer einmaligen Kombination aus verschiedenen Aktivitäten an der frischen Luft wie etwa Entspannungswanderungen, Nordic Walking oder Wirbelsäulengymnastik.

Open-Air-Training im Landschaftsgarten

Ein „Open-Air-Trainingsgelände“ mit ganz besonderer Kulisse finden Gäste in Bad Salzuflen: Hier dient der Kurpark als luftiger Raum für gesundheitsfördernde Kurse wie Yoga, Qi-Gong, Thai Chi, Atemgymnastik oder Bewegungsmeditationen. Umgeben von historischer Architektur und blühenden Rabatten fördert man hier seine Gesundheit auf besonders idyllische Art. Einen Überblick über die zahlreichen Gesundheits-Angebote im Freien gibt es unter: www.teutoburgerwald.de/gesundheit
Der Teutoburger Wald befindet sich mitten in Deutschland. Er ist mit rund sieben Millionen Übernachtungen jährlich eins der führenden Reiseziele in Nordrhein-Westfalen. Neben Gesundheit sind Wandern, Radfahren und Kultur zentrale Themen im „Heilgarten Deutschlands“, wie der Teuto auf Grund seiner natürlichen Heilmittel auch genannt wird.

1. Worauf sollte man beim Waldbaden achten?

Fotos: Nadja Jacke

Katharina Hinze, Waldbademeisterin des Staatsbads Bad Oeynhausen

Ein vielseitiger, nicht zu dunkler Mischwald mit Unterbewuchs und Totholz ist empfehlenswert, da dort viele Sinne angesprochen werden. Ideal aber kein Muss wäre ein Waldstück mit Gewässer, da man dort das Element Wasser noch einbeziehen kann. Bevorzugt man eine offenere Landschaft, kann man auch auf einer Streuobstwiese oder einem Stadtpark waldbaden. Man sollte darauf achten, dass man keinen Zeitdruck hat, um sich mit all seinen Sinnen auf den Wald einzulassen und praktisch gekleidet sein, der Witterung angepasst. Man bewegt sich schauend, staunend, bewusst atmend, riechend, fühlend, hörend - das geht nicht schnell.

2. Wie oft sollte man Waldbaden, damit es eine Wirkung auf den Körper und Geist hat?

Ich empfehle, sich mindestens einmal die Woche für zwei bis vier Stunden im Wald aufzuhalten. 30.000 verschiedene Duftstoffe des Waldes, die über die Haut und die Lunge aufgenommen werden, sorgen bei einem vierstündigen Waldbad dafür, dass die Anzahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems um 40 Prozent erhöht werden. Diese Erhöhung hält eine Woche lang an. Der bewusste Aufenthalt im Wald bei einem Waldbad hat einen positiven Einfluss auf das Nerven-, das Hormon- und auf das Immunsystem. D.h. die Atmung vertieft sich, der Blutdruck sinkt, Stresshormone werden gesenkt und Immunzellen, die für die Abwehr von Viren und Krebszellen verantwortlich sind, vermehren sich. Die Schlafqualität und die Konzentrationsfähigkeit verbessern sich. Die Farbe Grün bewirkt in uns die Assoziation von Leben und Hoffnung. Wir können gestärkt unseren Alltag besser bewältigen.

3. Wie kann man die positive Wirkung des Waldbadens länger in den Alltag hinüber retten?

Bei regelmäßigen Waldbädern stellt sich von ganz allein auch im Alltag die positive Wirkung ein. Man wird gelassener und resilienter und kann mit negativen Stresssituationen besser umgehen. Noch eine sehr gute Übung für z.B. einen Computerarbeitsplatz ist es, aus dem Fenster zu sehen und seinen Blick zu entspannen. Idealerweise schaut man dabei ins Grün. Den Blick zu entspannen heißt, man fixiert nichts Bestimmtes, sondern weitet seinen Blick wie eine Eule. Alles wird dann ein wenig unscharf, aber trotzdem nimmt man viel mehr wahr. Das Gute daran ist, die Augen können sich dabei entspannen und erholen.

Obst-Arboretum Olderdissen (BIOLAND)
Alte Apfelsorten - Apfelsaft aus Streuobstwiesen der Bielefelder Umgebung

Wir haben das, was es im Supermarkt nicht mehr gibt: Traditionelle Apfelsorten aus der Region, Sortenvielfalt, ungespritzte Äpfel, saure Äpfel zum Backen, süße Tafeläpfel, feste und mürbe Äpfel, Apfelsorten für Allergiker, Graue Renetten, Äpfel mit Charakter.
Apfel-, Birnen- und Quittensaft von Obstwiesen aus der Region. Und je nach Jahreszeit auch frische Birnen, Quitten, Kirschen oder Pflaumen.
Bei uns können Sie alle Sorten vor dem Kauf probieren!
(zur Zeit coronabedingt nur eingeschränkt möglich)

Hofladen freitags 12-19 Uhr - Dornberger Str. 197 - Bielefeld-Hoberge
Kontakt: Tel. 0521-121635 oder Mail: alte-obstsorten@web.de

GESUND und FiT

Die Gesundheits-Seiten im Magazin Monokel

Lachen als Stresspuffer - auch ein Lächeln hilft

Wer im Alltag häufig lacht, kommt womöglich mit stressreichen Ereignissen besser zurecht - wobei dies nicht von der Intensität des Lachens abhängig zu sein scheint. Dies berichtet ein Forschungsteam der Universität Basel im Fachblatt „Plos One“.

Nach Schätzungen lachen Menschen typischerweise 18 Mal pro Tag, meist in der Interaktion mit anderen und je nach dem Grad der erlebten Freude. Die Forschung berichtet auch über Unterschiede punkto Tageszeit, Alter und Geschlecht: So ist bekannt, dass Frauen im Durchschnitt mehr lächeln als Männer.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Wir beraten Sie gern in Sachen Diabetes!

apotheke im real
apotheker günther bartels
gütersloher str. 122 | 33649 bielefeld
tel.: 0521 - 40 02 430 | fax: 0521 - 13 62 525
www.gesundheit-brackwede.de

BIEKRA GRUPPE
Qualität beginnt mit Erfahrung!

- Krankentransport
- Krankenfahrt
- Auslandsrückholung
- Blut- und Organtransport
- Med. Logistikmanagement
- Sanitätswachdienste
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Katastrophenschutz

0521/72211 biekra.de

Diabetes und Ernährung

Auf die Kombi kommt es an!

Eines der wichtigsten Themen in der Ernährung bei Diabetes ist die richtige Auswahl gesunder Lebensmittel. Doch mindestens genauso wichtig ist die richtige Kombination der Komponenten, um den glykämischen Index bzw. die glykämische Last möglichst vorteilhaft zu gestalten. Denn das bedeutet auch ein geringeres Potential für einen Blutzuckeranstieg nach Genuss der Mahlzeit.

Wie sollte also eine Mahlzeit aussehen?

Zuerst einmal werden Ballaststoffe benötigt, also Pflanzenfasern (Gemüse, Salat), Schalenteile (Vollkornprodukte, Nüsse etc) oder Pektine (eher Obst), somit lässt sich der Blutzuckeranstieg schon effektiv eindämmen. Der zweite wichtige Faktor ist eine Auswahl aus gesunden Nahrungsfetten, denn auch Öl, Streichfett oder der eigene Fettanteil der Lebensmittel begünstigen einen langsamen und kontrollierbaren Anstieg des Blutzuckers. Ein einfacher visueller Leitfaden: Stellen Sie sich einen leeren Teller vor, den Sie mit Mahlzeitenkomponenten bestücken. 50 % des Tellers können Sie mit einer Gemüsevariante ihrer Wahl servieren. Weitere 25 % mit einer Beilage (Kartoffeln, Nudeln, Reis, etc.) und die letzten 25 % sollten aus einer hochwertigen Eiweißquelle bestehen (Fleisch, Fisch, Geflügel, Kräuterquark, etc.). Das Ganze dann noch schonend gegart und mit gutem Öl verfeinert, ergibt ein Beispiel für eine blutzuckergesunde Hauptmahlzeit. Umso gleichmäßiger der Werteverlauf, desto einfacher hat es Ihr Insulin bzw. Ihre Medikation bei der Regulation des Blutzuckers. Legen Sie also Wert darauf, dass Ballaststoffe und gesunde Fette Bestandteile einer jeden Hauptmahlzeit sind. Somit haben Sie mit einfachen Mitteln einen sehr wichtigen Beitrag zu Ihrer Diabetestherapie geleistet.

Tobias Purschke
Diätassistent - Diabetesberater DDG im Klinikum Bielefeld

Das Klinikum Bielefeld wurde als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet.

Zeit für Ihre Gesundheit

Knoke

Sanitätshaus und Orthopädie - Technik

- Kompressionstherapie
- Inkontinenzhilfen
- Maßeinlagen
- Bandagen
- Leibbinden
- Brustprothesen
- Lähmungs- und Korrekturapparate
- Alltagshilfen
- Badhilfen
- Rollstühle
- Gehwagen
- Bademoden
- Miederwaren
- Wäsche

Hauptstr. 66 - 33647 Bielefeld/Backwede - **Tel.: 0521/441141**

Geschäftszeiten: Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr

www.sanitaetshaus-knoke.de

Der Paritätische - Selbsthilfe-Kontaktstelle

Das Team des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld v.l.: Angelika Ammann, Uwe Ohlrich, Ina Ricarda Sahrhage, Christa Steinhoff-Kemper

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe. Sie informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen vor Ort, vermittelt in bestehende Gruppen, verweist auf professionelle Hilfsangebote, hilft bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, berät bestehende Selbsthilfegruppen, kooperiert mit Fachleuten, organisiert Veranstaltungen, wirbt für Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt für die Selbsthilfegruppen ein. Speziell für pflegende Angehörige und Menschen in Pflegesituationen übernimmt diese Aufgaben das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe.

DER PARITÄTISCHE BIELEFELD

WIR VERÄNDERN.
PARTNER FÜR SOZIALE ARBEIT.

Geschäftsstelle Bielefeld
Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld
Tel.: 0521 96 406 60
bielefeld@paritaet-nrw.org
Mo.–Do. 9.00–16.00 Uhr | Fr. 9.00–14.00 Uhr
www.bielefeld.paritaet-nrw.org

DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE Bielefeld

Selbsthilfe macht stark.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld
Tel.: 0521 96 406 96
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
Mo. – Do. 10.00 – 13.00 Uhr
Di. 15.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung.
www.selbsthilfe-bielefeld.de

PFLEGE SELBSTHILFE NRW
DER PARITÄTISCHE KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

Gemeinsam stark sein!
Selbsthilfe für pflegende Angehörige.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld
Tel.: 0521 96 406 70
pflegeselbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
Mi. 14.00–16.00 Uhr und nach Vereinbarung
www.pflegeselbsthilfe-bielefeld.de

Gefördert von:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN
PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

- PR-Text-

Wenn nichts mehr geht oder alles läuft: Magen-Darm-Probleme im Fokus

Kennen Sie das auch? Ihr Bauch rumort, es kneift und zwickt. Eigentlich ist ihr Bauch ständig unruhig. Mal ist der Stuhlgang zu weich, mal zu fest, mal lässt er auf sich warten - dann kommt es richtig und flüssig. Oft ist zu viel Luft im Bauch.

Eine Ursache wurde trotz ausführlicher Diagnostik auch nicht gefunden? Oder wurde sogar eine Unverträglichkeit diagnostiziert, doch trotz aller Vorsicht und Einschränkungen konnten die Beschwerden nur verbessert aber nicht beseitigt werden? Dann sind Sie nicht allein…

7 von 10 Bundesbürgern leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Forsa Umfrage. Befragt wurden 3200 Menschen ab 18 Jahren zu den Beschwerden in den vergangenen 12 Monaten. Der Leidensdruck ist für viele enorm. Jeder Vierte leidet an Magenschmerzen oder Durchfall. Die Probleme reichen von qualitativer und quantitativer Mandelernährung bis zu einer sehr eingeschränkten Lebensweise. Viele Betroffenen trauen sich nicht mehr aus dem Haus. Zu oft wurde schon ganz schnell eine Toilette gebraucht und manchmal war so schnell keine da.
Auch Obstipation ist weit verbreitet. Die chronische Verstopfung liegt bei jedem 20. Erwachsenen vor. Nicht nur die ältere Generation ist betroffen, die Beschwerden sind in allen Altersgruppen gleichmäßig verbreitet. Die Ursachen können sehr vielfältig und individuell sein. Bei der Suche sollten alle Aspekte einbezogen werden. Auch und vor allem die Ernährung. Tipps für eine gesunde Ernährung finden man in den Medien viel, doch einige sind widersprüchlich.

Was ist nun für sie und ihren Bauch die richtige Ernährung? Die Antwort kann man nicht allgemein geben. Die richtige Ernährung für **Ihren** Bauch betrachtet nicht nur die Lebensmittelauswahl sondern auch die Zusammensetzung der Mahlzeit, die Mahlzeitengröße, die Mahlzeitenabstände und das Esstempo. All diese Aspekt müssen auf Sie und ihre Bedürfnisse abgestimmt. Das Zusammenspiel beeinflusst zum Beispiel die Verweildauer im Magen und somit die Verträglichkeit der Speisen.

Um ihre Mahlzeiten und ihren täglichen Rahmen günstig zu beeinflussen, benötigen Sie oftmals eine Vielzahl von Maßnahmen.
Um diese individuell zu gestalten und ihrem Bauch zu schmeicheln, hilft eine individuelle Ernährungsberatung durch eine anerkannte Ernährungsfachkraft. Anerkannte Ernährungsfachkräfte sind Diätassistentinnen, Diplom-Oecotrophologen oder Ernährungswissenschaftler mit Zertifikat. Die Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Michaela Kisse

Ernährungstherapie
Michaela Kisse
Diplom Oecotrophologin (FH) · Ernährungstherapeut Quetheb
Ernährungsfachkraft Allergologie
Ernährungstherapie jetzt auch als Telefon- oder Video-Beratung
Südstraße 287 · 33415 Verl
Telefon: 05244-9079848
E-Mail: elakisse@web.de
www.ernährungsberatung-verl.de

Curry Kokos Kürbis Suppe

2 Möhren, 1 Hokkaido-Kürbis, 100 ml Kokosmilch, 100 ml Orangensaft, 100 ml Tomatensaft, 100 ml Ananassaft, 2 EL Zucker, 1 EL Creme fraîche, 50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Möhren schälen und grob schneiden. Kürbis von den Innereien befreien und grob hacken (die Schale kann bei dem Kürbis mit verwendet werden). In einem Schnellkochtopf etwas Öl erhitzen und die Möhren und Kürbisstücke 20 Sekunden scharf anbraten. Nun mit allen Zutaten außer der Creme fraîche aufgießen und zum Köcheln bringen. Deckel drauf und ca. 12 Minuten im Schnellkochtopf garen. Langsam die Hitze aus dem Schnellkochtopf über das Ventil lassen. Deckel auf und die Masse mit einem Stabmixer pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann diese noch mit etwas Saft oder Kokosmilch aufgegossen werden. Die Suppe nun wieder zum Köcheln bringen und mit Salz, Pfeffer und Creme fraîche abschmecken. Anrichten mit Sprossen, Physalis, frischen Kräutern.

SÜDAPO+HEKE
IM MARKTKAUF
Kommen Sie gesund durch die Corona-Zeit!
Artur-Ladebeck-Str. 81 · 33617 Bielefeld
Telefon: 0521-15900 · Fax: 0521-150034
www.suedapo-bielefeld.de
Öffnungszeiten: Mo-Sa von 8.00 bis 20.00 Uhr

BKK_DÜRKOPP ADLER
Bei uns punkten Sie in Sachen Gesundheit. Mit vielen Extras und persönlichen Ansprechpartnern.
Stieghorster Str. 66 | 33605 Bielefeld | Tel. 0521 557847-0 | www.bkk-da.de

Wie unser Hörorgan entstand - vom Wunder des Hörens

Die ersten Lebewesen, die Hören konnten, waren Fische. Wir müssen uns also zunächst eine Welt unter Wasser vorstellen, in der Geräusche wahrgenommen wurden.

Doch was heißt eigentlich Wahrnehmung? Der Ursprung aller Wahrnehmung ist bei jedem Lebewesen die Verwandlung äußerer Reize in elektrische Signale, die dann im Nervensystem weiterverarbeitet werden. Was genau wird beim Hören verwandelt? Die Antwort lautet: Bewegung.

Unsere schuppigen Vorfahren waren zunächst taubstumm, besaßen aber ein primitives Gleichgewichtsorgan. Später entwickelte sich daraus das Seitenlinienorgan, das bis heute in Fischen zu finden ist. Das Organ verläuft entlang beider Flanken über die gesamte Länge der Tiere und ist ein mit Flüssigkeit gefüllter Kanal, in dem sich Haarzellen befinden. Diese werden durch die Bewegung des Wassers angeregt. Diese Bewegung überträgt sich dann auf die Flüssigkeit in dem Kanal und lässt die Härchen sich hin und her bewegen. Etwa so wie Algen auf dem Grund des Meeres, die sich durch die Strömung bewegen. So können Fische Beutetiere registrieren oder auch gefährliche Räuber.

Lange gingen Forscher davon aus, das menschliche Innenohr habe sich aus dem Seitenlinienorgan der Urzeitfische entwickelt. Neuerdings nimmt man jedoch an, dass sich das Innenohr unabhängig davon entwickelt hat, wobei sich beide Organe für die Entstehung wohl dieselbe Grundlage zunutze gemacht haben, nämlich Haarzellen.

Schallwellen breiten sich im Wasser ebenso kugelförmig aus wie in der Luft. Allerdings sind sie im flüssigen Element viermal schneller. Forscher vermuten, dass sich bei Amphibien, die Nachfahren des Quastenflossers, aus dem Kiemendeckel das Trommelfell entwickelte.

Das Gehör der ersten Amphibien war noch nicht für das Leben an Land optimiert. Tatsächlich waren diese Tiere im Vergleich mit uns und anderen modernen Landbewohnern hochgradig schwerhörig. Hatte sich im Wasser der Schall noch durch ihren Körper hindurch bis zu den Ohren fortbewegt, so funktionierte das an der Luft nicht mehr. An Land pressten sie ihren Unterkiefer auf die Erde und nahmen so die Vibrationen im Boden wahr. In ihrer weiteren Entwicklung wurde ein Verbindungsknochen zwischen Kiefer und Schädel zum Schallleiter umfunktioniert. Daraus entstand später der Steigbügel im Mittelohr. Hammer und Amboss stammen aus der Evolutionsstufe der Reptilien, aus mehreren zusammengewachsenen Knochenelementen, welche kleiner wurden und dann hinauf in den Schädel wanderten. Die Verbindung mit dem bereits bestehenden Steigbügel verstärkte, bei der Übertragung an das Innenohr, die Schwingung des Trommelfells. So wurden nun auch hohe Töne wahrgenommen. Vor 195 Millionen Jahren tauchte eines der ersten Säugetiere auf, bei dem die Gehörknöchelchen-Kette vollständig vom Kiefer getrennt war. Der Hadrocodium, kaum größer als eine Büroklammer und doch ein Meilenstein in der Evolution.

Heute leben allein in Deutschland 83 Millionen Einwohner und davon circa 20 Millionen Menschen, die von einer verminderten Hörfähigkeit betroffen sind. Viele von ihnen möchten kein Hörgerät. Der meist genannte Grund: das längst überholte Bild eines großen, hässlichen Hörgerätes. Damit Sie sich davon überzeugen können, dass Hörsysteme heute nahezu komplett unsichtbar getragen werden können, bieten wir Ihnen den kostenlosen Test der kleinsten auf dem Markt befindlichen Hörsysteme an. Durch das patentierte Audiosus Verfahren, welches auf Basis der normalen Hörempfindung arbeitet, werden wir Sie vom Klang moderner Hörsysteme begeistern. Einfach anmelden, testen und aus dieser Erfahrung heraus eine Entscheidung treffen.

Ihre Rita Zeuner, ohrginal hörakustik

Quelle: Ganz Ohr von Thomas Sünder und Dr. Andreas Borta. Bild: Spektrum.de

Wir sind immer für Sie da!
ohrginal® hörakustik

Gemeinsam durch schwierige Zeiten: Unser Gute-Laune-Angebot zur Wiedereröffnung:
150 € Rabatt*
* auf Hörgeräte aller Bauformen!
Gültig bis Ende September 2020
Hören. Mit einem Lächeln.
ohrginal hörakustik rita zeuner | Vilsendorfer Straße 4 | 33739 Bielefeld
Tel 05206 - 998 87 62 | E-Mail info@ohrginal.de | www.ohrginal.de

Ihre Partner, wenn es um die Gesundheit geht

Leineweber-Apotheke
Ihre Linda-Apotheke am real,-
Schweriner Straße 4 · 33605 Bielefeld
Geöffnet von 8 bis 20 Uhr!
Telefon 29 74 07 · Fax 29 74 61

Teutoburger Apotheke
Ihre Linda-Apotheke am real,-
Teutoburger Straße 98
33607 Bielefeld
Geöffnet von 8 bis 21 Uhr!
Telefon 5 60 13 50
Fax 5 60 03 10

Feldschlösschen Malz Light
Malzgenuss auch für Diabetiker
- alkoholfrei, malzaromatisch, angenehm süß und sehr erfrischend
- ohne Zusatz von Zuckerkulör
- enthält kein Fett, ist mit 2,6 g KH sowie 11 kcal. je 100 ml kalorienarm und auch ideal für Diabetiker
- wird von Diabetologen und Diätassistenten empfohlen
- Karton mit 24 Flaschen à 0,33 l = 22,70 € incl. Pfand, incl. Versandkosten

Gleich online bestellen unter:
shop.feldschloesschen-brauerei.de
FELDSCHLÖSSCHEN BRAUEREI GMBH
Brauereistr. 2 · 46499 Hamminkeln
info@feldschloesschen-brauerei.de

HANSA-APOTHEKE
Ihre kompetente Apotheke im Bielefelder Osten.
Gratulation zur 150. Ausgabe!
VENEN FACHCENTER
Diabetikerberatung
Hansa-Apotheke · Apotheker Wilfried Volmer e.K.
Fachapotheker für Offizin-Pharmazie
Heeper Straße 189 · 33607 Bielefeld
Telefon: 05 21-93 25 00
Fax: 05 21-93 25 035
service@hansa-apotheke-bielefeld.de
www.hansa-apotheke-bielefeld.de

PODOLOGISCHE FACHPRAXIS SOLVIG C. SCHÄFER
HEILPRAKTIKERIN AUF DEM GEBIET DER PODOLOGIE
Podologische Fachpraxis
Solvig C. Schäfer - Podologin
mit Kassenzulassung - alle Kassen
Gesundheitshaus
Osterstraße 44a
32105 Bad Salzuflen-Innenstadt
Tel. 05222 401 27 47
Fax. 05222 401 27 48
sos.podo@gmail.com
podologie-badsalzuflen-schaefer.de

Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V.

Termine des Diabetikergesprächskreises

Telefonkontakt: 0521-98 67 825 · www.diabetiker-bielefeld.de

Erste Veranstaltung nach Ausbruch der Corona-Pandemie

Endlich geht es wieder los! Der Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. veranstaltet das **1. Diabetikertreffen** nach Ausbruch der Corona-Pandemie, am **19.08.2020**, im **Café Nostalgie in Bielefeld Jöllenbeck**, Amtsstr. 22, 33739 Bielefeld, um **15:00 Uhr**. Wir treffen uns in der „Guten Stube". Hier dürfen sich 15 Personen aufhalten. Zum Treffen müssen die spezifischen Hygieneregeln eingehalten werden, d.h. beim Betreten des „Café Nostalgie" muss der Mund-Nasenschutz getragen werden und Sie müssen sich in eine Anwesenheitsliste eintragen.

In der „Guten Stube" kann der Mund-Nasenschutz wieder abgenommen werden. Immer wenn Sie die „Guten Stube" verlassen, müssen Sie den Mund-Nasenschutz wieder anlegen.
Der Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. verteilte an alle seine Mitglieder einen kostenlosen Mund-Nasenschutz.

Die Monokel - Ausgabe 200 (Bielefeld 150 & Lippe 50) ist da

Zu Ihrer 200-Jubiläums-Ausgabe gratulieren wir Ihnen sehr herzlich. Seit 2015 Jahren ist die Rubrik „Gesund und Fit" fester Bestandteil der beiden Ausgaben Bielefeld und Lippe.
Der Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. und die Selbsthilfegruppe Treffpunkt Diabetiker Bad Salzuflen freut sich, dass wir in dieser Rubrik aktiv mitarbeiten dürfen. Somit ist es uns möglich, das Wissen über die chronische Volkskrankheit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen und die Angst vor dieser Diagnose etwas zu relativieren.

Liebe Frau Koeppe und lieber Herr Galla, für Ihre lange, gute und engagierte Arbeit am Magazin Monokel bedanke ich mich auch im Namen aller Vorstandsmitglieder des Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. und des Selbsthilfegruppe Treffpunkt Diabetiker Bad Salzuflen sehr herzlich. Dieser Dank geht natürlich auch an Ihre weiteren Mitarbeiter (Redaktion) denn ohne ein gut funktionierendes Team, lässt sich die redaktionelle Arbeit nicht erledigen.
Ich wünsche Ihnen für die Zukunft weiterhin alles Gute, viel Erfolg und vor allen Dingen bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen Harald Bollhöfener

Meinen Glückwunsch zur 150. Ausgabe!

Man sagt es viel zu selten: Daher wird es höchste Zeit,
Euch dafür einmal ganz herzlich zu danken.
Danke, für die tolle Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren! Mit eurer Professionalität leistet Ihr etwas, das in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich ist.
Macht weiter so!

Podologische Fachpraxis Solvig C. Schäfer

Ökolomie

Wenn Produkte doppelt so lange hielten,
bräuchte ich sie nur halb so oft kaufen.
Wenn ich sie nur halb so oft kaufen müsste,
genügte mir die Hälfte meines Geldes.
Wenn ich mit der Hälfte meines Geldes auskäme,
bräuchte ich nur halb so viel arbeiten.
Wenn ich nur halb so viel arbeiten würde,
stellte ich nur halb so viele Produkte her.
Wenn ich nur halb so viele Produkte herstellte,
sollten sie doppelt so lange halten.

Wolfgang Ditt

Abstand halten

Sie hatte es rascheln hören. Genau da, wo die neue Robinie stand, genau an dem Platz, an dem die alte gestanden hatte. Dieses Jahr war das Jahr der Robinie, und deins auch, Gartentier des Jahres, sagte sie in Richtung Igel. Eine schöne Abwechslung war es gewesen, in dieser, an Kontakten so armen Corona-Zeit, dass sie den Baum hatte pflanzen können. Eine Freude, sich gärtnerisch zu betätigen, nach den gefühlten hundertundfünfzig Magazinen, die sie durchgeblättert hatte. Zu Hause blieb sie wieder einmal, obwohl sie sich nicht mehr beschimpfen lassen musste, wenn man ihr Gütersloher Kennzeichen sah. Über den Gartenzaun, auf Abstand, konnte sie sich unterhalten. Kaum stand der kleine Baum, ging es los: Wieder eine Robinie? Die sind doch so giftig! Und wenn die Enkel wieder kommen? Wisst ihr, wie giftig eure Tulpen sind? Und die Rhododendren, der Kirschlorbeer? Eibe, Haselnussstrauch, Birke? Immer frühzeitiger reagieren Menschen allergisch darauf. Soll alles weg? Nein, sie würde sich nicht dreinreden lassen. Robinien sind Bienenweiden. Es stimmte, Teile waren giftig. Es konnte zu Bauchschmerzen und Übelkeit kommen. Aber nie hatten ihre Besucherkinder ihre Gewächse gegessen, außerdem hatte sie auch aufgepasst und ihnen die Pflanzen erklärt. Wo war es geblieben, das Gefühl für die Natur? Zu viele oder übertriebene Ängste in diesen Zeiten? Wusste nicht jeder, dass man nicht alles in den Mund stecken sollte? Dann müsst ihr Bäume aus Esspapier aufstellen!, sagte sie und drehte sich zu ihrer Robinie. Vor dir habe ich in dieser Zeit am wenigsten Angst!, murmelte sie und streichelte liebevoll über den noch sehr dünnen Stamm.

Ulrike Ksol

(Quellen: Wikipedia, Vergiftungszentrale, Haller Kreisblatt)

Eine zuviel

Endlich war sie da, im schottischen Hochland. Seit Jahren schon hatte sie sich diese Reise vorgenommen und nun stand sie am Kai der Hafenstadt Mallaig, von der aus man hinüber setzen konnte auf die Hebriden oder ganz über den Atlantik bis nach Amerika.
Plötzlich stürzte ein junger Mann auf sie zu, umarmte sie lachend und schwätzte mit für sie unverständlichen Worten auf sie ein. Die hörten sich nicht nach ihrem gelernten Schul-Englisch an. Verwirrt suchte sie ein paar englische Wörter zusammen und antwortete unbeholfen: “Ich bin nicht von hier, ich komme aus Germany.“ Der Fremde ließ sie los, winkte ihr fröhlich zu, während er sich entfernte. Siedendheiß fiel ihr ein, dass es sich möglicherweise um einen Antänzer gehandelt haben könnte und untersuchte panisch ihre Tasche. Aufatmend stellte sie fest, es war noch alles da, die Börse, der Ausweis, die Reisepapiere. Nichts wie weg hier, dachte sie und schritt energisch in Richtung Stadt. Ein Kabriolett überholte sie und die Insassen winkten ihr vergnügt zu. „Kennen mich denn hier alle Leute“, fragte sie sich und blickte auf ihr Spiegelbild in einer Schaufensterscheibe. Mit ihren langen dunklen, fast schwarzen Locken und den blaugrünen Augen, sah sie vielleicht wie eine Schottin mit keltischen Vorfahren aus. Das hatte man ihr schon oft versichert, aber sie gab nicht viel darauf. Doch hier schien sie eine Doppelgängerin zu haben. Es war unheimlich und spannend zu gleich. Sie würde es nie erfahren, denn nun war es Zeit zum vereinbarten Treffpunkt zu gehen, und im Bus mit der Reisegesellschaft weiter zu fahren.

Karin Benn

Zuviel

Immer fehlt etwas
fürs Glück
zum Trost
für den Bauch
immer fehlt etwas
das singt und lacht
immer wird es
Zuviel
was übrig
bleibt

Susanne Slomka

Un-Zeit-Fenster

„Du liebe Zeit …“, hast du geseufzt und von der Un-Zeit gesprochen, in der wir leben müssen oder dürfen und in der - wie auch immer - es sich zurechtzufinden gälte. Zumindest jedoch, sich zu arrangieren. „Möglichst zeitnah, denn Zeit ist endlich.“ Genau das war dein Statement, „Selbst, wenn sie manchmal unendlich wirkt oder vielleicht besser, nicht enden wollend“, hast du angeknüpft. Ich erinnere mich genau an diesen Moment. Deine Stimme klang zynisch. Lag es am Rotwein? „Cabernet Dorsa - fruchtig süffig und einigermaßen mild“, hast du gesagt, als ich nach der Flasche gegriffen habe, um das Etikett in Augenschein zu nehmen. Natürlich hast du mich auf meine Brille hingewiesen, die - wie so oft - in meiner Handtasche auf den nächsten Zugriff wartete.
Dein Blick suchte meinen. Du hast gestockt, überlegt, gezögert, bevor du weitergesprochen hast. Dann sagtest du so etwas wie: „Kinderzeit, Schulzeit, Arbeitszeit ... auch ihre Stunden sind gezählt - obwohl sie einem oft genug endlos erscheinen - über manche Jahre hin.“ Pause. Ich lächelte, dachte an viele Jahrzehnte gemeinsam verbrachter Zeit und das Wortkonstrukt einer Zeitbrücke.
„Zeit arbeitet auch in Zeitarbeit und Teilzeit. Mühsam und unauskömmlich. Unlieb und ungeliebt. Erleben wir ja gerade jetzt“, hast du ergänzt und mich dann aufgefordert: „Definiere ‚ewig‘!“ An jenem Abend hast du mir nicht das nötige Zeit-Fenster eingeräumt, meine Gedanken entstehen zu lassen. Das habe ich jedenfalls damals so empfunden und kam irgendwie nicht dazu, es auszusprechen. Dafür hast du mir freundlich zugeprostet: „A ta santé, meine Liebe.“
„Wäre Zeit ohne Ende, wäre sie unvergänglich. Aber sie vergeht… Wir werden älter, jedenfalls normalerweise - und auch, wenn wir nicht alt werden oder älter - irgendwann weht der Zahn der Zeit über uns hinweg. Brutal? Gnädig? Gütig? Wie auch immer wird sie zum Spiegelbild unseres Lebens. Vielleicht unseres Lebensabends. Tage sind endlich. Jahreszeiten...“ In genau diesem Moment hast du aus dem Küchenfenster geschaut. „Es ist Herbst“, hörte ich dich nach einer Weile sagen. Dann hast du geschwiegen. Ziemlich abrupt, wie ich fand. Hast weiterhin nach draußen gesehen. Heute frage ich mich: War da etwas, was du mir vielleicht noch hattest sagen oder zu verstehen geben wollen? „Zeit vergeht“, habe ich damals geäußert, um einen eigenen Gedankengang aufzugreifen… „und doch ist sie allgegenwärtig.“
Auch in der Stunde des Abschieds… Werden wir uns wiedersehen? Mich fröstelt. Und dann - vielleicht werde ich dich dann bitten: „Definiere ‚Un-Zeit-Fenster‘ …“. Bald schon ist Winter.

Sylke Bayda

Mord auf der Insel Capri

Der Inselpolizist Enrico Rizzi hat es auf Capri normalerweise mit kleineren Delikten zu tun. Rizzi arbeitet an dem schönsten Ort der Welt - auf der berühmten Insel im Mittelmeer, mit steilen Felsen, bunten Häusern, wo die Luft nach Pinien und Oleander duftet. Neben seiner Berufstätigkeit hat er noch genug Zeit, seinem Vater in den Obst- und Gemüsegärten hoch über dem Golf von Neapel zu helfen.
Im nüchternen Polizeiposten von Capri blickt er auf die nächste Hauswand, doch die Insel selbst bietet spektakuläre Ausblicke, auch von dem Hof aus, den er hoch über dem Meer zusammen mit Freundin, Kind und Eltern bewohnt. Eines Tages mitten im August wird ein Toter in einem Ruderboot an den felsigen Strand getrieben: ein junger Mann, der Ozeanologie studierte. Der Sohn einer Industriellenfamilie hatte das Leben noch vor sich. Es ist der erste Mordfall für Rizzi, bei dem es neben der Aufklärung des Verbrechens auch um die Zukunft der Weltmeere geht. Und nicht nur das: Rizzi muss bei den Ermittlungen mit seiner neuen Kollegin aus Norditalien, Antonia Cirillo, zusammenarbeiten. Sie scheint eine gewiefte Polizistin zu sein, obwohl über sie allerhand gemunkelt wird.
Der Autor Luca Ventura lebt am Golf von Neapel, wo er derzeit den zweiten Fall der Capri-Serie um den Inselpolizisten Enrico Rizzi und dessen Kollegin schreibt. BS

*Luca Ventura - **Mitten im August***
Diogenes Verlag, 336 Seiten
Preis: 16,00 Euro, ISBN: 978-3-257-30076-5

Für Genussmenschen: Liebe ist kalorienfrei

Bei Nele will es mit der Liebe nicht klappen. Die 50-Jährige denkt, es liegt an ihrem Gewicht. Natürlich hatte Nele zugenommen – das konnte sie nicht leugnen. Aber als der Fahrkarten-Kontrolleur auf der Rückfahrt von Berlin nach Hamburg einen Fahrgast anherrscht: „Machen Sie bitte Platz für die schwangere Dame!“ ist das Maß voll. Es muss dringend etwas passieren! Nele meldet sich widerwillig zu einer Fastenkur an, und zwar in einem Fasten-Boot-Camp auf Sylt.
Fastenkuren sind gerade total im Trend, fast alle von Neles Kolleginnen und Freundinnen machen eine - oder haben bereits eine gemacht. Die Kur soll Körper und Seele angeblich auf Werkseinstellung resetten und dadurch ein vollkommen neues Lebensgefühl schaffen. Doch kann Verzicht wirklich Veränderung bewirken? Trotz ihrer Angst nimmt sie all ihren Mut zusammen und fährt los. Aber ist Dünnsein wirklich eine Lösung? Auf der Insel Sylt kommt alles anders als erwartet. Nele begreift: Perfekt aussehen muss man nur, wenn man sonst nichts kann. Frauenunterhaltung mit Herz und Humor!
Die Autorin, 1967 geboren, hat lange festangestellt als Chefredakteurin bei *Tempo* und *petra* gearbeitet, bevor sie sich 2001 als freie Autorin und Journalistin selbständig machte. BS

*Claudia Thesenfitz - **Sylt oder Sahne***
Verlag: Ullstein, 288 Seiten
Preis: 9,99 Euro, ISBN: 13-978-3-548-29144-4

Ermittlerduo auf Mörderjagd

Der Pharmaunternehmer Frank Linden ist von schwerer Krankheit gezeichnet. Doch bevor er geht, will er noch eine Sache bereinigen, die ihn seit vielen Jahren verfolgt und die einen riesigen Pharmaskandal auslösen wird, wenn sie ans Licht kommt. Er heuert einen Journalisten an, der hochbrisante Informationen über Lindens Unternehmen veröffentlichen soll. Doch bei der Übergabe des Materials werden beide erschossen.
Michael Sander, Privatermittler und Ex-Soldat, ist mit dem Journalisten befreundet und eilt ihm zur Hilfe. Parallel wird Lene Jensen, Kommissarin und Ehefrau von Michael Sander, auf den Fall angesetzt. Sie weiß nichts von den Ermittlungen ihres Mannes, der aber bald schon darauf in große Gefahr gerät. „Sühne“ ist der fünfte Thriller von Steffen Jacobsen, der „Lene Jensen und Michael Sander“ Reihe. Man kann den Roman lesen, ohne dessen Vorgänger zu kennen. Der dänische Autor scheut in „Sühne“ nicht vor Leichen zurück, allerdings beschreibt er die Gewaltverbrechen nicht so plastisch, wie es andere skandinavische Bestseller-Krimiautoren gerne tun. Dass der Roman spannend ist, das liegt nicht zuletzt an der starken Gegenspielerin und Auftragskillerin Sara und an der packenden Pharmaskandalgeschichte. Der Roman ist stark in oft witzigen Dialogen. BS

*Steffen Jacobsen - **Sühne***
Heyne Verlag, 416 Seiten
Preis: 15,00 Euro, ISBN: 978-3-453-27267-5

Das Phänomen des Alterns

Das Gästehaus Butler Arms in Florida, eine Handvoll Rentner/innen hat sich dort eingemietet, ist am Ziel ihres Lebens und in Erwartung des Unausweichlichen. St. Petersburg ist eine jener „Städte der Sonne“, in der die (Un-)Ruheständler/innen den Traum ihrer letzten Lebensjahre realisieren. Sie genießen das milde Klima und den guten Service. Ein unwirklicher Ort, an dem wie in einem Wartezimmer Fremde auf Fremde treffen, unterschiedliche Gewohnheiten aufeinandertreffen, Irritation und Gelassenheit einander ablösen.
Sehr unterschiedliche, teils skurrile Charaktere treffen in Sun City aufeinander: abweisende und kommunikative, störrische und nachgiebige, selbstbewusste und ängstliche. Die Autorin Tove Jansson fühlt sich meisterhaft in die einzelnen ein, beschreibt die Personen so lebendig, dass die Leser/innen das Nachempfinden können. Mit ihrem eigenen Humor - oft hintergründig, manchmal bissig - schildert sie den Alltag der Senioren und setzt dazu als Kontrapunkt die Liebesgeschichte des jungen Paares Linda und Bounty-Joe. Tove Jansson (1914 - 2001) serviert uns einen liebevoll geschriebenen und nachdenklich stimmenden Roman. Einst machten die Kinderbuchklassiker sie international berühmt. In den letzten beiden Jahrzehnten ihres Lebens schrieb sie Romane und Erzählungen für Erwachsene. BS

*Tove Jansson - **Stadt der Sonne***
Verlag Urachhaus, 208 Seiten
Preis: 21,00 Euro, ISBN: 978-3-8251-5129-4

2R manufaktur

ELX 8

E-TREKKINGBIKE

– 200 €

2099,99 statt ~~2299,99~~[2]

Finanzierung oder Leasing möglich

- + Mobilität im Alltag zu einem top Preis-/Leistungsverhältnis
- + Shimano 8-G Kettenschaltung
- + komfortable SR Suntour NEX Federgabel
- + auch als Damenrad verfügbar

Art.-Nr.: 80539

BOSCH Active Line Plus 500 Wh Akku

TREKKING

[1]Lucky Bike.de GmbH, Sunderweg 1, 33649 Bielefeld; [2]unser ehemaliger Verkaufspreis; alle Preise in EURO inkl. deutscher Mehrwertsteuer; gültig bis 01.10.20, solange der Vorrat reicht; nicht mit anderen Rabatten/Coupons kombinierbar; Irrtümer vorbehalten

BIELEFELD – DIREKT GEGENÜBER VON IKEA
Sunderweg 1, 33649 Bielefeld[1]
P Kundenparkplatz

PADERBORN – AN DER DETMOLDER STRASSE
Detmolder Straße 44-46, 33100 Paderborn[1]
P Kundenparkplatz

EINFACH DAS RICHTIGE RAD

WWW.LUCKY-BIKE.DE