

PraxisZeit

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bünde

RAUS IN DIE NATUR

Auch wenn das Wetter wenig einladend ist: Frischluft hält fit!

Seite 4

SCHMERZ LASS NACH

Prävention vor einem Bandscheibenvorfall

Seite 10

EINFACH LECKER

Der Grillweltmeister zu Gast in Bünde

Seite 17

KEINE FRAGE DES ALTERS

Was Senioren in der VHS lernen können

Seite 23



STADTTHEATER HERFORD

...immer anders

TICKETS JETZT UNTER: www.theater.herford.de

Pigor und Eichhorn
So 02.12.2023
Kabarett & Chanson



Der Nussknacker und ich
Sa 16.12.2023 + So 17.12.2023
Tanz und digitale Animation



Eine Frau, die weiß, was sie will
Sa 20.04.2024
Musikalische
Komödie



Fräulein Julie
So 04.02.2024
Schauspiel



LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

lange Nächte, kurze Tage – die aktuelle Jahreszeit wird nicht umsonst als dunkel bezeichnet. Das ist aber kein Grund, diese Dunkelheit auch wirklich anzunehmen. Viel wichtiger ist es, jeden Sonnenschein zu genießen, rauszugehen in die Natur, wann immer dies wettertechnisch möglich ist. Das hilft – Körper und Seele. Was dem Körper auch hilft, ist häufig die richtige Physiotherapie, das Bewusstsein, dass sich durch Bewegung, durch Dehnen und Stretching Alterungsprozesse aufhalten lassen können und die Beweglichkeit auch bis ins hohe Alter möglich ist. Dass wir hier bei uns in Bünde einen ganz besonderen Spezialisten für die Physiotherapie haben, wissen viele nicht. Deshalb stellen wir ihn Ihnen auf den kommenden Seiten vor. Auch ein anderer, echter Experte findet aktuell immer wieder den Weg nach Bünde. Er ist zweifacher Grillwelt-

meister und zeigt Ihnen in dieser Ausgabe der PRAXISZEIT, wie sie sogar auf dem Grill einen wunderbaren Bratapfel – passend zur Jahreszeit – zubereiten können. Natürlich finden Sie auch viele weitere Themen rund um Ihre Gesundheit in unserer aktuellen Herbst-/Winterausgabe.

Damit Sie auch in diesen dunklen Monaten wissen: Lassen Sie sich von den dunklen Augenblicken nicht unterkriegen, sondern machen Sie das Beste aus den kurzen Tagen, den wenigen, dann aber um so herrlicheren Sonnenstunden.

Viel Freude mit Ihrer PRAXISZEIT

Ihr
Tobias Heyer

IMPRESSUM

Herausgeber | V. i. S. d. P.:

Tobias Heyer
HOCH5 Verlags GmbH & Co. KG
Zum Stellwerk 10, 32257 Bünde
Telefon: 0 52 23 49 39-00
info@hoch5.com
hoch5.com

**Konzept, Redaktion, Fotos,
Texte und Art Direction:**

Alex Bachor, Anita Hanke, Tobias Heyer, Anne Lüneburg, Estella Riederer und Grit Schewe

Druck:

LD Medienhaus GmbH & Co. KG
Van-Delden-Str. 6-8, 48683 Ahaus

Auflage: 6.500

Medienberatung

Anita Hanke und Grit Schewe
Telefon: 0 52 23 49 39-018
hanke@hoch5.com
schewe@hoch5.com



Blick zurück auf alte Zeiten:
Gregor Zieleznik vor einem
Schalker Foto.

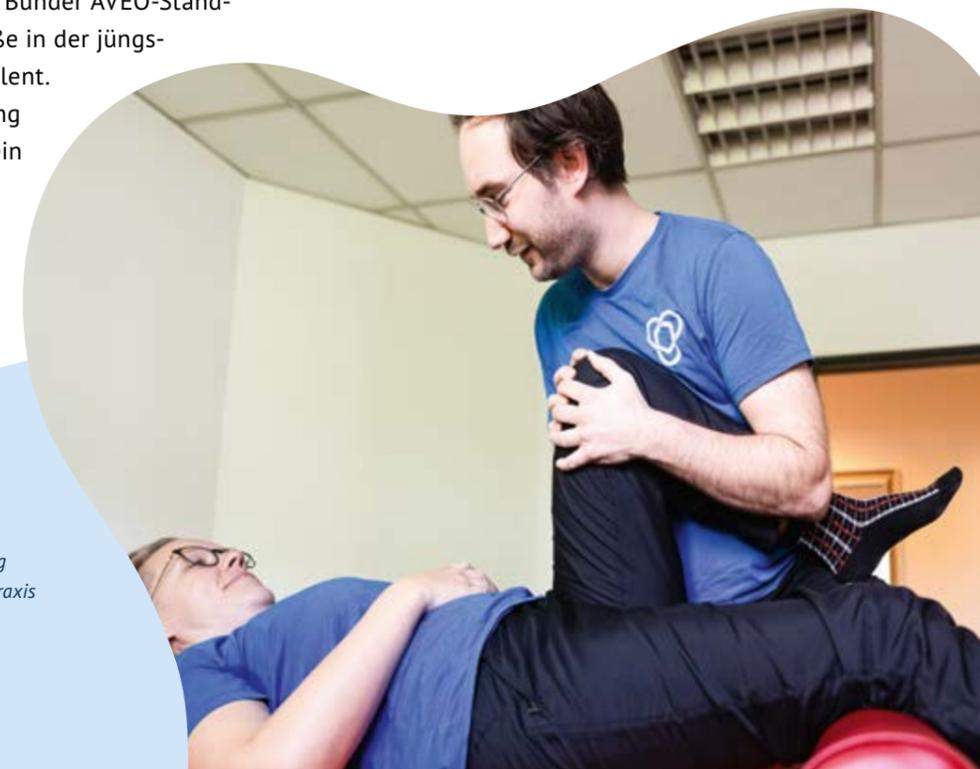
Von Schalke nach Bünde

EX-SCHALKER PHYSIOTHERAPEUT
ARBEITET HEUTE HIER



Ein gerahmtes Mannschaftsbild und ein großes Plakat mit Autogramm erinnern Gregor Zieleznik an die Zeit, als er noch „auf Schalke“, wie man so sagt, Physiotherapeut war. Als er sich um Fußballerbeine kümmerte, dafür sorgte, dass beim FC Schalke 04 verletzte Spieler wieder möglichst schnell auf die Beine kamen. Von 2004 bis 2009 knetete und massierte er hier, stabilisierte und legte Hand an, damit Muskelfaserrisse auskuriert, Zerrungen nicht mehr spürbar waren. „Natürlich ist meine Arbeit heute eine andere – aber irgendwie auch nicht. Auch heute kümmere ich mich um die Gesundheit der Patienten und versuche, sie möglichst schnell wieder auf die Beine zu bringen“, sagt der heute 60-Jährige, der sich nach seiner Zeit beim Fußballbundesligisten erst in Gelsenkirchen-Buer selbstständig machte, ehe er der Liebe wegen nach Bad Essen zog. „Ich habe mir dann viele Physiotherapie-Praxen hier im Umfeld angesehen – und das Konzept von AVEO hat mir am besten gefallen“, erzählt Zieleznik heute. Dabei war die Geschichte des Bänder AVEO-Standortes an der Holzhauser Straße in der jüngsten Vergangenheit eher turbulent. „Wir mussten 2022 ein Jahr lang schließen, weil wir einfach kein passendes Personal gefun-

*Knieschmerzen werden häufig
in der AVEO-Physiotherapiepraxis
behandelt.*



den haben“, so Frauke Fischbach, die den Standort in Bünde leitet. Seit März dieses Jahres aber wird wieder durchgestartet. „Wir haben jetzt nicht nur mit Gregor einen sehr erfahrenen Physiotherapeuten gefunden, sondern haben mit Niklas Wenk einen studierten Physiotherapeuten, der schon über den Bachelor verfügt, bald schon den Master in der Tasche hat und uns vor allem in der orthopädischen Manualtherapie nicht nur sehr gut und viel weiterhilft, sondern ein echtes Mehr für unsere Patienten bietet“, unterstreicht Frauke Fischbach. Für die, die hier anrufen, weil sie eben eine Verordnung vom behandelnden Arzt bekommen haben und jetzt auf der Suche nach einem schnellen Termin sind, bedeutet die Startphase bei AVEO aktuell: Hier kann sehr schnell, manchmal sogar noch am selben Tag, geholfen werden. „Durch den Umstand, dass wir mit AVEO ein Verbund verschiedener, auch lokaler Standorte sind, versuchen wir, diesen Zustand so lange wie möglich beizubehalten. Unser Team wächst hier im November noch einmal um eine weitere Physiotherapeutin an und wenn dennoch einmal Not am Mann sein sollte, können wir zukünftig auch auf Hilfe von den anderen Standorten setzen“, so Frauke Fischbach. ▶




SICHER IST ES ZUHAUSE AM SCHÖNSTEN

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

- **monatliche Miete 25,50 €**, zum Monatsende kündbar
- **Kostenübernahme** durch die Pflegekasse möglich



UNVERBINDLICH INFORMIEREN
☎ 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com




Ruhewald
HOLLWINKEL

Letzte Ruhe unter ehrwürdigen Bäumen
Hollwinkel 2 | 32361 Pr. Oldendorf | Tel.: 05743 - 9302993
www.hollwinkel-ruhewald.de | ruhewald@hollwinkel.de

■ Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege



- Angenehme und moderne Atmosphäre
- Individuelles Wohnen
- Professionelle Pflege und Betreuung
- im Herzen Mennighüffens

Altenwohnheim Mennighüffens
An der Pfarre 3 -5 | 32584 Löhne
Tel. 05732 9785-0 | Fax 05732 9785-10
awh-mennighueffen@perthes-stiftung.de

Attraktiver Arbeitgeber – jetzt bewerben!



www.perthes-stiftung.de

mobile dienste + betreuung
Varosi

Betreuung mit Herz in Bünde und Umgebung!

- Hilfe im Haushalt
- Einkaufsfahrten und Fahrdienste
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- uvm. sprechen Sie uns gerne an!

Kostenlose Erstberatung mit dem Code: PRAXISZEIT



www.varosi-betreuung.de

Enge Str. 3
32257 Bünde
05223 792 26 86
info@varosi-betreuung.de

Hierher kommen als Patienten die, die unter einer der meist typischen Beschwerden leiden. Rücken, Knie, Schulter, Hüfte – an einem der Körperbereiche zwick und schmerzt es meist. Dabei schicken nicht nur Ärzte, sondern kommen viele auch aus Eigenantrieb.

„Wenn es Monate dauert, bis ich einen Arzttermin bekomme, dann reißt irgendwann der Geduldsfaden und es wird bei uns angerufen, um Rat gefragt. Die ärztliche Diagnose können und wollen wir natürlich nicht ersetzen. Aber wir können erste, schmerzlindernde Tipps geben“, sagt Niklas Wenk. Der weiß auch: Ohne aktive Mithilfe gelingen Therapie und Heilung fast nie. „Wenn du Probleme mit dem Rücken hast, dann ist es einfach unumgänglich, dass du die Übungen, die wir dir zeigen, auch zu Hause und selbst nach Abschluss der Therapie immer weiter durchführst.“ Das war auch bei den Kickern von Gregor Zieleznik nicht anders. „Die musste man natürlich nicht daran erinnern, dass ihr Körper ihr Kapital war. Wir hatten natürlich auch viel mehr Zeit als in einer herkömmlichen Praxis, haben manchmal sechs, sieben Stunden pro Tag damit verbracht, sie wieder fit für das nächste Spiel zu bekommen.

Aber auch die Profis wussten: Wir können keine Wunder vollbringen, wenn sie nicht mithelfen, nicht auch zu Hause das umsetzen, was wir ihnen hier gezeigt haben“, so der Ex-Schalcker, der seine Zeit beim Proficlub nicht missen will, heute noch die Daumen für die „Knappen“ drückt und sich doch rundum wohlfühlt – in seiner neuen Heimat und bei seiner neuen Arbeit, bei AVEO. ■



Freuen sich auf viele neue Patienten:
Das AVEO Physiotherapieerteam aus Bünde.



Schmerz lass nach: Mit seinem Kollegen Niklas Wenk (l.) zeigt Gregor Zieleznik, wie bei Schulter und Nackenschmerzen geholfen werden kann.

Mobil im eigenen Heim bleiben

„GL-Treppenlifte“: Komfort für Senioren und Rollstuhlfahrer



Zuverlässige und komfortable Treppenlifte für jede Wohnsituation bietet das Unternehmen „GL-Treppenlifte“. Foto: Privat

Mit zunehmendem Alter machen sich viele Menschen Gedanken um ihre Zukunft. Die meisten wollen so lange wie möglich flexibel und unabhängig bleiben – am besten in den eigenen vier Wänden. Doch manchmal kann schon die kleinste Treppe im Alter, nach einer Krankheit oder einem Unfall zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Ein Treppenlift kann Betroffenen ihre Freiheit zurückgeben. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Ob Sitzlifte für gerade oder geschwungene Treppen, „Durch die Decke“-Lifte, Treppenraupen, Hub- oder Plattformlifte, die Firma „GL-Treppenlifte“ bietet ganz individuelle Lösungen für jede Wohnsituation und jedes Bedürfnis – ganz gleich, ob für den Außen- oder Innenbereich. Auch Sonderlösungen sind möglich, wie zum Beispiel ein Lift für den hauseigenen Pool. Dabei haben für das Unternehmen aus Kirchlegern stets die Sicherheit und der Komfort sei-

ner Kunden oberste Priorität. Die zuverlässigen und hochwertigen Treppenlifte sorgen für eine ruhige und sanfte Fahrweise, verfügen über ergonomische Sitze, platzsparende Schienenverläufe und hochklappbare Sitze.

Zuschüsse vom Staat möglich

Auf Wunsch berät das Team von „GL-Treppenlifte“ auch zur Finanzierung. Neben Zuschüssen aus der Pflegekasse, gibt es auch KfW Fördermaßnahmen für altersgerechte Umbauten sowie die Möglichkeit, die Arbeiten steuerlich abzusetzen.

Übrigens: „GL-Treppenlifte“ hat neben neuen Treppenliften auch gebrauchte Modelle im Sortiment. Damit können Sie bis zu 50 Prozent sparen. Und wer sich nicht gleich festlegen möchte, der kann auch einen Mietvertrag abschließen und einen Treppenlift ab 49 Euro pro Monat mieten.

Weitere Infos finden Interessierte in der Anzeige oder online unter: www.gl-treppenlifte.de

Individuelle Lösungen für Senioren und Rollstuhlfahrer
GL-Treppenlifte bietet Treppenlifte für gerade und kurvige Treppen an



Kurven-Treppenlifte auch gebraucht Bis zu 50% sparen!

*Beispiel: Kurvenlift Sonderzahlung € 4000,- € 79,- / Monat Mietzeit 36 Monate



Treppenlifte auch zur Miete ab 49,-*/Monat

*Beispiel: Gerader Treppenlift Sonderzahlung € 2000,- Mietzeit 24 Monate

GL-Treppenlifte

Öffnungszeiten: Mo.- Do. 08.00- 16 Uhr, Fr. 08.00- 13 Uhr
Langestr. 48 · 32278 Kirchlegern · Tel.: 05223-49 16 47-0
e-Mail: info@gl-treppenlifte.de

Das Kreuz mit dem Kreuz

WIE EINEN BANDSCHEIBEN-VORFALL VORBEUGEN

Aufstehen – und der Schmerz schießt wie ein Blitz in den Rücken? Jede Bewegung tut weh, an Heben oder Strecken ist nicht zu denken? Dann liegt der Verdacht nahe, dass sich ein Bandscheibenvorfall ankündigt oder bereits eingetreten ist. Was dagegen zu tun ist und wie Sie vorbeugend Ihrem Körper helfen können, lesen Sie hier:

Ein Bandscheibenvorfall ist eine ernste Erkrankung der Wirbelsäule, die durch das Heraustreten von Bandscheibengewebe in den Wirbelkanal gekennzeichnet ist. Die Bandscheiben, die sich zwischen den Wirbeln befinden, dienen als Stoßdämpfer und ermöglichen die Bewegung der Wirbelsäule. Ein Bandscheibenvorfall tritt auf, wenn der äußere Ring einer Bandscheibe reißt und der innere, gallertartige Kern nach außen drückt. Dies kann Schmerzen, Taubheit und Schwäche in den betroffenen Körperteilen verursachen.

Ursachen: Bandscheibenvorfälle können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, darunter Alterung, genetische Veranlagung, schlechte Körperhaltung, Übergewicht und Bewegungsmangel. Akute Verletzungen wie Heben schwerer Gegenstände, falsches Heben oder plötzliche Bewegungen können ebenfalls zu einem Bandscheibenvorfall führen.

Symptome: Die Symptome eines Bandscheibenvorfalles variieren je nach Ort und Schweregrad des Vorfalles. Zu den häufigsten gehören Rückenschmerzen, die sich in den Beinen oder Armen ausbreiten können. Taubheit, Kribbeln und Muskelschwäche sind ebenfalls übliche Anzeichen. In schweren Fällen können Bandscheibenvorfälle zu Blasen- oder Darmkontrollverlust führen, was einen sofortigen medizinischen Notfall darstellt.

Diagnose und Behandlung: Ein Arzt kann einen Bandscheibenvorfall durch eine gründliche Untersuchung, medizinische Geschichte des Patienten und Bildgebungstechniken wie MRT oder CT-Scans diagnostizieren. Die Behandlung hängt von der Schwere des Vorfalles ab. In milden Fällen können Ruhe, physikalische Therapie und Schmerzmittel ausreichen. In schwereren Fällen können Injektionen zur Schmerzlinderung oder chirurgische Eingriffe wie die Bandscheibenoperation erforderlich sein, um den Druck auf die Nerven zu lindern.



NATURHEILPRAXIS
Carole Ikuta-Weierich
C. Ikuta-Weierich

Körper und Geist in Harmonie

PRAXIS für
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Besser SEHEN
Behandlung von Makuladegeneration und anderen Augenleiden (nach Prof. Dr. Boel)

Schmerzfreier GEHEN
Behandlung von Rücken, Gelenken, Nacken, Kopfschmerzen ...

Gesund ABNEHMEN
„Wie geht Abnehmen ohne Hungern?“
individuelles Ernährungs- und Stoffwechselprogramm

Carole Ikuta-Weierich · Heilpraktikerin
Bahnhofstr. 4 · Bünde · Tel. 05223 6530997
info@praxis-ikuta.de · www.praxis-ikuta.de

Werbe-Center-NRW

hoch5.com

EMMA HAUS
Senioren Tagespflege

Wir bieten auch einen kostenlosen Probetag an.

Senioren Tagespflege „Haus Emma“
Mindener Straße 64 · 32257 Bünde
Tel.: 0 52 23 - 49 24 272 · Fax: 0 52 23 - 49 24 273
E-Mail: info@hausemma.de · www.hausemma.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 08:00 – 16:30 Uhr
Ersten Samstag im Monat: 08:00 – 16:00 Uhr



Taxi Freitag

05223 / 6666

"RÜM HART - KLAAR KIMING"

Taxi Freitag –
ein motiviertes Team in Herford und Bünde!

Kranken- u. Dialysefahrten für alle Kassen
Schüler- u. Behindertenbeförderung
Fahrten für alle Gelegenheiten
Großraumtaxi für 8 Personen · „Drive Home Service“
Besorgungsfahrten · Rollstuhlfahrten · Kurrierdienst

Wir freuen uns auf Sie!

Wir freuen uns auf Sie
und stehen Ihnen an 365 Tagen
24 Stunden zur Verfügung!

info@Taxi-Freitag.de | www.Taxi-Freitag.de

PRÄVENTION VON BANDSCHEIBENVORFÄLLEN: TIPPS ZUR VORBEUGUNG

Ein Bandscheibenvorfall kann oft vermieden werden, indem man sich bewusst macht, wie man den Rücken schützen und seine Rückenmuskulatur aufbauen kann. Hier sind einige praktische Tipps zur Prävention von Bandscheibenvorfällen:

Regelmäßige Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur, verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und trägt dazu bei, die Bandscheiben gesund zu halten. Aerobe Übungen wie Gehen, Schwimmen und Radfahren unterstützen auch die allgemeine Wirbelsäulengesundheit.

Richtige Haltung: Eine gute Körperhaltung ist entscheidend, um den Druck auf die Wirbelsäule zu minimieren. Sitzen Sie gerade und stützen Sie Ihren Rücken an Stühlen und anderen Oberflächen ab. Ergonomische Stühle und Arbeitsplätze können helfen, die richtige Haltung beizubehalten.

Gewichtskontrolle: Übergewicht belastet die Wirbelsäule zusätzlich. Durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können Sie Ihr Gewicht im normalen Bereich halten und so das Risiko eines Bandscheibenvorfalles reduzieren.

Richtiges Heben: Beim Heben schwerer Gegenstände sollten Sie in die Knie gehen und nicht den Rücken beugen. Halten Sie den Gegenstand nah am Körper und heben Sie ihn mit den Beinmuskeln an, um den Druck auf die Wirbelsäule zu minimieren.

Pausen einlegen: Wenn Sie einen sitzenden Beruf haben, stehen Sie regelmäßig auf, dehnen Sie sich und machen Sie kurze Spaziergänge, um die Durchblutung anzuregen und Rückenmuskeln zu entlasten.

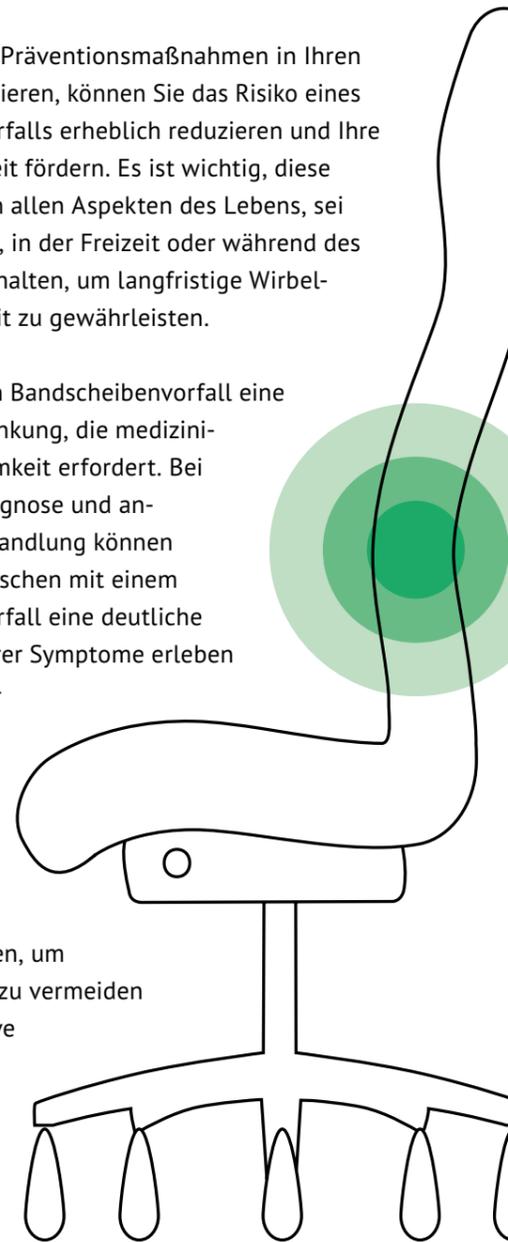
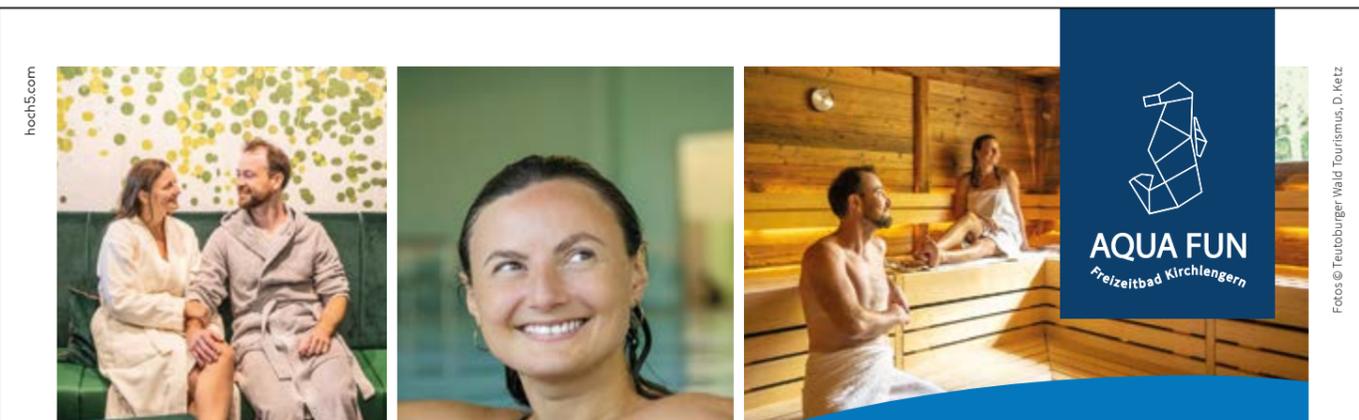
Rauchverzicht: Rauchen schränkt die Durchblutung der Bandscheiben ein, was ihre Fähigkeit zur Selbstheilung beeinträchtigen kann. Rauchverzicht trägt daher zur Gesundheit der Bandscheiben bei.

Stressmanagement: Chronischer Stress kann zu Verspannungen in Rückenmuskeln führen. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und regelmäßige Pausen im Arbeitsalltag können helfen, Stress abzubauen und die Wirbelsäulengesundheit zu fördern.

Richtige Matratze und Kissen: Eine Matratze und ein Kissen, die den natürlichen Kurven der Wirbelsäule entsprechen, können helfen, den Rücken während des Schlafs zu unterstützen und die Bandscheiben zu entlasten.

Indem Sie diese Präventionsmaßnahmen in Ihren Lebensstil integrieren, können Sie das Risiko eines Bandscheibenvorfalles erheblich reduzieren und Ihre Rückengesundheit fördern. Es ist wichtig, diese Gewohnheiten in allen Aspekten des Lebens, sei es bei der Arbeit, in der Freizeit oder während des Schlafs, beizubehalten, um langfristige Wirbelsäulengesundheit zu gewährleisten.

Insgesamt ist ein Bandscheibenvorfall eine ernsthafte Erkrankung, die medizinische Aufmerksamkeit erfordert. Bei rechtzeitiger Diagnose und angemessener Behandlung können die meisten Menschen mit einem Bandscheibenvorfall eine deutliche Verbesserung ihrer Symptome erleben und ihre Lebensqualität wieder erlangen. Es ist wichtig, frühzeitig medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Komplikationen zu vermeiden und eine effektive Behandlung zu erhalten. •

hoch5.com

Fotos © Teutoburger Wald Tourismus, D. Ketz

AQUA FUN
Freizeitbad Kirchlengern

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

SAUNIEREN IM AQUA FUN

**KOMBITICKET BAD & SAUNA
FÜR NUR 12,50 €**

**BADE- UND SAUNASPASS
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

aquafun-kirchlengern.de

Di. – So.: 10–20 Uhr, Letzter Einlass: 19 Uhr | Di. – So.: 20–20:45 Uhr Sauna ohne Badebetrieb | Di.: Herrensauna, Mi.: Damensauna



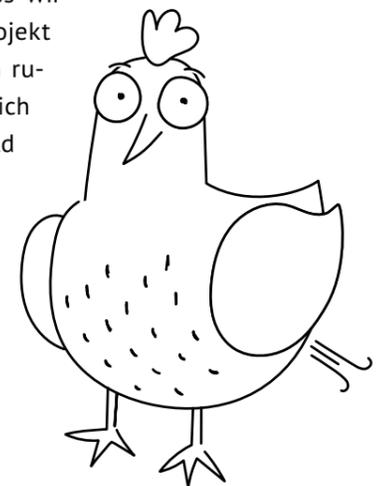
Legt Steaks auf den Grill und lässt Gemüse aus der Pfanne fliegen: Grillweltmeister Klaus Breinig.



JEDE MENGE AUF DER PFANNE

„Viele kennen mich am Grill, wenige nur am Herd“, sagt der 52-Jährige, der heute vor allem in Robinson Clubs überall auf der Welt die Gäste mit Gegrilltem erfreut. In Bünde aber ist seine Aufgabe eine andere. „Wir haben jetzt drei sehr erfolgreiche Grillbücher gemeinsam mit HOCH5 auf den Markt gebracht. Da war es an der Zeit, mal etwas Neues auszuprobieren, die Reihe sinnvoll zu ergänzen“, so Breinig. Der erlernte in jungen Jahren das Kochhandwerk, ließ sich später zum Vollwert- und Gourmetkoch weiterbilden und betreibt in seiner Heimat nicht nur eine Grill-, sondern auch eine Kochschule. „Da war

es naheliegend, dass wir bei dem neuen Projekt den Grill mal haben ruhen lassen und ich mich an das Induktionsfeld gestellt habe“, so Klaus Breinig, der gebürtig aus dem Rheinland stammt – und dem das Kölsche immer noch anzu merken ist. →



Der Wagen von Klaus Breinig ist unverkennbar. Keramische Grills sind darauf in XXL zu sehen, Namen, Logo, Titel, alles da. Es fehlt eigentlich nur noch ein riesiges Steak, das auf der Seite des Transporters unmissverständlich klar macht: Hier ist der Grillweltmeister unterwegs. Zwei Jahre nacheinander wurde der Mann vom Edersee mit dem Team der BBQ Wiesel Grillweltmeister – und ist längst durch zahllose Auftritte im Fernsehen über die Grenzen Deutschlands bekannt. Immer wieder kommt er aber auch nach Bünde, stellt sein großflächig beklebtes Fahrzeug an der Agentur HOCH5 ab und kümmert sich hier neuerdings nicht nur um das Anfeuern der Grills.

MOVITA® Jetzt 4 Wochen testen!

Tanzen, Fitness und Lifestyle für Frauen im besten Alter.
Teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz!

Ab Montag, 26.11.2023 von 17:30 – 18:25 Uhr

Ab Dienstag, 21.11.2023 von 10:30 – 11:25 Uhr

Ab Donnerstag, 22.11.2023 von 17:30 – 18:25 Uhr

Weitere Termine ab Januar 2024!

MOVITA®
Mobilität · Vitalität · Tanz

INFOS & ANMELDUNG:

Tanzhaus Marks
Borriesstraße 19-23
32257 Bünde
Telefon 05223 5852
www.tanzhaus-marks.de





BAD OEYNHAUSEN

THEATER IM PARK

Highlights in der Spielzeit 2023|2024

ALICE IM WUNDERLAND
Konzertlesung mit ChrisTine Urspruch
So, 10. Dezember 2023 | 17:00 Uhr

ONAIR - JOY TO THE WORLD
A-Cappella Christmas
Do, 21. Dezember 2023 | 19:30 Uhr

DER VORLESER
Nach dem Roman von B. Schlink
Do, 4. Januar 2024 | 19:30 Uhr

KOKUBU
The Drums of Japan
Fr, 16. Februar 2024 | 19:30 Uhr

BUDDY IN CONCERT
Die Rock'n'Roll Show
Sa, 24. Februar 2024 | 19:30 Uhr

ABER BITTE MIT DAME
Die Udo-Jürgens-Show
Sa, 9. März 2024 | 19:30 Uhr

OSCAR WILDE
Literarisch-musikalischer Abend mit
Dominic Raacke
Sa, 13. April 2024 | 19:30 Uhr

MISS DIASY UND IHR CHAUFFEUR
mit Doris Kunstmann und Ron Williams
Mi, 24. April 2024 | 19:30 Uhr

Tickets und Infos:
Tourist Information im Kurpark
32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 | 1300
Email: tourist-information@badoeynhausen.de
www.staatsbad-oeynhausen.de



- ANZEIGE -

FITNESSKURSE
SENIORENSPORT
GESUNDHEITSSPORT
REHABILITATION
KINDERSPORT
... UND VIELES MEHR!

BTW BEWEGT.

ÜBUNGSLEITER- & TRAINER:INNEN GESUCHT!

Bewerbungen per E-Mail an:
wasiljew@btw-buende.de

www.btw-buende.de

UNSER LEISTUNGSANGEBOT

Unterhaltsreinigung	Linoleum & PVC
Marmorkristallisation	Fassadenreinigung
Glasreinigung	Teppichreinigung
Abschlussreinigung	Pflege von Außenanlagen

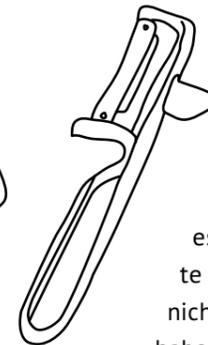
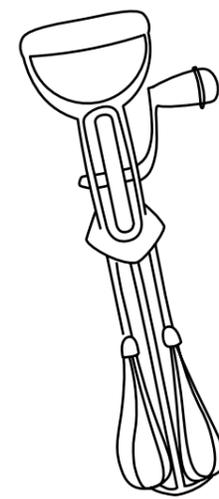
Sie suchen ein individuelles Servicekonzept für Ihr Objekt? Rufen Sie uns gerne an!

Wir bedanken uns jetzt schon einmal bei allen Kunden, Freunden und Mitarbeitern für die Treue in diesem Jahr!

Wir hoffen, dass das Jahr für Sie erfolgreich, glücklich und gesund zu Ende geht und dass wir in 2024 weiterhin zuverlässig zusammenarbeiten.

Wir freuen uns sehr über Ihre individuellen Anfragen!

Inh. Kurt Pijur • Ravensberger Str. 16 • 32584 Löhne • Tel. 05732 / 2173
Fax 05732 / 3060 • www.scheitzke.de • info@scheitzke.de



Entstanden ist so ein Kochbuch, das sich von der Gestaltung her nahtlos in die Reihe der Wir grillen-Kochbücher einreihet. „Darin geht es nicht um komplizierte Dinge, aber eben auch nicht um echte Klassiker. Wir haben vielmehr ein Kochbuch produziert, das wie schon bei den Grillbüchern Schritt für Schritt,

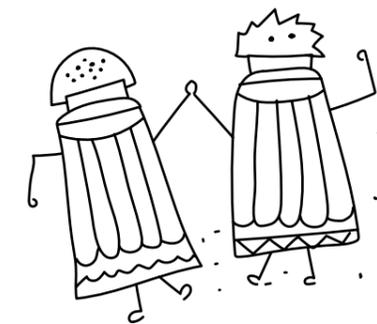
Bild für Bild zeigt, wie man vorgeht. Und das mal bei Klassikern wie Wiener Schnitzel und lauwarmem Kartoffelsalat, dann aber auch bei unterschiedlichen Stullen, die schnell nachgekocht und doch überraschend anders sind“, so Breinig. Garniert wird das Ganze erstmals auch mit Getränkertipps. Weinkenner Marcus Lagmüller hat dazu passend zu den Gerichten unterschiedliche Weine rausgesucht, Klaus Breinig mixte noch unterschiedliche Limos, damit nicht schnöde Softdrinks zum Selbstgekokchten gereicht werden müssen.

272 Seiten umfasst das dicke Kochbuch, das eigentlich für jeden gedacht ist. „Wer seinen Kindern, die gerade ausziehen, etwas richtig Gutes mitgeben will, der liegt mit ‚WIR KOCHEN‘ genau richtig. Aber auch passio-

nierte Köche finden hier bestimmt noch spannende Anregungen und neue Tipps für bekannte Gerichte“, so Klaus Breinig, der nicht nur wegen der Produktion der Kochbücher immer wieder nach Bünde reist.

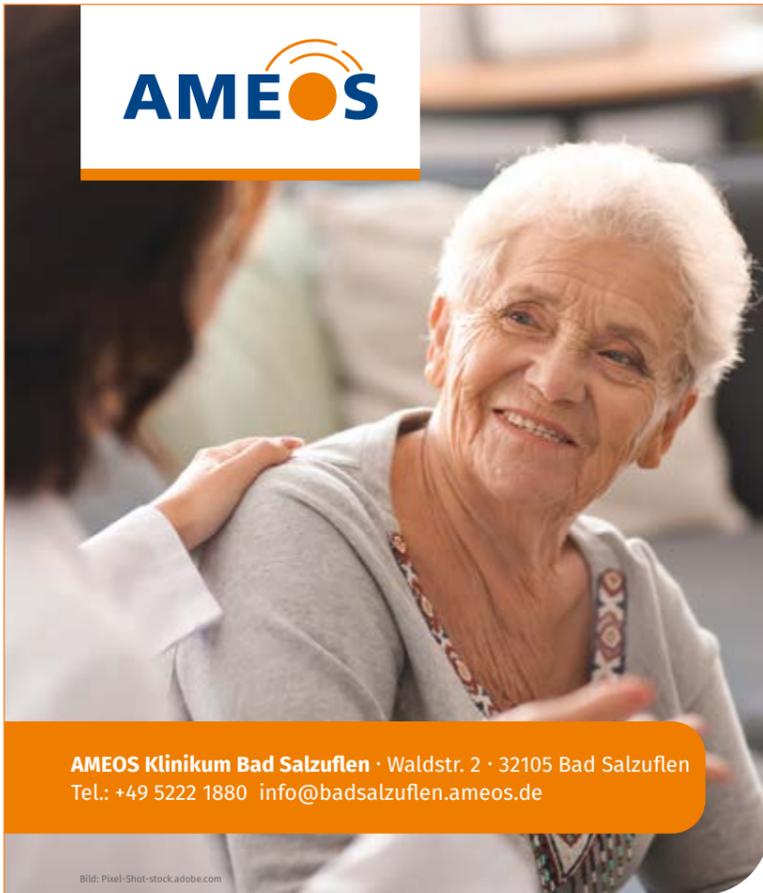
Seit drei Jahren gibt es nun schon das Podcast-Format „WIR GRILLEN“ bei Spotify, Apple Podcast und Co. Am Mikrophon Tobias Heyer, Julie Pitke und eben Klaus Breinig, der in seiner humorvollen Art Tipps rund um das Grillen – und jetzt auch Kochen – gibt. Mehr als 100.000 Mal sind die Folgen bislang gestreamt worden, die selbstverständlich werbefrei und ohne jegliche wirtschaftliche Unterstützung als reines Spaßprojekt aufgenommen wurden. „Wir haben da keine große Themenliste, wir plaudern einfach drauflos und doch glaube ich, dass der Zuhörer am Ende viel Wissenswertes mitnehmen kann“, so Breinig. Geschnitten wird hier nichts, jede Folge wird exakt so gesendet, wie sie aufgenommen wurde. Auch das ist ein Grund, warum das auffällige Fahrzeug vom Grillweltmeister immer wieder in Bünde auftaucht – und meist erst nach Fotos, Podcastproduktion und häufig auch ausgedehnter Grillsession wieder den Parkplatz von HOCH5 verlässt.

Das neue Kochbuch „WIR KOCHEN“ ist unter www.wirgrillen.com, aber auch in jedem Buchhandel und bei Amazon & Co. bestellbar. Auch hier gilt allerdings: Kauf lieber regional und beim Erzeuger.



Kleiner Vorgeschmack gefällig: Hier zeigt Klaus, wie ein Bratapfel passend zum Winter zubereitet werden kann. Einfach umblättern.





AMEOS Klinikum Bad Salzufen · Waldstr. 2 · 32105 Bad Salzufen
Tel.: +49 5222 1880 info@badsalzufen.ameos.de

Vor allem Gesundheit

Lebensqualität im Alter

Gerontopsychiatrie im AMEOS Klinikum Bad Salzufen

Für ein erfülltes Leben im Alter:
Unsere gerontopsychiatrische Station bietet individuelle Hilfe, Diagnostik und Therapie bei psychischen Erkrankungen, wie Ängsten und Depressionen im Alter, Demenzen oder Abhängigkeitserkrankungen.

Sie pflegen und betreuen Ihre Angehörigen nach dem Klinikaufenthalt?

Unsere Pflegetrainerinnen bereiten Sie für den richtigen Umgang mit Ihren Angehörigen im Alltag daheim gut vor.

Hier finden Sie mehr Informationen

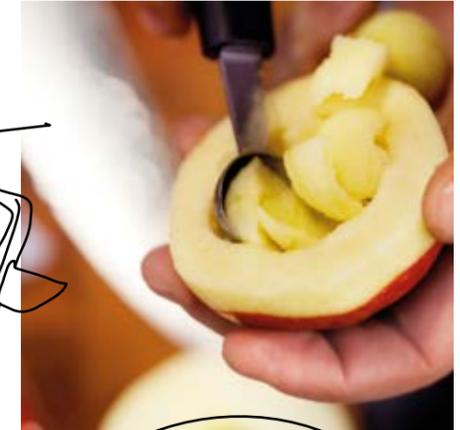


ameos.eu

BRAT-APFEL
4 APFEL, 1 BIO-LIMETTE,
100g GEHOBELTE MANDELN, 1 EIGELB,
50g ROSINEN, 1 VANILLESCHOTE,
200g DUNKLE KUVERTÜRE,
150g GEMAHLENE HASELNÜSSE

Bratapfel sind ja eigentlich einfach gemacht: Apfel ausstechen, Rosinen, Butter und Zucker rein – und fertig. Häufig wird daraus aber ein Apfelmatsch, weil die Äpfel aufplatzen. Da kannst du ja gleich Apfelmus machen. Könnte man meinen. Oder das Thema Bratapfel ganz anders angehen. So wie Klaus. Und ab sofort du.

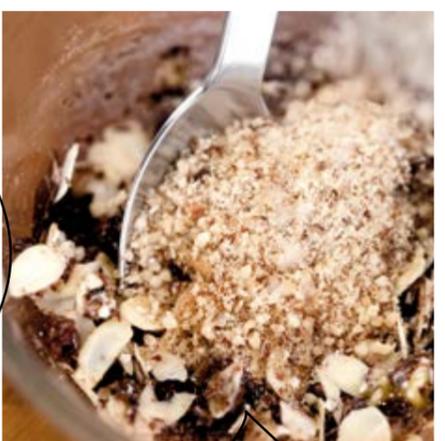
Du kennst das Problem: Deine Bratapfel
ZERPLATZEN
immer. Wenn du ihnen einen Rettungsring mit dem Haushaltsschäler verpasst, ist damit Schluss. Dann den Apfel halbieren.



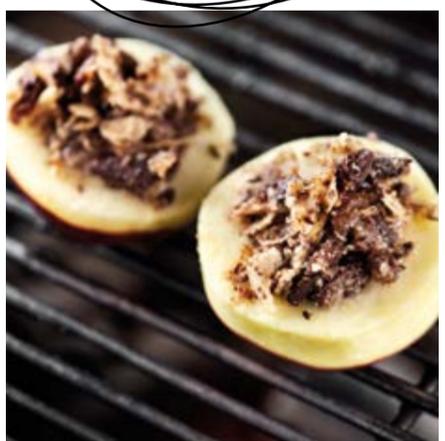
TIPP!
Limette halbieren und damit die offenen Apfelstellen einreiben. Riecht gut, schmeckt gut, und verhindert das doofe Braunwerden.



Los geht es mit der Füllung: Gehobelte Mandeln und Rosinen in den Topf, dann das Mark einer Vanilleschote hinzugeben.



Eigelb, Zucker, gehobelte Kuvertüre und gemahlene Haselnüsse hinzugeben.
Und jetzt zeig, wie gut du rühren kannst!



Ab mit den so gefüllten Bratapfeln bei direkter Hitze auf den Grill. Deckel zu, zwischendurch mal neugierig gucken – fertig!



DRK Soziale Dienste OWL gGmbH

„Wenn ich meinen Hans besuche, sitzen wir **auf der Terrasse** und genießen die Sonne. **Es ist dann wie früher.**“

DRK. Weil Pflege Vertrauenssache ist.

Kontakt:
pflege.herford@drk-sozial.de
05221 27 50 120

Informationen zu ambulanter Pflege und unseren Wohngruppen im Kreis Herford finden Sie unter www.drk-sozial.de. Wir kommen gerne zu Ihnen und beraten Sie!



DOMIZIL AN DER ELSE



Unser Domizil liegt am Rande der Fußgängerzone von Bünde. Entlang der Else, die nur wenige Schritte von unserem Domizil entfernt ist, lädt ein langer Spazierweg zum Verweilen an der frischen Luft ein. Im Erdgeschoss unserer Einrichtung finden Sie ein Restaurant-Café so wie einen Friseur. Die 1. Etage verfügt über einen schönen Dachgarten. In diesem Wohnbereich finden besonders dementiell veränderte Bewohner ein Zuhause. Wohnbereiche 2 u. 3 sind somatische Bereiche. Bei uns wohnen Sie in Einzel- oder Doppelzimmern, so dass Sie alleine wohnen können, aber nicht alleine wohnen müssen, sondern auch die Anwesenheit eines anderen Menschen genießen können. In unserer speziell umgebauten und denkmalgeschützten Villa Tulpenhaus werden **junge Pflegebedürftige** besonders gut betreut und versorgt. Ihnen bleibt durch das gleichaltrige Umfeld ein Stück Normalität erhalten.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben!



Ihre Ansprechpartnerin: Sandra Rossmann
Hausleitung

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei uns!
Tel.: 05223-79440402

mein E-Bike

DAS NEUE GIO KOMPAKTFAHRRAD
JETZT BEI UNS ERHÄLTlich



Ihr
VICOTRIA
E-Bike finden
Sie bei uns:

**Racing-
Team-Löhne**
Senioren Motorräder Autos PKW

Racing-Team-Löhne Pflingstweg 41 • 32278 Kirchlengern • T 05223 - 79 25 66 0
W www.racing-team-loehne.de • E kontakt@racing-team-loehne.de

Lernen ist keine Frage des Alters

VOLKSHOCHSCHULE HERFORD BIETET BREITES PROGRAMM FÜR SENIOREN AN

Klöppeln lernen? Klingt auf den ersten Blick so, als würden sich hier vornehmlich ältere Menschen anmelden. Aber weit gefehlt. „Klöppeln ist auf dem Weg, hipp zu werden – also gibt es da für die Kurse gerade zwei Interessentengruppen: eher ältere und eher deutlich jüngere Menschen“, sagt Monika Wirbel, Fachbereichsleiterin bei der VHS im Kreis Herford. Auch sonst lassen sich nur wenige Kurse ausmachen, die ausschließlich von Senioren gebucht werden. „Wenn es um geschichtliche Themen geht, wenn wir das Programm Herford ErLesen anbieten, dann ist die Tendenz so – aber es finden sich immer auch jüngere Menschen, die sich für die Angebote begeistern können“, so die VHS-Mitarbeiterin. Anders ist es dann schon, wenn die Kursangebote direkt auf diese Zielgruppe zugeschnitten sein. Einen Rollator-Trainingskurs, abgehalten in einem Seniorenclub? Da ist das Alter derer, die sich anmelden, voraussehbar. Auch beim Einüben der „Grundlagen für iPhone und iPad in Ruhe kennenlernen“ sind es meist Senioren, die sich hier anmelden. Hier gibt es zwar auch häufig Kinder und vor allem Enkelkinder für die schnelle Hilfe, „aber den meisten älteren Menschen ist mit schnellem Klicken nicht geholfen. Sie wollen in Ruhe verstehen, ausprobieren und trainieren – und das möglichst unter ihresgleichen“, weiß Monika Wirbel. Am 13. Novem-

ber startet wieder so ein Kurs, am 20. November das Pendant für die Nutzer von Android-Endgeräten – und für beide Kursangebote gibt es noch freie Plätze. Anmelden kann man sich dafür, wie für alle VHS-Kursangebote, auf unterschiedlichsten Wegen. Und auch hier passen die Vorurteile nicht. „Wir waren zum Beispiel mit unserem Stand am Wochenende auf dem Kürbiszauber in Kirchlengern. Da kam ein Senior zu uns, bei dem ich gewettet hätte, dass er sich für unsere Printausgabe unseres Gesamtangebotes interessiert hätte. Aber der winkte nur mit den Worten ab, dass er sich all das lieber online anschau“, erzählt Monika Wirbel und muss schmunzeln. Auch bei der Anmeldung ist alles möglich: Online, per Mail, am Telefon – und ab und an trudelt bei der VHS sogar noch ein Brief oder eine Postkarte mit den Anmelde Daten ein. Das aber, so Monika Wirbel, sei dann doch die absolute Ausnahme.

Keine Wahl zwischen analog und digital gibt es, wenn es um die digitalen Angebote der Volkshochschule im Kreis Herford geht – wie der Name ja schon sagt. Dabei ist ein anderer Begriff eher irreführend. „Wir haben ja das Angebot der sogenannten Kinder-UNI.

Pflege König
Sorgenfrei 24h Daheim

... weil's Zuhause am schönsten ist!

Selbstbestimmt und glücklich in den eigenen vier Wänden alt werden, osteuropäische 24h Pflegekräfte versorgen Sie dabei nahezu rundum:

- Seriös – Rechtssicher – Legal – mit A1-Bescheinigung
- Geschultes und einfühlsames Personal
- Deutschkenntnisse nach Ihren Wünschen
- Organisierte An- und Abreise der Kräfte bis vor Ihre Haustür
- Transparente Preise und lange Verweildauern bei Ihnen

Ich bin Ihr **persönlicher** und **zuverlässiger** Ansprechpartner vor Ort

Vereinbaren Sie Ihre kostenfreie Beratung vor Ort unter Telefon:

05732 6818821

Stefan König
Dipl.-Wirt.-Ing.



www.pflegekoenig.care



Praxis für Physiotherapie
&
Gesundheitstraining



Heike Meier, Inhaberin von DuoMed, Praxis für Physiotherapie in Kirchlengern, hat das Team verstärkt. Neue Patienten können kurzfristig angenommen werden.

Auch das Therapieangebot wurde neben den Behandlungen wie Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage usw. um ein neues Elektrotherapiegerät erweitert. Dieses kommt bei vielen Anwendungsgebieten zum Einsatz, wie Schädigung des Nervensystems, Bewegungsapparates usw. Mit diesem Gerät werden durch elektrische Impulse Störfelder erkannt und die körpereigenen Selbstheilungskräfte unterstützt. Zu jedem Zeitpunkt und an jeder Stelle werden Therapieimpulse individuell dem Körper angepasst.

Für Informationen steht ihnen das Team zu Verfügung.

Heike Meier

Heilpraktikerin für Physiotherapie

Fischerstadt 8 • 32278 Kirchlengern

Tel.: 052 23 73 171 • Fax: 052 23 78 91 36

Termine nach Vereinbarung





Sanitätshaus
Gesundheitsforum Bünde GmbH
Ihr Plus an Gesundheit

ORTHOPÄDIE
- Prothesen, Orthesen, Bandagen
- Orthopädische Schuheinlagen
- Epithesen und Spezial-BHs

KOMPRESSION
- Rund- und Flachstrick für Venenleiden und Ödemtherapie

REHA UND PFLEGE
- Mobilitätslösungen wie Rollatoren, Rollstühle und E-Scooter
- Pflegebetten, Toiletten- und Duschstühle, etc.
- Hilfsmittel für die häusliche Pflege

Für Ihr Wohlbefinden.




Kompetente Versorgung mit Erfahrung aus über 70 Jahren

Gesundheitsforum Bünde GmbH
Holzhauser Straße. 4
32257 Bünde
Fon 05223.6545-10
Fax 05223.6545-15
www.sanitaetshaus-buende.de
info@sanitaetshaus-buende.de

MITTAGSTISCH
MIT TÄGLICH WECHSELNDEN ANGEBOTEN

& Partyservice
Informieren Sie sich gern
www.fleischereikuehn.de

natürlich-regional-familiär
Kühn
unsere Strohschweine

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 7:30 - 18:00 Uhr
Fr. 7:00 - 18:00 Uhr
So. 6:30 - 13:00 Uhr

Sie finden uns auf folgenden Wochenmärkten:
Melle: Mi. + So. 7:00 - 13:00 Uhr
Enger: Fr. 7:00 - 18:00 Uhr
Herford: Di. + Do. 7:00 - 13:00 Uhr
Jöllenbeck: Fr. 14:00 - 18:00 Uhr

Traditionsfleischerei Matthias Kühn GmbH | Spenger Straße 353
32130 Enger | Tel. 05225 - 85 99 13 | fleischerei-kuehn@t-online.de

Praxis für Physiotherapie
Lübbecker Str. 83 • 32278 Kirchlengern



• Krankengymnastik
• Manuelle Therapie
• Lymphdrainage
• Massage, Heißluft, Moor
• Matrix-Rhythmus-Therapie
• Kiefergelenkbehandlung (CMD)
• Hausbesuche,...

Lübbecker Str. 83 - 32278 Kirchlengern
Tel: 05223 / 65 21 84 5 www.fabian-koester.de

Es wartet eine Überraschung auf Sie!
Diesen Bereich ausschneiden und als Neukunde zum ersten Termin mitbringen.

Tel. 0 52 23 | 17 64 0
www.winter-vortriede.de

DIE TRAUER
Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg und gestalten gemeinsam den Abschied.

Bestattungshaus Winter
Ist. Michael Vornede
Fahrenkampstraße 27 | 32257 Bünde

Makoschey
Schmuck & Erlesenes

Wir kaufen

- ♦ Gold- und Silberschmuck
- ♦ Silberbestecke (auch versilbert)
- ♦ Anlage-, Alt-, Bruch- und Zahngold
- ♦ Gold- und Silbermünzen aller Art

Wir verkaufen

- ♦ Gold-, Silber- und Brillantschmuck (neu & aus 2. Hand)
- ♦ Handgefertigte Edelsteinketten
- ♦ Handtaschen von v.l.d. & micmacbaqs

Besuchen Sie uns

Bei Uns werden Sie fündig!

in Bad Essen · Lindenstraße 61 · Tel 05472 977270 · www.schmuck-badessen.de

Hier wird leichtverständlich eine Art „studium generale“ angeboten – und das wird sehr häufig auch von Senioren wahrgenommen.“ Auch eine digitale Sprechstunde hat die VHS im Angebot, kostenfrei und so organisiert, dass wirklich alle Fragen beantwortet werden.

Auch wenn sich nicht genau festlegen lässt, welches Kursangebot denn nun von Senioren belegt und welches eher verschmäht wird, eines ist dann doch sicher: „Wenn sich ältere Menschen erst einmal in unserem Portfolio umgesehen, wenn sie Geschmack an der eigenen Bildung gefunden haben, dann bleiben sie uns meist sehr lange treu, buchen nicht nur Folgekurse, sondern wechseln auch mal und werden immer freier in ihrer Auswahl“, erklärt Monika Wirbel. Natürlich sind es vor allem Kurse, die morgens stattfinden, die hier in den Fokus rücken. Aber auch wenn Kochkurse zu späterer Stunde gebucht werden, ist die Chance, dass es nicht nur bei der einen Buchung bleibt, groß. „Ältere Menschen sind schon echte Wiederholungstäter. Einmal auf den Geschmack gekommen, bleiben sie uns treu. Das freut uns natürlich, gleichzeitig zeigt aber die steigende Anzahl junger Menschen, die sich für unser Angebot begeistern, dass Alter bei uns keine Frage des Kalenders oder Geburtsjahres ist. Wer sich fit fühlt, wer weiß, dass wir ein Leben lang lernen, der findet bei uns den passenden Kurs, das passende Angebot.“



RecyclingBörse!

SECONDHAND IM TREND!

Bad Salzuflen / Bielefeld / Bünde
Herford / Löhne / Spenge

www.recyclingboerse.org



Verschenken Sie ein Fest für die Sinne -
mit Schokolade aus der Region!

Weinrich's
finest chocolate since 1895



10% RABATT
mit dem Code "zeitfürschokolade"*



*auch in der Weinrich's Schokoladenbruchbude in Herford einlösbar!

PZAI-1029

Hilfs- werkzeu- ge zum Zeichnen	Arbeits- stellen	rumä- nische Währung	längere Diskus- sion	ein Längen- maß	Heraus- gabe von Büchern	Märchen- gestalt	Back- zutat	Brett- spiel- figur	Alpen- pflanze	german- Sagen- gestalt (Leben)	Männer- kurz- name
Heldin der Tristan- sage				Material vieler Münzen			10				
fein- fühl- ig	Blumen- rabatt	8		Rettung				US-kan- adischer Grenz- see			
				5	nicht kurz	Dotter		Kurzmit- teilung (Kw.)	13		
		latei- nisch: zur Sache	Zier- pflanze			9	Vorname der Riefen- stahl			Bund	Vortrag
griechi- scher Hirten- gott	starker Zweig			antike Krüge	englisch: Öl		leichte Holzart	Gegen- teil von chro- nisch	Heilbe- hand- lung		
feier- liches Gelübde		14	Konfer- enz				tropische Frucht- staude				6
Gerb- mittel, Gerb- rinde	häufi- ger	Stadtteil von München			englisch: rot	un- wirklich	präzise, akkurat	3		Ziffern- kennung (engl.)	
			Fluss durch Florenz	Wasser- rinne im Watt			Luft der Lunge		austra- lische Lauf- vögel	Thaivolk in China	
nicht selten	tat- kräftiger Mensch					spiele- risch bauen, Hobby					Eis- kunst- lauf- sprung
	1	Fecht- hieb	polni- scher Name der Oder		2	Kopie eines Kunst- werks	US- Filmstar (Johnny)			Felsvor- sprung (Mosel)	
				Fallen des Meeres- spiegels			Zwei- kampf	4			
Begrün- der der Waldorf- schulen		Gürtel- gegend	Männer- name	ursäch- lich		übel, schlecht			lang- same Gangart		
			töricht				12	Kimono- gürtel	Bambus- bär	Sorte	
Heil- kundiger	Schar- niere	Mon- golen- dorf		höcker- loses Kamel	Motor- radtyp					Sitz- möbel (Mz.)	Senats- mitglied
Segel- tau			ein Konti- nent			dick- flüssig	eine Bank- note (ugs.)	Stadt im Norden Brabants (Niederl.)			
				Wasser- lauf	Blitz- licht (engl.)	kleines Greif- werk- zeug					
Längen- maß der See- fahrt	nieder- deutsch: Bauer		italien. Geheim- gesell- schaft				Indus- trie- diamant	15	machen		
					öffentl. Ver- kehrs- mittel					Rufname Laudas	
Raub		Zustim- mung (Abk.)	franzö- sisch: oder	Abk.: laufender Monat	Fremd- wortteil: selbst		vernei- nendes Wort				7
	11					franzö- sisch: Gold	Initialen von Kästner			Depart- ment- hptst. (St. ...)	
Burg von Athen	ganz wenig				Geschichts- wissen- schaftler						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



Gleich vormerken:
Die nächste Ausgabe der PRAXISZEIT
erscheint im Mai 2024.

Machen die bei HOCH5 eigentlich nur Magazine?

NO

Bei uns gibt's Konzepte, Logos, Layouts von Visitenkarte bis Buch, Texte, Fotos, Illustrationen, Websites und -shops, Social Media und Podcasts.

Und manchmal auch Magazine.

Durchrufen, anmailen, weiterkommen.

HOCH5

hoch5.com



Wie eine Schmerztherapie helfen kann

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ ZUR SCHMERZBEWÄLTIGUNG

Schmerzen können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen und sowohl körperlich als auch emotional belastend sein. In solchen Situationen kann eine gezielte Schmerztherapie einen entscheidenden Unterschied machen, um Schmerzen zu lindern, die Lebensqualität zu verbessern und den Weg zur Genesung zu unterstützen.

Individuelle Bewertung: Eine effektive Schmerztherapie beginnt mit einer gründlichen individuellen Bewertung. Jeder Mensch erlebt Schmerzen anders, daher ist es wichtig, die Ursache und den Grad der Schmerzen genau zu verstehen. Ein erfahrener Schmerzspezialist kann eine umfassende Untersuchung durchführen und die richtige Diagnose stellen, um einen maßgeschneiderten Behandlungsplan zu entwickeln.

Multimodale Ansätze: Moderne Schmerztherapie umfasst oft multimodale Ansätze, die verschiedene Methoden kombinieren. Dazu gehören nicht nur medikamentöse Therapien, sondern auch physikalische Therapie, Bewegungstherapie, Entspannungstechniken und alternative Therapien wie Akupunktur oder Massage. Diese ganzheitlichen Methoden zielen darauf ab, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen der Schmerzen anzugehen.

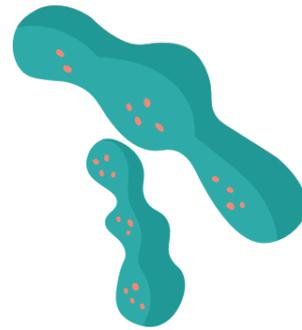
Medikamentöse Therapien: Für viele Menschen mit chronischen Schmerzen spielen Medikamente eine wichtige Rolle. Schmerzmittel, entzündungshemmende Medikamente und Muskelrelaxantien können helfen, Schmerzen zu kontrollieren und Entzündungen zu reduzieren. Es ist jedoch entscheidend, diese unter ärztlicher Aufsicht einzunehmen, um Nebenwirkungen und Abhängigkeiten zu vermeiden.

Psychotherapeutische Ansätze: Emotionale Gesundheit und Schmerzwahrnehmung sind eng miteinander verbunden. Psychotherapeutische Ansätze wie kognitive Verhaltenstherapie (CBT) können helfen, Schmerzen durch die Bewältigung von Stress, Angstzuständen und Depressionen zu reduzieren. Diese Therapien geben den Betroffenen Werkzeuge an die Hand, um mit Schmerzen besser umgehen zu können.

Langfristige Unterstützung: Eine erfolgreiche Schmerztherapie endet nicht nach der Behandlung akuter Schmerzen. Langfristige Unterstützung, Schulung und Selbstmanagementstrategien sind entscheidend, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Patienten können lernen, ihre Schmerzen zu überwachen, ihre Grenzen zu erkennen und Anpassungen im Lebensstil vorzunehmen, um Rückfälle zu verhindern. ■



Stärkung des Immunsystems



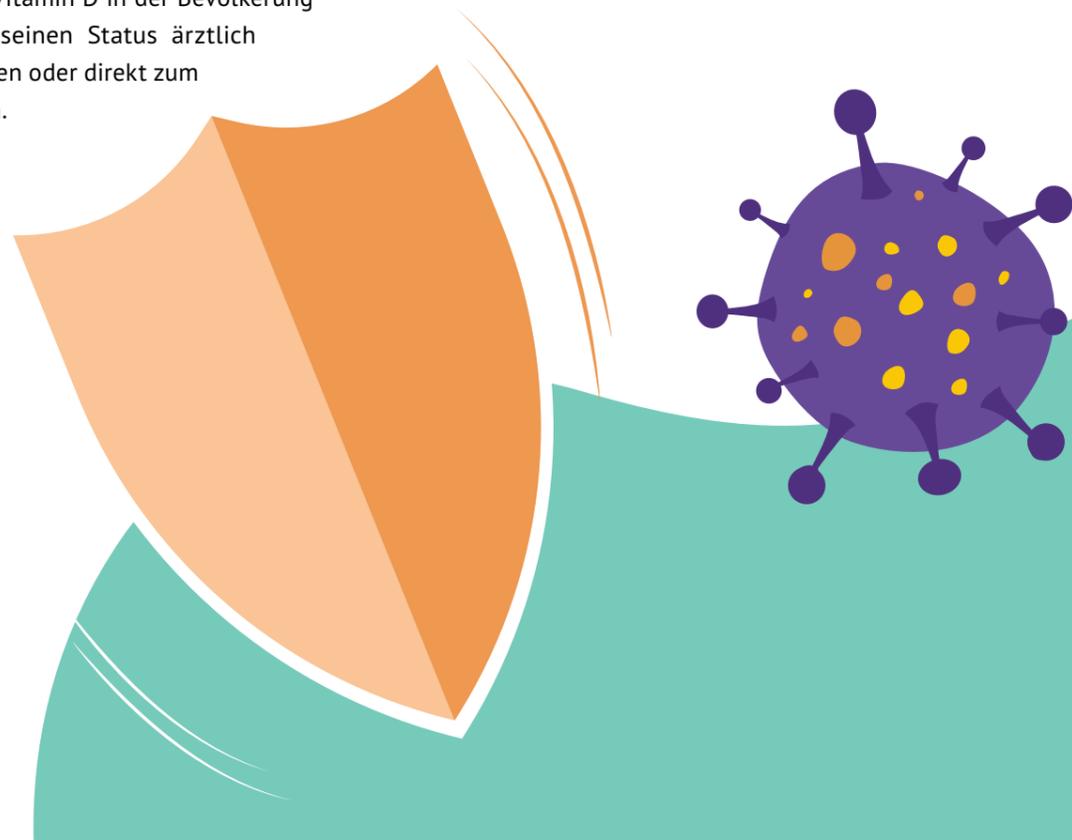
WAS HILFT, WENN DIE KALTE JAHRESZEIT KOMMT

Wenn die ungemütliche Zeit des Jahres naht, wenn der Regen prasselt und das Thermometer einstellige Werte zeigt, ist es spätestens Zeit, sein Immunsystem zu stärken. Das beste Mittel wäre, möglichst viel Sonnenlicht über die Haut aufzunehmen und kräftig durchzuatmen, auch wenn das in dieser Jahreszeit alles andere als einfach ist. Tageslicht und Frischluft sind dennoch die besten Stärkungen für das Immunsystem – und damit gute Argumente für den kleinen Spaziergang, das Setzen in die Sonne, das Öffnen der Fenster.

Wer seinem Körper in der kalten Jahreszeit weiter Gutes tun will, kann dies über die Einnahme von Präparaten tun. Experten raten vor allem zu Vitamin D. Das wird schon bei Neugeborenen gegeben und hilft dem eigenen Immunsystem. Nebenwirkung gibt es bei korrekter Dosierung dann nur eine: Gesundheit! Dabei nimmt der Mangel an Vitamin D in der Bevölkerung zu. Man kann seinen Status ärztlich überprüfen lassen oder direkt zum Präparat greifen.

Wichtig ist es, sich insgesamt ausgewogen mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu versorgen. Eigentlich ist die Aufnahme ja ganz einfach. Fünf Mahlzeiten am Tag, alle nur so groß wie Ihre Faust und so abwechslungsreich – mit frischem Obst und Gemüse – wie möglich, raten Fachleute. Allerdings ist das im Alltag für viele Menschen nicht immer einfach. Eine Alternative können dabei Vitaminpräparate sein, die die gesamte Bandbreite abdecken und den Körper optimal versorgen.

Auch Wechselbäder und Saunieren können dabei helfen, das Immunsystem zu stärken. Es geht immer darum, den Körper auf das vorzubereiten, was die kalte Jahreszeit fordert: Das Auseinandersetzen mit dem Wechsel von Wärme und Kälte. ■



LAVENDIO

Seniorenresidenzen



Genussmomente in unserem hauseigenen Restaurant mit frischer Küche.



Komfortable und helle Zimmer zum Wohlfühlen.



Bibliothek und Kaminzimmer für die Gemeinschaft und Geselligkeit.

Geborgenheit mit Perspektive

Mit 126 Pflegeplätzen nach modernsten Standard bietet das Haus eine vollständige Pflege sowie Kurzzeit- / Urlaubs- und Verhinderungspflege an. Neben speziellen Angeboten für Bewohner*innen mit Demenz spezialisiert sich das Haus auf die Palliativ Pflege.

Haben Sie Fragen zur neuen **Lavendio Seniorenresidenz Melle?**

- ✓ Großzügige Einzelzimmer mit eigenem Bad, WLAN, TV- und Telefonanschluss
- ✓ Zusätzliche Komfortzimmer mit gehobener Ausstattung
- ✓ Frische Küche, hauseigene Wäscherei, Friseursalon, Wellnessbereich, großzügige Außenanlage

Lavendio Seniorenresidenz Melle
Kosakenallee 11 · 49324 Melle
☎ 05422 / 92725-0
✉ melle@lavendio-pflege.de
✉ bewerbung@lavendio-pflege.de
🌐 www.lavendio-pflege.de





Mehrfamilienhäuser Saturnring.

4x4 Eigentumswohnungen
in Enger zu verkaufen.



Fertigstellung:

2x4 Wohnungen Ende 2023

2x4 Wohnungen Frühjahr 2024

Größen von 61 qm bis 88 qm

inklusive überdachter Terrasse oder Balkon

Preise ab 233.300 €

inklusive 2 Stellplätze je Wohnung

In unserem Baugebiet „Saturnring“ in Enger entstehen derzeit vier Wohngebäude mit je vier Wohneinheiten. Durch hochwertige Dämmung in Kombination mit Wärmepumpen sowie kontrollierten Lüftungsanlagen sind die Gebäude technisch auf einem sehr hohen Stand und die Energiekosten niedrig.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Dann vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder E-Mail.

Jetzt kaufen.

Bockermann Fritze
DesignHaus GmbH
Dieselstraße 11
32130 Enger

T +49 5224 9737-20
bfd@bockermann-fritze.de
bf-designhaus.de

Sie möchten mehr zu
diesem Projekt erfahren?
Hier erhalten Sie weitere
Informationen:

