

# Praxiszeit

FÜR IHRE GESUNDHEIT *Bünde*



**SPIELERISCH HELFEN**  
Zu Besuch beim Ambulanten  
Betreuungsdienst der Diakoniestationen  
*Seite 4*

**FLOTT UNTERWEGS**  
Was beim E-Bike-Kauf wichtig ist  
*Seite 11*

**GESUNDER DURSTLÖSCHER**  
Wie man sich selbst eine  
leckere Limo mischt  
*Seite 19*

**SICHERER DURCHBLICK**  
Sonnenbrillen kauft man  
nicht im Vorbeigehen  
*Seite 14*

Machen die bei HOCH5 eigentlich nur Magazine?



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.com

HOCH5



LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,

wenn es um das Angebot einer ambulanten Betreuung geht, dann darf man tatsächlich mal von einer klassischen Win-win-Situation sprechen. Für die einen, die Betreuten, geht es darum, dass ihr Alltag bunter, weniger eintönig ist. Sie jemanden zur Seite bekommen, dem sie ihr Herz ausschütten, mit dem sie in Erinnerungen schwelgen können. Für die Betreuenden heißt dies meist, eine sinnvolle, ehrenamtliche Beschäftigung gefunden zu haben, sich Menschen erst vorsichtig zu nähern, dann meist über Monate und manches Mal Jahre eine Beziehung aufzubauen, die häufig als familiär und freundschaftlich bezeichnet werden kann.

Doppelt neugierig geworden? Dann besuchen Sie mit uns auf den folgenden Seiten den Ambulanten Betreuungsdienst der Diakoniestationen im Kirchenkreis Herford. Vielleicht ist für Sie ja das Angebot interessant, vielleicht können Sie sich auch vorstellen, selbst dieses Ehrenamt zu übernehmen. Passend zur Jahreszeit nehmen wir Sie gleich

zu vielen weiteren Sommerthemen mit. Wie wäre es mit einer Ausfahrt mit einem E-Bike? Und was gibt es beim Kauf, aber auch bei der Fahrt damit zu bedenken? Sie planen Ihren Sommerurlaub? Dann sollten Sie sich auch die vielen Tipps nicht entgehen lassen, die Sie direkt aus der Apotheke für das Bestücken Ihrer Reiseapotheke von uns bekommen. Sie wollen auch am Strand, in der Sonne ohne zu blinzeln in die Sonne gucken? Dann darf eine Sonnenbrille auf Ihrer Nase nicht fehlen. Aber wo eine solche Brille kaufen? Beim fliegenden Händler am Strand, an der Tankstelle auf dem Weg in den Urlaub oder doch zu Hause beim Fachhändler? Auch hier finden Sie die passenden Antworten in dieser Sommerausgabe unserer PRAXISZEIT.

Viel Freude bei der Lektüre und einen schönen Sommer wünscht Ihnen

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  
und Grit Schewe

**Druck:**  
LD Medienhaus GmbH & Co. KG  
Hansaring 118, 48268 Greven

**Auflage:** 6.500

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

# Einfach Zeit verschenken

ZU BESUCH BEIM AMBULANTEN BETREUUNGSDIENST DER  
DIAKONIESTATIONEN DES KIRCHENKREISES HERFORD



Ein kleines Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel gefällig? Oder besser zu einem Spaziergang aufbrechen, ein Eis essen gehen oder einfach nur zusammensitzen, zuhören, vorlesen, in Erinnerungen schwelgen? Was eigentlich wie eine Selbstverständlichkeit klingt, ist gerade für ältere Menschen meist etwas ganz Besonderes – und von den Angehörigen nicht immer zu leisten. „Am Ende ist es einfach die Zeit, die vielen fehlt“, erklärt Astrid Hüske vom Ambulanten Betreuungsdienst der Diakoniestationen des Kirchenkreises Herford. Und genau da setzt das Angebot an, gibt es hier insgesamt 115 Helfende, die verteilt über das gesamte Kreisgebiet mal zuhören, mal mitspielen, wenn Menschen mit Pflegebedarf so betreut werden und meist auch die Angehörigen entlastet werden müssen. „115 Mitarbeitende, das klingt natürlich erst einmal viel. Aber das ist es nicht, wenn man sich überlegt, wie viele ältere Menschen im Kreis Herford alleine leben, sich nach dieser Art der Kontakte sehnen“, sagt Susanne Mesterheide, Kollegin von Astrid Hüske und damit auch am Standort in Hiddenhausen zuhause. Hier wird nicht nur geplant und eingeteilt, hier werden auch die Erstgespräche im Zuhause der Kundinnen und Kunden organisiert, bei denen die beiden ganz genau hinhören, und die Menschen und ihre Wünsche und Bedürfnisse kennenlernen. „Es geht ja insbesondere um Vertrauen in der Beziehung zwischen den Menschen, um eine echte Nähe – also ist es unsere Aufgabe, da sehr genau hinzuschauen“, sagen die beiden. ▶

*Ein kleines Spiel, eine kleine Geschichte oder einfach nur zuhören – all das ist bei dieser Art der Betreuung gefragt.*




## SICHER IST ES ZUHAUSE AM SCHÖNSTEN

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

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



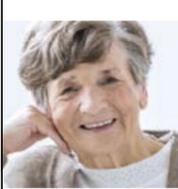
UNVERBINDLICH INFORMIEREN  
☎ 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com




**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

Attraktiver Arbeitgeber - jetzt bewerben!



www.perthes-stiftung.de

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



**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 681 8821**

Stefan König  
Dipl.-Wirt.-Ing.



www.pflegekoenig.care



Vielköpfig ist das Team, das insgesamt rund 115 Helfende umfasst.

Das geht manches Mal so weit, dass die Betreuung bis zum Sterben fortgeführt wird. Claudia Jablonowski, seit knapp 12 Jahren ehrenamtlich für den Ambulanten Betreuungsdienst im Einsatz, hat all das schon miterlebt. „Die Beziehung, die wir mit jedem Treffen aufbauen, wird immer enger. Und wenn sich ein Leben dem Ende entgegenneigt, dann gehört eben auch das mit zu den Aufgaben“, ist sich die Helfende sicher. „Man merkt einfach, dass auch die eigene Lebenszeit eingeschränkt und endlich ist – und das ist eine wichtige Erkenntnis“, so Kollegin Heike Holz. Auch sie engagiert sich seit mehr als 13 Jahren beim Ambulanten Betreuungsdienst. „Eigentlich geht es ja darum, dass wir den älteren Menschen einfach ein paar schöne Stunden beschern, dass wir sie auf Ausflügen begleiten, alte Fotos anschauen, Gespräche führen, Musik zusammen hören oder Spiele spielen“, so Betreuerin Gabriela Coronett. Auch sie: Seit 12 Jahren mit von der Partie und manches Mal vor der Frage stehend, was denn nun ihre Aufgaben sind – und welche nicht.

„Bei uns kommen immer wieder Nachfragen, ob unsere Kolleginnen und Kollegen nicht doch mal putzen oder pflegerische Aufgaben übernehmen können. Und da gibt es eine ganz klare Antwort: Nein“, stellt Susanne

Mesterheide klar. Auch wenn es für Angehörige also manches Mal verlockend klinge, nachzufragen, so sind die

Einsatzbereiche in der Begleitung doch klar geregelt. Wenn es um Besuche bei Arzt, Friseur oder Physiotherapie geht, wenn eingekauft werden muss, „dann sind wir gerne mit von der Partie, dann unterstützen wir“, erklärt Astrid Hüske. „Für alle sonstigen Arbeiten sind andere Anbieter zuständig.“

Wenn die Chemie zwischen den Beteiligten stimmt, dann kann eine solche Betreuung über Jahre beide erfüllen – Betreuer und zu Betreuende. „Natürlich ist es anfangs immer ein ungewohntes Gefühl, wenn man so nah an einen fremden Menschen heranrückt, wenn man plötzlich inmitten der Familie auftaucht und für Dinge Zeit hat, für die sonst nie oder meist nur selten Zeit gefunden wird“, erzählt Heike Holz. Aber auch hier helfe die Zeit, werde man nach und nach immer mehr akzeptiert und weiche die manchmal auftretende Skepsis oder gar Eifersucht der Angehörigen echter Dankbarkeit.

Die bekommen die Betreuenden meistens und schnell von den Menschen, um die sie sich kümmern. „Es gibt wirklich sehr viele, sehr schöne Momente, die man miteinander verbringt. Es ist einfach ein erfüllendes ▶

# 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](http://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](mailto:info@gl-treppenlifte.de)

Gefühl zu merken, dass man hier wirklich gebraucht wird, dass es ‚nur‘ Zeit ist, die man gibt und genau das so viel bedeutet“, freut sich Gabriela Coronett.

Wer denkt, dass es nur sehr alte Menschen sind, die diesen besonderen Dienst in Anspruch nehmen, der irrt sich. „Natürlich liegt der Altersdurchschnitt hoch, haben wir viele Menschen, die die 80-Jahres-Grenze längst überschritten haben“, rechnet Astrid Hüske vor. Aber es gibt auch junge Menschen, die die Voraussetzungen erfüllen, dass sie so ambulant betreut werden. „In unseren Anfängen haben wir uns ausschließlich um Menschen gekümmert, die an Demenz leiden. Aber das Feld derer, die wir betreuen, ist deutlich breiter geworden“, sagt dann auch Susanne Mesterheide zu der Gruppe derer, die auch erzählt, dass die älteste Kundin aktuell 100 Jahre, der Jüngste gerade einmal 25 Jahre alt ist.



*Mensch ärgere dich nicht? Kommt für diese drei Ehrenamtlichen nur als Spiel infrage.*

„Bei der Tätigkeit für den Ambulanten Betreuungsdienst handelt es sich um ein Ehrenamt mit Aufwandsentschädigung, also kein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis“, so Astrid Hüske. Es gehe vielmehr darum, den Aufwand für die Anfahrt und andere Dinge zu entschädigen. „Wenn man bei dieser Tätigkeit an das Geldverdienen denkt, ist man ganz bestimmt fehl am Platze“, sagen dann auch Gabriela Coronett, Heike Holz und Claudia Jablonowski. „Unsere Motivation ist die Freude der Menschen, wenn man vor der Tür steht und die tiefe Dankbarkeit, die einem entgegengebracht wird“, wissen die drei Mitarbeiterinnen aus jahrelanger Erfahrung.

Alle drei wünschen sich, dass sich zukünftig noch mehr Menschen – gerne auch mehr Männer – vorstellen können, ihre Freizeit so zu nutzen. Und auch die beiden Organisatorinnen rühren gerne die Werbetrommel. „Wir können immer neue Interessierte gebrauchen“, so Astrid Hüske und Susanne Mesterheide. Voraussetzung für die Tätigkeit ist die Teilnahme an einem 40-stündigen Basiskurs. „Hier lernen die Teilnehmenden das gesamte Rüstzeug, das sie für die späteren Einsätze brauchen. Daneben geht es natürlich auch darum, mit schwierigen oder komplizierten Situationen umzugehen, denn die Betreuenden sind ja sehr nah an den Menschen“, erklärt Astrid Hüske. Ein neuer Basiskurs ist für das kommende Frühjahr angedacht. Wer schon Erfahrungen hat und Interesse an dieser erfüllenden Tätigkeit hat, kann sich gerne bei den beiden Koordinatorinnen Frau Hüske und Frau Mesterheide vom Ambulanten Betreuungsdienst melden. Und wer Unterstützung durch eine ehrenamtliche Alltagsbegleitung benötigt, ist ebenfalls herzlich eingeladen, sich an den Betreuungsdienst zu wenden. ■

Ambulanter Betreuungsdienst der Diakoniestationen im Kirchenkreis Herford gGmbH

Am Rathausplatz 11  
32120 Hiddenhausen

05221 275 88 40  
[abd@diakoniestationen-herford.de](mailto:abd@diakoniestationen-herford.de)  
[www.diakoniestationen-herford.de](http://www.diakoniestationen-herford.de)



**„Sabine ist immer so fröhlich. Das steckt an. Ich schreibe dann jedesmal auf, worüber wir gelacht haben.“**

**DRK. Weil Pflege Vertrauenssache ist.**



DRK Soziale Dienste Bielefeld gGmbH

**Kontakt:**  
[pflge.herford@drk-sozial.de](mailto:pflge.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](http://www.drk-sozial.de). Wir kommen gerne zu Ihnen und beraten Sie!



### die Alltagsfee

mobile Alltagsbegleitung und Betreuung · Stefanie Kress

- Mahlzeiten zubereiten und unterstützen
- Spazieren gehen
- Gespräche führen
- Gemeinsam lesen oder Musik hören
- Arztbesuche begleiten
- Unterstützung bei Behördengängen
- Betreuung nach oder während eines Krankenhausaufenthalts
- Tierbetreuung und vieles mehr...

Sprechen Sie uns an!

Zimmerstraße 16 M 0 179 - 26 95 637  
 32257 Bünde info@diealltagsfee.com  
 T 0 52 23 - 64 99 488 www.diealltagsfee.com



hoch5.com



# KEIN SCHERZ!

Die Bewertung Ihrer Immobilie ist bei uns kostenlos.



## BEWERTUNG VERKAUF FINANZIERUNG SERVICE

Wir sind rund um Immobilien für Sie da – kontaktieren Sie uns gerne.  
 Maik Budde | Tel: 05223 650765 | www.immobiliendebudde.de

# E-Rezept



SCAN ME

## Bei uns einlösen!

**Punkt-Apotheke Reinhard Rokitta e.K.**  
 Eschstr. 42 / City-Passage  
 32257 Bünde

Tel: 0 52 23 - 17 90 79  
 Fax: 0 52 23 - 17 90 80  
 rezept@punktapotheke.de

**punkt apotheke**  
 www.erezeptplus.de  
 www.punktapotheke.de

Seit 25 Jahren in Bünde

## Café im Feld

Familienfeiern aller Art jederzeit möglich, sprechen Sie uns an.

Immer ein gemütlicher Treffpunkt für Radler & Wanderer!

Internet: www.cafe-im-feld.de  
 Meyerhofstraße 94, 32257 Bünde-Spradow (Nähe Friedhof)  
 Unsere Öffnungszeiten: Mi 9.30-18 Uhr, Fr & Sa 14-18 Uhr, So & Feiertags 10-18.00 Uhr  
 Individuelle Termine gerne jederzeit nach Absprache. ☎ 05223 490498

# Spargelzeit!



**Bäuerlicher Hofladen Restaurant Spargeldiele Eiscafe · Idyllischer Biergarten**  
 Sa, So & feiertags Spargelbuffet

täglich geöffnet · Nuttelner Str. 50  
 32369 Rahden/Tonnenheide · Tel. 05771 97060

www.spargelhof.de

Spargelhof Winkelmann

Unsere frischen Erdbeeren sind da!

# MIT SCHWUNG UNTERWEGS

## WAS BEIM KAUF EINES E-BIKES ZU BEACHTEN IST

Wenn Alexander Oelker von Sczesni Autodienst einen Kunden zum Thema E-Bike-Kauf berät, stellt er dem Kunden erst einmal Fragen. „Wichtig für mich zu wissen ist, ob sich die Kunden schon vorab informiert haben, ob sie wissen, ob sie ein Rad mit Stange oder tiefem Einstieg wünschen, wie der Einsatzbereich ist und – auch heute noch ganz wichtig – ob sie ein Rad mit Rücktritt oder Freilauf haben wollen“, erklärt der Fachmann von Radhändler Sczesni in Kirchlengern. Er besitzt alle Zertifizierungen und Schulungen für den E-Bike- und Fahrradbereich, insbesondere für Bosch und Shimano E-Bikes und ist Kraftfahrzeugtechnikermeister.

„Wir haben während Corona unser Portfolio um den Verkauf, die Wartung und Reparaturen von Fahrrädern und E-Bikes und deren Zubehör ausgeweitet und sind heute zu einem ausgewiesenen Zweiradspezialisten geworden“, so der 46-Jährige. Der weiß, dass die Zeiten, in denen E-Bikes noch als Spezialfahrräder für alte Menschen oder solche mit Beeinträchtigung wahrgenommen wurden, längst vorbei sind. „Heute ist das E-Bike längst salonfähig, verkaufen wir weit mehr Räder mit als ohne elektrische Unterstützung – und das an junge genauso wie ältere Menschen“, sagt Alexander Oelker. Gefragt sind dabei vor allem Tourenräder mit tiefem Einstieg, mit einer elektrischen Reichweite, die zwischen 100 und 240 Kilometer umfassen kann. Zahnriemen und Nabenschaltung sorgen daneben dafür, dass die E-Bikes möglichst wartungsarm sind. „Daneben gibt es auch stufenlose Automaten, ▶



Ein KFZ-Meister, der sich auch mit Fahrrädern auskennt: Alexander Oelker von Sczesni Autodienst.



**Wenn Sie ein Objekt kaufen wollen**

- Aufnahme der genauen Wünsche und Ausarbeitung des Anforderungsprofils
- Angebote der entsprechenden Immobilien, auch unter Einschaltung von Maklerkollegen
- Gemeinsame Besichtigung der Immobilie, sowie Beschaffung der erforderlichen Unterlagen
- Führung der Preisverhandlungen mit dem Käufer
- Vornahme von evtl. Umbaumaßnahmen unter Einschaltung von Fachfirmen
- Bei Bedarf Hilfe bei Finanzbeschaffung
- Kaufvertragsvorbereitung sowie Begleitung zum Notar
- Erledigung aller erforderlichen Dinge bis zum Abschluss

**Meine Philosophie:**

Das richtige Haus finden ist häufig nur eine Frage der richtigen Informationen. Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche. Wir haben das Konzept „ältere Immobilien“ an junge Familien., da oft auch ein großer Garten noch dabei ist und junge Familie wieder gerne zurück in das ländliche ziehen. Finanzell ist es oft auch eher tragbar als der Neubau.

Sich von einem Haus oder Hof zu trennen ist häufig eine schwierige und oft schmerzhaft Entscheidung. Wir beraten Sie gewissenhaft, um mit Ihnen die optimale Lösung zu finden. Den besten Eindruck vermittelt immer ein persönliches Gespräch. Wir freuen uns, wenn Sie gleich per Mail oder Telefon einen unverbindlichen Termin mit uns vereinbaren.



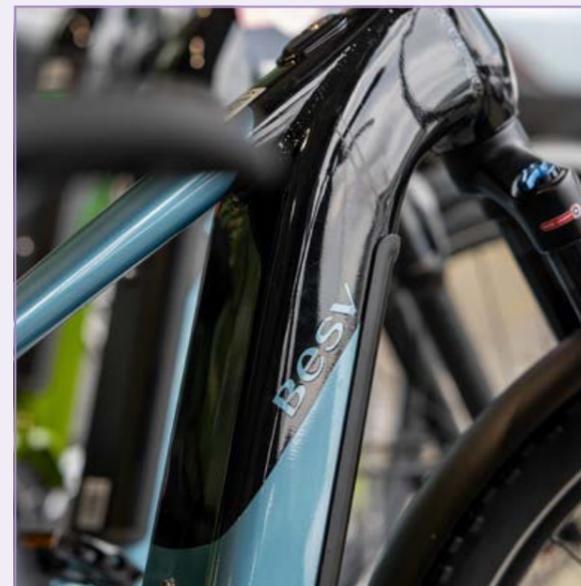
**Kristina Mc Grane**  
 Hochstraße 17  
 32120 Hiddenhausen  
 T 05223 - 189 748 5  
 M 0 176 - 421 347 11  
 E info@mcgrane-immobilien.de  
 M www.mcgrane-immobilien.de



die es dem Fahrer noch einfacher machen, in jedem Terrain unterwegs zu sein“, erklärt Alexander Oelker seinen Kundinnen und Kunden. Die fragen auch immer wieder nach einer Rücktrittbremse, die von den Herstellern nur noch selten angeboten wird. „Hier spielt einfach die Erfahrung, die Gewohnheit eine große Rolle. Und wir haben immer noch unterschiedliche Modelle im Angebot, die diese Anforderung auch erfüllen“, sagt der Sczesni-Mitarbeiter. Der wird auch immer häufiger gefragt, ob er auch E-Lastenräder verkauft. „Da gibt es für uns nur die dänische Marke Butchers & Bicycles. Die wissen einfach aus jahrzehntelanger Erfahrung in Entwicklung und Produktion, was ein echtes Lastenrad mit Motorunterstützung ausmacht, was es leicht zu händeln macht und dennoch viel transportieren lässt“, so der Fachmann.



Bis das neue Traumrad gefunden ist, stehen meist mehrere Probefahrten an. „Wir haben hier immer unterschiedliche Testräder in unserem Geschäft in Kirch Lengern, damit der Kunde auch sagen kann: auf dem Rad fühle ich mich auch auf längeren Touren sicher und bin komfortabel unterwegs.“ Gekauft werden die E-Bikes meist als Jobräder. „Dabei arbeiten wir nicht nur mit Jobrad, sondern mit allen Unternehmen zusammen, die solch ein Zweiradleasing anbieten“, so Alexander Oelker, der auch hier gerne beratend hilft. „Am Ende aber ist eins wichtig – gerade bei der riesigen Auswahl, die es heute gibt. Man muss sich in Ruhe und beim Fachbetrieb informieren, muss Räder zur Probe gefahren, seinen Einsatzzweck genau beschrieben haben, um dann zu wissen: Das hier wird mein neues E-Bike, das mich über viele Jahre begleiten wird.“ ■



hoch5.com

**BÜNDE 1**  
 Wasserbreite 6–8  
 Telefon: 05223 92 98-0

**HERFORD 1**  
 Linnenbauerplatz 4  
 Telefon: 05221 9 24 95-0

**HIDDENHAUSEN**  
 Am Rathausplatz 11  
 Telefon: 05221 6 49 55

**KIRCHLENGERN/LÖHNE-NORD**  
 Häverstraße 80  
 Telefon: 05223 7 37 66

**RÖDINGHAUSEN**  
 Kirchweg 1  
 Telefon: 05746 29 19

**BÜNDE 2**  
 Hauptstraße 20  
 Telefon: 05223 49 05 65

**HERFORD 2**  
 Vlothoer Straße 1a  
 Telefon: 05221 8 38 49

**ENGER**  
 Kesselstraße 41  
 Telefon: 05224 9 10 83-00

**SPENGE**  
 Werburger Straße  
 Telefon: 05225 60 01 23

**AMBULANTER BETREUUNGSDIENST**  
 Am Rathausplatz 11  
 32120 Hiddenhausen  
 Telefon: 05221 2 75 88 40

  
**DIAKONIE STATIONEN**  
 im Kirchenkreis Herford  
 gemeinnützige GmbH

www.diakoniestationen-herford.de  
 info@diakoniestationen-herford.de

Wir suchen aktuell Auszubildende und Pflegefachkräfte

IHR AMBULANTER  
 PFLEGEDIENST  
 VOR ORT



# Sonnenbrillenkauf am Strand?

DIE FACHFRAU RÄT: BESSER NICHT!



Wenn die ersten Sonnenstrahlen aus den Wolken hervorbrechen, kommen viele Menschen auf die Idee, sich eine neue Sonnenbrille zuzulegen. Es gibt aber auch die, denen erst im Urlaub einfällt, dass sie ihr Augenlicht gegen das grelle Sonnenlicht schützen wollen. Doch dann ist meist guter Rat teuer.

„Vom Brillenkauf direkt von fliegenden Händlern am Strand kann ich nur abraten. Die Qualität, die da geboten wird, hat nichts mit echtem Sonnenschutz zu tun“, sagt dann auch Kerstin Pürschel, Inhaberin und Optikerin bei Uhren Optik Stange in der Eschstraße. Auch beim Sonnenbrillenangebot an Kiosken oder in Tankstellen sollte man genau hinschauen. „Wenn die Brille mit einem echten CE-Zeichen ausgezeichnet ist, dann stehen die Chancen gut, dass es sich zumindest um ein gutes Standardglas handelt“, erklärt Kerstin Pürschel. Doch es gibt dennoch gravierende Unterschiede zum Kauf beim heimischen Fachhändler. „Die im Urlaub gekauften Brillen lassen sich oft nicht anpassen, der Tragekomfort ist dadurch häufig eingeschränkt. Eine spätere Verglasung mit der individuellen Sehstärke ist oftmals nicht möglich. Und man darf nicht vergessen: Heimische Hersteller garantieren, dass Ersatzteile mindestens zwei Jahre lang verfügbar sind. All das sind viele und gute Argumente, sich frühzeitig vor dem Urlaub mit dem Thema Sonnenbrillenkauf auseinanderzusetzen“, so die Optikerin.

Die spricht ihre Kundinnen und Kunden nicht nur bei Sonnenschein, sondern auch nach Augenoperationen auf das Thema Sonnenbrille an. „Etwa nach einer Grauenstar-OP ist das Tragen einer Sonnenbrille ratsam, weil die meisten Standard-Linsen, die eingesetzt werden, über keinen Blaufilter verfügen. ▶



**Makoschey**  
Schmuck & Erlesenes

**Ankauf**

- ❖ Gold- und Silberschmuck
- ❖ Anlage-, Alt-, Bruch- und Zahngold
- ❖ Silberbestecke (auch versilbert)
- ❖ Gold- und Silbermünzen, DM-Münzen

**Verkauf**

- ❖ Gold-, Silber- und Brillantschmuck  
(neu & aus 2. Hand)
- ❖ Handgefertigte Edelsteinketten
- ❖ Handtaschen und Accessoires von 

*Besuchen Sie uns in Bad Essen!*

**Sonntags verkaufsoffen**  
von 14 - 18 Uhr  
(Außer von November bis Mitte Dezember und an gesetzlichen Feiertagen)

**-Mittwoch Ruhetag-**

**Bad Essen | Lindenstraße 61 | Tel 05472 977270 | [www.schmuck-badessen.de](http://www.schmuck-badessen.de)**



STADTTHEATER HERFORD

**Spielzeit 24/25**

Jetzt das neue Programm bestellen!  
[theater@herford.de](mailto:theater@herford.de)

[theater.herford.de](http://theater.herford.de)




**HAUS EMMA**  
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](mailto:info@hausemma.de) • [www.hausemma.de](http://www.hausemma.de)

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

Die natürliche Augenlinse filtert dagegen einen minimalen, aber gewichtigen Teil des UV-Lichtes weg, sodass die Netzhaut geschützt ist. Deshalb sollte man nach einer solchen Operation ein spezielles Glas in seiner Brille nutzen, das dann das Blaulicht herausfiltert. Bei empfindlichen Menschen raten wir dann sogar dazu, diese Brillen nicht nur bei Sonnenschein, sondern auch bei bedecktem Himmel und indoor zu tragen.“

Anbieten könnten sich dabei auch sogenannte selbsttönende Sonnenbrillen, die ihre Tönung je nach Lichteinfall verändern können. „Gerade wenn man – etwa beim Wandern – auf übermäßiges Gepäck verzichten will, wenn man Fahrrad fährt und nicht ständig die Brille wechseln will, bietet sich so eine Sonnenbrillenart an“, erklärt die Inhaberin von Uhren Optik Stange. Doch haben diese selbsttönenden Brillen auch Nachteile, zum Beispiel werden sie beim Autofahren nicht so dunkel. „Am Ende sind sie ein Kompromiss, der gut überlegt eingesetzt werden sollte.“

Auch bei Sonnenbrillenclips, die man sich vor die eigentliche Brille steckt, gibt es einiges zu beachten. „Früher befestigte man diese Clips mit Spangen an der normalen Brille – und lief immer Gefahr, dass hier etwas verkratzt. Heute gibt es Hersteller, die in den Clip

und in die Fassung jeweils einen Magneten einbauen, sodass der Clip durch den Magnetismus gehalten wird. Es gibt auch andere Befestigungsmöglichkeiten, die das Glas schützen. Das ist aber nicht für jede Brille, sondern meist nur für bestimmte Modelle realisierbar“, erläutert Kerstin Pürschel und hält auch noch Pflegetipps für die Brille im Urlaub parat. „Wenn man vom Strand kommt, wäscht man den Sand am besten unter Wasser ab, ehe man die Brille mit einem weichen Tuch poliert. Abraten muss man auf jeden Fall von Reinigungsmitteln, die Alkohol oder Tenside enthalten, weil sie die Fassungen angreifen können. Dafür gibt es hier bei uns spezielle Reinigungsmittel – und zur Not kann man im Urlaub bei starker Glasverschmutzung auch zu Spülmittel greifen, wenn es keine Tenside enthält“, so die Reinigungstipps von Kerstin Pürschel von Uhren Optik Stange. ■

*„ Uns allen ist das Augenlicht besonders wichtig. Das sollte sich auch im Sonnenbrillenkauf widerspiegeln. “*



*Kerstin Pürschel von Uhren Optik Stange weiß, worauf es beim Sonnenbrillenkauf ankommt.*



hoch5.com

**AQUA FUN**  
Freizeitbad Kirchlengern

**FERIENZEIT  
URLAUBSZEIT  
BADEZEIT**

DRINNEN & DRAUSSEN  
10 BIS 20 UHR

[aquafun-kirchlengern.de](https://www.aquafun-kirchlengern.de)

[aquafun\\_kirchlengern](#)  
[aquafunkirchlengern](#)

## SOMMERLICH ERFRISCHT

Keine Lust mehr auf die ewig gleiche, süße Limonade vom Großkonzern?  
Dann kommt dieses Limo-Rezept genau richtig.

# Rote-Beeren-Limo

 CA. 10 MINUTEN  1 PERSON

- ZUTATEN**
- 1 EL Grenadine-Sirup
  - 1 EL Blaubeeren
  - 1 EL Himbeeren
  - 1 Bio-Zitrone
  - Eiswürfel
  - Mineralwasser

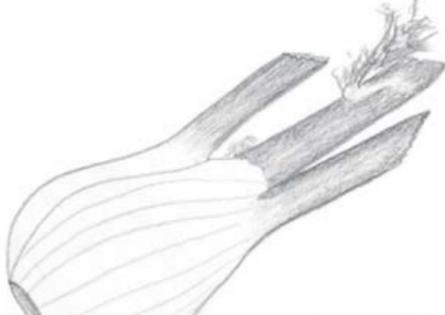
### Zubereitung

Den Sirup in das Glas geben und die Beeren und Zitrone waschen. Dann ein Stück der Bio-Zitrone dünn abschneiden und ebenfalls ins Glas geben. Mit Beeren auffüllen und einen kleinen Schuss Zitronensaft hinzugeben. Beim Eis am besten auf Crushed Ice zurückgreifen, das gibt es an der Tankstelle, lässt sich aber auch ganz einfach im eigenen Tiefkühlfach herstellen. Beim Eis nicht geizen, damit die Limo auch wirklich erfrischt. Wer es unbedingt süß mag, greift wenn überhaupt zu Rohrzucker – eigentlich schmeckt die Limo aber auch durch den Fruchtanteil süß genug. Jetzt noch mit medium sprudelndem Mineralwasser auffüllen, vorsichtig umrühren, Strohhalm dazu und der sommerliche Drink ohne viele Kalorien ist fertig. Prost! ■

*Guten Durst!*



**Bioland** Gärtnerei  
**Duftgarten**  
Gemüse · Kräuter · Salate



**Das Gemüse-Abo**  
wöchentlicher Lieferservice

Verkauf ab Hof, Freitag von 9–18 Uhr  
Büttendorfer Straße 208,  
32609 Hüllhorst

Tel. 05744/511644  
[www.duftgarten.bio](http://www.duftgarten.bio)

**MITTAGSTISCH**  
MIT TÄGLICH WECHSELNDEN ANGEBOTEN

& Partyservice  
Informieren Sie sich gern  
[www.fleischereikuehn.de](http://www.fleischereikuehn.de)

natürlich-regional-familiär  
**Kühn**  
unsere  
Strohschweine



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

Sie finden uns auf folgenden Wochenmärkten:  
Melle: Mi. + Sa. 7:00 - 13:00 Uhr  
Enger: Fr. 7:00 - 18:00 Uhr  
Herford: Di. + Do. 7:00 - 13:00 Uhr  
Jölllenbeck: Fr. 14:00 - 17:30 Uhr

Traditionsfleischerei Matthias Kühn GmbH | Spenger Straße 353  
32130 Enger | Tel. 05225 - 85 99 13 | [fleischerei-kuehn@t-online.de](mailto:fleischerei-kuehn@t-online.de)

# DIE ALLTAGSFEE

## MOBILE ALLTAGSBEGLEITUNG UND BETREUUNG

Den Einkauf erledigen, Mahlzeiten zubereiten, Unterstützung bei Behördengängen oder gemeinsam spazieren gehen: Die Alltagsfee bietet umfangreiche Leistungen für hilfebedürftige Personen und deren Angehörige.

Die Alltagsfee wurde 2018 von Stefanie Kress gegründet und seitdem betreuen sie und ihr Team hilfebedürftige Menschen in ihrer vertrauten Umgebung. Dabei ist es ihnen wichtig, sich ständig weiterzuentwickeln, um die Kunden noch besser begleiten zu können. Derzeit bieten sie ihre Leistungen in Bünde, Kirchlegern, Löhne, Rödinghausen, Hüllhorst, Lübbecke und in Teilen von Herford sowie Bad Oeynhausen an.

„Ein qualifiziertes und motiviertes Team ist die Voraussetzung für die fachgerechte Versorgung kranker, alter und behinderter Menschen. Für uns als ortsansässiger Dienstleister steht der persönliche Kontakt im Vordergrund. Wir wollen, dass Sie Ihre Unabhängigkeit behalten und helfen natürlich auch in den schwersten Stunden“, so Stefanie Kress.

Ab Pflegegrad I steht der hilfebedürftigen Person ein monatlicher Betrag von derzeit 125 Euro zur Verfügung, um die Leistungen abzurechnen. Wenn gewünscht, übernimmt die Alltagsfee die komplette Abrechnung mit der Pflegekasse für Sie. ■

### UNSERE LEISTUNGEN

#### Betreuung

- › Mahlzeiten zubereiten bzw. dabei unterstützen
- › Erinnerungsarbeit
- › gemeinsam lesen oder Musik hören, Gesellschaftsspiele spielen
- › Gespräche führen

#### Begleitung

- › Einkäufe erledigen bzw. dabei begleiten
- › spazieren gehen
- › Begleitung zum Arzt
- › Erledigungen und Unterstützung bei Behördengängen

#### Sonstiges

- › Begleitung bei Trauerphase
- › Beratung bei Hilfsmitteln

Das Gedächtnis wieder auf Trab bringen? Stefanie Kress nutzt hierfür spezielle Kartenspiele.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Stefanie Kress  
Die Alltagsfee  
Zimmerstraße 16, 32257 Bünde

Telefon: 0 52 23 / 649 948 8    Mobil: 0 179 / 269 56 37  
0 57 46 / 938 221

E-Mail:  
info@diealltagsfee.com

www.diealltagsfee.com





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

**BTW BEWEGT.**

www.btw-buende.de

## Sport für Junggebliebene!

Vorsorge ist die beste Medizin!

Eine immer größere Bedeutung erhält die Eigeninitiative zur Erhaltung unserer Gesundheit. Viele Krankheiten lassen sich durch regelmäßigen Sport vermeiden. Aber auch die Folgen bereits eingetretener Krankheiten können durch Bewegung positiv beeinflusst werden.

Der Sport für Ältere wird in unserer Kultur einen immer größeren Stellenwert einnehmen. Jeder kann selbst dazu beitragen, seine eigene **Lebensqualität zu verbessern**.

Der BTW hat auf die Veränderung unserer Alterspyramide reagiert und bietet zusätzlich vormittags und nachmittags in seinen Turn- und Gymnastikhallen u. a. Sport für Ältere an, die jung bleiben wollen. Machen Sie mit bei Gleichgesinnten und testen Sie noch heute unser vielseitiges Angebot.

Tel.: 05223-1830880

## 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 sowie einen Friseur. Die 1. Etage verfügt über einen schönen Dachgarten. In diesem Wohnbereich finden besonders dementiell veränderte Bewohner ein Zuhause. Wohnbereiche 2 und 3 sind somatische Bereiche. Bei uns wohnen Sie in Einzel- oder Doppelzimmern, sodass 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!**



hoch5.com

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
 Emilija Neudorf  
 Hausleitung

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei uns!  
**Tel.: 0 52 23 - 79 44 04 02**

## mein E-Bike

DAS NEUE GIO KOMPAKTFAHRRAD  
 JETZT BEI UNS ERHÄLTlich



Ihr  
**VICTORIA**  
 E-Bike finden  
 Sie bei uns:

**Racing-Team-Löhne**  
 Scooter Motorräder Quads PKW

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

# Pack die Medikamente ein

## WAS ALLES IN EINE REISE-APOTHEKE GEHÖRT

Die Zeiten, in denen man am Urlaubsort keinerlei pharmazeutische Versorgung vorfindet, sind längst vorbei. „Aber dennoch sollte man die Augen nicht davor verschließen, dass es eben nicht immer die gewohnten Medikamente gibt oder eben nicht alles direkt verfügbar ist“, sagt Apotheker Reinhard Rokitta. Der rät dazu, sich vor dem Urlaub in Ruhe Gedanken darüber zu machen, was man mitnehmen sollte.

„Beim Thema Desinfektion sind viele Menschen nach der Coronazeit sensibilisiert und ich kann auch nur empfehlen, dass man sich Desinfektionsmittel mitnimmt und es sich – nicht nur im Urlaub – zur Gewohnheit macht, es zu nutzen“, rät der Fachmann. Daneben rät er dazu, etwas gegen Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Fieber, Erbrechen und Durchfall mitzunehmen. „Wenn man hier die gewohnten Präparate mit dabei hat, ist man gegen den Großteil der Vorkommnisse gewappnet“, erklärt der Apotheker, der auch auf individuelle Bedürfnisse hinweist. „Wenn ich weiß, dass ich häufiger mit Ohrenscherzen zu kämpfen habe, wenn ich Taucher bin, dann sollte auch ein Mittel gegen Ohrenscherzen mit auf Reise gehen“, so Rokitta. Der rät auch dazu, Einmalhandschuhe, Pflaster, Pinzette und Schere mit ins aufzugebende Gepäck zu packen. ▶



**FREILICHTBÜHNE  
NETTELSTEDT**  
Theater, das einfach Spaß macht

Tickets und Infos unter:  
[www.freilichtbuehne-nettelstedt.de](http://www.freilichtbuehne-nettelstedt.de)

**SCHLAGER  
STARS &  
DEUTSCHE  
WELLE**

Aufführungen bis Ende August  
Samstags um 20:30 Uhr

Regie: Michael Przewodnik



Aufführungen bis Ende August  
Sonntags um 16:00 Uhr

Regie: Claus Martin

von Sebastian Niemann und Dirk Ahner nach Motiven von Eberhard Alexander-Burgh  
©2006 Rat Pack Filmproduktion GmbH / SONY MUSIC Entertainment Germany GmbH

**ELEKTRO** Meisterbetrieb **EILERS**

Haus- und Industrie-Installationstechnik, Steuerungs-,  
Telefon- und Antennenanlagen, Störungsdienst

Tel.: 05223-4910083  
Tel.: 05226-17799



Lübbecker Straße 15 info@elektro-ralfeilers.de  
32257 Bünde www.elektro-ralfeilers.de



**Gartenträume werden wahr!**

- Baumschule und Produktion
- Garten- und Landschaftsbau
- Teichbau
- Kunst und Garten
- Pflanzenverkauf



Tel. (0 52 26) 353  
Fax 55 33

**Bienengehölze,  
Stauden und  
Rosen in großer  
Auswahl**

Hannoversche Str. 23  
49328 Melle-Wehringdorf  
kontakt@eversmann-gmbh.de  
www.eversmann-gmbh.de

Seit 1921 ... mit Erfahrung und dem grünen Daumen!

Ihr Reinigungsservice für Büros,  
Praxen und Privathaushalte!



Fa. Klein, Fein & Sauber Tel.: 05746-9372577  
Mozartstr. 12 Mobil: 0176-10622459  
32289 Rödighausen E-Mail: info@klein-fein-sauber.de  
Web: klein-fein-sauber.de

Auch beim Einkauf von Sonnenschutzmitteln im Urlaubsort rät er lieber ab. „Dazu muss man wissen, dass die Werte, die beim Lichtschutzfaktor aufgeführt werden, keine direkt vergleichbaren sind. Es ist eben nicht so, dass LSF 30 bei jedem Produkt den gleichen Schutz bedeutet“, klärt Reinhard Rokitta auf. Da es immer mal wieder zu Überreaktionen der Haut kommen kann, ist auch hier der Rat einfach zu befolgen: „Am besten kommt man in die Apotheke, lässt sich beraten, testet einmal vorab ein Sonnenschutzmittel oder greift zu dem, das der Körper kennt.“ Apropos in der Apotheke vorbeikommen: „Natürlich schauen wir uns hier in der Punkt-Apotheke auch gerne die Reise-Apotheke aus dem vergangenen Jahr an, schauen, was Sinn macht, was abgelaufen ist und beraten bei Ersatz“, so Reinhard Rokitta, der besonders hellhörig wird, wenn Kinder mit auf Reisen gehen. „Dann würde ich meine Reise-Apotheke ▶



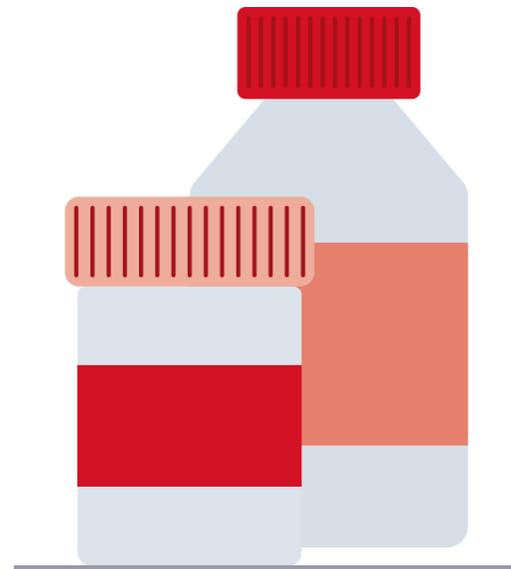
Reinhard Rokitta gibt wichtige Tipps für die Reiseapotheke.





deutlich erweitern, würde auch fiebersenkende Mittel in Form von Zäpfchen, Tropfen oder Saft ebenso einpacken wie Nasenspray, Mittel gegen Reiseübelkeit und -erbrechen, Elektrolytmischungen, Hustenstiller und Kühl-Gels für Insektenstiche.“ Apropos Insekten: Auch hier rät der Inhaber der Punkt-Apotheke zur Versorgung nicht erst am Urlaubsort. „Bei diesen Mitteln gibt es hohe qualitative Unterschiede. Und es geht dabei ja nicht nur darum, dass man die Nacht besser verbringt, wenn man nicht von den fliegenden Quälgeistern umschwirrt wird, sondern darum, dass man die riskanten Stiche, die vieles übertragen können, vermeidet.“

Schnell wird klar: Es ist äußerst ratsam, sich vor einer Reise mit dem Thema Reise-Apotheke auseinanderzusetzen und nicht Jahr für Jahr die gleiche Tasche mit den (abgelaufenen) Medikamenten mitzunehmen. „Meist sind es chronisch kranke Patienten, die dafür sensibel sind, die genau wissen, was sie brauchen. Aber es ist ratsam, dass sich jeder in der Zeit vor der Reise einmal hinsetzt und in Ruhe überlegt: Was kann passieren, was brauche ich dann und sollte ich nicht all das möglichst schnell hier in der Heimat besorgen, um keine bösen Überraschungen, ganz gleich wo ich hinreise, zu erleben?“ ■



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

# RecyclingBörse!

## SECONDHAND IM TREND!

Bad Salzuflen / Bielefeld / Bünde  
Herford / Löhne / Spenge

[www.recyclingboerse.org](http://www.recyclingboerse.org)










**Bereits über 7.500 Träume vom eigenen Heim erfüllt**

Tel.: 0 5221 / 127 688  
Auch online unter [www.immovoba.de](http://www.immovoba.de)

An den mittlerweile vier Büro-Standorten in Bad Oeynhausen, Bünde, Herford und Minden vermittelt die Immobilien GmbH der Volksbank Herford-Mindener Land seit über 40 Jahren Objekte in den Kreisen Herford und Minden.

Frank Katzberg und Verena Franke aus dem Büro Herford stehen ihren Kunden speziell für den Bereich Herford, Hiddenhausen, Enger und Spenge mit Rat und Tat zur Seite.





## Am Ankerplatz schon bei der Buchung Kreuzfahrtluft schnuppern

Beim Betreten unseres TUI ReiseCenters weht Ihnen in Zukunft förmlich frische Meeresluft um die Nase: Der Ankerplatz, ein maritimer Beratungsplatz hält Einzug in unser Reisebüro. Mit Blick auf den „Mein Schiff“-Diamanten, Lampen in Möwenform und Teppich in Oberdeck-Optik unter den Füßen, genießen Sie bereits bei der Buchung die maritime Atmosphäre von Meer, Sonne und Kreuzfahrt.

Am Ankerplatz erwartet Sie die professionelle Beratung zu Kreuzfahrten mit der Mein Schiff Flotte. Erfahrene Urlaubsexperten aus unserem Team kennen zahlreiche Kreuzfahrtschiffe aus erster Hand und halten ihr Reise Know-how mit Schulungen und Informationsreisen auf dem neuesten Stand. Genau dafür wurde das TUI ReiseCenter Bünde von Mein Schiff mit dem Ankerplatz ausgezeichnet.

So Kerstin Ramhorst-Becker: Wir sind stolz, dass TUI Cruises unser Büro als mit eines der ersten in Deutschland ausgewählt hat.

Gleichzeitig hat Ihr TUI ReiseCenter Bünde zwei neue Counterplätze bekommen und erweitert die Anzahl der Beratungsinseln somit auf sechs. Es wurde eine Trennwand entfernt, damit alle genügend Platz haben.

Es gibt auch frischen Wind im Team: Seit dem 1. Mai ist eine neue Touristikkauffrau für 20 Stunden neu an Bord. Am ersten August kommt noch ein Auszubildender hinzu. Somit verstärkt sich das Team auf sieben Kollegen.

Lernen auch Sie den Ankerplatz in Bünde persönlich kennen und machen Sie sich ein Bild vom neu gestalteten TUI ReiseCenter, Schnuppern Sie Seeluft und stoßen mit uns auf diese besondere Auszeichnung an.

Bis 31.05.2024  
buchen und  
sparen

## Wohlfühlen hoch sieben.

Auf der **Mein Schiff 7** werden Sie rundum verwöhnt. Wir lassen jede Sekunde Ihres Aufenthaltes zu einem unvergesslichen Genussmoment werden.

7 Nächte – Kanaren

Mein Schiff 7

November 2024 bis April 2025  
Mein Schiff® Premium-Inklusivleistungen\*

pro Person ab

€ 1279\*\*

\* Enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung. \*\* Preis p. P. im PRO-Tarif bei 2er-Belegung einer Innenkabine mit bis zu 100 € Frühbucher-Ermäßigung (limitiertes Kontingent) bei Buchung bis max. zum 31.05.2024. An-/Abreise nach Verfügbarkeit zubuchbar.  
Veranstalter: TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg

Besuchen Sie uns in unserem Reisebüro – wir sprechen mit Ihnen gern über Ihre nächste Reise.

**TUI ReiseCenter**

TUI ReiseCenter - Reisebüro Kirchhoff, Inh.K.Ramhorst-Becker  
Bahnhofstr. 6 · 32257 Bünde · Tel. +49 5223 9253-0  
buende1@tui-reisecenter.de <http://www.tui-reisecenter.de/buende1>