

PraxisZeit

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bünde

FLOTT UNTERWEGS

Nordic Walking im
Wiehengebirge

Seite 4

SEHEN IM ALTER

So bleibt die Sehkraft erhalten

Seite 9

KLEINE RÜCKENSCHULE

Übungen für Vielsitzer

Seite 17

ZEHENFREIHEIT

Flipflops und ihre Risiken

Seite 25

prooptik

**Wir haben
weiterhin für
Sie geöffnet!**

Unsere aktuellen Öffnungs-
zeiten finden Sie auf der
pro optik-Homepage unter:
[https://www.prooptik.de/
niederlassungen](https://www.prooptik.de/niederlassungen)

Nur gültig bis 30.06.21¹⁾

30 % Rabatt auf alle Gläser²⁾

Abbildung
symbolisch

z.B. Qualitäts-Gleitsichtgläser

P2 GOOD

Kunststoff-Gleitsichtgläser



Index n 1.6



Normaler Sehbereich

- + Sphärische Kunststoffgläser
- + dünner und leichter
- + Superentspiegelung und Hartschicht
- + schmutzabweisende Beschichtung

~~219 €~~ abzügl. 30 % Rabatt²⁾, pro Paar

153,30 €

P4 BEST

Kunststoff-Gleitsichtgläser



Index n 1.6



Breiterer Sehbereich

- + Sphärische Kunststoffgläser
- + dünner und leichter
- + Superentspiegelung und Hartschicht
- + schmutzabweisende Beschichtung
- + Lotus-Beschichtung
- + breiterer Sehbereich

~~500 €~~ abzügl. 30 % Rabatt²⁾, pro Paar

350,00 €

1) Aktion bis 30.06.2021. Diese kann von den unten aufgeführten Fachgeschäften verlängert werden. 2) Beim Kauf einer Brille in Sehkraft erhalten Sie auf alle Brillengläser 30 % Rabatt. Nicht in Kombination mit sonstigen Sonderaktionen, außer unserer "50 % Rabatt auf die 2. Brille"-Aktion. Wir beraten Sie gerne.

Bünde, Eschstraße 18, Telefon: 05223 1835087

pro optik Augenoptik Fachgeschäft GmbH & Co. KG, Sitz: Regerstr. 1, 33604 Bielefeld

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

irgendwann – bei dem einen früher, dem anderen später – beginnen die ersten kleinen Zipperlein, sich bemerkbar zu machen. Das Knie schmerzt, der Nacken, der Rücken. Meist schärft sich parallel dazu das Bewusstsein, besser auf sich, auf die eigene Gesundheit aufzupassen. Der eine geht doch zur Vorsorgeuntersuchung, der andere zum Yoga. Es wird wieder mehr Wert auf Bewegung, auf gesunde Ernährung, auf den eigenen Körper, sich selber gelegt.

Genau für diesen Wendepunkt gibt es unser neues Magazin PRAXISZEIT. Gemacht für die Menschen im Bunder Land, die beim Blick auf Kalender und Geburtsjahr nur schelmisch lächeln können. Was sagen pure Zahlen schon aus? Viel wichtiger ist doch, wie jung man sich fühlt.

Wir geben Ihnen Tipps, wie vielfältig Sie sich Ihrer Gesundheit nähern und sie stärken können. Lassen Fachleute zu Wort kommen, wenn es um Hilfen, um Unterstützung dabei geht. Und sorgen einfach dafür, dass Sie noch besser informiert sind, Sie Anregungen rund um Ihre Gesundheit bekommen.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback, wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und versprechen schon jetzt: Im Herbst gibt es die nächste Ausgabe unserer PRAXISZEIT, die Sie dann wieder in Ihrem Briefkasten finden.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Tobias Heyer

IMPRESSUM

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

Tobias Heyer
HOCH5 Verlags GmbH & Co. KG
Zum Stellwerk 10, 32257 Bünde
Telefon: 05223 4939-00
info@hoch5.com
hoch5.com

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

Isabelle Bartsch, Karen Cuthbert,
Tobias Heyer, Anne Lüneburg,
Alina Siekmann und Marcel Spahn

Druck:

Lensing Druck GmbH & Co. KG
Feldbachacker 16, 44149 Dortmund

Auflage: 6.500

Medienberatung
Anita Hanke und Grit Schewe
Telefon: 05223 4939-018
hanke@hoch5.com
schewe@hoch5.com

FLOTT UND FIT UNTERWEGS

WIE MAN SICH MIT NORDIC WALKING IM WIEHENGEBIRGE FIT HÄLT

Als Läufer nimmst du keine Stöcke in die Hand. Du gehst nicht, du walkst nicht, du läufst.

Also: Füße in die Luft, Knie hoch, laufen, rennen, immer vorwärts, an Walkern vorbei, die nur zustimmend nicken. So dachten wir zumindest immer, dass es laufen würde.

Aber es läuft ganz anders, wenn du nicht läufst. Sondern walkst. Wir stehen am Rande des Wiehengebirges in Rödinghausen, unten an der Futterwiese und hoffen, dass uns niemand sieht. Viel zu ungelenk stehen wir da, wissen nicht, wie wir die Stöcke halten sollen, können uns nicht vorstellen, dass wir jetzt nicht wie gewohnt loslaufen und doch schnell vorwärtskommen sollen. Dabei bietet das Wiehengebirge beste Voraussetzungen für ausgedehnte Walkingtouren. Es geht nicht zu steil, aber doch immer wieder bergauf und

auch in der Gegenrichtung wird es nicht zu steil und doch nie langweilig. Man kann in der Gruppe walken, was sich trotz der Frischluft während der Corona-Pandemie nicht nur nicht anbietet, sondern im Lockdown auch untersagt ist. Aber es ist auch der perfekte Sport zu zweit oder für die gesamte Familie, weil man hier meist in einem Tempo unterwegs ist, das es noch erlaubt, sich zu unterhalten.

Wer zum ersten Mal walkend unterwegs ist, sollte diese Dinge beachten:



Auch wenn sich die Natur in diesem Jahr etwas Zeit mit dem Frühling ließ, ist das Wiehengebirge der perfekte Nordic-Walking-Ort.

Die Augen

Sie fixieren immer einen

Punkt irgendwo direkt vor sich.

Schauen Sie also geradeaus. Und verlieren dennoch Ihren Untergrund nicht aus den Augen. Sicher ist sicher.



Der Körperschwerpunkt

Achten Sie darauf, dass Sie sich lang und groß machen. Am einfachsten ist dies zu realisieren, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Körpermitte – und damit den Bauchnabel – möglichst nach oben zu strecken.

Die Hände, Teil 1

Während Sie mit dem Stock Schwung holen, schließen sich die Hände um den Stock.

Wichtig ist, dass die Schwungphase vor dem Körper stattfindet.

Der Stock

Achten Sie darauf, dass die Stockspitze immer direkt unter Ihrem Körperschwerpunkt liegt.

So bauen Sie optimalen Druck auf und unterstützen Ihre Laufbewegung.



Die Füße

Der Fuß rollt von der Ferse über den Mittelfuß bis zum

Großzehenballen, also über den gesamten Fuß ab. Spezielle Walking-Schuhe unterstützen diesen Prozess.

Die Knie

Sie bleiben immer schön locker und leicht gebeugt.

Die Hände, Teil 2

Ihre Hände sollten sich in der Schubphase, wenn sie sich hinter dem Körper befinden, öffnen. Die Handschlaufe hält dann den Stock.



Die Arme

Passen Sie Ihre Armbewegung an Ihre Schrittlänge und vor allem an Ihr Tempo an. Wichtig ist, dass Ihr Arm beim Walken lang und komplett gestreckt ist.

Die Schulter

Ihr Oberkörper rotiert gegen den Unterkörper. Im Detail lässt sich das am besten in der Schulter- und der Hüftachse erkennen.

Wer diese Tipps beherzigt, kommt gut voran, ohne zu schnell zu erschöpfen. Für wen Laufen oder Walken komplettes Neuland ist, startet am besten mit der ausgeschilderten, [blauen](#) Linie, die 4,4 Kilometer lang durch die Gemeinde Rödinghausen führt und Anstiege vermeidet. Einziger Nachteil: Man ist hier schnell nicht alleine, sondern walkt mit Zuschauern. Wenn Sie das stört: Denken Sie einfach daran, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Zuschauen alleine reicht dafür lange nicht. ▶



WIR SIND FÜR SIE DA

... und sorgen für guten Hörgerausch.

hörwerk by Gerland & Wegner
 Berliner Str. 24 | 32052 Herford | Tel. 05221.6941561
 Bündler Str. 376 | 32120 Hiddenhausen | Tel. 05223.6526590

hörwerk
BY GERLAND & WEGNER

www.hoerwerk-gerland.de



In Kirchlegern und Bünde für Sie da.

Axel Bode Bestattungen

- Erd-, Feuer-, anonyme und Seebestattungen
- Persönliche, vertrauliche Beratung
- Bestattungsvorsorge
- Erledigung aller Formalitäten
- Private Trauerhalle

Besuchen Sie uns im Internet.
 www.bestattungen-bode.de
 info@bestattungen-bode.de

Kirchlegern
 In der Mark 29a
 32278 Kirchlegern
 fon 05223 7 13 06
 fax 05223 183 76 45

Bünde
 Brunnenallee 27
 32257 Bünde
 fon 05223 654 48 48
 fax 05223 654 48 47

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 demenziell veränderte Bewohner ein Zuhause. Wohnbereiche 2 und 3 sind **somatische Bereiche**. Jeder dieser beiden Bereiche verfügt über einen barrierefreien Balkon. 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.: 05223-79 44 04 02

Zuhause ist es am schönsten!



Ihr ambulanter Pflegedienst
 Bonitas GmbH & Co. KG
 Lettow-Vorbeck-Str. 16 · 32257 Bünde
 Telefon (0 52 23) 688 40

BONITAS
 Wir lieben Pflege

Wer es ambitionierter mag, wählt die **rote** Route und begibt sich damit auf einen rund 9,4 Kilometer langen Rundkurs, der die meiste Zeit durch die sehr gut befestigten Wege im Wiehengebirge führt. Hier ist – für Läufer ungewohnt – häufig der schwung- und kraftvolle Armeinsatz gefragt, der am besten langsam und im Flachen geübt sein will.

Der Königsweg wartet auf den, der der **schwarzen** Beschilderung folgt. Gestartet werden kann hier überall, die große Karte weist aber den Parkplatz am Haus des Gastes als perfekten Startpunkt aus. An der Schutzhütte an der Futterwiese findet sich aber ebenfalls die Infotafel, die den Weg direkt in den Wald vorgibt. Hier geht es erst einmal ruhig ein wenig bergauf, ein wenig bergab, ehe sich am Wendepunkt an der Hansasträße eine echte Wand vor dem Walker auftut. Als Läufer kennt man diese „Rampe“. Und weiß: wenn du hier einen Walker im Nacken hast, hast du schlechte Karten. Denn durch den Einsatz der Arme, das kräftige Abdrücken mit den Stöcken holen die Walker hier deutlich

an Tempo und Distanz auf. Oben angekommen geht es gleich in das zweite steile Stück, so langsam werden Beine und Arme schlapp, aber jetzt gilt: den Schwung nicht verlieren, nichts anmerken lassen, lächeln und bis oben durchhalten. Wer das geschafft hat, läuft, nein wagt immer weiter, gönnt sich eine kleine Pause am Nonnenstein und macht sich weiter auf gen Westen, ehe es in einer großen Schleife zurück ins Dorf, oder, je nach Startpunkt, über das Dorf zurück zur Futterwiese geht.

Dort warten auf uns gleich drei: Hunger, Durst und Muskelkater. Letzterer verabschiedet sich am nächsten Tag nicht, sondern verschlimmert sich noch. Und wir wissen ab sofort: Es geht nicht um Laufen oder Walken. Beides hat seine Berechtigung. Aber wenn es darum geht, die Gelenke zu schonen, möglichst viele Muskelpartien anzusprechen, sich auch mal trotz Steigungen unterhalten zu können und aus dem Lockdown ein Raus-in-die-Natur machen zu können, ist Walken perfekt – sagt und schreibt ein Läufer. ■

NORDIC WALKING PARK RÖDINGHAUSEN

Route blau leicht, ca. 4,4 km

Route rot mittelschwer, ca. 9,4 km

Route schwarz anspruchsvoll, ca. 11,2 km

Zur besseren Orientierung sind alle drei Routen mit diesen Schildern und den entsprechenden Farben auf den Wegen und auch im Wald gekennzeichnet.



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

www.pflegekoenig.care

Stefan König
Dipl.-Wirt.-Ing.



Vereinbaren Sie Ihre kostenfreie Beratung vor Ort unter Tel.: **05732 6818821**

Wolf Immobilien



• Verkauf • Vermietung • Finanzierung



Wir haben Ihren Käufer!
und verkaufen Ihre Immobilie sorgenfrei!

Bahnstraße 35
32257 Bünde

Tel. 0 52 23 - 18 55 22
www.immobilienvolf.de



Für 0,- €* bekommen Sie bei uns 2 Hörsysteme

Wir sind immer für Sie da! In unserem Geschäft und mobil. Einfach anrufen unter 05223.10005 und wir düsen los*.

*Wir bieten auch Heim- und Hausbesuche, unter Einhaltung der Hygieneregeln, an!

Bleiben Sie gesund Ihre Winklers



HÖRGERÄTE WINKLER
Einfach hören!

Eschstraße 39 • 32257 Bünde • +49 (0) 5223 100 05
aw@hoergeraete-winkler.de • www.hoergeraete-winkler.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8.30 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr
Sa 9 – 13 Uhr
Mobiler rund um die Uhr Service



* Zugl. gesetzl. Rezeptgebühr

GOLDENE AUSSICHTEN FÜRS ALTER: GLÜCKLICHER DURCH SCHARFES SEHEN

Nach aktuellen Angaben des Statistischen Bundesamtes wird 2060 jeder dritte Deutsche mindestens 65 Jahre alt sein. Neben schwächer werdenden Augen kommen ab 60 oft noch Augenkrankheiten hinzu. Die gute Nachricht: die Korrektur von Sehschwächen verbessert die Lebensqualität und schützt sogar vor Depressionen! Senioren mit professionellen Sehhilfen sind nicht nur sicherer zu Fuß und mit dem Auto unterwegs – sondern auch glücklicher.

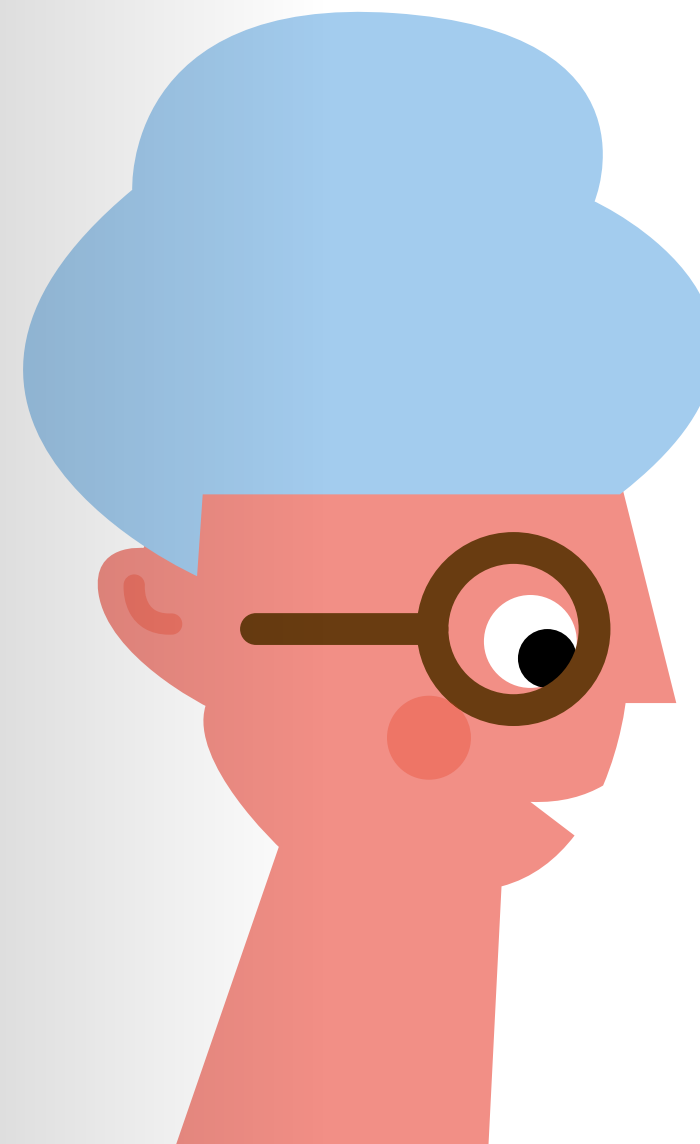
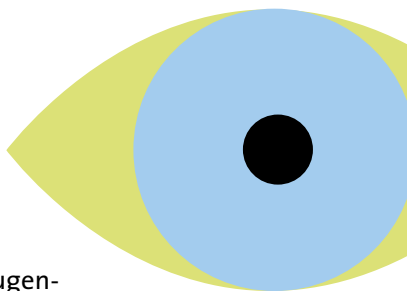
Lichtblicke für reife Augen

Rund sieben Millionen Deutsche sind von altersbedingten Sehverschlechterungen betroffen. Dabei bietet die moderne Augenheilkunde Möglichkeiten, Schwächen auszugleichen und Erkrankungen zu vermeiden. Am Grauen Star (Linsentrübung) leidet heute nahezu jeder über 65. Die richtigen Brillengläser können diese Veränderungen der Augenlinse beim Altersstar ausgleichen. Auch der Grüne Star (erhöhter Augeninnendruck) und die altersbedingte Makuladegeneration (Netzhautschäden) lassen sich durch die korrekte Therapie gut in Schach halten. Vorausgesetzt: Augen und Sehschärfe werden regelmäßig kontrolliert. Augenärzte raten: „Ab 60 jährlich zur Augenkontrolle!“

„DIE MODERNE AUGENHEILKUNDE BIETET MÖGLICHKEITEN, SCHWÄCHEN AUSZUGLEICHEN UND ERKRANKUNGEN ZU VERMEIDEN.“

Die richtige Brille erhält die Lebensfreude

Darüber hinaus bedeutet schlechtes Sehen vor allem einen Verlust an Lebensqualität. Betroffene verlieren ihre Selbstständigkeit, ziehen sich zurück und landen oft in sozialer Isolation. Eine US-Studie zeigt, dass Senioren mit Sehstörungen erhöhte Depressionssymptome oder sogar Suizidgedanken aufweisen. Das muss nicht sein. Spezialisierte Augenoptiker haben die Möglichkeit, selbst kleinste Reste an Sehvermögen zu verstärken. ▶



Taxi Freitag
05221 / 63366

Wir stehen Ihnen
7 Tage die Woche, 24 Stunden
am Tag zur Verfügung.



Mit dem Taxi zum Impfzentrum

www.taxi-freitag.de
info@taxi-freitag.com

Unser Serviceangebot
umfasst

- Dialysefahrten
- Krankenfahrten
- Kurierfahrten
- Fernfahrten
- Fahrten für alle Gelegenheiten



Taxi Freitag
05221 / 66666



Langzeitpflege.
Kurzzeitpflege.
Offener Mittagstisch.

Einzelappartements,
Betreuungsangebote
und regionale Küche

Seniorenzentrum
Kirchlengern



Wir schaffen Raum zum Leben.
www.seniorenzentrum-kirchlengern.de



Wir sind
für Sie da!

seit 1971!
DIE APOTHEKE
IHRER
VERTRAUENS

- ✓ **ANMESSEN:**
Bandagen, Kompressions- und Stützstrümpfe
- ✓ **PFLEGENDE KOSMETIK:**
Avène, Dermasence, Roche Posay
- ✓ **GESUNDHEITSTESTS:**
Blutzucker, Langzeitblutzucker, Cholesterin, Blutdruck
- ✓ **MEDIKAMENTE VORBESTELLEN:**
Telefon 05223 / 2086 oder per E-Mail
- ✓ **LIEFERSERVICE:**
kostenlose Zustellung im Bunder Raum

MARKT-APOTHEKE

Apotheker Eberhard Nalop
Marktstraße 1 | 32257 Bünde
Telefon: 05223 2086
www.marktapotheke-buen.de

Unsere Öffnungszeiten

Mo – Fr	8.00 – 18.30
Do	8.00 – 20.00
Sa	8.00 – 13.00

Ab 60 sicher unterwegs – zu Fuß und auf der Straße

Wer schlecht sieht, stürzt leichter. Denn räumliche Orientierung und Balance, Geschwindigkeit und Entfernung werden über das Sehen ans Gehirn vermittelt. Das gelingt jedem Fünften über 70 nicht mehr, weil die Alltagsbrille zu schwach ist. Auch Autofahren wird gefährlich. Laut der Deutschen Verkehrswacht ist das Unfallrisiko bei Fahrern ab Mitte 70 doppelt so hoch wie bei jüngeren.

„WER SCHLECHT SIEHT, STÜRZT LEICHTER. DENN RÄUMLICHE ORIENTIERUNG UND BALANCE, GESCHWINDIGKEIT UND ENTFERNUNG WERDEN ÜBER DAS SEHEN ANS GEHIRN VERMITTELT.“

Diese Aussagen können auf eine Sehbehinderung hinweisen

- Ich habe keine Lust mehr zu lesen.
- Lesen kann ich nur noch bei Sonnenlicht.
- Ich werde stärker geblendet als früher.
- Ich erkenne Menschen und Gesichter erst, wenn sie fast vor mir stehen.
- Beim Wechsel von Hell in Dunkel (oder umgekehrt) sehe ich erst mal nichts.

Lupenbrillen und elektronische Lesehilfen

Menschen mit stark eingeschränktem Sehvermögen steht eine große Auswahl an vergrößernden Sehhilfen zur Verfügung. Lupenbrillen erfordern etwas Training, um die verkürzte Leseentfernung beizubehalten. Die elegantere Lösung sind elektronische Lesehilfen. Dank flexibler Vergrößerungsstufen, integrierter Beleuchtung und Fotofunktion sind selbst kleinste Details wieder entspannt zu erkennen. Nicht viel größer als ein Kartenlesegerät, passen sie in jede Jackentasche.

Der Fachmann kommt auch nach Hause

Aufgrund der vielen Korrekturmöglichkeiten und der individuellen Anpassung ist der Besuch bei einem spezialisierten Augenoptiker unabdingbar. Wem der Weg zu beschwerlich ist, kann den Experten auch nach Hause bestellen. ■





Lebens- und Gesundheitszentrum
Haus Illumina

Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege • Tagespflege • Service Wohnen

Willkommen zu Hause!

Betreutes Wohnen für Senioren

*Im Sommer 2021
eröffnen wir unser
Service Wohnen*



*Barrierefreies und
seniorengerechtes Wohnen
im Alter*

**Sie möchten uns
kennenlernen?
Wir freuen uns auf Sie!**

WH Care Bünde GmbH
Haus Illumina / Service Wohnen
Herforder Straße 82
32257 Bünde
Tel. 0173 325 90 57
Ansprechpartnerin: Frau Kränicke
info@wh-buende.de



Auch noch für dieses Jahr dringend gesucht:
Azubis im Gebäudereiniger-Handwerk

Interesse? Dann fix her mit deiner Bewerbung an
info@scheitzke.de oder an die unten stehende Adresse.

Um ihr gepflegtes Aussehen auch beizubehalten, brauchen Natursteinböden eine regelmäßige maschinelle Wartung. Daher bieten wir

**professionelle Naturstein-Instandhaltung
durch Marmorkristallisation und -pflege.**

Wir verwenden bei der Marmorkristallisation seit Jahren erfolgreich das COOR KLEEVER Verfahren. Durch diese Methode der Oberflächen-Härtung wird der natürliche Glanz des Gesteins sowie seine Farben wieder voll zur Geltung gebracht und ist geeignet für kalkhaltige Stein-, Marmor- und Travertinböden sowie Betonwerkstein. Eine neue Vergütung sorgt für frischen Schutz gegen Schmutz. Da die Wirkung der Kristallisation nach einigen Jahren nachlässt, sollte entsprechend nachkristallisiert werden.

Gerne kommen wir vorbei, wenn Sie Interesse an einer kostenfreien Bodendiagnose haben. Wir können Ihnen jederzeit ein auf Ihre Bedürfnisse passendes Angebot machen. Rufen Sie uns an.



Inh. Kurt Pijur
Ravensberger Str. 16 • 32584 Löhne
Tel. (05732) 21 73 • Fax (05732) 30 60
www.scheitzke.de • info@scheitzke.de

Kress

**ERST GELD SPAREN,
DANN ZEIT SPAREN.**

Der KRESS Nano KR101.E zum Aktionspreis – nur solange der Vorrat reicht!

**JETZT
100€
SPAREN!**



Maximale
Flächenleistung bis zu 1.100 m²

Lückingsmeier
Garten & Motorgeräte
Obernackernstr. 16 • 32278 Kirchlingern
Tel.: 05223 73788 • info@lueckingsmeier.de
www.Lueckingsmeier.de

NANO KR101.E
**NUR 999 €
STATT 1.099 €**

www.kress.com

die
Zeitfreunde



Es gibt Erlebnisse, die machen mehr Spaß, wenn man sie teilt.
Wir von den Zeitfreunden begleiten Sie im Alltag und bei
Ihren Abenteuern:

- Gespräche und Spaziergänge
- Kochen und Backen
- Gesellschaftsspiele
- Ausflüge und Veranstaltungen
- Arztbesuche, Behördengänge, Einkäufe
- und vieles mehr

Wir haben Zeit für Sie!

Kontakt:

Regina Wenzel
SOZIALARBEITERIN B.A.

32120 Hiddenhausen
Tel: 0176-76689627
E-Mail: regina@diezeitfreunde.de
Website: www.diezeitfreunde.de

Ab Pflegegrad 1 ist eine Abrechnung über die Pflegekasse möglich
(keine Reinigungs- oder Pflegetätigkeiten). Ich freue mich darauf,
Sie bei einem unverbindlichen Erstgespräch kennenzulernen.



DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Es ist meist ein stechender, ein sehr intensiver Schmerz, wenn der Rücken betroffen ist. Aufstehen, sich bücken, all das wird zur schmerzhaften Bewegung – und endet meist mit einem Arztbesuch.

Der Rückenschmerz kann viele Körperregionen umfassen. Mal ziehen die Schmerzen über den Po hinaus bis hinunter zur Wade, dann wieder wandert der Schmerz bis in den Halsbereich. Angespannte Muskeln und ein steifer Rücken flankieren meist diese Krankheit, die, tritt sie spontan und damit unerwartet auf, Hexenschuss genannt wird. Dauert der Schmerz dagegen länger an, wird von chronischen Kreuzschmerzen gesprochen.

Ursachen

Woher dieser Schmerz aber stammt, ist in Dreiviertel aller Fälle unbekannt. Die heutige Medizin geht davon aus, dass nicht nur körperliche Umstände zu Rückenbeschwerden führen, sondern auch die Psyche beteiligt ist. Bei einem Viertel aller Patienten lässt sich dagegen die Ursache exakter bestimmen. Ein Schaden im Bereich der Bandscheibe, Abnutzungerscheinungen zwischen den Wirbeln und Osteoporose können zu Rückenschmerzen führen. Auch erbliche Folgen können hier eine Rolle spielen. Verfügt der Patient über einen sogenannten Rundrücken oder ist seine Wirbelsäule von Beginn an nicht gerade ausgerichtet, so treten diese schmerzhaften Verspannungen im Rücken auf. Schweres, oder in der Technik falsch angewandtes Heben können ebenso Rückenschmerzen und einen Hexenschuss hervorrufen.

Was ist zu tun

Leichte Rückenschmerzen deuten nicht auf eine schwere Krankheit hin. Sollte sich dieser Schmerz aber intensivieren und er über Tage anhalten, so

sollte der Gang zum Arzt gewählt werden. Größte Vorsicht ist geboten, wenn der Patient über längere Zeit an Kreuzschmerzen leidet. Denn sie können auch auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen, der umgehend behandelt werden muss. Wenn zum Rückenschmerz auch Taubheitsgefühle in der Leistengegend, Probleme bei der Blasenfunktion oder gar Lähmungserscheinungen kommen, sollte sofort der Arzt besucht oder notfalls der Notarzt gerufen werden, um nicht das Risiko einzugehen, bleibende Schäden davonzutragen.

Wie wird geholfen

Im Falle des Bandscheibenvorfalles hilft oft nur ein operativer Eingriff, dem der Aufenthalt in einer Reha-Klinik folgt, um die gesamte Mobilität wiederherzustellen. Bei spontanen Rückenschmerzen verordnet der Arzt meist Schmerzmittel und Medikamente, die der Muskelanspannung entgegenwirken. Physiotherapie und Massagen schließen sich häufig an, um die Muskulatur im Rückenbereich weiter lockern zu können. Wer hingegen meint, dass ein komplettes Schonens des Rückens zum Erfolg führt, liegt falsch. Denn wenn die Rückenmuskulatur erst einmal schlecht trainiert ist und damit vom Körper weiter abgebaut wird, steigt das Risiko von Kreuzschmerzen, weil das stützende Element fehlt. Wirbelsäulengymnastik und rücken schonende Sportarten wie Schwimmen helfen hier weiter vorzubeugen oder nach überstandenen Rückenschmerz die Muskulatur zu stabilisieren. Spezielle Rückenbandagen helfen auch, den Rücken weiter zu stabilisieren und Verspannungen im Bereich der Rückenmuskulatur abzubauen. Wer alles richtig machen und dem Kreuz mit dem Kreuz entgegenwirken will, der meldet sich bei einer Rückenschule an und lernt, wie er durch die richtigen Bewegungen im Alltag sich und seinem Rücken helfen kann. ■

PERFEKTE VERBINDUNG

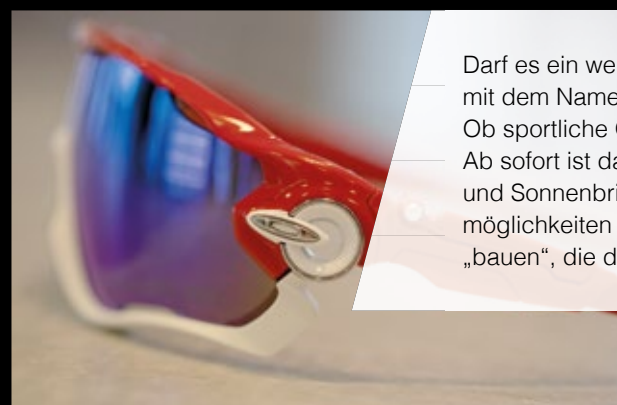
Ganz gleich, ob besseres Hören oder besseres Sehen: Bei Arndt & Weiß sind Sie genau richtig. Tradition, Erfahrung, Service und gleichzeitig auch immer der Gang mit der Zeit und das Einführen technischer Neuerungen sorgen hier dafür, dass Sie nun schon seit Jahrzehnten perfekt mit Hilfsmitteln rund um Ihre Gesundheit versorgt werden.



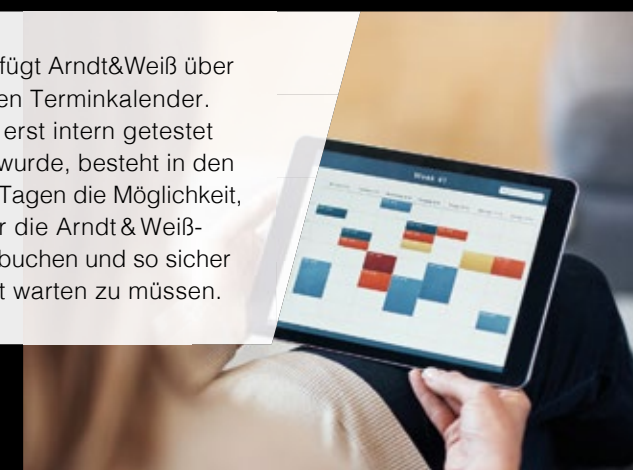
Geschlossen hatte Arndt & Weiß während der gesamten Pandemie, während des Lockdowns nie. Während weiterhin Kunden bedient wurden, konnte das Angebot sogar noch erweitert werden. In einer zweiten Akustikkabine kann Inhaber Frank Ostermüller (Foto) nun das Serviceangebot noch einmal erweitern, sodass nun zwei Kunden gleichzeitig im Bereich Hörakustik betreut werden können.



Darf es ein wenig individueller sein? Vielleicht sogar mit dem Namen des Vereins ins Brillenglas graviert? Ob sportliche OAKLEY- oder stylische Ray-Ban-Brille: Ab sofort ist das Individualisieren der eigenen Sport- und Sonnenbrille möglich. Aus unzähligen Variationsmöglichkeiten lässt sich die ganz individuelle Brille „bauen“, die dann als Unikat überreicht wird.



Ab sofort verfügt Arndt & Weiß über einen digitalen Terminkalender. Nachdem er erst intern getestet und genutzt wurde, besteht in den kommenden Tagen die Möglichkeit, Termine über die Arndt & Weiß-Webseite zu buchen und so sicher zu sein, nicht warten zu müssen.



Früher wurden Sehfehler in ganzen und halben Zahlen gemessen und angegeben. „Aber lässt sich so etwas Individuelles wie das Sehen wirklich nur mit einer Zahl hinter dem Komma darstellen?“, fragt sich Frank Ostermüller. Ab sofort und einzigartig in Bünde ist dies nun Geschichte. Mit dem neu angeschafften ESSILOR®-AVA™-System ist es nun möglich, die Sehkraft auf eine Genauigkeit von 0,01 Dioptrien zu messen. Doch nicht nur das Messen wurde revolutioniert. Es ist jetzt auch möglich, Premiumgläser in 0,01 Dioptrien-Abstufungen zu bestellen.

Trotz all der Neuerungen, die es aktuell im Hör- und Sehsektor bei Arndt & Weiß gibt, gilt doch weiterhin, was schon seit Jahrzehnten überzeugt: Der Kunde steht im Mittelpunkt, die individuelle Beratung macht den Unterschied. Fachwissen, gepaart mit Servicegedanken und Freundlichkeit sorgen dafür, dass Sie sich perfekt aufgehoben und versorgt fühlen können.







HASELAND

IMMOBILIEN

Rufen Sie uns gerne an!

Haseland Immobilien GmbH
 info@haseland-immobilien.de · www.haseland-immobilien.de
 Standort Bünde · Holzhauser Straße 79 · 32257 Bünde
 Tel. 05223-994 72 00 · Geschäftsführer: Marc-André Lasarz

GUTSCHEIN für eine kostenlose Immobilienbewertung

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 KfV 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

KLEINE RÜCKENSCHULE

Einfache Übungen für einen starken Rücken

für zu Hause

Für einen gesunden Rücken spielt nicht nur die Beweglichkeit des gesamten Rückens eine große Rolle. Auch alle anderen Strukturen, z. B. Schulter- und Hüftgelenke, die Gelenke von Armen und Beinen oder die Bauchmuskulatur, sind für die Rückengesundheit wichtig. Erst ihr gesundes Zusammenspiel sorgt für einen funktionsfähigen und schmerzfreien Rücken.

Die folgenden Übungen sprechen daher verschiedene Strukturen an. Führen Sie die Übungen möglichst alle hintereinander oder im regelmäßigen Wechsel aus, um Ihren Rücken ganzheitlich zu kräftigen.

Die Übungen sind so konzipiert, dass jeder sie ausführen kann, der sich fit und leistungsfähig fühlt. Wenn Sie noch Schmerzen haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind. Bedenken Sie auch, dass nur sachgerecht ausgeführte Übungen zum Erfolg führen. ■

Kräftigung der schrägen Bauch- & Rückenmuskulatur



1

Stellen Sie sich entspannt hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Knie, sodass diese ein wenig gebeugt sind. Der Rücken bleibt gerade, ziehen Sie den Bauch leicht nach innen ein.



2

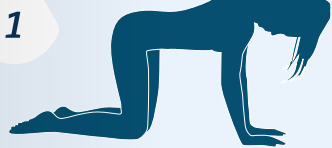
Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt und Sie nicht, wie in oben stehender Abbildung, in einen Rundrücken verfallen.



3

Ziehen Sie, während Sie ausatmen, wechselweise das linke und das rechte Knie hoch und führen Sie es zu dem jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen.

Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kräftigung für Rücken und Becken



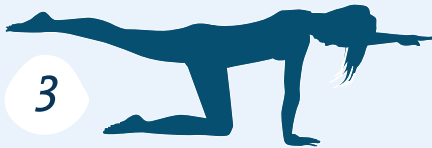
1

Knien Sie sich auf den Boden und setzen Sie die Hände auf. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter den Schultern. Positionieren Sie die Knie hüftbreit geöffnet unter dem Becken. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



2

Ziehen Sie während des Ausatmens den Bauch nach innen und führen Sie dabei ein Knie und den gegenüberliegenden Ellenbogen zusammen (einrollen). Der Blick bleibt zum Boden gerichtet, der Rücken wird rund.



3

Atmen Sie ein und strecken Sie dabei ein Bein und den gegenüberliegenden Arm in der Horizontalen vom Körper weg. Der stützende Arm bleibt hierbei leicht gebeugt und die Schulterpartie gerade.



Ihre Apotheke in der Bündler Fußgängerzone



...und wenn Sie nicht zu uns kommen können,
kommen wir zu Ihnen!

Diese Anzeige ist ein 10%-Gutschein!
Einfach ausschneiden und mitbringen.

Ausgeschlossen davon sind:
Verschreibungspflichtige Arzneimittel,
Rezeptgebühren und Monatsangebote.



In der Punkt-Apotheke: Punkte sammeln mit PAYBACK.



Reinhard Rokitta e. K.
Eschstr. 42 / City-Passage
32257 Bünde
Tel: 0 800 - 76 54 88 2 gebührenfrei
Fax: 0 52 23 - 17 90 80
info@punktapotheke.de

Wir sind gerne für Sie da:
Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Sa 8:30 - 14:00 Uhr
www.punktapotheke.de
f RokittasPunktApotheke

NATURHEILPRAXIS
Carole Ikuta-Weiherich
C. Ikuta-Weiherich

**Trotz Maskenpflicht
freuen wir uns
auf Sie!**

**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-Weiherich · Heilpraktikerin
Bahnhofstr. 4 · Bünde · Tel. 05223 6530997
info@praxis-ikuta.de · www.praxis-ikuta.de

**MIT LEICHTIGKEIT
tu Hus**

**Willkommen im
Lebens- und
Gesundheitszentrum**

Haus Illumina

Liebevoll umsorgt
mit professioneller Pflege
und Wohlfühl-Ambiente.

Stationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Tagespflege
Betreutes Wohnen

Möchten Sie uns kennenlernen?
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WH Care Bünde GmbH
Haus Illumina
Herforder Straße 80
32257 Bünde
Tel. 05223/9850 0
info@wh-buende.de

WH CARE
Bünde GmbH
Ein Unternehmen der
WH Care Holding GmbH

Auf Ihr Wohl!

WISSENSWERTES ZUM THEMA
„TRINKMENGE UND TRINKVERHALTEN BEI HITZE“

Täglich auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten, fällt vielen Menschen schwer. Was also schon bei ausgewogenen Temperaturen problematisch ist, kann sich mit zunehmender Hitze und infolgedessen vermehrtem Schwitzen zu einer lebensbedrohlichen Situation steigern.

Das trifft in besonderem Maße für ältere Menschen zu. Dabei muss es gar kein Jahrhundertsommer sein, und unser Körper verlangt bereits nach deutlich mehr Flüssigkeit. Ein gesundes Durstempfinden ist dabei hilfreich. Was aber, wenn ältere Menschen einfach vergessen zu trinken? Zunächst einmal sollte der Zusammenhang von Ursache und Wirkung erkannt werden und folgende Anzeichen sollten an mangelnde Flüssigkeitszufuhr denken lassen: Mundtrockenheit, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, aber auch Verstopfung sind einige der wichtigsten Symptome. Einmal erkannt, muss man sich als Betroffener nicht quälen und fortan täglich mehrere Liter Wasser hinunterstürzen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät älteren Menschen zu etwa 2 bis 2,5 l Flüssigkeit pro Tag, dabei dürfen ruhig 1,5 l über Suppen oder gar Milchprodukte aufgenommen werden. Auch Obst und Gemüse, die einiges an Wasser in sich speichern, sind hier inbegriffen. Warum also nicht einen Teller mit Gurkenscheiben, die im Sommer ohnehin erfrischend wirken, mit gutem Gewissen verzehren? Die restliche Menge in Form von Wasser, verdünnten Fruchtschorlen oder ungesüßtem Tee sollte in Gläsern stets bereitstehen und über den Tag verteilt getrunken werden. Ein Trinkplan unterstützt dieses Vorhaben. Für Angehörige und Pflegende ist jedoch wichtig zu beachten: Die Flüssigkeitsmenge sollte sich nach dem Gesundheitszustand der Person richten. Menschen mit Herz- und / oder Nierenerkrankungen benötigen eher eine Eingrenzung der Trinkmenge, daher halten Sie bei Unsicherheit Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. ■

Infused Water: Wasser mit frischen Früchten ist die perfekte Erfrischung. So wird man nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich angeregt, mehr zu trinken.



TIPPS FÜR DIE WARMER JAHRZEIT

Warum sind ältere Menschen bei Hitze eigentlich besonders gefährdet?

Sie haben nicht das Bedürfnis, regelmäßig zu trinken und vergessen auch zu trinken. Darüber hinaus können bei bestimmten Krankheitsbildern Schluckstörungen das Trinken erschweren. Hierbei kann durch Andicken der Flüssigkeiten das Trinken erleichtert werden.

Doch welche Anzeichen treten überhaupt bei einer Überhitzung auf?

Neben Symptomen wie Mundtrockenheit, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen und Verstopfung können eine verlangsamte Reaktion auf Ansprache, Antriebslosigkeit, Unruhe und Sturzneigung auftreten. Kollabiert der Kreislauf, muss sofort der Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 verständigt werden.

Was wird älteren Menschen neben dem Tipp, ausreichend zu trinken, bei Hitze noch empfohlen?

Den Wohnbereich am frühen Morgen ausreichend lüften, dann Fenster schließen, eventuell die Räume auch leicht verdunkeln. Auf schwere körperliche Betätigung sollten ältere Menschen besser verzichten.

Polsterei Enger

Inh. Jowita Włodkowska

Neubezug und Reparatur von Polstermöbeln aller Art

Werkstatt direkt vor Ort im Ladengeschäft
5 Jahre Garantie auf unsere Arbeit, Stoffe und Leder

Neubezug und Reparatur von Polstermöbeln aller Art
z. B. Sessel, Couch, Eckbank, Stuhl, Bett, Antikmöbel,
Wohnmobile, Sonderanfertigungen u. v. m.

FRÜHJAHRSAKTION

AUF ALLE MÖBELSTOFFE UND LEDER

25 %

gültig bis 30.06.2021

6 Stühle neu beziehen
und aufpolstern,
nur 4 Stühle bezahlen!

+++ Zu Ihrer und unserer
Sicherheit, während der Corona-
Situation, werden wir natürlich
in entsprechender Schutz-
kleidung, kostenlos und unver-
bindlich, zu Ihnen kommen. +++

Wir kommen kostenlos
zu Ihnen nach Hause
... mit Stoff oder Ledermuster
Hol- und Bringservice

Über 25 Jahren im Polster Geschäft

Öffnungszeiten:

täglich Montag bis Samstag von 8:00 – 18:00 Uhr, auch telefonisch erreichbar von 8:00 – 20:00 Uhr

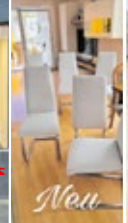
Renteistraße 4 | 32130 Enger | Telefon: 0 52 24 / 7 91 02 54 | Mobil: 01 76 / 66 65 50 62

E-mail: polsterei.enger@web.de | www.polsterei-enger.simdif.com

Angebot 1
Frühjahrsaktion:
Auf alle Möbel-
stoffe und
Echtleider
25 % Rabatt



Gutscheinverlängerung bis zum 30.6.2021
aufgrund der hohen Nachfrage



Angebot 2
6 Stühle neu
beziehen und
aufpolstern,
nur 4 Stühle
bezahlen.

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

ENGEL

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

SOMMER-REZEPT

Wie ernähre ich mich so, dass es meinem Körper guttut? Und dennoch oder gerade deshalb auch sehr gut schmeckt. Wir zeigen Ihnen ein Rezept, das zu einer solch gesunden und schmackhaften Ernährung beiträgt.

Spargel-Feldsalat mit Garnelen



CA. 25 MINUTEN



2 PERSONEN

ZUTATEN

- 300 g Spargel, grün
- 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt
- 2 TL Pflanzenöl
- 10 Garnelen, ohne Schale, küchenfertig (mittelgroß)
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Chilisauce
- 100 ml Tomatensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 g Feldsalat

Zubereitung

1. Spargel waschen, evtl. schälen und in Stücke schneiden, holzige Enden entfernen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abtropfen lassen und 4 Esslöffel Kochwasser auffangen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen darin anbraten und mit Zitronensaft, Chilisauce und Tomatensaft ablöschen.
3. Aufgefangenes Kochwasser zufügen und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.
4. Cocktailtomaten und Feldsalat waschen, Cocktailtomaten halbieren und mit Feldsalat und Spargel auf Tellern anrichten. Garnelen und Sauce darübergeben und servieren. ■

Guten Appetit



WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...?

Immer mehr Kunden aus dem Bunder Umland lassen sich Ihre Hörgeräte hier bei uns anpassen.

Warum? Nun, zu einer erfolgreichen und guten Hörgeräteanpassung sind im Schnitt ca. 7 Anpassungssitzungen nötig. Warum sollten Sie daher 7x in die umliegenden Städte fahren und:

- 7x eine längere Anfahrtszeit,
- 7x nervige Parkplatzsuche und
- 7x Parkgebühren zahlen

auf sich nehmen, wenn der Hörgeräteakustiker Ihres Vertrauens direkt vor Ort ist?

Hier, vor Ihrer Tür, können Sie kostenlos parken, barrierefrei Eintreten und so - **völlig stressfrei** - Ihre neuen Hörgeräte anpassen lassen und die nötigen halbjährlichen Kontrollen durchführen lassen.

WIR SIND FÜR SIE DA:

**Mit unserer langjährigen Erfahrung,
fairen Preisen und in unmittelbarer Nähe!**

Wir haben auch ohne negativen Schnelltest weiterhin für Sie geöffnet!



Mitarbeiterin Ulrike Rührup
& Jule sowie
Andreas Sentker & Nelli

**Rufen Sie an:
05226 - 700 98 51**

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*

HörCenter am Wiehen (Inh. Hörzentrum Bünde GmbH)
Meller Straße 8 • 32289 Bruchmühlen • Tel.: 05226 / 7009851

© Stadtgespräch

mein E-Bike

Messeräder
und Räder mit
Lackschaden zu
Sonderkonditionen
bei uns
erhältlich!

**E-Bikes
vor Ort
erleben
und Probe
fahren.**

Exklusiv bei
Ihrem VICTORIA
Fachhändler.

Ihr
VICOTRIA
E-Bike finden
Sie bei uns:

VICTORIA
FAHRRÄDER SEIT 1886

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

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



**Rufen Sie uns an:
0 52 23 | 65 41 00
Rund um die Uhr!**

Ihr Pflegeteam

- Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Med. Versorgung in Absprache mit Ihrem Hausarzt (Medikamente)
- Wir vermitteln Ihnen z.B. med. Fußpflege, Essen auf Rädern und Hausnotruf

Rödinghauser Str. 183 • Bünde

Kilver Spargel



mmh...so zart!



attraktive Angebote
und ein umfassendes
Zusatzsortiment für
Ihr Menü!



**Darnauer Weg 8
32289 Rödinghausen – Westkilver
☎ 0 52 26 / 18 48 20**

kontakt@hof-stuehmeyer.de
www.hof-stuehmeyer.de

besuchen Sie uns auf facebook!

DAS SCHMECKT DER GESUNDHEIT

WIE DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG DAS IMMUNSYSTEM STÄRKT

Die Ernährung bietet große Chancen, auf die Gesundheit positiven Einfluss zu nehmen. Das ganze Jahr über kann das Immunsystem durch die richtige Ernährung gestärkt werden.

„Das Immunsystem stärke ich am besten, indem ich Tag für Tag eine bewusste Ernährung lebe und einen guten Lebensstil führe. Wenn ich erst erkältet bin, dann ist es zu spät, dann bringt eine kurzzeitige gesunde Ernährung in dem Moment nicht mehr viel.“ Das sagen Fachmediziner, die sich mit dem Thema befassen. Es lohnt sich, seine eigene Ernährungsweise danach immer wieder zu vergleichen: Wie viele Ballaststoffe habe ich heute zu mir genommen? Wie viele Teile Obst und Gemüse? Milchprodukte, Fleisch und Fisch dürfen natürlich auch nicht auf dem Speiseplan fehlen. Und wo gestatte ich mir mal ein Luxusprodukt?

Als Faustregel gilt: Je mehr verschiedene Lebensmittel ich zu mir nehme, desto gesünder und fitter bin ich. Denn jede Lebensmittelgruppe enthält bestimmte Inhaltsstoffe. Das heißt auch, wenn ich eine der Lebensmittelgruppen nicht mag oder nicht essen will, muss ich die Inhaltsstoffe ersetzen. Wenn ich hier Lücken habe, ist mein Immunsystem dadurch geschwächt. Und das macht sich früher oder später gesundheitlich bemerkbar. Besonders sollte man auf Vitamine und Mineralstoffe achten. Aber auch eine Trinkflüssigkeit von mindestens eineinhalb Liter am Tag ist lebensnotwendig. Denn die Flüssigkeit transportiert zum einen Nährstoffe im Körper und schwemmt zum anderen Giftstoffe aus. Bei den Vitaminen ist das Vitamin C für das Immunsystem von großer Bedeutung. Aber auch hier kann

nur derjenige gesund sein, der insgesamt eine vitaminreiche Kost zu sich nimmt, also täglich Obst und Gemüse isst. Fünf

an einem Tag heißt hier immer noch die Regel, wenn



es

um die
Häufigkeit geht.

Wobei hier auch die Zubereitungsart der Lebensmittel entscheidend ist. Sie sollte natürlich nährstoffschonend sein. Und: Vitamin A, D, E und K brauchen zusätzlich Fette, um vom Körper aufgenommen werden zu können. Ist das gegeben, können diese Vitamine sogar vom Körper gespeichert werden. Vitamin C hingegen kann nicht gespeichert werden, da es wasserlöslich ist, und muss demnach entsprechend häufig auf dem Speiseplan auftauchen. Seit einigen Jahren weiß man außerdem, dass sekundäre Pflanzenstoffe das Risiko für bestimmte Krankheiten deutlich verringern. Sie beeinflussen beispielsweise den Blutdruck, wirken entzündungshemmend oder auch cholesterinsenkend. Viele Studien zeigen, dass ein hoher Verzehr von Gemüse und Obst das Risiko für bestimmte Krankheiten erheblich verringert. So treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Adipositas, rheumatoide Arthritis, Asthma, Osteoporose, neurologische Erkrankungen und bestimmte Augenerkrankungen (Makuladegeneration) bei hohem Gemüse- und Obstverzehr sehr viel seltener auf. Und auch Bitterstoffe und Chlorophyll wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Die Gruppe der Ballaststoffe spielt ebenso eine wichtige Rolle, denn sie erhält die Darmgesundheit. Nur wenn es dem Darm gut geht, kann dieser überhaupt für die Nährstoffaufnahme sorgen. Die Natur liefert uns zu jeder Jahreszeit die richtigen Lebensmittel. ■





Schon gewusst?

Das Auge ist das am weitesten entwickelte Sinnesorgan des Menschen. Über 130 Mio. Rezeptoren sorgen dafür, dass wir Licht und Farben sehen können.

Wir setzen das innovative, vielseitige Screening-Gerät Visionix VX120 + Dry-Eye ein. Damit können wir Ihre Augen hochpräzise vermessen, vollautomatisch, völlig unkompliziert und maximal zuverlässig.

Wir ermitteln nicht nur Ihr Sehprofil, sondern screenen Ihre Augen auf Veränderungen. Wir vermessen Ihre Hornhaut, den Innendruck und können sogar eine Dry-Eye-Analyse anbieten, um die Zusammensetzung Ihrer Fehlsichtigkeit festzustellen. Das garantiert bestes Sehen und Verträglichkeit, auch bei Gleitsichtgläsern und Kontaktlinsen.

Wir nehmen uns gern ausgiebig Zeit für Sie und Ihre Augen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



Individuell und präzise
Eschstraße 21 • 32257 Bünde • Tel.: 052 23 - 92 86 0
WWW.UHREN-OPTIK-STANGE.DE

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 10:00 – 18:00 Uhr
Samstag 10:00 – 14:00 Uhr

Terminvereinbarung telefonisch oder über unsere Webseite www.uhren-optik-stange.de

hoch5.com



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

Eva Mailänder – Heilpraktikerin



- Klassische Homöopathie
- Systemische Beratung
- Cranio-Sacrale-Osteopathie

Sie erreichen mich zu den Telefonsprechzeiten:
Mo. 17.00 – 18.00 Uhr
Di. & Fr. 9.00 – 10.00 Uhr

Blockweg 8 | 32289 Rödinghausen | 052 26 / 700 38 98
Termine nach Vereinbarung
www.homoeopathie-mailaender.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!

PERTHES-STIFTUNG
EVANGELISCHE
menschnah.

www.perthes-stiftung.de

Wir bearbeiten:

Marmor Granit Grabstein

UNSER ANGEBOT UMFASST:

- Grabdenkmale
- Einfassungen von Gräbern und Denkmälern
- Küchenplatten
- Fensterbänke
- Tische
- Treppenanlagen (freitragend und auf Wangen)

WERNER OLDEMEYER

49328 Melle-Markendorf | Bulstener Str. 8
Telefon: 05427 - 279 | Fax: 05427 - 1374
post@natursteinoldemeyer.de
www.natursteinoldemeyer.de

FLIPFLOPS: BUNT, BEQUEM – ABER AUCH GESUND?

DIE SCHATTENSEITEN DER ZEHENSANDALEN:
SIE KÖNNEN FUSS-, HÜFT- UND RÜCKENPROBLEME VERURSACHEN.

Der Sommer kommt und dann sind auch sie wieder da: Flipflops! Die Zehentrenner sind luftig und bequem und werden bei jeder Gelegenheit getragen. Doch Flipflops sitzen nicht so fest am Fuß wie ein Schuh oder eine Sandale. Das verändert die Abrollbewegung des Fußes und damit das Laufen selbst.

Manche tragen sie sogar beim Wandern, beim Gärtnern und beim Sport – und bekommen manches Mal Probleme mit ihren Füßen. Für Mediziner ist das nicht weiter verwunderlich. Zeigen doch viele Studien, dass Flipflops genauso wie High Heels für Sehnen und Muskeln eine Tortur bedeuten. Grund dafür ist, dass die Füße moderner Stadtmenschen einfach nicht mehr viel gewohnt sind. Normalerweise werden sie gut von festen Schuhen gestützt und geschützt. Flipflops sitzen so locker am Fuß, dass der einiges tun muss, damit das Schuhwerk nicht abrutscht. Normalerweise bewegen sich die Zehen beim Laufen in festen Schuhen nach oben und bauen so Druck auf den Fußboden auf, um sich abzurücken. Wenn man aber einen Schuh trägt, den man beim Laufen verlieren kann, versucht man eher, die Zehen einzukrallen, und das verändert das Gangbild.

Doch es gibt auch positive Eigenschaften. Denn hier müssen die Fußmuskeln mehr arbeiten, ähnlich wie beim Barfußlaufen. Der Fuß braucht die aktiven und die kräftigen Muskeln, damit er sein Gewölbe aufbauen und Fußfehlstellungen vorbeugen kann. Ein weiterer Vorteil: In Flipflops bekommen die Füße mehr Luft und schwellen gerade bei hohen Temperaturen nicht so stark an. Allerdings gilt für die Zehentrenner, was im Grunde für jedes Schuhwerk gilt: Unsere Füße freuen sich über Abwechslung.

Das heißt: nicht den ganzen Tag über dieselben Schuhe tragen, sondern immer mal wechseln. Generell eignen sich Flipflops eher für kürzere Laufstrecken auf ebenem Boden. Flipflops geben nicht so viel Halt und der Fuß kann leichter umknicken.

Es gibt Menschen mit bestimmten Fußfehlstellungen, die lieber auf Flipflops verzichten sollten. Beim Plattfuß braucht der Fuß mehr Halt und da reicht ein einfacher Flipflop einfach nicht aus. Außerdem ist der Fuß durch Flipflops nicht so gut geschützt wie in einem geschlossenen Schuh. Das kann vor allem auch für Menschen mit Diabetes zum Problem werden. Sie leiden häufig unter einer sogenannten Polyneuropathie, die zu einer verminderten Gefühlsempfindung in den Füßen führt. Verletzungen an den Füßen werden dann erst spät bemerkt und heilen schlechter. ■

„Generell eignen sich Flipflops eher für kürzere Laufstrecken auf ebenem Boden.“



Vor- mittags- veranstal- tung			Speck- stein		drei- eckiges Vor- segl		zwei- stellige Zahl		Wind- hose	Plakat als Wand- schmuck		mora- lische Gesin- nung		Dung		rotes Wurzel- gemüse		Turner- abtei- lung
Künstler- werk- statt		12							großer Trans- port- behälter								2	
tropische Schling- pflanze			folge- widrig				10							Schaum- wein		Anrede und Titel in England		
					Explo- sions- ge- räusch			mit ... und Trug	mittel- griechi- sches Gebirge		das 'Baltische Meer'							
Flachs- garn- gewebe			abschlä- gige Antwort			unbe- deckte Stelle				14				Ausruf der Überra- schung		scheues Waldtier		
	4					besitz- anzei- gendes Fürwort		8			Fortbe- wegung zu Pferd	Trans- port- gerät						
					9		flach			Stamm- mutter der jüd. Könige			15		Gesuch		latei- nisch: sei gegrüßt	
altge- dienter Soldat	Fleisch- kloß, Frika- delle	Jäger- rucksack		Wind- schatten- seite				Likör- gewürz					eine Hülsen- frucht	Ausruf des Erstau- nens				
all- täglich						männ- liche Bibel- gestalt			harter Tennis- schlag	ein US- Geheim- dienst		unbe- stimmter Artikel				franzö- sisch, span.: in		
Männer- kurz- name			krum- mes Glieder- maß	wesen- lich										Heiß- getränk				
				Roman von Emile Zola					Vorname des Autors Soyinka	Indianer- stamm in Nord- amerika	vor den anderen						Stadt- randsied- lungen	
			3		Geist- lichen- rock		US- Filmstar, Patrick ...							vene- zia- nische Truhe		franzö- sische Atlantik- insel		
Süd- slawe	Vorname Schwar- zen- eggers			Geschwin- digkeits- messer					Strich- kode der Maga- zine		Bewoh- ner des Kantons Uri	Wortteil: Land- wirt- schaft						
südost- asiat. Insel- staat						weidm.: Dachs- schwanz		eine Kör- per- flüssig- keit		7				persön- liches Fürwort				
				italie- nisch: gut		Entwick- lungs- ein- schnitt				6			Delika- tessen- liebhaber			Kose- wort für Groß- vater		
weit weg	Meeres- säuge- tier	Vorname des Sängers Illic			13			Gerichts- diener in der Schweiz	Stadt- staat in Südost- asien									
chemi- sches Element		König von Sar- dinien				russi- scher Zaren- name					Haustier		musik.: lieblich			Quali- täts- stufe (engl.)		
			1			König von Wessex † 726			Frauen- kurz- name	roh, grob				franzö- sischer Artikel				
						musli- mischer Name für 'Jesus'	russi- scher Männer- name				Blume mit Dornen						Fluss in Peru	
Sprecher	japani- sches Längen- maß			kleines Glieder- tier			11			Initialen Gott- schalks		Ver- einigte Staaten (Abk.)			Abk.: Verrech- nungs- einheit			
kernig- gemüt- lich					int. Kfz.-Z. Großbri- tannien		Be- geiste- rung		5									
bibl. Männer- gestalt (A.T.)					Platz im Hafen													

Lösungswort: Lebensqualität

raetselstunde.com

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


brinkmann
garten & design

Ein Garten macht Arbeit ...



... aber nicht mit uns!

Gartenpflege – Rasenpflege – Gehölzschnitt – Baumfällung,
wir übernehmen das!

www.brinkmann-gartendesign.de

brinkmann garten & design GmbH

holser straße 67 · 32257 bünde

fon 05223 / 699 333

fax 05223 / 699 334

mobil 0172 / 5229 609

info@brinkmann-gartendesign.de



E-BIKES UND FAHRRÄDER: VERKAUF, WARTUNG UND REPARATUR

BIKELEASING

JOBRAD

JETZT NEU BEI UNS:

- E-Bikes und Fahrräder von Greco und Rock Machine
- Verkauf und Service
- Shimano-Original-Ersatzteile

- ✓ Mieten,
- ✓ Kaufen,
- ✓ Leasen,
- ✓ Probefahren!



ad AUTO DIENST

**DIE MARKEN-
WERKSTATT**

ad AUTO DIENST Sczesni

Im Obrock 41
32278 Kirchlingern
Tel.: 05223/74665 www.sczesni.de

UNSERE LEISTUNGEN

Konzeption
Corporate Design
Layout
Text
Fotografie
Magazin
Film
Packaging
Illustration
Web
Social Media
Podcast
und mehr

hoch5.com