

Aus unserer Sicht

Die Ratinger Seniorenzeitung

01/2019



www.seniorenrat-ratingen.de



Unser Thema: Ernährung im Alter

Jubiläumsfeier 40 Jahre Seniorenrat

Polizei warnt vor Trickbetrügern

Aktionstag für Beweglichkeit

Serie: Mein erstes Auto

Rätselseite

Tipps & Termine

KOSTENLOS!

lesen & weitergeben!

**RATINGEN**

Liebe Leserinnen und Leser,

der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau soll einmal gesagt haben: „Glück besteht aus einem soliden Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung.“ Zwei Bestandteile seiner Vorstellung von Glück drehen sich also ums Essen. Das mit dem Bankkonto können wir hier jetzt mal außen vor lassen; da hat jeder und jede eine eigene Definition von „solide“. Die gute Köchin beziehungsweise der gute Koch stehen nicht nur für Nahrungszubereitung, sondern auch für Genuss und Zufriedenheit. Und darum soll es beim Essen ja immer auch gehen. Dass die Ernährung mittlerweile bei vielen zur Glaubensfrage geworden ist, lässt viele Ältere verständnislos zurück: Sie haben Not und Mangelzeiten erlebt und sich über jeden Bissen gefreut, den sie bekommen haben. Da spielte es keine Rolle, ob der laktose-, glutenfrei oder vegan war.



Wichtig ist, dass die Ernährung ausgewogen und den Bedürfnissen angepasst ist. Dass ältere Menschen andere Bedürfnisse haben, liegt auf der Hand. Was es dabei zu beachten gilt, wollen wir in diesem Heft erklären. Keine Sorge: Es gibt keine Rezepte! Dafür aber Anregungen und wichtige Informationen. Natürlich kommt auch die Unterhaltung nicht zu kurz, etwa mit der Serie „Mein erstes Auto“; wir berichten über die Jubiläumsfeier des Seniorenrates, die Vorbesichtigung des neuen Mehrgenerationentreffs in Tiefenbroich, über den Aktionstag für mehr Beweglichkeit beim Turnverein Ratingen, und über dies und das. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst
Ihr Joachim Dangelmeyer

Impressum

Herausgeber:

Der Vorsitzende des Seniorenrates der Stadt Ratingen, Dr. Helmut Freund.

Redaktion:

Koordination, Konzept, Gestaltung:
Dangelmeyer, Joachim (JD)

Autoren dieser Ausgabe:

Dangelmeyer, Joachim (JD)
Licher, Helga (HL)
Raßloff, Erhard (er)
Schroeder, Jürgen (JS)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dangelmeyer, Joachim (JD)
c/o Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen
Tel. 02102-550-5050

Titelseite:

Blick auf Ratingen mit St. Peter und Paul
(Foto: J. Dangelmeyer)

Druck und Verarbeitung:

Druckerei Preuß GmbH
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen
Tel. 9267-0

Ausgabe & Auflage:

1/2019 / 5.600 Exemplare

Redaktionsanschrift:

Aus unserer Sicht
Seniorenrat der Stadt Ratingen
Minoritenstraße 2-6
40878 Ratingen

Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

Nächste Ausgabe:

Juni 2019
Redaktionsschluss: 27. Mai 2019

Spenden für die Herstellung der Zeitung „Aus unserer Sicht“ sind unter dem Stichwort „Seniorenzeitung“ auf das Konto bei der Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert möglich:
IBAN: DE95 3345 0000 0042 1000 73
BIC: WELADED1VEL
Auf Wunsch können auch Spendenquittungen ausgestellt werden.

Wir danken der Stadt Ratingen für ihre Unterstützung.

Der Inhalt der Artikel spiegelt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

— Anzeige —

Wir verwöhnen Sie! Zu jeder Jahreszeit



HOTEL - RESTAURANT
Europäischer Hof
ZWOLF STERNE FÜR SERVICE MIT HERZ

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Gastronomie Heinz Hülshoff
Mülheimer Str. 13, 40878 Ratingen
Tel.: 02102 100 48 40
www.hotel-europaeischerhof.de

RESERVIEREN SIE NOCH HEUTE

Das sagen unsere Gäste:

- Stilvolles Ambiente im Restaurant
- Rustikaler Wintergarten und Thekenbereich
- Super toller Außenbereich
- Ideal für Familienfeiern oder Firmenfeiern
- gepflegte Hotelzimmer
- Spitzen Service
- Leckeres Essen
- ...und vieles mehr!

Mehr als nur satt werden



Erst zu dick, dann zu dünn: Viele Senioren sind übergewichtig, Hochbetagte dagegen oft unter- oder sogar mangelernährt. Im Alter spielt die Ernährung eine besonders große Rolle. Welche Nährstoffe sind für Ältere wichtig, was sollte besser gemieden werden, um möglichst gesund zu bleiben? Mit welchen Problemen muss man im Alter rechnen und wie geht man damit um?

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – dieses alte Sprichwort kennt wohl jeder. Und es zeigt auch: Essen bedeutet mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es ist auch wichtig für die Lebensqualität. Wer sich richtig ernährt, kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. Mit zunehmendem Lebensalter ist es deshalb besonders wichtig, darauf zu achten, was auf den Teller kommt. Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

gelten für Jung und Alt gleichermaßen: Frisches Obst, Gemüse und Vollkorn-Getreideprodukte sollten häufig im Einkaufswagen landen, Fleisch, fett- und zuckerhaltige Lebensmittel dagegen nur in Maßen. Außerdem rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich Milchprodukte aufzutischen, sowie einmal pro Woche Fisch. Einen gesonderten Speiseplan brauchen Menschen jenseits der 65 im Normalfall deshalb nicht.

Gleichwohl gibt es doch eini-

ge Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte, die leichte Anpassungen in der Ernährungsweise sinnvoll machen können: Der Stoffwechsel stellt sich um, der Muskelanteil schwindet, der Anteil an Fettgewebe nimmt zu. Das hat zur Folge, dass Menschen im Alter einen geringeren Energieumsatz haben als jüngere.

Diesem verringerten Energieverbrauch müssen ältere Menschen mit einer reduzierten Kalorienmenge Rechnung tragen, wenn sie nicht langfristig deutliches Übergewicht bekommen wollen, das Krankheiten wie Diabetes oder Gelenksbeschwerden begünstigt. Da im Alter gleichzeitig Vitamine und andere Nährstoffe schlechter verarbeitet werden, sollten vor allem Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Nährstoffen verzehrt werden.

Das gilt in noch stärkerem Maße für hochbetagte Menschen, bei denen das Appetitgefühl oft stark nachlässt. Dann ist auf einmal nicht ein Zuviel an Essen das Problem, sondern der Mangel. Dazu kommen im hohen Alter häufig Schluckbeschwerden oder Krankheiten wie Demenz, die das Essbedürfnis und die Freude am Essen mindern. Das kann dazu führen, dass Hochbetagte mangel- oder gar unterernährt werden.

Diese Fakten sind weithin bekannt, die Realität sieht anders aus: Bei den so genannten Paderborner Seniorenstudien, die vor einigen Jahren mit Seniorinnen und Senioren (ab 65 Jahren) durchgeführt wurden, stellte sich heraus, dass sich die wenigsten Älteren und Alten so ernähren, wie es Ernährungsmediziner empfehlen. So aßen 20 Prozent der Älteren nur ein- bis zweimal in der Woche Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte, noch seltener hochwertiges Eiweiß. Stattdessen stand bei den meisten mehrmals täglich Fleisch und Wurst auf dem Speisezettel, obwohl sie bereits unter den Folgen dieser Ernährungsweise leiden: Viele sind übergewichtig und laborieren an verschiedenen damit einhergehenden Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, andere



Alles richtig gemacht für eine gesunde Ernährung: Frisches Gemüse, Kräuter und wertvolle Nüsse.
Foto: Lena Volkova/unsplash

schlagen sich mit Diabetes herum oder leiden an ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Gicht.

Ein älterer Mensch darf durchaus ein paar Kilo mehr haben als ein jüngerer. Gilt für jüngere Personen ein Body Mass Index (BMI) von 20 bis 25 als normal, so wird ab einem Alter von 65 Jahren der Normbereich mit 24 bis 29 festgelegt. Liegt der BMI darüber, ist man übergewichtig. Nach einer Studie des Robert Koch-Instituts trifft das auf rund zwei Drittel der Männer und etwas über die Hälfte der Frauen über 65 Jahren in Deutschland zu. Jeder Dritte in

diesem Alter ist sogar fettleibig, hat also einen BMI von über 30. Das sind mehr als in jeder anderen Altersgruppe.

Auch wenn der Körper weniger Energie braucht, bleibt doch der Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen unverändert, bei einigen wie Kalzium und Vitamin D nimmt der Bedarf sogar zu. Gerade diese beiden Stoffe sind wichtig für einen langen Erhalt der Knochengesundheit und die Verlangsamung von Knochenabbau (Osteoporose). Milchprodukte (täglich mindestens zwei Portionen) und mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte sorgen für

— Anzeige —

eine ausreichende Kalziumzufuhr, zwei Fischmahlzeiten pro Woche stellen die Versorgung mit Vitamin D sicher. Der Mangel bestimmter Vitamine gilt auch als Risikofaktor bei arteriellen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Die ausreichende Versorgung mit Folsäure, Vitamin B6 und B12 kann im Alter die degenerativen Veränderungen an den Gefäßen vermindern. Vitamin B12 kommt eigentlich nur in tierischen Lebensmitteln vor (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte), Vitamin B6 steckt vor allem in Vollkornprodukten, Spinat, Kohl und Kartoffeln, aber auch in Fleisch, Fisch, Eigelb und Innereien. Folsäure ist in großen Mengen in Weizenkleie, Nüssen und grünem Gemüse enthalten.

Im hohen Alter wird oft Untergewicht zum Problem

Während die 60- bis 70-Jährigen häufig gegen Übergewicht kämpfen, haben im hohen Alter (Generation 75-plus) hingegen die meisten das Problem, dass sie statt zu viel Appetit zu wenig haben, etwa weil sie nicht mehr richtig kauen können, den Geschmack von Speisen nicht mehr so intensiv wie früher wahrnehmen oder weil sie vereinsamt sind und keine Lust haben, zu essen, wenn sie allein am Tisch sitzen.

Ist die Ernährung zu einseitig oder liegt die Energiezufuhr unter 1500 Kilokalorien pro Tag, hat das meistens zur Folge, dass zu wenig lebensnotwendige Nährstoffe wie Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden. Der Körper muss von den Reserven zehren und das Gewicht nimmt ab. Treten Krankheiten auf, hat der Organismus diesen wenig entgegen zu setzen. Da es gerade im Alter sehr schwierig ist, einen Verlust an

Gewicht wieder aufzuholen, sollte frühzeitig gegengesteuert werden. Und Untergewicht steigert auch noch die Gefahr, dass Krankheiten wie Osteoporose, Demenz oder Depressionen ausgelöst werden.

Da hochbetagte Menschen zwar insgesamt weniger Kalorien brauchen, aber oft einen höheren Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen haben, ist die richtige Auswahl der Lebensmittel in diesem Alter besonders wichtig. Es sollten daher bevorzugt Speisen auf den Tisch kommen, die eine große Nährstoffdichte haben: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Fisch, Eier, Geflügel und gute Pflanzenöle.

Im hohen Alter erschweren neben den körperlichen Veränderungen häufig auch bestimmte Krankheiten und Medikamente eine gute und ausreichende Ernährung. Viele klagen über Appetitlosigkeit, für die es vielfältige Ursachen gibt. Da der Geschmacks- und Geruchssinn deutlich abnimmt, schwindet meist auch der Genuss – und damit der Anreiz zum Essen. Deshalb sollten Speisen ruhig kräftig gewürzt werden. Auch auf die im

zunehmenden Alter häufiger auftretenden Kau- und Schluckbeschwerden kann mit entsprechender Zubereitung reagiert werden. Der im Vergleich zu früher frühzeitigen Sättigung kann man mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag begegnen. Schließlich wirken sich oft auch Medikamente auf Appetit, Durstempfinden und Verdauung negativ aus, ebenso bestimmte Krankheiten. Vor allem bei Demenz, Diabetes, Parkinson-Syndrom und Depressionen gibt es gehäuft Ernährungsprobleme. Darüber sollte dann rechtzeitig mit dem Arzt gesprochen werden, um entsprechende Gegenmaßnahmen einzuleiten. (JD)

Altersgerechte Ernährung

Eine altersgerechte Ernährung sollte folgende Kriterien erfüllen: gute Verträglichkeit, guter Geschmack, verdauungsfördernd, auf eventuelle Krankheiten abgestimmt, unterstützend für Organfunktionen, reich an Nährstoffen, fettarm, qualitativ hochwertig und frisch.

— Anzeige —

Fitness für alle und Sportangebote in den Abteilungen:
 Basketball • Bogensport • Boule • Floorball • Handball • Lauftreff • Leichtathletik • Schwimmen • Tanzen
 Tischtennis • Turnen • Volleyball • Gesundheitssport **Infos: www.tus08lintorf.de und www.tusfit.de**



TUSfit Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

TUS LINTORF 1908

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
 Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
 Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de
Wir bewegen Lintorf!

Die Sache mit dem Trinken

1,5 Liter Flüssigkeit sollten es täglich sein. Alkohol wird schnell ein Problem.

Dass ausreichend Trinken wichtig ist, wissen die meisten. Sie wissen auch, dass man pro Tag circa eineinhalb Liter Flüssigkeit trinken sollte. Und doch hört man vor allem bei älteren Menschen sehr häufig den Ausspruch: „Ich trinke viel zu wenig!“ Das überrascht nicht, weil im Alter das Durstempfinden nachlässt. Was viele nicht wissen: Flüssigkeitsmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationschwäche und Schwindel. Die Flüssigkeitsaufnahme hat direkte Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns; es liegt also nicht immer am Alter, wenn etwas in Vergessenheit gerät oder einem die einfachsten Dinge nicht einfallen. Vielleicht liegt es nur daran, dass zu wenig getrunken wird.

Testen Sie doch einfach mal, wie viel Sie tatsächlich trinken. Führen Sie dazu ein Trinkprotokoll und tragen Sie über mindestens drei Tage alles ein, was Sie getrunken haben: Wasser, Tee, Saft, Kaffee, Softdrinks, Bier und so weiter.



Das berühmte „Gläschen in Ehren“: Alkohol ist im höheren Alter besonders schädlich und sollte nur selten getrunken werden. Foto: rawpixel/unsplash

Zeigt das Protokoll, das Sie täglich rund 1,5 Liter trinken, sind Sie bestens versorgt. Liegt der Wert unter 1,5 Litern pro Tag, sollten Sie nachbessern. Am einfachsten erstellt man dafür einen Trinkplan. Und stellt sich nach Möglichkeit immer ein gefülltes Glas Wasser auf den Tisch.

Mit einer Form von Flüssigkeit sollte man sich im Alter allerdings zurückhalten: Alkohol. Wilhelm Buschs „Fromme Helene“ meint zwar, „wer Sorgen hat, hat auch Likör“, doch warnen Ärzte eindringlich vor dieser Einstellung. Und auch von dem berühmten „Gläschen in Ehren“ halten sie gar nichts. Denn gerade bei Senioren hat Alkohol eine noch schädlichere Wirkung als bei jüngeren Menschen. Im Alter baut der Körper Alkohol viel langsamer ab, was dazu führt, dass die Wirkung von Bier und Wein viel länger anhält. Das Reaktionsvermögen bleibt also längere Zeit beeinträchtigt, ebenso die Koordination. Die Gefahr von Stürzen steigt. Hinzu kommt, dass aufgrund des schlechteren Abbauprozesses auch die Organe mehr geschädigt werden als in jungen Jahren.

Richtig gefährlich wird es bei der Einnahme von Medikamenten. Je nachdem kann Alkohol deren Wirkung verstärken oder beeinträch-

— Anzeige —

Haus Wichern
Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Ein Zuhause in Ratingen!

24h-Pflegeaufnahme!

- | Leben in Gemeinschaft
- | Langzeit-, Kurzzeit- & Verhinderungspflege
- | Betreuung für Menschen mit Demenz
- | Helle, großzügige Zimmer
- | Große Grünanlage
- | Cafeteria & frisch zubereitete Speisen
- | Friseur

Haus Wichern
Altenhilfeeinrichtung der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann
Dorfstr. 8-12 | 40882 Ratingen | Telefon 02102 - 955-0 | www.diakonie-kreis-mettmann.de

tigen. Die Folge: Die Medikamente wirken auf Dauer nicht mehr richtig, die Dosis muss immer weiter erhöht werden. Außerdem kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen.

Eine weitere Gefahr besteht darin, dass Alkohol in Verbindung mit bestimmten Medikamenten Giftstoffe bilden kann: So wird beispielsweise Paracetamol zu hochgiftigen Stoffwechselprodukten abgebaut, die auf Dauer die Leber schwer schädigen können.

Auch der Spruch „Rotwein ist gut fürs Herz“ entspricht nur der halben Wahrheit. Es gibt zwar Studien, die eine positive Wirkung von einem achte Liter am Tag auf Herzpatienten belegen, doch ansonsten gilt: Das tägliche Gläschen schadet mehr als es nützt.

Besorgniserregend ist, dass ab dem 70. Lebensjahr die Promille-Begeisterung deutlich zunimmt. Experten rechnen damit, dass es in Zukunft mehr Senioren mit alkoholbezogenen Störungen geben wird; schließlich steigt die Lebenserwartung und damit auch die Zahl der Senioren, die zum Glas greifen.

Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu Depressionen, das macht den Umgang mit Alkohol für die dafür besonders anfälligen Senioren noch schwieriger: Bei vielen von ihnen nehmen Depressionszustände zu, die oftmals nicht als Krankheit erkannt werden. Darüber täuscht oft der Effekt hinweg, dass Alkohol in geringen Dosen euphorisierend wirkt. Die Laune wird besser, die Stimmung

hellert sich auf. Das wird als positiv empfunden. Der Stimmungsaufschwung ist allerdings meist nur vorübergehend, denn krankhafte Depressionen lassen sich mit Alkohol nicht vertreiben.

Für viele Ältere ist Alkohol bei körperlichen Beschwerden, Trauer, Einsamkeit, Langeweile und Angst ein Seelentröster, von dem sie aber auch mehr oder weniger abhängig werden können. Vor dieser Alkoholabhängigkeit ist man auch im höheren Alter nicht gefeit. Hier ist noch viel Aufklärungs- und Informationsarbeit nötig, denn die drohende oder auch bereits bestehende Abhängigkeit wird vielfach nicht erkannt, weil viele Patienten körperlich krank oder auch dement oder depressiv sind – und das erschwert die Diagnose. (JD)

— Anzeige —

G·F·U Gessler • Frisch • Ulrich
Immobilien

kompetent
sympathisch
erfolgreich



Das Haus macht zu viel Arbeit und Sie sind das Treppenlaufen leid?
Gerne helfen wir! Unser Anspruch ist eine sachkundige, offene Beratung und Abwicklung durch ein kompetentes Immobilienteam, das Ihnen bei der Problemlösung in allen Immobilienfragen zur Seite steht.

GFU Immobilien OHG | Telefon: 02102 36000 | www.g-f-u.de
Konrad-Adenauer-Platz 20-22 | 40885 Ratingen | E-Mail: info@g-f-u.de

Vitaminpillen als Ergänzung?

Aus Angst vor Ernährungsproblemen und Mangelversorgung nehmen viele Senioren Vitamin- und Mineralstoffpräparate ein und überschreiten dabei häufig die empfohlenen Tagesmengen. Bei Erkrankungen wie Diabetes oder Untergewicht kann eine Unterstützung mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll heilend sein. Bei gesunden Senioren sollten die Mittel dagegen nur mit Vorsicht und nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Ein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Vollwerternährung sind sie auf jeden Fall nicht. Vor jeder Nahrungsergänzung sollte ein bewusster Ernährungsplan umgesetzt werden: Nüsse, vor allem Mandeln, Hülsenfrüchte, grüne Smoothies und hochwertige Pflanzenöle sind eine ideale Ausgangsbasis für die Gesundheit im Alter.

„Gesund essen, besser leben“

Die Initiative „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ hat zum Ziel, die Verpflegung älterer Menschen zu optimieren und das Wissen von Fachkräften, Multiplikatoren und älteren Menschen um eine ausgewogene Ernährung und seniorenrechtliche Bewegung zu aktualisieren. Somit soll den Bedürfnissen der älteren Menschen entsprochen werden, eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten sowohl in Senioreneinrichtungen, zu Hause als auch bei Aktivitäten in Seniorengruppen. Verantwortlich für die Durchführung von „Fit im Alter“ sind die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Verbraucherzentralen sowie die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Auf der gemeinsamen Internetseite www.fitimalter.de findet man die jeweiligen Angebote der Partner.

Suchtberatung in Ratingen

Probleme mit Alkohol oder Medikamenten? Suchtkranke Menschen benötigen fachliche Hilfe und einen Schonraum, um ihre Gesundheit wiederfinden zu können. Der Weg zu einer Fachberatungsstelle ist häufig für alle Beteiligten der erste Schritt aus dem Teufelskreis Sucht heraus. Die Suchtberatung der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann versteht sich als Anlaufstelle sowohl für Menschen, die von einer Suchterkrankung betroffen bzw. suchtgefährdet sind, als auch für deren Angehörige.

Sprechstunden der Suchtberatung: montags 9 bis 12 Uhr, mittwochs 15 bis 18 Uhr in der Angerstraße 11; (Telefon 10 91 18 und 10 91 20)

Sprechstunde in Ratingen-West: mittwochs 12 bis 13 Uhr im Statt-Café West, Jenaer Straße 30; (Telefon 770 38 90)

— Anzeige —

Malermeister Ernst Goebel

Das wäre schön:
Frische Farben, schöne Tapeten, neue Teppichböden ...
... aber der Aufwand!

Keine Sorge: *Renovieren mit uns macht Freude!*
Wir kümmern uns einfach um alles (Möbel, Bilder, Lampen).

Malermeister Ernst Goebel · Volkardeyer Straße 5a · 40878 Ratingen
Telefon 0 2102 / 44 55 93 · Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Seniorenrat feiert 40-Jähriges

Unterhaltsame Jubiläumsfeier im Stadtmuseum

„40 Jahre durchzuhalten, das ist schon eine bemerkenswerte Leistung“, lobte Gaby Schnell, Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW. Ihr Lob galt dem Rater Seniorenrat, der Ende Januar mit einer unterhaltsamen Feierstunde im Stadtmuseum sein 40-jähriges Bestehen gefeiert hat. Ein bisschen Stolz klang auch mit, als der Seniorenratsvorsitzende Dr. Helmut Freund die vielköpfige Gästeschar willkommen hieß: Stolz über den langen Atem, den es gebraucht hat, vier Jahrzehnte für die Rater Senioren aktiv zu sein, und Stolz, aber vor allem Zufriedenheit über das bisher Erreichte. „Wir wollen heute nicht nur zurückblicken, sondern vor allem nach vorne auf den Weg in die Zukunft“, sagte Freund in seiner Begrüßung.

Zur Feier, die maßgeblich Suse Nowka organisiert hatte, waren nicht nur Vertreter aus Verwaltung und Politik, sozialem und öf-



Feierstunde des Seniorenrates im Stadtmuseum.

Fotos: J. Dangelmeyer

fentlichem Leben und Brauchtum gekommen, auch Gründungsmitglied Reinhold Behnke sowie die früheren Seniorenratsvorsitzenden Jürgen Weiskam und Margarethe Schwerdtfeger hatten den Weg ins Museum gefunden.

In seinem Grußwort wies Bürgermeister Klaus Pesch auf das En-

gagement der Stadt für die ältere Generation hin: 1970 sei der Seniorentreff Mitte als erster eingeweiht worden, heute gebe es sechs Treffs – oder Begegnungsstätten, wie es neuerdings heißt – in städtischer Trägerschaft. Noch vor Ostern werde der neu gebaute Mehrgenerationentreff in Tiefenbroich sei-

— Anzeige —

Kuchen macht glücklich!
Wir verwöhnen Sie gerne!

Konditorei - Café Iland - Vogt

Mittagstisch – täglich frisch – auch als Seniorenportion



ner Bestimmung übergeben. „Tiefenbroich ist nur der Anfang.“ Auf dem Gelände der früheren Feuerwache werde der neue Treff-Mitte in das geplante Quartier integriert, auch den Seniorentreff Süd habe man im Blick. Pesch dankte dem Seniorenrat für seinen Einsatz für die Älteren und sein auch generationenübergreifendes Engagement – etwa mit den erfolg-

— Anzeige —

reichen Projekten gemeinsam mit dem Jugendrat wie das „Smartcafé“ und die Taschengeldbörse, die demnächst startet. Auch bei städtischen Vorhaben wie beim Rathausneubau, bei der Gestaltung der Innenstadt oder dem Umbau des Düsseldorfer Platzes werde der Seniorenrat einbezogen.

Gaby Schnell würdigte die nicht immer einfache Aufgabe, im Alltag

auch die Potenziale des Alters in den Blickpunkt zu rücken. Dabei gelte es auch, die „Janusköpfigkeit“ darzustellen: „Alle wollen älter werden, aber niemand will alt sein. Aber die Alternative ist auch nicht so toll.“

In seinem Festvortrag „Gesund älter werden durch körperliche und geistige Bewegung“ legte Prof. Michael Falkenstein eine Vielzahl spannender Erkenntnisse und Zusammenhänge dar, die allerdings für den Rahmen dieser Feierstunde zu ausführlich und akademisch gerieten.

Künstlerisch umrahmt wurde die Feier durch Aufführungen des Schülerkabarets „Westhäkchen“ und von einem Flötenduo mit Schülerinnen der Städtischen Musikschule. Zum Ausklang trafen die Gäste anschließend bei Häppchen und Getränken im Museumsfoyer zusammen. (JD)





CHRISTIAN ABEL
MALERMEISTER

Seniorenservice

Wir übernehmen die Vorarbeiten:
Möbel verrücken, Regale ausräumen,
Bilder ab- & umhängen u.v.m.

☎ 02102 1461962 | WWW.MALERMEISTER-ABEL.DE

Ein Bürgertreff für jedes Alter

Das Mehrgenerationenhaus in Tiefenbroich wird bald eröffnet.

Die alte Seniorenbegegnungsstätte Am Söttgen in Tiefenbroich hat ausgedient – sowohl das Gebäude als auch der Name. Direkt neben der alten Martinschule ist in den vergangenen Monaten ein neues Gebäude hochgezogen worden, für das noch ein neuer Name her muss, weil der Trend mit Recht zu einem Treffpunkt aller Generationen geht: Stadtteiltreff, Mehrgenerationenhaus, Begegnungszentrum, Bürgertreff.

Der Homberger Treff hat es vorgemacht: Dort wechseln sich Mutter-Kind-Gruppen des Familienbildungswerkes, Jugendliche, begleitet von kirchlichen und städtischen Betreuern, eine Männergruppe, ein Kirchenchor, eine Tanzgruppe und ein Kreis für Koordination und Gedächtnis-

training regelmäßig ab. Regelmäßig werden Feste gefeiert, die Kulturveranstaltungen sind gut besucht. Ein solch bunter Mix ist auch für das neue Zentrum in Tiefenbroich vorgesehen.

Form und Anordnung der Räume sind bereits den neuen Funktionen entsprechend erkennbar. Mitte Dezember fand im erweiterten Rohbau schon mal eine Voreinweihung, auf Neudeutsch „Pre-Opening“ statt. Zu diesem Zeitpunkt flatterten noch Plastikplanen in den Maueröffnungen, die für die Fenster vorgesehen sind. In ihren Ansprachen würdigten Bürgermeister Klaus Pesch, die Koordinatorin für die Seniorenbegegnungsstätten Rita Mitic und die Architektin Anja Schacht die gesellschaftliche Bedeutung

des großen Anteils der Senioren an der Bevölkerung Ratingens, die Funktionalität des neuen Gebäudes und die vielfachen Nutzungsmöglichkeiten für alle Generationen.

Über die Leitung des Hauses war zu diesem Zeitpunkt noch nicht entschieden. Aber einige waren sich alle, dass das neue Haus von der Bevölkerung gut angenommen wird.

Bei einem Getränk genossen die Besucher die Schifferklaviere und den Gesang des Tiefenbroicher Shanty-Chors, der die Feierstunde der Vorfriede mit ihren bekannten Seemannsliedern begleiteten. Bürgermeister Pesch und sein Stellvertreter Wolfgang Diedrich reihten sich dabei als Sänger gerne mit ein. (JS)



Der Tiefenbroicher Shanty-Chor mit Bürgermeister Klaus Pesch und Stellvertreter Wolfgang Diedrich als Gastsänger umrahmten die Voraberöffnung des neuen Mehrgenerationentreffs in Tiefenbroich.

Foto: Jürgen Schroeder

Mit dem grünen Daumen

Von Mühsal und Freude der Gartenarbeit.

Spätestens wenn der nahende Sommer seine ersten Sonnenstrahlen auf die Erde schickt und die Zeit der Nachtfröste vorbei ist, erwachen meine Lebensgeister. Dann zieht es mich, bewaffnet mit Harke, Spaten und Schaufel, hinaus in unseren Reihengarten. Neugierig halte ich nach den ersten duftenden Blüten der englischen Rosen Ausschau und schnuppere an dem aromatisch duftenden Lavendel.

Viel zu lange konnte ich die ersten Aktivitäten im Garten nur durch mein Küchenfenster beobachten. Die zartrosa Blüten unserer japanischen Zierkirsche zeigen mir jedoch, dass der Winter nun unwiderruflich vorbei ist.

Äußerst beunruhigt beobachtet mein Gatte meinen Arbeitseifer. Ich ignoriere tapfer seinen skeptischen Blick und begutach-

te stattdessen die vernachlässigten Blumenbeete und Rabatten, die nach der langen Winterruhe ziemlich ramponiert aussehen.

Da hilft nichts, sage ich mir tapfer und greife zum Spaten. Ich grabe, hacke und harke, bis sich nach Stunden mein Rücken schmerzhaft meldet und sich an meinen Händen die ersten Blasen zeigen.

Stöhnend richte ich mich auf und gönne mir eine kleine Pause. Stolz schweift mein Blick zu den kleinen Beeten am Rande der Sitzecke. Immer wieder im Sommer, wenn der blaue Rittersporn blüht, haben mein Mann und ich so manchen lauen Abend träumend im Liegestuhl verbracht. Das unermüdliche Gedudel des Radios von nebenan gehörte für mich genau so dazu wie der laute Protest der Nachbarskinder,

wenn die süßen Kleinen mal wieder nicht ins Bett wollten.

Ich denke an meine erste kleine Wohnung...

Einen Garten besaß ich nicht, dafür aber einen winzig kleinen Balkon. Zum Einzug bekam ich von Freunden ein Buch über Zimmerpflanzen geschenkt. Mein Versuch, aus Ablegern üppige Pflanzen zu ziehen, scheiterte zwar kläglich, aber ich gab nicht auf. Und schon bald blühten auf meiner Fensterbank Alpenveilchen, Begonien und Azaleen. In den Balkonkästen wuchsen Geranien, Männertreu und schmackhafte Wildkräuter.

Der Balkon vor meinem Wohnzimmer hatte sich innerhalb eines Jahres zu einem wilden Dschungel entwickelt und ließ schließlich auch meine Nachbarschaft

— Anzeige —



HÖRGERÄTE | AKUSTIK WITTECK

MEISTERBETRIEB FÜR MODERNE HÖRSYSTEME

Speestraße 28 | 40885 Ratingen-Lintorf |
Telefon 02102 - 15 58 80 | Fax 02102 - 15 58 82

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 9 - 13 und 14 - 18 Uhr
Mi 9 - 13 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

- Erstellung eines persönlichen Hörprofils
- Anpassung auch zuzahlungsfreier Hörgeräte
- Hörgeräte-Anpassung so gut wie unsichtbar
- Tinnitus-Bestimmung / Tinnitus-Beratung
- Hausbesuche
- Parkplätze direkt vor dem Geschäft
- Rollstuhlgerechter Eingang

KOSTENFREIER HÖRTEST



BESSER HÖREN, MEHR ERLEBEN.



Foto: Luise/pixelio

an dem Wildwuchs teilhaben. Etliche Tontöpfe mit rankenden Gewächsen standen um einen wackeligen Gartenstuhl herum, auf dem ich für mein Examen büffelte.

Das kunterbunte Blütenmeer, der wilde Kräutergarten und die Balkonpflanzen verwandelten meinen kargen Balkon in eine kleine Wohlfühlase. Ich hegte und pflegte meine Pflanzen so lange, bis sich durch das ständige Gießen der unter mir liegende Balkon zu einem wahren Feuchtbiotop entwickelt hatte.

Mein Mann sagt, ich hätte den grünen Daumen von meiner Oma Trinchen geerbt.

Meine Oma war Gärtnerin mit Leib und Seele. Sie hatte die Angewohnheit, mit den Pflanzen zu sprechen und wurde deshalb oft von den Nachbarn belächelt.

„Schaut mal, die Sonne scheint heute nur für euch,“ sagte sie oft

zu den farbenprächtigen Dahlien.

Die Blumen und Sträucher in ihrem Garten dankten ihr diese

— Anzeige —

Zuwendung mit herrlichen Blüten und gesundem Wachstum. In ihrem Garten wuchsen die größten Gurken und die saftigsten Tomaten.

Wenn sich im Sommer unser kleiner Garten in ein wahres Blütenmeer verwandelt, muss ich oft an Oma Trinchen denken, und vergesse, wie viel mühsame Arbeit in so einem kleinen Stück Land steckt.

Mit Eifer mache ich mich wieder an die Arbeit. Die Funkienstauden müssen noch geteilt werden und die Clematis braucht eine neue Rankhilfe. Erst als jeder Busch geschnitten und jedes Beet neu angelegt ist, bin ich zufrieden und gehe ins Haus.

Fürsorglich hilft mein Gatte mir aus den Gummistiefeln und lässt ein heißes Bad ein. Während ich müde und erschöpft in duftendem Schaum versinke, höre ich ihn leise sagen: „Wenn sich der Tag zu Ende neigt, der Gärtner in die Wanne steigt..“ (HL)

Salz und Meer...
SALZGROTTE RATINGEN

**Genießen Sie die wohltuende
Salzluft in entspannter Atmosphäre.**

**Telefon 0 21 02 / 8 76 27 32
Bahnstr. 10, 40878 Ratingen
www.salzgrotte-ratingen.de**

260 PS für einen Fahranfänger

Serie „Mein erstes Auto“: Helmut Strassers Oldsmobile Dynamic 88

Sechs Liter Hubraum, V-8-Motor, 260 PS und mit fünfeinhalb Metern Länge für hiesige Normalgaragen viel zu groß: Hermann Strassers erstes Auto war ebenso ungewöhnlich wie seine automobiler Karriere. Seinen ersten Wagen kaufte er, als er bereits 30 Jahre alt war. In diesem Alter machte er auch erst seinen Führerschein – besser gesagt: seinen ersten Führerschein. Denn davon besitzt er insgesamt vier.

An die Umstände damals erinnert sich Hermann Strasser, Jahrgang 1941, noch ganz genau; schließlich hat der emeritierte Professor für Soziologie alles auch in seiner Autobiografie festgehalten: Er hatte in Innsbruck und Berlin Ökonomie studiert und als 26-Jähriger promoviert. Frisch

verheiratet ist er dann 1968 als Fulbright-Stipendiat in die USA gegangen. An der Fordham University in New York City unterrichtete er und absolvierte ein Postgraduierten-Studium der Soziologie, das er ebenfalls mit dem Dokortitel abschloss. Da er und seine Frau Gudrun in der Nähe des Uni-Campus wohnten, brauchten sie gar kein Auto. Zumal es für Einkäufe und andere Besorgungen in der Millionenmetropole fast an jeder Ecke passende Geschäfte gab.

Das änderte sich schlagartig, als Strasser 1971 am Department of Sociology and Anthropology der University of Oklahoma in Norman eine Stelle als Gastprofessor bekam. Hier in der amerikanischen Provinz ging ohne Auto gar nichts. Nach öffentlichen Verkehrsmitteln

suchte man vergeblich, die Krämerladen um die Ecke gab es auch nicht, der nächste Supermarkt war ein paar Meilen entfernt. „Ein Leben ohne Auto war hier nicht möglich“, erinnert sich der 78-Jährige. Da Hermann Strasser noch keinen Führerschein hatte, machte er sich auf die Suche nach einer Fahrschule – und lernte gleich die nächste amerikanische Eigenart kennen: „Fahrschulen gab es nur in Verbindung mit der High School, wo bereits die 16-Jährigen ihren Führerschein erwerben konnten“, sagt Strasser. Oft hätten die Jugendlichen aber auch schon viel früher am Steuer gesessen.

Hilfe in der Not kam durch Zufall: Bei einer Einladung zu einem seiner Mitarbeiter sah Strasser sechs alte Autos vor dessen Gara-

— Anzeige —



Bleiben Sie mobil und aktiv!

**Riesenauswahl,
Top-Preise &
fachkundige
Beratung!**

**Einladung zur
Probefahrt!**

sanitätshaus brockers
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

b Mülheimer Straße 37, Ratingen
tel. 0 21 02 - 14 57 130



Mit dem Oldsmobile „Dynamic 88 – Holiday Sedan“ auf dem Highway. Der Wagen kostete 350 Dollar. Foto: H. Strasser

ge stehen, von denen immerhin drei betriebsbereit waren, darunter ein alter VW Käfer. Strasser fragte seinen Kollegen, ob der ihm das Fahren beibringen könnte. Und da der sich schon gewundert hatte, dass sein Chef kein Auto hatte, zögerte er nicht lange und sagte zu. Die nächsten zehn Tage wurde dann auf einem alten Postplatz geübt – mal eine halbe, mal eine ganze Stunde. „Wir entwarfen einen Übungskurs, begrenzten Fahrwege, errichteten Kreuzungen und Seitenstraßen.“ Auch

„fahrtechnische Herausforderungen“ wurden gemeistert. Strasser lernte auch, dass im heißen Oklahoma der wahre Wert eines Parkplatzes nicht in der Entfernung zur Wohnungstür abhängt, sondern davon, ob er Schatten hat oder nicht.

Die Theorieprüfung beim Verkehrsamt der Stadt bestand Hermann Strasser ohne Fehler. Die praktische Prüfung musste er zweimal ablegen: Beim ersten

Mal hatte er beim Überqueren einer Kreuzung nach Ansicht des Fahrprüfers nicht deutlich genug nach rechts und links geschaut. Außerdem stand der Wagen nach dem Einparken etwa einen halben Meter von der Bordsteinkante entfernt: durchgefallen. Beim zweiten Anlauf ein paar Tage später klappte alles tadellos. Strasser erhielt an Ort und Stelle seinen Führerschein und bezahlte ihn auch gleich: sechs Dollar. Wegen der Wiederholungsprüfung. Sonst wä-

— Anzeige —

Ihre Immobilienspezialisten in Ratingen und Umgebung!

WUNDES & PARTNER Immobilien-Makler seit 1971

Zunehmend verändern sich im Alter die Lebensumstände sowie Wohnbedürfnisse und Sie überlegen, Ihre Immobilie dafür zu verkaufen oder zu vermieten.

WUNDES & PARTNER bietet Ihnen eine umfassende Beratung rund um die Frage:

„Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter?“

Von der kostenfreien Marktbewertung Ihrer Immobilie bis zur Übergabe sind wir an Ihrer Seite! Gerne informieren wir Sie persönlich.

Ihre Ansprechpartner vor Ort sind:
Agnes Kowalska und Sabine Rottschy

Steinhauser Str. 26, 40882 Ratingen-Homburg,
Tel.: 02102 - 5793997 - info@wundes.de





Der fünfeinhalb Meter lange Wagen bot der jungen Familie reichlich Platz und sorgte für Mobilität. Foto: H. Strasser

ren es nur drei Dollar gewesen...

Jetzt brauchte er noch ein Auto. Strasser klapperte verschiedene Händler ab und kaufte dann einen beigefarbenen gebrauchten Oldsmobile „Dynamic 88 – Holiday Sedan“, Baujahr 1962. Gekostet hat der neun Jahre alte Wagen gerade mal 350 Dollar. Dafür bekam er aber viel Auto fürs Geld: Der brabbelnde V8-Motor hatte fast sechs

Liter Hubraum und 260 PS – für amerikanische Verhältnisse damals völlig normal. Auch die Länge des Straßenkreuzers mit 213,9 Inches – umgerechnet knapp fünfeinhalb Meter – bereitete dem Fahranfänger keine Probleme: Die Straßen waren breit, die Parkplätze riesig. Hierzulande hätte der Schlitten in keine Garage oder auf kaum einen Stellplatz gepasst.

Die Lederpolsterung, auch vorne eine durchgehende Sitzbank, eine geschmeidige Drei-Gang-Automatik, allerlei elektrischer Schnickschnack sorgten für komfortables Fortkommen. Das üppig mit Chrom ausgestattete Armaturenbrett machte ebenfalls viel her. Dass der Big-Block-Motor den Sprit eimerweise durch den riesigen Vergaser rauschen ließ, störte niemanden, denn Benzin war spottbillig: Die Gallone (3,7 Liter) kostete um die 30 US-Cent, umgerechnet etwa eine D-Mark. In Deutschland musste man damals für einen Liter etwa 60 Pfennig bezahlen.

Die erste Fahrt im eigenen Wagen führte Helmut Strasser und seine Frau zum Einkaufen in die riesige Wal-Mart-Filiale. Strasser: „Dabei kam mir die Bemerkung eines Kollegen in den Sinn, der einmal gesagt hatte: ‚Was für Euch Europäer der Bildungsroman, das ist für unsere Jungs die erste selbstgesteuerte Autofahrt in die Mall.‘“ Ihr Oldsmobile ermöglichte den Strassers jetzt nicht nur problemlos das Einkaufen, sondern auch so manchen Ausflug – zum Beispiel an die mexikanische Grenze oder einmal nach Tulsa zu Freunden. „Der rumpelnde Highway auf der Rückfahrt hatte dann allerdings zur Folge, dass meine schwangere Frau unsere Tochter drei Wochen früher in die Welt setzte.“

— Anzeige —

Der Johanniter-Hausnotruf. Macht selbständig und sicher!



Servicenummer:
02102 70070-80
www.johanniter.de/mettmann

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



„Lenkerprüfung“ in der alten Heimat

Als es im Jahr darauf wieder zurück in die österreichische Heimat ging, verkaufte Strasser den Oldsmobile sogar mit Gewinn für 400 Dollar. In Wien ging's ohne Auto auch nicht wirklich, so dass die Strassers sich nach einem geeigneten Wagen umschaute. Ein



Die amerikanische Fahrerlaubnis hat drei Dollar gekostet.



Der zweite Führerschein wurde 1973 in Österreich ausgestellt.



Für Deutschland brauchte Strasser 1979 einen deutschen Führerschein.



Ein Jahr gültig: der „Zwischenstaatliche Führerschein“. Fotos: J.Dangelmeyer

Händler bot ihnen günstig einen dunkelgrünen VW K70 an. Der schicke Wagen war gut ein Meter kürzer als der Oldsmobile, begnügte sich mit einem 90 PS-Motor mit Schaltgetriebe und war dank seines Frontantriebs technisch richtungsweisend. Störend war nur, dass es vorne reintropfte: Der Wagen hatte einen schlecht behobenen Unfallschaden, was der Händler verschwiegen hatte.

Neben dem Auto brauchte Hermann Strasser auch eine Fahrerlaubnis. Dazu sollte der amerikanische Führerschein auf einen österreichischen umgeschrieben werden. Der Sachbearbeiter im Wiener Verkehrsamt erfasste alle Daten und forderte Strasser dann direkt zur „Lenkerprüfung“ auf. Er sei ja ohnehin mit dem eigenen Auto hergekommen, argumentierte der Beamte. Sie waren kaum 300 Meter gefahren, als der „Prüfer“ an einer roten Ampel ausstieg: Es sei alles erledigt, der Führerschein käme per Einschreiben.

Sieben Jahre später zog die Familie nach Hösel, weil Strasser eine Professorenstelle an der Uni Duisburg angenommen hatte. Mit dem Umzug war wieder ein neuer Führerschein fällig. Den deutschen mausgrauen „Lappen“ erhielt Strasser allerdings ohne Fahrprüfung ausgehändigt. Ach



Der K70 war ein paar Nummern kleiner als der Oldsmobile. Foto: Strasser

ja: Zwischendurch hatte er auch noch einen „Zwischenstaatlichen Führerschein“ – man kann ja nie genug Führerscheine haben... (JD)

Mein erstes Auto

Haben Sie auch noch Erinnerungen an Ihr erstes Auto? An tolle Touren, kuriose Pannen, unvergessene Momente? Erzählen Sie uns davon! Vielleicht haben Sie auch noch ein Foto Ihres ersten Wagens. Schreiben Sie uns: Redaktion „Aus unserer Sicht“, Minoritenstraße 2-6, 40878 Ratingen oder Mail: aus-unserer-sicht@gmx.de

— Anzeige —

LEBEN, WOHNEN, BEGEGNEN
in Ratingen wird mit unserer Hilfe noch wertvoller!

Wohnen mit Assistenz bewahrt Ihre Selbstständigkeit 

Behindertenfahrdienst macht Sie mobil 

Hausnotruf gibt Ihnen Sicherheit 

Erste Hilfe hält Sie gesund 

Und auch sonst
haben wir einiges zu bieten!

 **Deutsches Rotes Kreuz**

www.drk-ratingen.de · Hochstraße 42 · 40878 Ratingen
Tel. 021 02-25151 · Fax 02102-3098093

Das goldene Ei

Oberschlesisches Landesmuseum Hösel: Ausstellung und Ostermarkt

Der Brauch, zu Ostern Eier kunstvoll zu verzieren und zu verschenken, ist weit verbreitet und wird heute vielerorts durch Ausstellungen und Ostermärkte neu belebt. 2010 präsentierte das Oberschlesische Landesmuseum (Bahnhofstraße 62 in Hösel) passend zur Osterzeit erstmals seine Osterei-Ausstellung mit Exponaten aus dem Museum in Gleiwitz und aus eigenem Bestand, in österlichem Ambiente liebevoll arrangiert. Die Resonanz bei den Besuchern war groß, so dass die Ausstellung auch in den folgenden Jahren gezeigt wurde. Das Erfolgsrezept sind jeweils unter-

schiedliche Kooperationspartner aus Deutschland und Polen, wechselnde Themen in stets neuer Inszenierung, dazu der Ostereiverkauf, begleitende Workshops und seit 2018 erstmals auch ein Ostermarkt. So findet jetzt die beliebte Osterschau „Das goldene Ei“ bereits zum 10. Mal statt. Dabei stehen auch die schönen Ostereier im Mittelpunkt, von denen das Museum fast 600 Stück besitzt.

Die **Ausstellungseröffnung am 17. März um 15 Uhr** ist eingebunden in einen ganztägigen Ostermarkt mit Delikatessen und traditioneller Handwerkskunst aus Schlesien und anderen Regionen.

Der **Ostermarkt von 11 bis 18 Uhr** bietet vielfältige Gelegenheiten, sich auf den Frühling einzustimmen und dazu noch ein passendes Ostergeschenk zu finden. Kunsthandwerkerinnen präsentieren kunstvoll verzierte schlesische Ostereier und anderen handgefertigten Osterschmuck. Auf dem Markt können weitere Produkte aus Schlesien wie das berühmte Bunzlauer Porzellan erworben werden. An den Verkaufsständen werden darüber hinaus Spezialitäten aus Schlesien angeboten. Für Kinder gibt es den ganzen Tag Gelegenheit, bunten Frühlings- und Osterschmuck zu basteln.

— Anzeige —



Zeit für Veränderung...



Tobias Otten

Carlos Carulla

Stefan Schneider

Petra Borjan

Sebastian Schmitz

Sind die Kinder aus dem Haus, ist die Wohnung zu groß oder macht der Garten zu viel Arbeit?

Wir unterstützen Sie tatkräftig bei anstehenden Veränderungen. Wir helfen Ihnen bei der Wohnungssuche, dem Umzug, der Entrümpelung, den notwendigen Renovierungen, den Behördengängen und wir begleiten Sie beim sorgenfreien Verkauf Ihrer Immobilie.

Ihre Fragen finden bei uns ein offenes Ohr. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns.

Schneider Immobilien GmbH - Telefon 02102.709400

www.schneider-immobilien.com | Bahnstraße 1 | 40878 Ratingen



Düsseldorfer
Immobilien-Börse

Immer den Menschen im Blick

Die Theodor-Fliedner-Stiftung feiert ihr 175jähriges Bestehen.

„Wir öffnen nicht nur Perspektiven. Wir öffnen auch Herzen.“ So lautet eine der Botschaften, die als Imagekampagne für das Jubiläumsjahr „175 Jahre Theodor Fliedner Stiftung“ entwickelt wurden. Die Besonderheit der Stiftung soll in diesem Jahr sichtbar und erfahrbar sein. Mit Mitarbeitenden wurden die Sprüche authentisch formuliert und beschreiben, dass immer die individuelle Person im Blick ist.

Mit Pfarrer Theodor Fliedner begann es 1844. Er sah die Nöte der Menschen und wollte nicht nur die unmittelbare Situation ändern, sondern Hilfeleistungen in eine nachhaltige Form bringen. Theodor Fliedner dachte immer einen Schritt weiter. Die Stiftung führt den Gedanken fort, alle schaffen gemeinsam eine Perspektive. Ob es die Suche nach Fachkräften ist, gesetzliche Veränderungen in der Pflegeversicherung oder der Eingliederungshilfe – selten war die gesamtsoziale Situation für Träger herausfordernder. Es wird darum gehen, bestehende Angebote immer weiterzuentwickeln und so aktuell zu halten.

Doch das Jubiläum soll natürlich auch gefeiert werden. Am 31. August gibt es in Mülheim ein großes Sommerfest, die Stiftung nimmt am Kirchentag in Dortmund teil und im Oktober wird es einen Festakt mit geladenen Gästen geben. Veranstaltungen an den Standorten betten sich ins Jubiläumsjahr ein.

In Ratingen hält die Stiftung



Haus Bethesda am Thunesweg.

Foto: Fliedner-Stiftung

zwei Fachangebote im Bereich der seelischen Gesundheit vor. Das Fliedner-Krankenhaus ist in Lintorf seit fast 50 Jahren für Menschen mit unterschiedlichsten Hilfebedarfen im psychiatrisch-psychologischen Bereich da. Idyllisch liegt die Fachklinik Haus Siloah, die zu den ältes-

ten Suchtkliniken weltweit zählt (1879 gegründet, basiert auf der Arbeit des Lintorfer Asyls von 1851). Im Haus Bethesda bietet man auf dem naturnahen Gelände ein Zuhause für 52 Menschen mit Demenz.

Weitere Infos im Internet:
► www.175jahre.fliedner.de

— Anzeige —

Wir können dem Leben nicht mehr Tage, aber den Tagen mehr Leben geben.
nach C. Saunders



Wir begleiten sterbende Menschen und ihre Angehörigen in unserer Stadt kostenlos, sowohl ambulant als auch stationär.

Wir bieten Einzelgespräche und Gruppentreffen für trauernde Erwachsene und Kinder an.

Wir beraten zu Patientenverfügung, zu Möglichkeiten palliativer Versorgung und vermitteln ergänzende Hilfen.

**Bechemer Straße 1, 40878 Ratingen, Tel.: 021 02/2 38 47
Bürozeiten: Montag, Mittwoch u. Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr
und nach Vereinbarung**

www.hospizbewegung-ratingen.de

Im Alltag fit bleiben

Aktionstag des TV Ratingen zur Beweglichkeit – mit und ohne Rollator.

Wer rastet, der rostet. Diese Weisheit trifft im Alter mehr denn je zu. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer nehmen altersbedingt ab. Darunter leiden nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern der ganze Bewegungsapparat, wie wir in der letzten Ausgabe der Seniorenzeitung ausführlich dargestellt haben.

In der Folge reduziert sich die Mobilität – mit gravierenden Auswirkungen: Fällt es schwer, das Gleichgewicht zu halten oder kürzere Strecken zu laufen, fallen Aktivitäten außer Haus und damit auch soziale Kontakte weg. Funktionieren wegen fehlender Kraft und Beweglichkeit die alltäglichen Handgriffe nicht mehr, geht die Selbstständigkeit verloren und man ist auf fremde Hilfe angewiesen. Fitness und Mobilität sind also Grundvoraussetzungen für ein langes eigenständiges Leben.



Axel Görgens gab praktische Tipps zur richtigen Handhabung des Rollators, Martha Hofbauer (Mitte) hatte den Dreh ganz schnell raus. Foto: J. Dangelmeyer

Um Beweglichkeit ging es auch bei dem Aktionstag für Senioren, den der TV Ratingen in Kooperation mit dem Seniorenrat, dem Sanitätshaus Höfges & Koch, dem Behindertensportverband und

der Sporthochschule Köln im Februar durchgeführt hat. Dabei konnten die Besucher verschiedene Angebote ausprobieren. Sehr gefragt waren der Alltagsfittestest, bei dem an sechs Stationen der aktuelle Stand in Sachen Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit ermittelt wurde. Rund 70 Senioren haben daran teilgenommen. Sehr gefragt war auch die Wirbelsäulenmessung durch das Sanitätshaus.

Den richtigen Umgang mit dem Rollator vermittelte Axel Görgens vom Behindertensportverband mit einem extra aufgebauten Parcours. Der simulierte nicht nur unterschiedliche Oberflächen wie Kopfsteinpflaster, sondern auch Bordsteinkanten. Görgens erklärte, welche Tücken hier auf Rollatornutzer lauern und wie sie sich umgehen lassen. Er gab Tipps und ließ die Teilnehmer auch üben,

— Anzeige —



Aktiv genießen.

Wir wissen wie!

Bei uns bekommen Sie die richtigen Tipps, damit Sie fit bleiben. Vertrauen Sie dem Fachmann zum Thema Gesundheit.

Herz-Apotheke 

Duisburger Str. 23 · 40 885 Ratingen
Tel 0 21 02 - 3 55 12 · Fax 0 21 02 - 89 32 62

Ein Ja zu Europa

Aufruf der BAGSO zur Europawahl am 26. Mai

wie sie mit dem Rollator sicher einen Bordstein rauf- und runterkommen. Martha Hofbauer hatte dabei den Dreh ganz schnell raus: anhalten, Bremse ziehen, nach hinten kippen, beim Bremselösen vorwärts schieben und schon ist die Bordsteinkante sicher überwunden. Die 90-Jährige nutzt erst seit wenigen Wochen einen Rollator und ist davon sehr angetan. „Ich habe mich lange dagegen gesträubt, jetzt bin ich aber total begeistert“, sagte Hofbauer. Aber richtig handhaben will sie das Hilfsmittel. Görgens zeigte aber nicht nur, was man alles falsch machen kann, sondern wie der Rolli auch als Sportgerät genutzt wird, um so die Mobilität mit ihm zu verbessern.

Auf großes Interesse stieß bei den Besuchern auch die Probestunde beim „Alltagstrainingsprogramm“, ein neues Präventionskursangebot des TV Ratingen, das mehr Bewegung und Fitness in das Leben von Senioren bringen soll. Aktuell laufen zwei feste Kurse - mittwochs und freitags. Das Ausprobieren am Aktionstag hat einige der Senioren so überzeugt, dass sie sich spontan für eine regelmäßige Teilnahme entschieden haben. Ansprechpartnerin ist Lena Kreft (Telefon: 20 96 14 oder E-Mail: lena.kreft@tv-ratingen.de)

Ergänzt wurde der Aktionstag durch einen Fachvortrag von Prof. Klara Brixius von der Sporthochschule Köln zum Thema „Let's rock and roll again, damit das Alter selbstständig und bewegt bleibt.“

Der Besuch des Ratinger Prinzenpaares Thomas III. und Traudel I. rundete das sportliche Treiben dann auch karnevalistisch ab: Beide mussten vor der üblichen Ordensverleihung allerdings eine Runde auf dem Rollatorparcours absolvieren. (JD)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) ruft alle Wahlberechtigten auf, am 26. Mai ihre Stimme für ein vereintes und demokratisches Europa abzugeben. In dem Wahlaufufruf „JA zu Europa!“ heißt es: „Wir Älteren wissen: Die Europawahl gibt uns die Chance, über die Zukunft Europas mitzuentscheiden. Wir haben es in der Hand, ob Europa seine Potenziale entfalten kann oder ob es in egozentrischen Nationalismus zurückfällt.“

Die BAGSO dringt in der Erklärung darauf, Europa für die Menschen aller Generationen fortzuentwickeln. „Die Zukunft aller, auch die der Älteren, hängt wesentlich vom Wohlergehen der nachfolgenden Generationen ab. Wir wollen, dass es den Kindern gutgeht und auch ihren Familien.“

Als Interessenvertretung der älteren Generationen mahnt die BAGSO auch einen besseren Schutz der Rechte älterer Menschen an. Das gilt zum Beispiel für den Schutz vor Gewalt, für die Sicherstellung von bedarfsgerechter Unterstützung und Pflege und für die soziale Sicherung. Die Beteiligung am gesellschaftlichen und politischen Leben muss allen Generationen ermöglicht werden und deshalb garantiert sein. Dies gelingt am besten, wenn die Generationen mit ihren unterschiedlichen Prägungen, Erfahrungen und Fähigkeiten gut zusammenarbeiten. „Wer von Europa Gutes erwartet und Gutes verlangt, der muss seinen Teil dazu beitragen und Demokratinnen und Demokraten in das Parlament wählen.“

Den Wahlaufufruf und weitere Infos gibt es unter www.bagso.de.

— Anzeige —

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Wir sind in Ratingen für Sie da!

Rufen Sie uns an! Tel. 02102 89443 -0

ratingen@homeinstead.de

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG



Home Instead®
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt



Das schnelle Internet kommt dieses Jahr nach Hösel

Das rapeedo Glasfasernetz wächst weiter – Anschluss wertsteigernd für Immobilien

Der Ausbau des rapeedo Glasfasernetzes schreitet zügig voran. Nachdem 2018 die Arbeiten in der Ratinger City und im Ortsteil Breitscheid aufgenommen wurden, freuen sich nun die Höseler Bürger auf ihren Anschluss an das hochmoderne Netz, das die Stadtwerke-Ratingen-Tochter KomMITT seit 2012 schrittweise im gesamten Stadtgebiet errichtet.

rapeedo Glasfaser liefert schnelles Internet mit 800 Mbit/s und stabilen Übertragungen – bestens auch für zukünftige Anforderungen und langfristig deutlich mehr, als sich über konventionelle Medien erzielen ließe. Zudem ermöglicht sie den Empfang von derzeit über 200 digitalen TV-Programmen, viele davon in bester HD-Qualität und den Empfang von Beiträgen in den Mediatheken der Fernsehsender.

Wertsteigerung der Immobilie

Gut zu wissen: Mit einem rapeedo Glasfaseranschluss steigt nicht nur

der Zugriff auf die verschiedensten Medien und damit auch die Lebensqualität, sondern die Attraktivität und der Wert einer Immobilie. Nicht nur in hochpreisigen Lagen wie Hösel ist ein schnelles Internet ein absolutes Verkaufsargument. Der Kontakt mit der weit entfernt lebenden Familie, telemedizinische Anwendungen oder schlicht ein gutes TV- oder Online-Entertainment werden in Zukunft immer wichtiger – ein leistungsfähiger Internetanschluss ist daher schon heute ein entscheidendes Kriterium für Immobilieninteressenten. Marktkenner erwarten, dass Verkauf und Vermietung von Häusern und Wohnungen ohne Glasfaseranschluss in Zukunft zunehmend schwieriger werden.

Hausanschluss in der Ausbauphase – 1.700 € gespart

Daher sollten Hausbesitzer und Vermieter schon jetzt die Weichen für die Zukunft mit einem rapeedo Glasfaser-Hausanschluss stellen. Im Zuge des aktuellen Ausbaus kön-

nen Interessenten sich bei Vertragsabschluss über ein Internetprodukt bereits jetzt einen kostenlosen Hausanschluss sichern. Informationen dazu gibt es auf der Website rapeedo.de oder bei einem persönlichen Beratungsgespräch im rapeedo Lichtpunkt in der Wallpassage. Wer derzeit einen Vertrag mit einem Internet-, Telefon- oder TV-Anbieter hat und künftig die rapeedo Produkte über Glasfaser nutzen möchte, dem wird der Wechsel besonders leicht gemacht und schon bald kommen TV, Internet und Telefon aus einer Hand.

Positiver Nebeneffekt: Rechnungswirrwarr durch unterschiedliche Vertragspartner und Hotline-Warteschleifen bei Störungen oder Rückfragen gibt es nicht mehr. „Aus Ratingen für Ratingen“ lautet das Motto von rapeedo, und die lokale Nähe gilt auch für den persönlichen Kontakt mit den Kunden. Der kompetente Service hilft gerne weiter!

**Ihr direkter Draht zu rapeedo:
02102 48 280 28**

Aus Ernas Sicht

Jetzt ist wieder Zeit für Bewegung

Wenn die Tage wieder länger werden und die ersten Blumen ihre bunten Köpfe zeigen, fällt es auch mir leichter, mich mit dem Thema „Bewegung“ zu beschäftigen. Also suche ich mir wieder Ziele in unserer schönen Stadt, die ich noch nicht kenne oder die mir sowieso gut gefallen wie etwa der Poensgenpark oder der Blaue und Grüne See. Doch auch wer nicht mehr rauskommt, sollte jeden Sonnenstrahl nutzen, sich ans offene Fenster setzen, tief durchatmen und ein paar leichte Übungen machen. Dies trägt dazu bei, das wichtige Vitamin D aufzunehmen, das für unsere alten Knochen wichtig ist.

Bewegung gibt es aber auch für unsere grauen Zellen. So gehört Gedächtnistraining zum Standardprogramm der Seniorenbegegnungsstätten. Wie ich beim Festvortrag zur Jubiläumsfeier „40 Jahre Seniorenrat Ratingen“ gelernt habe, reicht es für geistige Fitness nicht aus, jeden Tag Kreuzworträtsel zu lösen. Wir sollten uns besser mit verschiedene Dinge befassen: Lesen, Kommunikation mit anderen und auch Spiele spielen. Suchen Sie doch den Kontakt zu einer Begegnungsstätte in ihrer Nähe. Sie werden erstaunt sein, was dort alles angeboten wird.

Apropos Seniorenrat: Ende des Jahres wird der Rater Seniorinnenrat neu gewählt. Die elf Mitglieder vertreten die Interessen der über 60-Jährigen in Ratingen und somit fast ein Drittel der Bevölkerung. Er ist also eine

starke Vertretung unserer Interessen. Bis zur Aufstellung der Kandidaten ist es noch einige Zeit hin, doch sollte jeder sich rechtzeitig fragen: Möchte ich mich für unsere Altersgruppe engagieren und dort aktiv mitmachen?

Bei meinen Gängen durch die Stadtteile stelle ich fest, dass sich überall etwas bewegt: Hier werden Fernheizungsrohre verlegt, dort Kabel fürs neue Glasfasernetz oder die Kanäle werden erneuert. Für uns bedeutet das oft auch mehr Bewegung, wenn wir Umwege gehen müssen. Doch wir sollten das auch positiv sehen: Überall, wo sich etwas bewegt, entsteht Neues – und das ist gut für unsere Stadt. Die Baustellen werden irgendwann der Vergangenheit angehören. Dann stellen wir fest: „Da ist doch wieder etwas Tolles entstanden, das Ratingen noch attraktiver macht“.

Meine Oma hat immer gesagt: „Gut Ding will Weile haben“. So ist es auch mit unserem Rathaus. Es wird bestimmt in diesem Jahr fertig, dann werden wir uns freuen und die Bauphase vergessen.

Nutzen sie Bewegung, um Energie zu tanken. Freuen sie sich auch mal über den Regen. Karl Valentin soll gesagt haben: „Ich freue mich über den Regen, denn wenn ich mich ärgere, regnet es trotzdem. Also freue ich mich.“ Und noch einen Spruch zum Abschluss: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Wenn alle dies beherzigen würden, wäre das Leben voller positiver Energie.

In diesem Sinne
Eure und Ihre Erna

— Anzeige —



turnverein
ratingen
1865 e.V.

Gesundheitsorientiertes Training nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Einstieg jederzeit möglich.



**Sport- und Gesundheitszentrum
Standort Mitte**

Stadionring 5
40878 Ratingen
Tel.: 02102 / 20 96 26

Standort Ost

Kokkolastr. 3
40882 Ratingen
Tel.: 02102 / 89 21 311

Frische Luft und nette Gespräche

Ratinger Eifelverein lädt zu seinen Wanderungen ein.

Nette Gespräche, Bewegung an der frischen Luft, neue Kontakte, Gewinn an Lebensfreude – das fehlt vielen älteren Menschen. Das Wandern in der Gruppe bietet alles gleichzeitig: beim Eifelverein Ratingen. In seinem Wanderprogramm findet man auch kürzere Wanderungen im moderaten Tempo, die meistens mit einer Einkehr zum Kaffeetrinken enden.

Ohne eine Verpflichtung einzugehen, sind Interessierte eingeladen daran teilzunehmen. Die jeweiligen Wanderführer und Wanderführerinnen geben gerne vorher nähere Auskünfte, auch über eventuelle Änderungen und freuen sich auf eine Anmeldung.

Aber auch eine spontane Teilnahme ist möglich.

Das gesamte Wanderprogramm des Eifelvereins Ratingen liegt im Touristenbüro an der Minoritenstraße 3 aus. Weitere Infos: ► www.eifelverein-ratingen.de

Die nächsten Termine:

Mittwoch, 13.3.: Wanderung nach Lintorf und zurück; Infos:

Doris Lorenzen, Tel. 86 73 03

Mittwoch, 3.4.: Wanderung nach Hösel; Infos: Renate Peters, Tel. 14 58 504.

Samstag, 13.4.: Wanderung über die Homberger Höhen; Infos:

Werner Grube, Tel. 5 21 87

Mittwoch, 17.4.: Kultur und

Wandern in Essen; Infos: Ulrike Probol, Tel. 0176/604 811 97

Samstag, 20.4.: Wanderung durch das Schwarzbachtal; Infos: Doris Lorenzen, Tel. 86 73 03

Samstag, 25.5.: Wanderung durch den Benrather Schlosspark, Infos: Werner Grube, Tel. 5 21 87

Mittwoch, 29.5.: Abendwanderung durch den Junkersbusch, Infos: Christina Ista, Tel. 1 47 00 40

Samstag, 8.6.: Wanderung und Schifffahrt an der Ruhr, Infos: Ulrike Probol, Tel. 0176/604 811 97

Samstag, 29.6.: Von der Hütte nach Homberg, Infos: Werner Grube, Tel. 5 21 87

Uhrzeiten und Treffpunkte am Telefon erfragen.

— Anzeige —



PFLEGEUNION

Ambulant sicher versorgt

Nur 3 Schritte zur bestmöglichen ambulanten Pflege:

- ✚ Kontaktaufnahme
- ✚ Kostenlose und unverbindliche Beratung
- ✚ Wunschleistungen buchen

02102/101 62 95



„Sehr gut“ 1,0
Qualitätsprüfung
MDK 2016



Lise-Meitner-Straße 4 • 40878 Ratingen • www.ratingen.pflegeunion.de

Trickbetrüger rufen Senioren an

Polizei warnt eindringlich vor Betrugsmasche am Telefon.

Sie versuchen, Vertrauen zu erschleichen und gleichzeitig massiv Druck auszuüben: Trickbetrüger, die vor allem ältere Menschen anrufen und sich dabei als Polizeibeamte ausgeben. Die Polizei warnt eindringlich vor dieser Betrugsmasche. Allein im Januar verzeichnete die Polizei zahlreiche Fälle in Ratingen. Zum Glück kam es dabei zu keinem Schaden. In einem Fall verhinderte eine aufmerksame Mitarbeiterin einer Bank den Betrug, weil sie stutzig wurde, als eine Seniorin eine ungewöhnlich hohe Summe Bargeld abheben wollte.

Anrufer manipulieren ihre meist älteren Opfer, indem sie ihnen augenscheinlich überzeugende Geschichten über aktuelle Straftaten erzählen und sie zum vermeintlichen Schutz ihres Eigentums auffordern, Geld oder Wertgegenstände auszuhändigen. Dabei erscheint auf dem Telefondisplay sogar die Notrufnummer 110.

Die falschen Polizeibeamten schildern zum Beispiel die Festnahme ausländischer Einbruchsbanden, bei denen Listen möglicher Einbruchopfer gefunden wurden. Sie fordern die Opfer auf, Wertgegenstände und Bargeld „vorübergehend“ und nur zum Schutz an einen vermeintlichen Kollegen zu übergeben.

Sie geben den Opfern vor, dass diese zur Mithilfe verpflichtet seien, um die „Täter“ festnehmen zu können. In manchen Fällen werden die Opfer dazu gebracht,

ihr gesamtes Vermögen von der Bank nach Hause zu holen, da Bankangestellte zu den angeblichen Straftätern gehören sollen.

Durch mehrere, teils stundenlange Telefonanrufe erhöhen die



Anrufer den psychischen Druck auf ihre Opfer. Sie fordern sie teilweise auf, nur noch über das Handy zu telefonieren. Die Telefonate dauern so lang an, bis Bargeld und Wertsachen an der Wohnungstür oder auf der Straße übergeben oder an einem vereinbarten Ort abgelegt wurden.

Besonders fies: Im Telefondisplay erscheint die Nummer der Polizei oder einer anderen Behörde. Über ausländische Telefondienstleister sind die Täter in der Lage, jede beliebige Rufnummer im Display des Angerufenen einzublenden. Die Nummer auf dem Telefondisplay liefert daher lediglich einen Anhaltspunkt, wer der Anrufer sein kann. Sie ist keineswegs eine sichere Identifikationsmöglichkeit.

Die Tipps der Polizei, wenn Sie selbst angerufen werden:

- ▶ Bei einem Anruf der Polizei erscheint niemals die Notrufnummer 110 in Ihrem Telefondisplay.

- ▶ Gibt sich der Anrufer als Polizeibeamter oder -beamtin aus, lassen Sie sich den Namen nennen und rufen Sie die örtliche

— Anzeige —



Polizeibehörde an. Vergewissern Sie sich, ob es diesen Polizeibeamten gibt und wie er oder sie erreichbar ist.

► Geben Sie unbekanntem Personen keine Auskünfte über Ihre Vermögensverhältnisse oder andere sensible Daten.

► Öffnen Sie unbekanntem Personen niemals die Tür oder ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu.

► Übergeben Sie unbekanntem Personen niemals Geld oder Wertsachen. Auch nicht Boten

oder angeblichen Mitarbeitern der Polizei, Staatsanwaltschaften, Gerichten oder Geldinstituten.

► Falls Sie unter der Rufnummer 110 mit einer Vorwahlnummer angerufen werden, legen Sie auf und wählen Sie selbst die 110. Schildern Sie den Sachverhalt der Polizei.

► Wenn Sie Opfer eines solchen Anrufes geworden sind, wenden Sie sich in jedem Fall an die Polizei und erstatten Sie Anzeige. (Foto: Timo Klostermeier/pixelio)

— Anzeige —



**Wir pflegen nicht nur Menschen.
Wir pflegen auch Beziehungen.**

Perspektive Mensch – seit 175 Jahren.

Haus Bethesda-Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Haus Bethesda liegt auf dem weitläufigen Gelände des Fliedner Krankenhauses in Ratingen. Die fünf Wohngemeinschaften bieten 52 stationäre Plätze für Menschen mit Demenz.

► Wohngemeinschaften

Im Mittelpunkt steht der an Demenz erkrankte Bewohner. Die Wohngemeinschaften (52 Plätze) bieten die nötige Normalität.

► Vertrauensvolle ganzheitliche Pflege

Ein qualifiziertes, gerontopsychiatrisch geschultes Pflegeteam gewährleistet eine bedürfnisorientierte individuelle Pflege.

► Eingestreuete Kurzzeitpflege

Bei zur Verfügung stehenden freien Plätzen ist eine Kurzzeitpflege für Menschen mit Demenz möglich.

► Betreuung in der Häuslichkeit

Dieses Entlastungsangebot ist für pflegende Angehörige.

Haus Bethesda-Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Gisela Neldner (Einrichtungsleitung) • Thunesweg 58 • 40885 Ratingen
Telefon: (02102) 30 37 00 • info.haus-bethesda@fliedner.de

Leben im Alter



www.bethesda.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

www.175jahre.fliedner.de

Tanzcafé „Ein Walzer mit Dir“

Die Veranstaltungsreihe „Ein Walzer mit Dir“, das Tanzcafé in der Tanzschule am Wall für Menschen mit und ohne Demenz, ihre Angehörigen und Begleiter findet auch in diesem Jahr an folgenden Terminen immer dienstags statt:

7. Mai,

9. Juli,

10. September und

26. November

jeweils von 14.30 bis 16 Uhr. Der Eintritt kostet fünf Euro pro Paar. Ort: Tanzschule am Wall, Wallstraße 42. Anmeldung bei der Ratinger Demenzinitiative, Telefon 0172 / 742 11 383 oder Mail: info@ratindemenz.de

Seminar zur Lebensgestaltung

Zur sinnvollen Gestaltung der zweiten Lebenshälfte bietet die Volkshochschule Ratingen am Donnerstag, 16. Mai, von 17.30 bis 21 Uhr ein Seminar an (K0503). Das Seminar möchte einen Überblick über wichtige Handlungsfelder geben. Unter Bezug auf die fünf Säulen wahrhaften Wohlbefindens (aus der Positiven Psychologie) werden sich die Teilnehmer mit wichtigen sozialen, psychologischen, biologischen und materiellen Aspekten und ihrer Gestaltung für die zweite Lebenshälfte beschäftigen. Übungen und ein reger Austausch zwischen den Teilnehmenden haben insbesondere das Ziel, dass die Teilnehmer ihre Perspektiven erweitern und ihren Handlungsspielraum vergrößern. Infos: ► www.vhs-ratingen.de

Rätsel

Wer weiß es?

1. Was ist Türkischer Weizen?

- A: Mais
- B: Reis
- C: Kümmel
- D: Hirse

2. Welches Land hat eine „Ampel“-Flagge: oben rot, in der Mitte gelb, unten grün?

- A: Bolivien
- B: Rumänien
- C: Syrien
- D: Australien

3. In welcher Stadt wurde 1956 der weltweit erste Fernsehturm aus Stahlbeton eröffnet?

- A: Berlin
- B: Hamburg
- C: München
- D: Stuttgart

4. Was ist die Garrotte?

- A: Herrenhut
- B: Rotweinrebe
- C: Hinrichtungsgerät
- D: Spottlied

5. Wer wurde 1961 erster bundesdeutscher Minister für wirtschaftliche Zusammenarbeit?

- A: Willy Brandt
- B: Walter Scheel
- C: Rainer Barzel
- D: Franz Josef Strauß

6. Welches Tier gibt es wirklich?

- A: Gabelmeise
- B: Messerkatze
- C: Löffelhund
- D: Besteckschnecke

7. Was stellen die Mönche des Klosters Grand Chartreuse her?

- A: Dunkelbier
- B: Messwein
- C: Cognac
- D: Kräuterlikör

Lösungen auf der nächsten Seite

			1	5		3	2	
			9	2				
	4	5						
			2	6	8			
	3	8						
	7					5	4	
				7	3			1
8					9			2
7	5							6

mit freundlicher Unterstützung von www.sudoku-aktuell.de

	10	23		5	17			13	3
16			9			20	4		
3			15				3		
	8			31	17				
37								19	16
17			24				12		
		6			13				
	24					5			
4	11				3	7			4
			12				9		
17				4			6		

9	8	6	1	5	7	3	2	4
3	1	7	9	2	4	6	8	5
2	4	5	8	3	6	1	9	7
5	9	4	2	6	8	7	1	3
1	3	8	7	4	5	2	6	9
6	7	2	3	9	1	5	4	8
4	2	9	6	7	3	8	5	1
8	6	3	5	1	9	4	7	2
7	5	1	4	8	2	9	3	6

	10	23		5	17		13	3
16	9	7	9	1	8	20	4	3
3	1	2	15	4	9	2	16	3
	8	1	7	31	17	6	7	9
37	7	5	3	4	8	1	9	19
17	9	8	9	24	7	9	8	12
		6	1	5	13	3	2	1
	24	7	8	9	3	7	5	1
4	3	1	12	6	2	4	9	6
17	8	9		4	1	3	6	5

- ## Lösungen
- 1 A (Mais)
 - 2 A (Bolivien)
 - 3 D (Stuttgart)
 - 4 C (Hinrichtungsgesetz)
 - 5 B (Walter Scheel)
 - 6 C (Löffelhund)
 - 7 D (Kräuterlikör)

— Anzeige —

Sanitätshaus Höfges & Koch

Calor - Emag - Str. 5, 40878 Ratingen
Tel. 02102-22144 Fax 02102-22757



Troja 2G

Bleiben Sie mobil

Gratis Rollator Sicherheitscheck



Indoor - Rollator

**Unser Team
überprüft Ihren Rollator
stellt die richtige Griffhöhe ein
kontrolliert die Bremsen
bringt Reflektoren an
gibt Ihnen Tipp's zum
besseren Handling**



Gemino

www.ratinger-sanitaetshaus.de



Konzerte und offene Türen

Musikschule lädt zu zahlreichen Veranstaltungen und Aufführungen ein.



Beim Tag der offenen Tür am 11. Mai kann man nicht nur alle möglichen Instrumente ausprobieren, sondern auch den verschiedenen Ensembles wie hier den Blockflöten zuhören.

Foto: Städtische Musikschule

Donnerstag, 14.3., 19 Uhr:

Treffpunkt Wettbewerb, FTS

Sonntag, 17.3., 16 Uhr:

Kinderkonzert „Abenteuer im Indianerland“, Stadttheater

Dienstag, 19.3., 19 Uhr

Treffpunkt Wettbewerb, FTS

Samstag, 23.3., ganztägig:

Wertungsspiel Sparkassenwettbewerb; FTS

Dienstag, 2.4., 19 Uhr:

Fachbereichskonzert Streichinstrumente, FTS

Freitag, 5.4., 19 Uhr:

Preisträgerkonzert Sparkassenwettbewerb, FTS

Montag, 8.4., 18.30 Uhr

Klassenvorspiel Oboe der Klasse P.Straeten, FTS

Donnerstag, 11.4., 18.30 Uhr:

Klassenvorspiel Violoncello der Klasse S.Leben, FTS;

Klassenvorspiel Blockflöte;

Raum 005,

Mittwoch, 8.5., 18 Uhr:

Klassenvorspiel Klavier/Fagott der Klassen A. Zarzeczny und W. Brandt; FTS

Samstag, 11.5., 11 - 14 Uhr:

„Hör zu – Mach mit“: Tag der offenen Tür an der Städtischen Musikschule Ratingen;

— Anzeige —

Räume der Städtischen Musikschule Ratingen, Poststraße 23

Sonntag, 12.5., 17 Uhr:

Konzert zum Muttertag mit dem Rater Kinder- und Jugendchor (Ltg. E. Pröm) und den Bläsern der Jugendsinfonieorchesters Ratingen (Ltg. R. Meiers); FTS

Dienstag, 21.5., 19 Uhr:

Treffpunkt Musikschule, FTS



...wie auf Wolken!

Im Einsatz für Ihre
Fußgesundheit

podologische Fachpraxis

„wie auf Wolken“

Heike von Itter

Bahnstraße 25
40878 Ratingen

Tel: 02102 /7324 777
www.podologie-vonitter.de

Montag, 27.5.2019, 18.00 Uhr:

Klassenvorspiel Schlagzeug der Klasse P. Baumgärtner; FTS

Dienstag, 4.6., 18.30 Uhr:

Donnerwetter-Blockflöte mit SchülerInnen der Klasse A. Struck-Vrangos; FTS

Freitag, 14.6., 18 Uhr:

Fachbereichskonzert Zupfinstrumente; FTS

Sonntag, 16.6., 11 Uhr:

Lehrerkonzert: Die Lehrkräfte der Musikschule stellen sich einem Matineekonzert vor; FTS

Sonntag, 23.6., 16 Uhr

Sommerkonzert mit dem Jugendsinfonieorchester Ratingen (Leitung Edwin Pröm); Stadthalle, Schützenstraße

Donnerstag, 27.6., 18 Uhr:

Klassenvorspiel Schlagwerk mit SchülerInnen der Klasse B. Leuschner; FTS

Dienstag, 2.7., 18 Uhr:

Klassenvorspiel Violine mit SchülerInnen der Klasse S. Köhner; FTS

Donnerstag, 4.7., 19 Uhr:

Treffpunkt Musikschule; FTS

Sonntag, 7.7., 17 Uhr:

Kapitän Knickebeins Abenteuer: Cooles Musical von Hermann Josef Keller mit den Ratinger Spatzen und dem Eduard-Dietrich-Chor (Leitung Edwin Pröm) und dem Komponisten Hermann Josef Keller und seiner Piraten-Band; FTS

Dienstag, 9.7., 18 Uhr:

Klassenvorspiel Blockflöte der Klasse M. Weppler; FTS

FTS = Ferdinand-Trimborn-Saal,
Poststraße 23
Der Eintritt ist frei.

— Anzeige —

Wenn schon ein Hörgerät, ...



Eine Kundin berichtet ...



Beate Schwarz,
Ratingen-Lintorf

„Das Tragen der Im-Ohr-Hörgeräte ist sehr angenehm und gut angepasst im Ohr. Mein Hörvermögen ist verbessert und ich kann gut mit Leuten kommunizieren.“

... dann bitte sehr unauffällig.

Vorzüge unser Im-Ohr-Hörgeräte:

- Hörgerät sitzt im Gehörgang, natürlicher Schallaufnahmeort
- hervorragendes Sprachverstehen
- automatische digitale Signalverarbeitung
- kaum spürbar, nahezu unsichtbar

Im-Ohr-Hörgerät
ab 199.- €*

* Gilt für gesetzlich Versicherte mit Anspruch bzw. nach Vorlage einer ohrenfachärztlichen Verordnung.

GUT HÖREN  Lintorf
Hörgeräte



Konrad-Adenauer-Platz 6
40885 Ratingen
Tel. 02102 - 7060505
Inh. M. Janitzky

GUT HÖREN  Ratingen
Hörgeräte GmbH

Lintorfer Str. 11
40878 Ratingen
Tel. 02102 - 9296577

Einsicht in die Pflegedokumente

Wie oft wurde meine Mutter letzte Woche im Pflegeheim geduscht? Wurden wirklich die richtigen Tabletten und die verordnete Flüssigkeitsmenge verabreicht? Bewohner in Pflegeheimen und ihre Angehörigen haben nicht selten Fragen an die Qualität der Pflege. Wer sich nicht allein auf die Auskunft der Pflegekräfte verlassen will, soll sich die Pflegedokumentation anschauen, die mit einer Patientenakte vergleichbar ist.

In ihr wird das Pflegeziel und der Pflegeplan festgelegt und der Pflegeverlauf im Einzelnen beschrieben. Selbstverständlich hat jeder zu Pflegenden das Recht diese Akte einzusehen – auf Wunsch auch regelmäßig. Häufig sind Heimbewohner aber so schwach, dass sie selbst eine solche Einsichtnahme nicht mehr veranlassen können. Dann dürfen Angehörige oder Betreuer diese Aufgabe wahrnehmen – auch über den Tod des Betroffenen hinaus. Voraussetzung dafür ist eine Vollmacht, die sich ausdrücklich auf die gesundheitliche Sorge erstreckt.

Mit dem Bankkonto reden

Sparkasse HRV startet Online-Banking mit Sprachsteuerung

Seit Jahresbeginn sind die beiden Filialen der Sparkasse HRV in Ratingen West und in Ost geschlossen und auf reinen Selbstbedienungsbetrieb umgestellt. Gegen die Schließung hatte es massive Proteste gegeben, auch vom Seniorenrat. Es wird befürchtet, dass vor allem Ältere mit den Automaten nicht zurecht kommen und überfordert sein können.

Wer aber mit dem Internet vertraut ist und schon Online-Banking nutzt, für den bietet die Sparkasse ab sofort Online-Banking per Sprachassistent an. Damit wird das digitale Leistungsspektrum um einen weiteren Service ausgebaut.

Für ihr neues Angebot nutzt die Sparkasse nach eigenen Angaben den Google Assistant. Auch bei diesem digitalen Angebot ist eine Sicherheitsstufe installiert wie beim übrigen Online-Banking auch: So gibt es auch hier eine Geheimnum-

mer, die so genannte „Voice-PIN“. Die sollte man, wie jede andere PIN, sorgfältig vergeben, also nicht etwa 1234 wählen, und niemand anderem mitteilen. Der Sprachassistent kommuniziert über eine gesicherte Verbindung mit dem Online-Banking der Sparkasse und mit Google. Die Online-Banking-Anmeldedaten bleiben bei der Sparkasse.

Interessant sei das neue Banking-Angebot nicht nur für diejenigen, die sich zum Beispiel ganz schnell und bequem über ihren Kontostand informieren möchten. Auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Sehkraft könnte Banking per Sprachsteuerung eine nützliche Hilfe im Alltag sein.

Zum Start bietet der neue Service die Überweisung von Kleinstbeträgen bis 30 Euro (ohne TAN möglich) sowie die Abfrage des

Kontostands und der letzten Umsätze, wobei der Kunde ganz einfach zwischen mehreren Konten wechseln kann. Aber auch wer seinen Berater über einen Terminwunsch informieren möchte, kann dazu die Sprachsteuerung nutzen. In den kommenden Wochen und Monaten wird die Leistungspalette nach und nach ausgebaut: Dann wird etwa auch die Verwaltung von Daueraufträgen möglich sein.

Wer mit seinem Konto „reden“ möchte, muss für das Online-Banking der Sparkasse HRV freigeschaltet sein und benötigt ein Google-Konto, einen Google-Home-Sprachassistenten oder die Google-Assistent-App auf seinem Smartphone. Außerdem muss die „Sparkassen Banking-Action“ (eine Art App) innerhalb der Google-App verknüpft sein. Der neue Service ist im Leistungsumfang des Girokontos enthalten. (JD)

— Anzeige —



www.preussdruck.de Wir drucken...
dp
Druckerei Preuß
Druckerei Preuß GmbH
Siemensstraße 12, 40885 Ratingen, Telefon 02102 9267-0

— Anzeige —



Maler-Lackierermeister, Energieberater
Adolfs – Knittkuhlerstr. 40 – Ratingen.
Tel. 0175 – 6 09 2 6 90
Wärmedämmung nach EnEV,
malt- tapeziert- lackiert-fassadenanstrich
Energieberater
im Maler- und
Lackierhandwerk
mit Zertifikat

— Anzeige —



Mit Vielfalt und Lebensfreude für die Menschen in der Region!
Unsere Diakoniestationen sind an 365 Tagen im Jahr für Sie da!

Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

Diakoniestation Mettmann/Homburg/
Erkrath/Hochdahl/Düsseldorf-Unterbach
Bismarckstr. 39 | 40822 Mettmann
Tel. 02104 - 7 22 77

Diakoniestation Haan
Bismarckstr. 12a | 42781 Haan
Tel. 02129 - 3 47 57 30

Diakoniestation Hilden
Martin-Luther-Weg 1b | 40723 Hilden
Tel. 02103 - 39 71 71

Diakoniestation Ratingen
Angerstr. 11 | 40878 Ratingen
Tel. 02102 - 95 44 34

Diakoniestation | Ambulante Pflege | Stationäre Pflege | Kurzzeitpflege
Alltagshilfen | Servicegesellschaft | Soziale Betreuungsleistung | Demenz WG
www.diakonie-kreis-mettmann.de



„An Google ausgeliefert“ Kritik an Online-Banking per Sprachassistent

Die Volkssolidarität Ratingen kritisiert das neue Online-Banking per Sprachassistent: „Die Sparkasse liefert ihre Kunden an Google aus“, sagt Vorsitzende Gabi Evers. Alles, was man zum Nutzen der Sprachassistenten benötige, müsse bei Google heruntergeladen werden. Nach dem gerade aufgedeckten Datenklau bei Politikern und Prominenten sei der Verweis auf die eingebaute Sicherheitsstufe keine Beruhigung. Auch verweist Evers auf die vielen Menschen in Ratingen-West mit Migrationshinter-

grund: Da es technisch nicht möglich sei, den Sprachassistenten in einer anderen Sprache als deutsch anzubieten, seien viele dieser Menschen von dem neuen Angebot ausgeschlossen. Der Hinweis, das neue Angebot sei auch gerade für Menschen nützlich sei, die gesundheitlich eingeschränkt sind, treffe nicht so ganz zu, etwa bei Menschen mit Sprech- oder Sprachstörungen. „Gerade beim Umgang mit einem Sprachassistenten in einem so sensiblen Bereich dürfte eine klare Aussprache wichtig sein.“

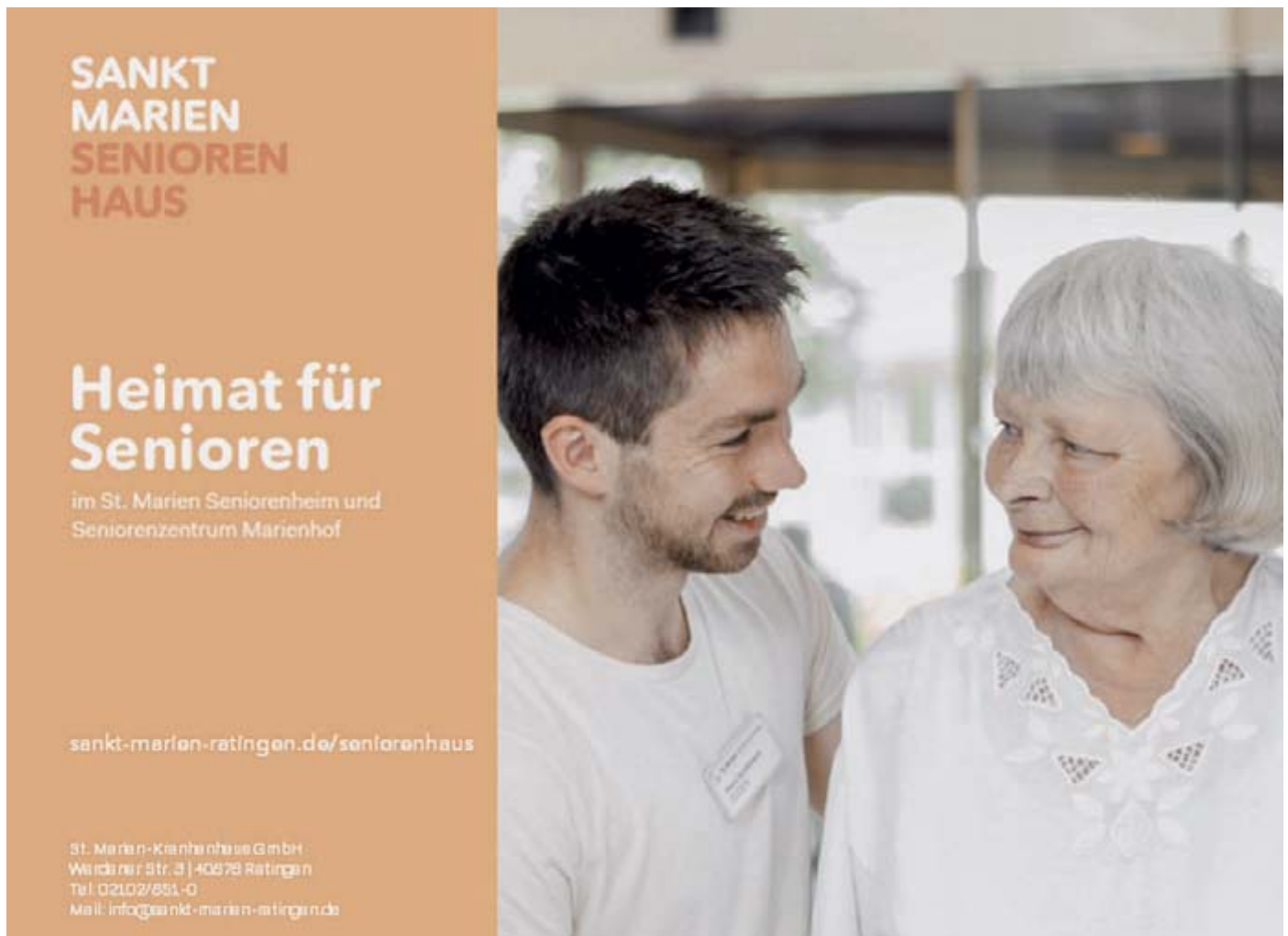
Nachhilfe fürs Online-Banking

Die Sparkasse bietet kostenlose In-foveranstaltungen zum Thema „sicheres Online-Banking“ und „Bankgeschäfte mit dem Smartphone“ an: **Online-Banking:** 12. April (16 Uhr), 24. Juni (11 Uhr), 1. August (11 Uhr), 24. Oktober (16 Uhr) und 9. Dezember (11 Uhr).

Smartphone: 26. März (11 Uhr), 9. Mai (11 Uhr), 22. Juli (16 Uhr), 17. September (16 Uhr), 19. November (11 Uhr).

Anmeldung unter: 0157-92386915 (WhatsApp) und per Mail: aha@sparkasse-hrv.de

— Anzeige —



**SANKT
MARIEN
SENIOREN
HAUS**

**Heimat für
Senioren**

im St. Marien Seniorenheim und
Seniorenzentrum Marienhof

sankt-marien-ratingen.de/seniorenhaus

St. Marien-Krankenhaus GmbH
Weidenauer Str. 3 | 40878 Ratingen
Tel: 02102/851-0
Mail: info@sankt-marien-ratingen.de

Termine & Service

Aktivtreff 60 Plus

24.3.: Seniorengottesdienst mit Lebensgeschichten, ev. Kirche; 10 Uhr
7.4.: Lintorfer Citylauf: Verpflegungsstand vor der ev. Kirche, ab 10 Uhr
12.5.: Frühlingskonzert zum Muttertag mit dem Seniorenorchester, Gemeindezentrum Bleibergweg, 15 Uhr

► Infos unter **Telefon 31 611**

Awo Angerland

26.4., 17.5., 21.6.: Wandern, 13.30 Uhr
20.3.: Tagesfahrt ins Neanderthalmuseum, 13 Uhr
7.4., 5.5., 2.6.: Familienfrühstück, 9 Uhr
14.4., 9.6.: Sonntagscafé, 14 Uhr
17.4.: Tagesfahrt zum WDR Köln, 10 Uhr
12.4., 10.5., 14.6.: After-Work-Spiele-Abend, 17 Uhr
18.5.: Tagesfahrt nach Bonn/Königswinter und Drachenfelsbahn;
Regelmäßige Veranstaltungen: Bingo, Gehirnjogging, Skat, Doppelkopf, Kreativkreis, Singkreis

► Infos unter **Telefon 33 698**

Awo „Weiße Villa“

29.3.: Anders Kochen: Griechische Küche, 18 Uhr
9.4.: „Enkeltrick“: Kripo gibt Tipps für Senioren, 14 Uhr
14.5.: Neue Veranstaltungsreihe: Erzählcafé / 100 Jahre Awo, 14 Uhr
29.5.: Gitarrenabend / Sing mit! 19 Uhr
29.6.: Sommerfest in der „Weißen Villa“, ab 12 Uhr
Demenzcafé: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 9 bis 12 Uhr
Außerdem: Renteninformation, Vorsorgeberatung, IT-Hilfe für Senioren, Gehirnjogging, Seniorengymnastik, Singkreis, Malclub

► Infos unter **Telefon 84 72 41**

Geschwister Gerhard-Stiftung

27.3.: Tagesfahrt nach Bonn
28.3.: „Neue Risiken für Senioren“: Vortrag mit dem Sicherheitsberater der Polizei, 10.45 Uhr
6.4.: Ausflug zum Ostermarkt nach

Schloss Burg mit Bergischer Kaffeetafel, 13 bis 18.45 Uhr

26.4.: Ausflug zum Gasometer Oberhausen, im Anschluss Schloss Oberhausen (Einkehr und Spaziergang), 11 bis 19 Uhr
3.5.: Filmclub „Flimmerkiste“, 14.30 Uhr
9.5.: Spargelfahrt nach Walbeck mit Ausflug nach Bedburg-Altkaster, 12 - 20.30 Uhr
16. und 17.5.: Filmclub „Flimmerkiste“, „Mamma Mia 1 + 2“, 14.30 Uhr
17.5.: Smartcafé, 18 Uhr
22.5.: Ausflug in den Naturpark Schwalmatal-Nette; Volkstrachten- und Flachsmuseum, 13 bis 20 Uhr
24.5.: Besuch der Rateringer Salzgrotte

Regelmäßig: Computerclub, Englisch, Französisch, Canasta, Doppelkopf, Boule, Yoga und Gymnastik

► Infos unter **Telefon 68 101**

HINWEIS: Infos zu Veranstaltungen und Angeboten in anderen Rateringer Seniorenbegegnungsstätten finden Sie auf der jeweiligen Homepage.

— Anzeige —

Zum Träumen
– Ruheoasen der Rateringer Bäder

Ein Betriebszweig der Stadtwerke Rateringen GmbH

Icon 1: Person walking (Allwetterbad)
Icon 2: Person swimming (Freibad)
Icon 3: Person sitting in hot tub (Hallenbad)
Icon 4: Person sitting in chair (Sauna)
Icon 5: Person lying on massage table (Wellness)

RATERINGER-BAEDER.DE

**HALLENBAD ANGERBAD
FREIBAD ANGERBAD
ALLWETTERBAD LINTORF MIT SAUNA**

Das Allerletzte

Kaffee gegen Demenz?

Laut einer neuen Studie der Indiana University (USA) ist Koffein in der Lage, das Demenzrisiko zu senken. Bereits 2016 haben dieselben Forscher bewiesen, dass ein Enzym mit dem Namen NMNAT2 einen schützenden Effekt auf unser Gehirn ausüben und es sogar vor Demenz bewahren kann. Das Enzym bekämpft fehlgefaltete Tau-Proteine, die sich mit dem Alter als Plaques in unserem Gehirn ansammeln. Erkrankungen mit Ablagerungen von Tau-Protein werden als Tauopathien bezeichnet; die bekannteste Tauopathie ist die Alzheimer-Demenz.

Dann haben sich die Wissenschaftler auf die Suche nach Substanzen gemacht, die die Produktion des Enzyms in unserem Körper fördern können. Dafür wurden 1280 unterschiedliche Verbindungen und Präparate untersucht, einschließlich existierender Medikamente. 24 davon haben sich als NMNAT2-produktionsfördernd erwiesen; eine – und gleichzeitig die wirksamste – dieser Substanzen ist Koffein.

Kaffeetrinken allein reicht natürlich nicht aus. Die richtige Ernährung, Entspannung und Aktivität bilden gemeinsam die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter.

— Anzeige —

**Ihr kompetenter Ansprechpartner
in allen Fragen der Gesundheit**

Arkaden Apotheke Kappus

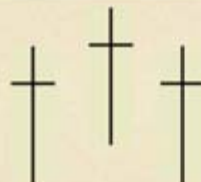
**Gesund werden –
fit bleiben!**

Schwerpunktapotheke Diabetes!

Telefon: 02102 - 28 2 28

**Oberstraße 51
40878 Ratingen**

— Anzeige —



Krämer

**Beerdigungsinstitut
Inh. G. Kammann GmbH**

Fachgeprüfter Bestatter

**Fachliche Beratung und individuelle Begleitung
für einen würdevollen Abschied.**

**Eggerscheidter Str. 4-6
Düsseldorfer Straße 18-20
Jenaer Str. 30 a
Telefon 02102 - 22551 · Tag & Nacht**



Öffnungszeiten & Notdienste

Öffnungszeiten Büchereien:

Medienzentrum – Hauptstelle

Dienstag: 10 bis 18 Uhr
Mittwoch: 10 bis 18 Uhr
Donnerstag: 10 bis 19 Uhr
Freitag: 10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 14 Uhr

Peter-Brüning-Platz 3
Telefon: 550 - 4128

Stadtteilbibliotheken:

Hösel: Telefon: 550 - 4160
Homburg: Telefon: 550 - 4170
Lintorf: Telefon: 550 - 4145
West: Telefon: 550 - 4140

Öffnungszeiten Bürgerbüro:

Montag, Dienstag: 8 bis 16 Uhr
Mittwoch, Freitag: 8 bis 12 Uhr
Donnerstag: 8 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 13 Uhr

Telefon: 550 - 3222
Peter-Brüning-Platz 3

Öffnungszeiten Demenzladen:

Der Demenzladen in der Wallpassage 30 ist wie folgt geöffnet:

Montag: 13 bis 17 Uhr
Dienstag: 13 bis 16 Uhr – Gedächtnissprechstunde (nur nach telefonischer Vereinbarung unter 0172 - 742 11 38)
Donnerstag: 9 bis 13 Uhr
jeden 2. und 4. Samstag im Monat
10.30 bis 12.30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Annette Rohrbach
Telefon: 0172 - 742 11 38

Für Blinde und Sehbehinderte:

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Ratingen bietet für Mitglieder und Nichtmitglieder an jedem ersten Donnerstag im Monat im Demenzladen der Fliedner-Stiftung, Wallpassage 30, eine kostenlose Beratung an.

Anmeldung unter Telefon 732 460

Öffnungszeiten Schwimmbäder:

Hallenbad-Mitte (September bis Mai)

Montag: 13 bis 14 Uhr
(Damen)
14 bis 15 Uhr
(Senioren)
Dienstag: 6.45 bis 21 Uhr
Mittwoch: 6.45 bis 17 Uhr
Donnerstag: 6.45 bis 21 Uhr
Freitag: 6.45 bis 19 Uhr
Samstag: 7.00 bis 13 Uhr
Sonntag: 7.00 bis 13 Uhr

Freibad-Mitte (Mai bis September)

Montag: 6.45 bis 20 Uhr
Dienstag: 11.00 bis 20 Uhr
Mittwoch: 6.45 bis 20 Uhr
Donnerstag: 6.45 bis 20 Uhr
Freitag: 6.45 bis 20 Uhr
Samstag: 7.00 bis 20 Uhr
Sonntag: 7.00 bis 20 Uhr

Allwetterbad Lintorf

Montag bis
Samstag: 6.45 bis 22 Uhr
Sonntag: 6.45 bis 20 Uhr

Saunawelt im Allwetterbad

Montag: 10 bis 16 Uhr
(Herren)
16 bis 22 Uhr
(Damen)
Dienstag: 10 bis 22 Uhr
(Damen)
Mittwoch bis
Samstag: 10 bis 22 Uhr
Sonntag: 10 bis 20 Uhr

Seniorenrat-Sprechstunde:

Der Seniorenrat der Stadt Ratingen steht den Bürgern in Seniorenfragen im Rahmen von Sprechstunden Rede und Antwort. Sie finden abwechselnd in städtischen und nichtstädtischen Begegnungstätten statt.

Mehr Infos unter:
www.seniorenrat-ratingen.de

Notruf-Nummern:

Notarztwagen: 112

bei akuten, lebensbedrohlichen oder schwersten Erkrankungen und bei Unfällen, die einen Einsatz eines Arztes vor Ort erfordern.

Ärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117
von 23 Uhr bis 8 Uhr – bei notwendigen Hausbesuchen und bei gewünschter Information über ambulante Versorgung außerhalb der Sprechstunden des Hausarztes.

Beachten Sie:

Notfallversorgung für ambulante Patienten ausschließlich in der **Notfallpraxis**, Mülheimer Str. 37
Telefon: 700 64 99

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.: 19 bis 22 Uhr
Mi. und Fr.: 16 bis 22 Uhr
Sa., So., Feiertag: 8 bis 22 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten:
Telefon 116 117 oder 112

Kinderärztlicher Notdienst

Mülheimer Straße 37
Telefon: 700 64 99
Mi. und Fr.: 16 bis 19 Uhr
Sa., So. Feiertag: 10 bis 13 Uhr
und 16 bis 19 Uhr

Apotheken-Hotline

Bundesweite Rufnummer:
0800 002 2833; vom Handy ohne
Vorwahl: 22 833

Giftnotrufzentrale

Universität Bonn
Telefon: 0228 - 19 240

Augenärztlicher Notdienst

Zentrale Rufnummer: 116 117

Tierärztlicher Notdienst

Kreis Mettmann
Telefon: 02051 - 805 777

Zahnärztlicher Notdienst

Zentrale Nummer: 0180 59 86 700



Nähe ist einfach.



sparkasse-hrv.de

Weil man die Sparkasse
immer und überall erreicht.
Von zu Hause, mobil und in
der Filiale.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert