

SENIOREN JOURNAL

ZUHAUSE
IN MINDEN-LÜBBECKE
UND SCHAUMBURG

AUSGABE 111 ++ OKTOBER / NOVEMBER 2025 ++ www.senioren-journal.de ++ kostenlos zum Mitnehmen



WWW.DOMICIL-GRUPPE.DE




**SENIOREN
DOMICIL**
AM KURPARK

ALTERSRUHESTZ
BETREUUNG · PFLEGE

Friedrichstr. 9-11
31707 Bad Eilsen
Tel. 05722/996-0
amkurpark@domicil-gruppe.de

ZUR VERSTÄRKUNG UNSERES TEAMS SUCHEN WIR (M,W,D):

- PFLEGEFACHKRÄFTE
- ETAGENHILFEN
- PFLEGEASSISTENTEN

ALLE INFOS AUF DOMICIL-GRUPPE.DE/KARRIERE
DIREKTBEWERBUNG PER MAIL:
KARRIERE@DOMICIL-GRUPPE.DE

- familiengeführtes Unternehmen
- krisensicherer Arbeitsplatz
- hohe Vergütung
- betriebliche Altersvorsorge
- zusätzliche Leistungen

Guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser!

Sind Sie schon angekommen im Herbst? Ich ja... auch wenn ich ab und zu noch im Strickjäckchen draußen sitze. Auch, weil ich merke, dass ich nicht mehr Sätze wie „Boah, wird das früh dunkel“ oder „Echt, man muss die Heizung anstellen“, sage. Und sollten die Herbst-Genossen Regen, Sturm und Nebel uns mal aufs Sofa unter die Decke treiben, genießen wir das. Und kuscheln uns in Geborgenheit! „Ein Krug Wein ist vor dich hingestellt. Daneben liegt ein Buch. Was willst du mehr?“ So hat der deutsche Dichter Georg Britting (1891 – 1964) sein „Herbstgefühl“ vor über 100 Jahren beschrieben. Passt doch. Und passt noch! Denn der Herbst hat so viele Trümpfe, so schöne Seiten. Endlich wieder Suppe löffeln, ohne ins Schwitzen zu geraten...



Der Herbst bringt frischen Wind. Sollen wir Trübsal blasen und melancholisch werden? Auf keinen Fall. Vielleicht sollten wir den Jahreszeiten-Wechsel für eine Aufräum-Aktion nutzen. Was kann weg. Ich finde: vor allem unnötige Termine! Einfach mal das Wochenende mit gutem Gewissen auf dem Sofa bleiben – auch dafür ist der Herbst da: weniger müssen, mehr dürfen. Sich einkuscheln, loslassen, neu anfangen. Klingt nach Luxus – kostet aber nur den Mut, sich es zu erlauben! Der kräftige Wind ist wie ein besonderer Atem der Natur. Er weht das Alte fort, das Neue, das Warme, das Ruhige kann beginnen.

Das Private kann die Keimzelle für das Gute in der Gesellschaft sein. Vorbild für den richtigen Umgang für alle Menschen. Die Liebe bekommen wir von Kindesbeinen an gelehrt. Wir spüren, wie viel Kraft, Energie und Selbstvertrauen uns die Liebe verleiht. Dieses Gefühl nach außen zu tragen, ist ein Auftrag an uns alle. Denn nur eine Gesellschaft mit Liebe ist eine starke Gesellschaft. Wer Menschen nicht lieben kann, kann auch keine wahres Glück erleben. Ihr Lieben da draußen: Habt einen zauberhaften Herbst!

Ihre Annina Pietza und die gesamte Redaktion

Ihr zuverlässiger Partner in Minden-Dankersen

- Elektroinstallationen
- Gebäudetechnik
- Kundendienst
- Baustromversorgung
- Photovoltaikanlagen
- Elektrische Heizsysteme
- Netzwerktechnik
- SAT-Anlagen

e-Markenbetrieb



Krueckemeier
ELEKTROTECHNIK

www.krueckemeier.de | Telefon 0571 387030
Dankerser Straße 169 | 32423 Minden

WENN schnelle
Hilfe gefragt
ist, DANN fragen
Sie uns!



Vertretung Everding OHG
Scheier Str. 3
31675 Bückeburg
Tel. 05722 4888
everding@vgh.de

Finanzgruppe

VGH
fair versichert



Große
Expertise

Deutschlands größtes Venenzentrum

Langjährige Expertise, modernste Methoden und eine individuelle Betreuung der Patienten in der Artemed Fachklinik Bad Oeynhausen

Bereits vor über 50 Jahren entwickelte **Prof. Dr. Dr. Kurt Salfeld** am Klinikum Minden ein spezielles Instrumentarium zur minimal-invasiven Behandlung von Krampfadern, das sich durch einen geringen Blutverlust und sehr ästhetische Behandlungsergebnisse (weitgehend narbenfreies Abheilen) auszeichnet. Als er im Jahr 1990 die **Artemed Fachklinik Bad Oeynhausen** gründete, wurde hier diese hochwertige Operationstechnik (das sogen. Venenstripping) übernommen und – entsprechend dem medizinischen Fortschritt – um modernste diagnostische Methoden ergänzt.

Heute kommt in der Venendiagnostik der Fachklinik ein hochleistungsfähiger Gerätepark, wie z. B. Ultraschallgeräte mit 3DGefäßdarstellung, zum Einsatz. Sollte Bedarf bestehen, bietet sich in der Klinik auch die Möglichkeit, quantitative Aussagen zum venösen Rückfluss zu machen. Durch die modernen, vielfältigen diagnostischen Mittel gelingt es dem erfahrenen Team rund um Chefarzt Dr. Frank Wolter, den Umfang und Grad der Erkrankung exakt darzustellen und je nach individuellem Befund den für den Patienten passenden Operateur sowie die beste Behandlungsmethode auszuwählen.

Hierfür hält die Klinik das komplette Behandlungsspektrum zur Therapie von Venenleiden aller Arten und Schweregrade bereit – von der Therapie der „Volkskrankheit Krampfadern“ über die Verödung gesundheitlich unbedenklicher, aber optisch störender Besenreiser und der Behandlung gefährlicher Venenentzündungen bis hin zur Therapie des offenen Beins oder einer Thrombose. Sämtliche Eingriffe am venösen System, wie die Radiowellentherapie (R-FITT), die Lasertherapie, die Phlebektomie kleiner Venen (Mixbehandlung) und die Reparatur der Venenklappen (endoluminale Valvuloplastie), sind unter Lokalanästhesien (Tumeszenz) oder Kombinationsnarkosen durchführbar – sowohl bei Kassen- als auch Privatpatienten jeden Alters und Gewichts sowie bei Hochrisikopatienten.

„Wer sich in unsere Hände begibt, kann darauf vertrauen, eine individuell auf ihn zugeschnittene Behandlung zu erhalten, die auf jahrelanger Expertise basiert und modernsten medizinischen Standards entspricht. Das alles in familiärer Atmosphäre, fernab des klassischen Krankenhauses“, resümiert Chefarzt Dr. Wolter.



ARTEMED FACHKLINIK
Bad Oeynhausen

Artemed Fachklinik Prof. Dr. Dr. Salfeld

Portastraße 33–35 · 32545 Bad Oeynhausen · Tel.: 05731 182-0
info-bo@artemed.de · www.artemed-oeynhausen.de

Nachbericht
TAG DER
OFFENEN TÜR
MEHR AUF
SEITE 24!



Norwegen im Winter: Ein Wintermärchen erwartet Sie!

Norwegen ist eine einzigartige Winterdestination, die weit über bloße Kälte hinausgeht. In diesen Monaten taucht das Land in eine fast unwirkliche Stille ein, die von pudrigem Schnee und klirrender Luft erfüllt ist. Während die Tage kurz

sind, entschädigt der Himmel oft mit spektakulären Polarlichtern, die den Nachthimmel in ein magisches Licht tauchen. Dies ist die ideale Zeit, um die unberührte Natur zu erleben und traditionelle Winteraktivitäten zu genießen. Unternehmungen, die Sie nicht verpassen sollten:



Maritimer Hafenadvent
♦ 28.11. - 30.11. ab 348,-

Advent auf der Wartburg
♦ 28.11. - 30.11. ab 428,-

Harzer Adventvergnügen
♦ 01.12. - 03.12. ab 368,-

Erzgebirge im Advent
♦ 04.12. - 07.12. ab 568,-

Fahrt ins Blaue
♦ 04.12. - 05.12. ab 218,-

Advent im Norden
♦ 12.12. - 14.12. ab 398,-

Weihnachtl. Elbflorenz
♦ 23.12. - 27.12. ab 828,-

Weissenhäuser Strand
♦ 23.12. - 27.12. ab 828,-

Silvester im Frankenland
♦ 30.12. - 02.01. ab 648,-

Jahreswechsel im Taunus
♦ 30.12. - 02.01. ab 728,-

**Elbphilharmonie
Neujahrskonzert**
♦ 11.01. - 13.01. ab 598,-

**Orkney Inseln und
Schottland**
♦ 20.01. - 26.01. ab 1.398,-

Grüne Woche Berlin
♦ 24.01. - 25.01. ab 218,-

Fuerteventura
♦ 02.02. - 13.02. ab 1.498,-

Winter in Tirol
♦ 01.03. - 07.03. ab 958,-

Schweiz Winterromantik
♦ 08.03. - 12.03. ab 998,-

**(Weihnachts-)Geschenk
gesucht? Wir wäre es mit
einer Tagesfahrt?**

♦ 18.01. Bremen Tattoo 105,-
♦ 13.02. Holiday on Ice 105,-
♦ 21.03. Elbphilharmonie ab 170,-
♦ 30.05. Dülmen 90,-
Wildpferdefang

BE-Reisen GmbH · Bierpohlweg 125 · 32425 Minden
☎ 0571 44 33 4 · www.be-reisen.de



1. Eine Fahrt mit der Flåmsbana

Die Flåmsbana gehört zu den spektakulärsten Zugstrecken der Welt. Die 20 Kilometer lange Bahnstrecke führt von Flåm am Aurlandsfjord bis nach Myrdal. Im Februar ist die Landschaft auf dieser Strecke in ein tiefes Winterweiß gehüllt, mit zugefrorenen Wasserfällen und schneebedeckten Berggipfeln. Die Fahrt ist ein wahrer Augenschmaus und bietet atemberaubende Ausblicke, die man nur in dieser Jahreszeit erleben kann.

2. Der Geirangerfjord im Winter

Obwohl der berühmte Geirangerfjord im Winter aufgrund der verschneiten Straßen und der eingeschränkten Fährverbindungen oft schwer zugänglich ist, bietet er gerade in dieser Zeit eine besonders majestätische Kulisse. Viele

HANDSCHUH + LEHMANN	
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE	
KANZLEI BÜCKEBURG	KANZLEI MINDEN
Mindener Straße 6 31675 Bückeburg Tel.: (05722) 96 67 40 info-bbg@raehandschuh.de	Hermannstraße 7 32423 Minden Tel.: (0571) 97 41 15 0 info-minden@raehandschuh.de
Ihr kompetenter Ansprechpartner aus der Region in allen rechtlichen Angelegenheiten, insbesondere im Verkehrs- und Erbrecht www.raehandschuh.de	



der Wasserfälle, wie die „Sieben Schwestern“, sind dann zu gigantischen Eissäulen gefroren. Es gibt die Möglichkeit, den Fjord auf speziellen Bootstouren vom Wasser aus zu bestaunen. Die Stille des Winters auf dem Fjord ist eine Erfahrung, die unvergesslich bleibt und einen ganz anderen Blick auf die beeindruckende Landschaft ermöglicht.

3. Huskytour durch die verschneite Wildnis

Eine Huskytour ist ein klassisches Wintererlebnis in Norwegen. Dabei gleitet man in einem Schlitten, gezogen von einem Rudel enthusiastischer Schlittenhunde, durch die schneebedeckte Wildnis. Die Energie und die Freude der Hunde sind ansteckend, und das Geräusch der Kufen auf dem Schnee ist das Einzige, was die Stille der Wälder durchbricht. Es gibt Touren, die von wenigen Stunden bis hin zu mehrtägigen Expeditionen reichen. Eine solche Tour bietet die Möglichkeit, in eine natürliche und authentische Umgebung einzutauchen und eine einzigartige Verbindung mit den Tieren einzugehen.



4. Das magische Polarlicht

Im Februar stehen die Chancen gut, das Polarlicht (Aurora Borealis) zu sehen. Besonders in Nordnorwegen, weitab von den Lichtern der Städte, kann der Himmel in Grün, Pink und Lila leuchten. Touren zur Polarlichtjagd werden von erfahrenen Guides angeboten, die die besten Orte und Zeiten kennen, um dieses Naturphänomen zu beobachten. Es ist ein magischer Anblick, der bei vielen ganz oben auf der Bucket List steht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Norwegen im Winter eine intime und intensive Reiseerfahrung bietet. Die winterliche Stille, die beeindruckende Natur und die einzigartigen Aktivitäten machen eine Reise in dieser Jahreszeit zu einem unvergesslichen Abenteuer. Packen Sie warme Kleidung ein und lassen Sie sich von Norwegens Winterzauber verzaubern!



BRILLANT. SEIT 60 JAHREN.



**UHRMACHER.
GOLDSCHMIED.
DIAMANTGUTACHTER.
ANKAUF VON SCHMUCK
UND ZAHNGOLD.
WERTBESTIMMUNGEN
FÜR VERSICHERUNGEN UND
ERBSCHAFTSANGELEGENHEITEN.**

DÖRING
JUWELIER AM MARKT
M I N D E N



Weiß, schwarz oder grün?

Er fehlt in keinem Haushalt, wird täglich zum Würzen verwendet – trotzdem ist die Vielfalt seiner Sorten und Aromen häufig noch unbekannt. Übrigens: Woher kommt der Satz: „Geh dahin, wo der Pfeffer wächst?“ Erklärung am Ende des Artikels!

Pfeffer wächst an einem immergrünen Kletterstrauch, die Fruchtstände ähneln roten Johannisbeeren. Die Beeren sind erst grün, mit zunehmender Reife verfärben sie sich rot. Er wird hauptsächlich in Indien, Brasilien, Indonesien und Malaysia angebaut.

Grüner Pfeffer

Es ist der milde Klassiker. Er wird aus den unreifen grünen Beeren gewonnen und in Salz- oder Essiglake eingelegt, in einem Spezialverfahren getrocknet oder gefriergetrocknet. Beim Gemüsehändler oder in Asialäden gibt es ihn auch frisch an den Rispen zu kaufen. Das Aroma ist frisch mit einer angenehmer Schärfe. Pfeffer wird für Salat, Gemüse, Fleisch, Soßen, Fisch, Eierspeisen und Geflügel verwendet.

Schwarzer Pfeffer

Für die runzligen Körner werden die Beeren noch grün, jedoch kurz vor der Reife geerntet. Dann lässt man sie einige Tage fermentieren und breitet sie zum Schluss zum Trocknen aus. Das Aroma ist kräftig, würzig, brennend scharf, fruchtig. Man verwendet ihn als Universalgewürz für Gerichte mit dunklem Fleisch, dunkle Soßen, Kohl, deftige Eintöpfe, Bratkartoffeln und Wild.

Weißer Pfeffer

Die Körner sind kleiner als die des schwarzen oder grünen Pfeffers, denn die reifen Beeren werden eingeweicht, vom Fruchtfleisch befreit und dann getrocknet. Sein Aroma ist würzig, scharf, nicht so aromatisch wie schwarzer Pfeffer. Verwendung findet der weiße Pfeffer für helles Fleisch, Soßen und Suppen, Fisch, Gemüse und Eiergerichte.

Roter Pfeffer

Dieser Exot der Pfeffersorten wird auch Pondichery-Pfeffer

genannt und ist eine seltene Spezialität aus Indien. Er wird aus vollreifen Beeren hergestellt und meist in Lake eingelegt. Getrocknet ist er rostrot bis rostbraun. Das Aroma ist fruchtig, aromatisch und sehr scharf. Verwendung zu Wildgerichten, Soßen, Steaks, Salaten und auch zu Desserts.

Langer Pfeffer

Dieser echte Pfeffer wird auch Bengalischer oder Stangenpfeffer genannt. Sein Aroma ist leicht süßlich, scharf. Verwenden wie schwarzen Pfeffer, sparsamer dosieren.

Szechuanpfeffer

Das rostrote Gewürz ist kein echter Pfeffer, sondern die Fruchtkapsel eines Rautengewächses. Für diesen „Pfeffer“ werden die von den Samen befreiten Kapseln getrocknet. Das Aroma ist scharf, aromatisch, prickelt auf der Zunge. Man verwendet ihn vor allem für asiatische Gerichte.

Rosa Beeren

Ähneln dem Pfeffer, ist aber keiner. Bei uns gibt es die Beeren gefriergetrocknet oder eingelegt. Sie werden gern Pfeffermischungen beigelegt. Das Aroma ist fruchtig, süßlich, mild, erinnert leicht an Wacholder. Verwendung für helle Soßen, Fisch, Geflügel, Salate.

Ein Tipp zum Schluss:

Pfefferkörner am besten immer frisch mahlen oder im Mörser zerkleinern. Ganze Körner können Sie prima in Suppen, Brühen und Kohlgerichten mitkochen - vorsichtig dosieren! **AP**

Pfeffer war früher, wie jedes Gewürz, sehr teuer, da er einen langen Transportweg hinter sich hatte. Den Ausspruch „Geh dahin, wo der Pfeffer wächst“ gab es schon im 17. Jahrhundert, als der Pfeffer über Asien nach Europa kam. Er spielt auf die große Ferne an, in die man einen ungeliebten Zeitgenossen manchmal gewünscht hat, um ihm nicht noch einmal begegnen zu müssen. Heute wird der Ausspruch umgangssprachlich salopp und oft scherzhaft angewandt.

Was glücklich macht...

Einen fremden Menschen anlächeln.

Das Bett frisch überziehen und sichwohlig hineinlegen.

Den Sonnenaufgang anschauen – und sich danach vielleicht wieder hinlegen.

Einem Kind zuwinken – und sich freuen, wenn es zurückwinkt.

Tiere füttern.

Zu Hause tanzen.

Oben ohne am Schreibtisch sitzen, im Homeoffice natürlich.

Eine Freundin oder einen Freund umarmen.

Die Lieblingsmusik aus Teenie-Zeiten hören. Und genauso ausrasten wie damals.

Alte Fotoalben durchblättern.

Pilze sammeln.

Die beste Freundin überraschend von der Arbeit abholen und Zeit mit ihr in der Espresso-Bar verbringen.

Auf einer Duftwolke in die eigene Vergangenheit schweben.

Den Filterkaffee der Eltern trinken.
AP

Erholsamer Schlaf beginnt mit der richtigen Unterstützung

Mit zunehmendem Alter wird erholsamer Schlaf immer wichtiger. Ein ergonomisches Nackenstützkissen kann dabei helfen, Verspannungen zu vermeiden und die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung zu unterstützen. Speziell entwickelte Kopfkissen passen sich sanft an

und die Muskulatur kann sich in der Nacht besser entspannen. Das Ergebnis: weniger Beschwerden am Morgen und mehr Wohlbefinden am Tag. Unser „AGR“ (Aktion Gesunder Rücken e. V.) geschultes Team, verfügt über das nötige Fachwissen, um Sie kompetent, individuell und in aller Ruhe beraten zu können. Nutzen Sie unsere „Aktion Tiefschlaf“ für Ihren



Ergonomisch schlafen - den Nacken entspannen!



Schenken Sie Ihrem Körper den Schlaf, den er verdient – für mehr Beweglichkeit, Energie und Lebensfreude.

erholsamen Schlaf. Entscheiden Sie sich für ein Lattoflex Liegesystem und erleben Sie pure Entspannung. Ganz ohne Risiko. Denn wenn sich Ihr Schlaf in vier Wochen nicht verbessert, nehmen wir das Liegesystem zurück. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Bettina Lüniger und Ihr Team vom Schlafstudio Lüniger



SCHLAFSTUDIO
LÜNIGER
...ausgeschlafen gut!

Ringstraße 71 · 32427 Minden

Tel.: 05 71 / 91 19 12 51

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr · Sa. 10 – 14 Uhr

www.schlafstudio-lueniger.de



Bezaubernde Chrysanthemen

Zum Ausklang der Gartensaison sorgt der Herbstblüher noch einmal für ein beeindruckendes Farbfeuerwerk in Beeten und auf der Terrasse. Mit dem Herbst beginnt die große Zeit der Chrysanthemen. Während die meisten Stauden und Sommerblumen bereits verblüht sind, erfreuen uns die Spätblüher mit reichem Flor bis in den November hinein. Die Chrysantheme zählt zu den ältesten Zierpflanzen überhaupt. Bereits vor mehr als 2.000 Jahren wurde sie in China

kultiviert und gezüchtet. Erst Mitte des 17. Jahrhunderts gelangten einige Exemplare nach Holland. Weitere 200 Jahre vergingen, bis sich die für damalige Augen exotisch anmutende Staude in Europa etablierte. Mittlerweile gibt es Tausende Sorten: Von einfach blühenden über halb gefüllten bis hin zu den riesigen, dicht gefüllten Schnitt-Chrysanthemen oder Varianten mit strahlenartigem Blütenblättern.

Auf Terrasse und Balkon, aber auch bei der saisonalen Beetbepflanzung haben kurzlebige Topf-Chrysanthemen ihren großen Auftritt. So dicht sitzen die Blüten, dass

man kaum noch das Laub darunter sieht. Ob warme Rot- und Brauntöne, leuchtendes Gelb, Weiß oder Violett – hier findet jeder seine Farbe. Bereits im Sommer werden die kompakten Büsche in den Gartencentern und auf dem Wochenmarkt angeboten. Um die Blühdauer so lange wie möglich auszudehnen, wählt man einen sonnigen, regengeschützten Platz und putzt Welkes regelmäßig aus.

Ganz anders sieht es bei den winterharten Garten-Chrysanthemen, auch Winterastern genannt, aus. Entscheidend für Blühfreude und Langlebigkeit der Pflanzen ist der Standort. Am besten gedeihen Chrysanthemen an einem warmen, sonnigen Platz mit nährstoffreichem, gut durchlässigem Boden. „Nasse Füße“ vertragen sie gar nicht, weshalb man schwere, lehmige Böden unbedingt mit grobem Sand oder feinem Kies aufbereiten sollte.

Was für spät blühende Stauden ganz allgemein gilt, trifft auf Garten-Chrysanthemen im Besonderen zu. Auch wenn es angesichts der Blütenpracht in diesen Tagen verlockend erscheint – gepflanzt wird im Frühjahr! Nur so haben die Stauden genügend Zeit, kräftige Wurzeln zu bilden, die für ein Überwintern unerlässlich sind. Mehrmalige, über das Frühjahr bis zum Sommer verteilte Kompostgaben gewährleisten eine ausreichende Nährstoffversorgung. Wenn im Spätherbst die letzten Blüten verblasst sind, deckt man die Stauden locker mit Laub oder Reisig ab. Der Rückschnitt erfolgt erst im Frühling. Auf diese Weise geschützt, kommen Garten-Chrysanthemen gut durch den Winter und erfreuen uns im kommenden Herbst auf ein Neues. **AP**

Gardinienservice

Anke Stahlhut

Raumausstatte
mit
langjähriger Erfahrung

- **Gardinenpflege**
- **Gardinen und Vorhänge aus Markenstoffen nach Maß für Sie gefertigt**

Päpinghauser
Straße 151a
32423 Minden
Tel. 05 71 . 3 86 03 75
gardinienservice.as@web.de





Treppenlifte

neu
gebraucht
zur Miete

Kostenlose Beratung unter



05751 - 15 999 66

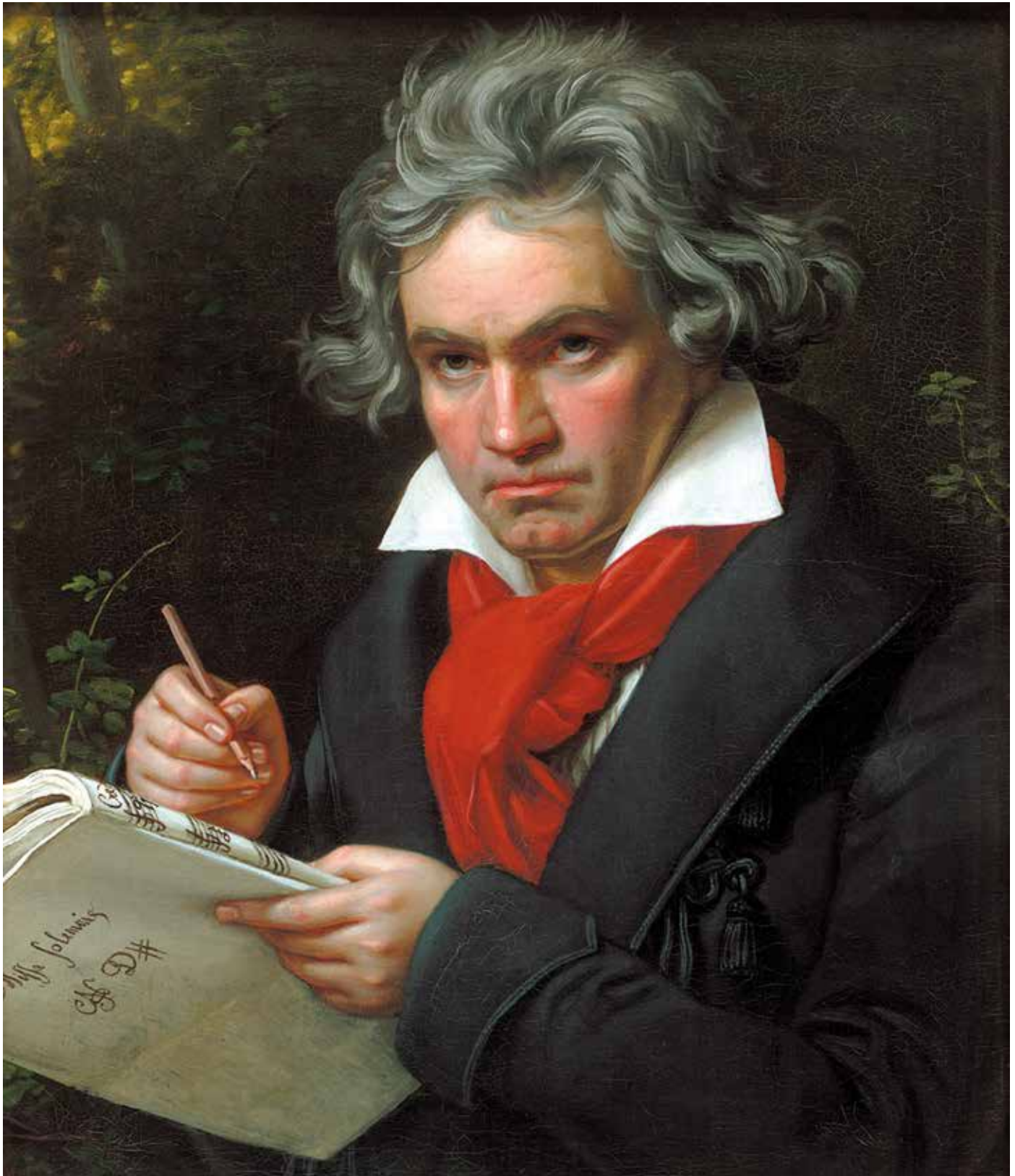


0171 - 623 49 81

Raiffeisenstraße 75
32457 Porta Westfalica

- ✓ Ihr regionaler Familienbetrieb
- ✓ kostenfreie Beratung
- ✓ Angebote verschiedener Hersteller
- ✓ alles aus einer Hand

www.treppenlift-porta.de



Ludwig van Beethoven (1770–1827); idealisierendes Gemälde von Joseph Karl Stieler, ca. 1820

Ludwig van Beethoven

Freude schöner Götterfunken ein Genie ist vor 250 Jahren geboren – Ludwig van Beethoven. Er war ein Tonkünstler, der schon zu Lebzeiten in Europa gefeiert wurde. Er führte die Wiener Klassik zu ihrer höchsten Bedeutung und bereitete der Musik der Romantik den Weg. Er gilt als einer der bedeutendsten Komponisten schlechthin weltweit.

Ludwig van Beethoven wurde am 15. oder 16. Dezember 1770 (getauft 17. Dezember) in Bonn geboren. Sei-

ne Familie stammt aus Belgien. Beethovens Vater und Familie zog 1774 nach Köln. Beethovens Großvater und Vater waren Musiker am Hof des Kurfürsten von Köln. Beethoven erhielt seinen ersten Unterricht im Klavier- und Geigenspielen vom Vater. Als er sieben Jahre alt war, veranstaltete er ein öffentliches Konzert in Bonn. Er erkannte, dass er sich nach einem anderen Lehrer umschauen musste. Bei seinen Kollegen am Hof suchte er Hilfe, besonders beim Pianisten Neefe. Neefes Einfluss auf die Entwicklung Beethovens war sehr wichtig. Durch

ihn erlangte er musikalisches Grundwissen.

Beethoven wollte gern nach Wien. So machte er sich 1787 auf und wurde Schüler Mozarts. Er musste jedoch wieder zurückkehren, da seine Mutter im Sterben lag. 1790 traf er Haydn. 1792 kam Beethoven das zweite Mal nach Wien. Mozart war ein Jahr vorher gestorben. Beethoven ließ erste Kompositionen veröffentlichen. Er gewann hohes Ansehen, vor allem auch, weil die adlige Welt auf ihn aufmerksam wurde. Beethoven war nie verheiratet, obwohl ihm diverse Amouren nachgesagt wurden.

Die dramatische Schwerhörigkeit Beethovens begann noch ehe er 30 Jahre alt war. In seinem „Heiligenstädter Testament“, einem Schriftstück, das er im Oktober 1802 am Ende einer Kur in Heiligenstadt verfasste, berichtete er verzweifelt seinen Brüdern davon. Die Kur war ohne den erhofften Erfolg geblieben. Seine berühmteste und genialste Komposition, die 9. Sinfonie mit „Freude schöner Götterfunken“ vollendete er 1824. Da hatte er sein Gehör schon komplett verloren. Heute steht die „Neunte“ für Völkerverständigung und ist die Europa-Hymne. Vor seinem Tod arbeitete er an seiner 10. Sinfonie. Davon existieren heute nur Notizen. Mit Hilfe von künstlicher Intelligenz sollen die Noten vollendet werden. Ludwig van Beethoven starb 1827, also im Alter von 56 Jahren. Die Beisetzung auf dem Währinger Ortsfriedhof in Wien fand unter großer Anteilnahme der Wiener Bevölkerung statt. Ungefähr 20.000 Personen sollen am Trauerzug teilgenommen haben. **AP**



Druckerei
art+image
GmbH & Co. KG

**Drucksachen
aller Art**

INNOVATIV | ERFAHREN | KREATIV
PRÄZISE | ZUVERLÄSSIG

Dresdener Str. 4 | 32423 Minden

Tel.: +49 571-82898-0 | www.art-image.de | info@art-image.de

STARTE EINEN
RUNDGANG DURCH
UNSER GEBÄUDE





Dr. med. dent. Peter Kröncke
Praxis für moderne Zahnheilkunde und Implantologie

Zahnimplantate sind Lebensqualität!

„Lachen, essen, sprechen mit festem Zahnersatz!“

„Alle Menschen möchten mit ihren Zähnen schlafen und nicht neben ihnen. Da sie nicht auf feste Zähne verzichten wollen, entscheiden sich immer mehr Patienten für Zahnersatz, der von Implantaten getragen wird.“

Zahnarzt Dr. Peter Kröncke weiß wovon er spricht. Besonders diese Patienten sind gern gesehene Gäste in der Mindener Praxis des Implantologie-Experten.

Gehen die eigenen Zähne verloren, steht man plötzlich vor der Frage des passenden Zahnersatzes. Die bekannten Teil- oder Vollprothesen verursachen oftmals unangenehme Druckstellen und werden von vielen Patienten als Fremdkörper empfunden. Zudem können Sie das Geschmacks- und Temperaturempfinden stark einschränken. Ganz anders sieht es bei Implantaten aus: Die künstlichen Zahnwurzeln – in der Regel aus Titan gefertigt – werden mit einem schonenden Eingriff fest im Kieferknochen verankert. Im Laufe der Zeit verbinden sich die Knochenzellen mit der Oberfläche der Implantate und sorgen so für einen stabilen Halt.

Auf dem Implantat sitzt das Verbindungsstück, das letztlich die sichtbare künstliche Zahnkrone aus bioverträglicher Vollkeramik trägt.

Es gibt kaum Einschränkungen bei der Versorgung kleinerer und größerer Lücken mit Implantaten. Selbst ein komplett zahnloser Kiefer kann von den Spezialisten, wie Dr. Kröncke, wieder komplett mit Zähnen ausgestattet werden.

„In diesem Fall greifen wir auf das sogenannte All-on-4® Behandlungskonzept zurück. Fehlende Zahnreihen werden durch eine Brücke ersetzt, die von nur vier Implantaten getragen wird. Je nach Zustand des Knochens entscheiden wir uns auch für sechs Implantate – die Stabilität ist in jedem Fall garantiert. Durch die geringe Zahl der Implantate verkürzt sich die Behandlungsdauer und in der Regel ist kein zusätzlicher Knochenaufbau notwendig“, informiert Dr. Peter Kröncke.

Mit festem Zahnersatz können auch Sie ohne Probleme lachen, sprechen und essen.

Wir beraten Sie gerne weiterhin unter vier Augen über festsitzenden Zahnersatz auf Implantaten.

Bitte melden Sie sich unter der Telefonnummer 0571 - 22060 an.

Wir freuen uns auf Sie!

Unter vier Augen

DER SCHMERZFREIE WEG ZU ZAHNIMPLANTATEN OHNE SKALPELL, OHNE NAHT!

Sicherheit durch computergestützte 3D-Planung

In einem individuellen und unverbindlichen Beratungsgespräch informiert Sie **Dr. Peter Kröncke** in unserer Praxis.
Termin unter 0571 - 22060



Prothese?
**Dafür
fühle ich
mich zu
jung!**

KOSTENFREI



Es regnet, es regnet, die Erde wird nass ... Weisheiten über das Nass von oben

Große Tropfen fallen schneller vom Himmel als kleine. Sie haben mehr als 20 Stundenkilometer drauf.

Regenwasser enthält Staubpartikel aus Luftverschmutzung, Gasen und Keimen. In Deutschland ist es nicht als Trinkwasser zugelassen. Man darf damit nur den Garten bewässern, die Toilettenspülung betreiben und die Waschmaschine versorgen.

Regen ist Teil des natürlichen Wasserkreislaufes. Das Wasser aus Flüssen, Seen und Meeren verdampft in die Luft. Je höher der Wasserdampf steigt, desto mehr kühlt er sich ab. Er kondensiert und gibt immer mehr Wasser an die Luft ab. In 500 bis 11.000 Metern Höhe bilden sich daraus Wolken. Diese werden irgendwann so schwer, dass sie absinken und sich schließlich entleeren.

Regen wird in Litern pro qm gemessen. Dabei ist ein Liter auf einem Quadratmeter verteilt gerade mal einen Millimeter hoch.

Ist das Smartphone wasserdicht? Das erfahren Sie anhand der „IPX“-Kennung in der Bedienungsanleitung. Je höher die Zahl hinter der Kennung, desto höher der Wasserschutz. So schützt IPX1 nur gegen einzelne Tropfen, IPX7 schützt bei kurzem Untertauchen.

Der Name „Regenwurm“ kommt nicht vom Regen, sondern aus seiner „regen“ Tätigkeit. Im 16. Jahrhundert hieß

er deshalb noch „reger Wurm“. Bei Regen kriecht er übrigens aus der Erde, um nicht zu ertrinken. Denn in seinen Höhlen und in anderen Zwischenräumen im Erdreich sammelt sich das Regenwasser. **AP**

Regenwetter

Was ist das für ein Wetter heut.
Es regnet ja wie toll.
Die Straße ist ein großer See.
Die Gosse übervoll!

Der Sperling duckt sich unters Dach,
so gut er eben kann.
Und Karo liegt im Hundehaus
und knurrt das Wetter an!

Wir aber haben frohen Mut
und sehn dem Regen zu.
Erzählen uns gar mancherlei
daheim in guter Ruh.

(Friedrich Halm, 1806 – 1871)

Das Linsengericht

Frei erzählt lautet die Geschichte so:

Isaak hatte zwei sehr unterschiedliche Söhne, die Zwillinge Esau und Jakob. Esau, der Erstgeborene, war ein raubeiniger Jäger. Da er seinen Vater Isaak mit frischem Wildbret versorgte, genoss er natürlich dessen Zuneigung. Sein Zwillingsbruder Jakob dagegen war ein sanfter und frommer Stubenhocker und als gottesfürchtiger Sohn der Liebling seiner Mutter Rebekka. Eines Tages nun, als Jakob gerade ein leckeres Essen kochte, kam Esau müde und hungrig von der Feldarbeit nach Hause. Und da es so gut roch, bat er Jakob, ihm etwas davon abzugeben. Jakob aber, der den mit dem Erstgeburtsrecht gekoppelten Segen Gottes wollte, witterte seine Chance und schlug Esau einen Tausch vor: Das Erstgeburtsrecht gegen einen Teller mit Linsen. Esau überlegte nicht lange, denn das Stillen seines Hungers war ihm wichtiger als Gottes Segen. Daher willigte er ein, aß und ging seiner Wege. So fand dieses Gericht Eingang in die Geschichte.

Die Linse stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeerraum oder Kleinasien. Die Hülsenfrucht gelangte über Ägypten und Rom nach Mitteleuropa. Bereits seit 10.000 Jahren seit Beginn des Ackerbaus spielte sie eine wesentliche Rolle als Grundnahrungsmittel. Heute zählen Linsen neben Bohnen und Erbsen zu den wichtigsten Hülsenfrüchten und werden in zahlreichen Ländern angebaut. So unter anderem auch in Deutschland in Niederbayern und auf der schwäbischen Alb. Dort wurde die Linse zunächst bis Mitte des 20. Jahrhunderts kultiviert.

Dann wurde der Anbau wegen zu niedrigerer Erträge und zu großem Arbeitsaufwand eingestellt.

Doch seit Anfang der 1980er Jahre gab es einen Neustart mit einer für karge Böden geeigneten anspruchslosen Sorte aus Frankreich. Der Anbau erfolgt heute zumeist als Mischkultur zusammen mit Getreide, das als Rankhilfe dient. Linsen zeichnen sich durch ihre Sortenvielfalt aus. Im Angebot finden sich neben den üblichen braunen Tellerlinsen bereits geschälte rote Linsen, kleinere Berglinsen und schwarze, grüne und gelbe Linsen.

Allen gemein ist ihr hoher Eiweißanteil sowie ein großes Maß an sekundären Pflanzenstoffen, was sie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig macht. Ihre optimale Nährstoffzusammensetzung inspirierte jüngst eine kanadische Firma dazu, einen auf Linsen basierenden Energie-Sport-Riegel zu entwickeln, nachdem sich durch Studien herausgestellt hatte, dass die Ausdauerleistung von Athleten deutlich anstieg, wenn sie vor dem Wettkampf statt Kartoffeln oder Nudeln vermehrt Linsengerichte zu sich genommen hatten.

Neben ihrer Beliebtheit in der gesundheitsbewussten Ernährung hat die Linse inzwischen auch in der Gourmetküche ein Comeback erlebt, da sie äußerst wandlungsfähig in der Zubereitung ist und ihre farbliche Vielfalt auch optisch etwas her macht. Wenn die Tage kühler werden, freuen wir uns über herzhaft-eintöpfartige Gerichte mit all den köstlichen Zutaten, die der Herbst zu bieten hat! **AP**



Foto: Corinna Gisseman - AdobeStock

Fit durch den Winter – das Immunsystem rechtzeitig stärken



Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und wir uns wieder häufiger in geschlossenen Räumen aufhalten, beginnt die Hochsaison für Erkältungen und Grippe. Gerade in der Übergangszeit lohnt es sich, die körpereigene Abwehr bewusst zu unterstützen, um gut durch den Winter zu kommen.

Doch was hilft wirklich um gesund zu bleiben?

Das Immunsystem ist kein einzelnes Organ, sondern ein komplexes Zusammenspiel vieler Zellen und Prozesse. Damit es optimal funktioniert, braucht der Körper ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Schon kleine Routinen – ein Spaziergang an der frischen Luft, Treppensteigen statt Aufzug, oder eine Portion Gemüse mehr pro Tag – können die Abwehr langfristig kräftigen. Besonders wichtig ist im Herbst das Tageslicht: Es reguliert nicht nur den Vitamin-D-Haushalt, sondern wirkt sich auch positiv auf die Stimmung aus.

Nahrungsergänzungsmittel

Oft wird nach Nahrungsergänzungsmitteln gefragt. Grundsätzlich gilt: Wer sich abwechslungsreich ernährt, ist meist gut versorgt. Dennoch können in der dunklen Jahreszeit bestimmte Nährstoffe in den Fokus rücken:

- Vitamin D: Da es überwiegend über Sonnenlicht gebildet wird, ist ein Mangel in unseren Breiten im Winter häufig. Eine Supplementierung kann hier sinnvoll sein.
- Vitamin C und Zink: Sie unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Eine kurzfristige Einnahme kann insbesondere bei ersten Erkältungsanzeichen hilfreich sein.
- Selen: Ebenfalls ein wichtiger Baustein der Abwehr, allerdings sollte eine Supplementierung nicht ohne Beratung erfolgen.

Die Apotheke bietet hier individuell abgestimmte Präparate. Wichtig ist, auf Qualität und richtige Dosierung zu achten und dass Ihre übrige Medikation eine Supplementierung zulässt. Ihr Apotheker berät Sie gerne zu diesen Themen.

Pflanzliche Helfer aus der Natur

Seit Jahrhunderten werden Heilpflanzen zur Vorbeugung und Linderung von Infekten genutzt. Besonders beliebt ist Echinacea, das die Abwehrkräfte stimulieren kann. Auch Holunderbeeren oder Ingwer haben einen festen Platz unter den natürlichen Immunboostern. Nicht zu vergessen: heiße Tees aus Thymian, Salbei oder Lindenblüten, die gleichzeitig wärmen, beruhigen und wohltuend für die Atemwege sind.

Impfschutz prüfen

Gerade im Herbst ist der ideale Zeitpunkt, den Impfschutz überprüfen zu lassen. Die Grippeimpfung wird jedes Jahr neu angepasst und ist besonders für ältere Menschen, chronisch Kranke oder medizinisches Personal empfohlen. Auch die COVID-19-Auffrischung kann sinnvoll sein – fragen Sie am besten Ihren Arzt oder Apotheker.

Grundkurs Schüßlern - aber richtig!

9-stündiger Wochenendkurs für Einsteiger und Interessenten mit geringen Vorkenntnissen am Freitag, 24.10. und Samstag, 25.10.25.

Aufbaukurs Schüßler-Salze - die 15 Erweiterungsmittel

9-stündiger Wochenendkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen der 12 Hauptmittel zur Vertiefung der Heilweise am Freitag, 7.11. und Samstag 8.11.25

Kursleiter ist jeweils H.J.Kürzel, Apotheker u. Mineralstoffberater für Biochemie nach Dr. Schüßler(GBA)

Information u. Anmeldung: 0571-648750 oder kutenhauser-apotheke@gmx.de. Unter www.kutenhauser-apotheke.de/aktuelles kann ein Anmelde-Flyer heruntergeladen werden.

Wir haben wieder freie Kapazitäten!

In der Hauswirtschaft nach §45b SGB XI und Pflegeberatung nach §37.3 SGB XI



Pflegeteam Domicil: Kompetente Pflege zu Hause mit Herz

Die häusliche Kranken- und Altenpflege ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die nicht nur fachliches Können, sondern auch Herz und Empathie erfordert. Das Pflegeteam Domicil setzt sich für kranke und ältere Menschen ein, die in ihrem eigenen Zuhause betreut werden möchten. Denn die Pflege in der gewohnten Umgebung hat einen positiven Einfluss auf den Genesungsprozess und das Wohlbefinden der Patienten.

Individuelle Pflege und Unterstützung für Zuhause

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, stellt dies nicht nur den Betroffenen, sondern auch die pflegenden Angehörigen vor große Herausforderungen. Oft ist es notwendig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die häusliche Pflegesituation zu entlasten. Hier setzt das Pflegeteam Domicil an: Mit einem Team aus qualifizierten Gesundheits- und Krankenpflegern, Altenpflegerinnen sowie gut geschulten Fach- und Assistenzkräften bietet das Team eine in-

dividuelle Pflege und umfassende medizinische Versorgung, die den Verbleib in der vertrauten Häuslichkeit so lange wie möglich unterstützt.

Neben der Grundpflege übernimmt das Pflegeteam auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten sowie die Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen und anderen Aktivitäten des täglichen Lebens. Auch die Behandlungspflege ist Teil des Angebots: Dazu zählen Leistungen wie die Medikamentengabe, das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen oder das Messen des Blutzuckerspiegels und die Verabreichung von Insulin.

Essen auf Rädern: Frische Mahlzeiten für Pflegebedürftige

Ein besonderer Service ist das Angebot frisch gekochter, heißer Mittagsmenüs, die direkt nach Hause geliefert werden – ein Service, der sich großer Beliebtheit erfreut. Die abwechslungsreiche und gesunde Kost besteht aus Suppe, Salat, einem Haupt-

gericht, Dessert und einem Stück Kuchen für den Nachmittagskaffee.

Flexibilität und Unterstützung bei der Antragstellung

Das Pflegeteam Domicil zeichnet sich durch seine Flexibilität aus und passt die Betreuungszeiten kurzfristig an die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen an. Auch bei der Beantragung von Verhinderungspflege bietet das Team Unterstützung an. Es gibt viele Möglichkeiten der finanziellen Entlastung, die oft ungenutzt bleiben – das Pflegeteam berät gerne über entsprechende Hilfen.

Das Wohl der Patienten im Mittelpunkt

Getreu dem Motto „Das Wohl unserer Patienten steht im Mittelpunkt unseres Handelns“ setzt das Pflegeteam Domicil auf eine Betreuung, die auf die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen eingeht. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich unverbindlich und kostenfrei beraten lassen. Ein Anruf oder Besuch kann viele Sorgen nehmen und Wege zur Entlastung aufzeigen.

Für weitere Informationen steht das Team gerne zur Verfügung – eine engagierte Pflege mit Herz und Kompetenz wartet auf Sie!

Hauswirtschaftliche Hilfe und zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote nach §45b SGB XI

Hauswirtschaftliche Hilfe bzw. Hilfe im Alltag können Personen mit einem Pflegegrad über den Entlastungsbetrag, der sich aktuell auf 131 Euro monatlich beläuft, beziehen. Nicht genutzte Beträge werden angespart und verfallen erst zum 30. Juni des Folgejahres, wenn sie bis dahin nicht verbraucht wurden.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, solche Hilfestellungen auch über die Kombinationsleistungen oder im Zuge der Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen.

- Aufräumen und/oder Reinigen
- Einkaufen
- Waschen und Pflegen von Wäsche
- Zubereitung von warmen Speisen usw.
- Haushaltshilfe
- Alltagsbegleitung (z.B. auch Begleitung zum Arzt)
- Beaufsichtigung
- Unterstützungen und Hilfen bei z.B. Hobbies oder der Tagesgestaltung (z.B. auch Spaziergänge, Spiele spielen, Kaffee trinken)



Beratungsbesuche nach §37.3 SGB XI

Beratungsbesuche nach §37.3 SGB XI sind für Personen, die einen Pflegegrad von 2 bis 5 haben verpflichtend, wenn sie in ihrer Häuslichkeit nur von Angehörigen bzw. Bekannten gepflegt werden und somit ausschließlich das Pflegegeld beziehen. Menschen mit einem Pflegegrad 1 können einen Beratungstermin erhalten, sind jedoch nicht dazu verpflichtet.

Die Beratungstermine sind für Menschen mit einem Pflegegrad kostenlos. Die Kosten werden durch die Pflegeversicherung getragen. Bei Pflegegrad 2 und 3 erfolgt das Gespräch halbjährlich. Pflegegrad 4 und 5 sind verpflichtet, vierteljährlich einen Beratungstermin vorzuweisen. Die Gespräche sollen die Pflegequalität im häuslichen Umfeld sichern. Die Berater schätzen die Pflegesituation ein und können auf jeden Fall individuell bezogen Maßnahmen zur Unterstützung, Erleichterung und Sicherstellung der Pflege vorschlagen. Maßnahmen können eine Anpassung des Wohnraums, Hilfsmittel zur Erleichterung der Pflegesituation, wie z.B. ein Badewannenlift oder ein Rollator, oder aber auch die Aufzeigung der Möglichkeit von Pflegekursen und Angeboten zur Unterstützung im Alltag sein. Darüber hinaus können in der Beratung auch Themen wie Kombinationsleistungen, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege oder erneute Pflegebegutachtungen genauer erörtert werden.

Häusliche
Senioren- und
Krankenpflege

Pflegeteam Domicil GmbH
Sandtrift 81
32425 Minden

Tel. 05 71/50 92 800
Fax 05 71/50 92 804

Tel. 05 722/28 68 68
Fax 05 722/28 68 58

**PFLEGETEAM
DOMICIL**
BETREUUNG ZUHAUSE

E-mail: pflegeteam@domicil-gruppe.de
pflegeteam-minden@domicil-gruppe.de

www.domicil-gruppe.de



Bis zum 4. Januar 2026 erwartet Sie „Circus“ – das Festival der Artisten – die Liebe zur Artistik und zu brillanter Live-Unterhaltung. Im Rund der Manege verzaubern wir Sie mit körperlichen Höchstleistungen, trickreicher Magie und Clownerie. Feiern wir gemeinsam „25 Jahre GOP in Bad Oeynhausen“.

...Vorschau: ab dem 8. Januar 2026 „Playback“ – wenn die Artistik die Musik neu interpretiert und ein neues Gewand verleiht, entsteht eine große Symbiose aus Live und Playback.

Tickets und Gutscheine erhalten Sie unter Telefon 05731- 74 480 oder variete.de. Denken Sie jetzt schon an das Weihnachtsfest und verschenken die so beliebten GOP-Gutscheine an Freunde und Familie. Wir wünschen Ihnen viele außergewöhnliche Stunden im GOP-Variété-Kaiserpalais Bad Oeynhausen, Im Kurpark 8.

GOP

Verschenke **WOW!** Momente

GOP Gutscheine: das besondere Geschenk!

GOP. Variété-Theater
Bad Oeynhausen

variete.de

Alte seelische Lasten loslassen – mit Hypnosetherapie

Mit den Jahren sammelt sich vieles an: Belastende Erinnerungen, Sorgen, ungelöste Konflikte. Oft tragen wir diese Altlasten über Jahrzehnte, bis sie zu schwer werden. Sie zeigen sich zum Beispiel als Ängste, Schlafprobleme, Unruhe oder Stimmungstiefs. Gerade im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und Ruhe einkehrt, spüren viele Menschen diese Themen besonders deutlich.

Ich bin Janka Bösch, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte OMNI-Hypnotiseurin. In meiner Praxis Tranceparenz in Lübbecke begleite ich Menschen dabei, alte seelische Muster endlich loszulassen.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist kein „Hokuspokus“, sondern eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode und ein natürlicher Zustand, den jeder Mensch kennt. Es ist ähnlich wie das Gefühl kurz vor dem Einschlafen: Der Körper ist entspannt, die Gedanken werden ruhiger, und gleichzeitig bleibt man bei vollem Bewusstsein. Vergleichbar auch mit dem Eintauchen in ein gutes Buch oder dem Versinken in Musik, bei dem die Außenwelt in den Hintergrund tritt. In diesem Zustand wird der Zugang zum Unterbewusstsein leichter. Dort liegen viele unserer alten Gefühle, Erfahrungen und Prägungen verborgen. Genau hier setzen wir an: Wir suchen gemeinsam die Ursache für Ihre Belastung und lösen die Blockade sanft und nachhaltig.

Wann kann Hypnose helfen?

- bei Ängsten, Phobien, Panikgefühlen
- bei Traurigkeit, Selbstzweifeln, Grübelschleifen
- bei Erschöpfung, Stress, Schlafproblemen
- bei emotionalem Essen, Heißhunger

Hypnose ist eine Kurzzeithherapie, für Kinder und Erwachsene. Meist ist nach nur 1-3 Sitzungen eine deutliche Entlastung spürbar.

Der Herbst ist eine gute Zeit, um loszulassen und innerlich Platz für mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu schaffen.

Ich begleite Sie gerne dabei.

www.tranceparenz.de | 0155/66267416

tranceparenz@gmail.com



TRANCEPARENZ
HYPNOSE JANKA BÖSCH

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte OMNI-Hypnotiseurin helfe ich Ihnen, seelische Altlasten endlich behutsam loszulassen.

Ob Sorgen, Ängste, emotionale Verletzungen oder Stress: Gewinnen Sie *neue Gelassenheit, innere Ruhe und das gute Gefühl von emotionaler Freiheit.*

Hypnosetherapie & -coaching für groß und klein – nachhaltig, wirksam, schnell.



tranceparenz.de



0155/66267416



Heuweg 2, Lübbecke



Essen Sie sich schön

Warum Vollkornbrot und Karotten unsere Haut schützen und Schokolade eher schadet.

Gesunde Ernährung lässt unsere Haut von innen viel schöner strahlen, als es ein gebräunter Teint vermag. Das besagt zumindest eine Studie.

Teilnehmer, die täglich mehrere Portionen Obst und Gemüse zu sich nahmen, wurden nach zwei Monaten attraktiver befunden als zuvor, als sie sich weniger gesund ernährten, aber mehr Sonne getankt hatten. Die gelben und rötlichen Pigmente von beispielsweise Tomaten und Karotten hält man für die Ursache des Effekts. Von allem, was wir zu uns nehmen, bekommen auch die Hautzellen einen kleinen Happen ab. Und wer viel arbeitet, wenig schläft oder ausgiebig Sport treibt, sollte sich mit genug Vitaminen versorgen. Der Grund: Der Körper setzt in diesen Fällen vermehrt freie Radikale frei. Diese aggressiven Moleküle schieben Entzündungsprozesse an und auch die Hautalterung. Die Zellschäden in Grenzen hält unter anderem Vitamin E. Es wirkt entzündungshemmend, hilft der Haut, sich zu regenerieren.

Ihre Helfer:

Tomaten

Enthalten die Vitamine A, C, E und Betacarotin.

Vollkornbrot

Außer B-Vitaminen und E liefert es auch Spurenelemente, darunter Eisen und Zink.

Hülsenfrüchte

Punkten mit viel pflanzlichem Eiweiß und wenig Fett.

Weintrauben

Vor allem rote Trauben enthalten viele Polyphenole, die als Zellschützer gelten. Auch enthalten sind B-Vitamine und Folsäure.

Fisch

Lachs, Hering und Makrele sind reich an Vitamin D und besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Brokkoli

In dem grünen Bruder des Blumenkohls stecken reichlich Carotinoide, Vitamin-C, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen.

Avocado

Die Wunderfrucht der Azteken enthält 30 % ungesättigte Fettsäuren, viel Kalium, Folsäure und Vitamin E.

Die Hälfte aller Lebensmittel, die wir heute zu uns nehmen, rufen im Körper einen zu hohen Insulinspiegel hervor. So läuft oft die Haut aus dem Ruder. Besser für die Haut ist Nahrung mit möglichst niedrigem glykämischen Index. Dazu gehören Obst, Gemüse, Nudeln aus Hartweizen sowie Erbsen, Bohnen, Linsen und Nüsse. Sie halten den Blutzuckergehalt niedrig. **AP**

Herzlich Willkommen in der Helenenstraße

Ihr neues Zuhause in Minden-Dankersen – barrierefrei, energieeffizient, zukunftsicher!



Die Mietpreise steigen seit Jahren und mit ihnen auch die Nebenkosten, die vielerorts bereits eine „zweite Miete“ darstellen. Für viele Menschen wird das Wohnen dadurch zur finanziellen Belastung. Wer heute noch zur Miete wohnt, zahlt Monat für Monat für eine Immobilie, die ihm nicht gehört – und das auf unbestimmte Zeit. Dabei gibt es eine echte Alternative: >

In attraktiver Lage im Stadtteil Minden-Dankersen entsteht derzeit ein modernes Neubauprojekt, das genau auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit – und speziell auch auf die Wünsche der älteren Generation – ausgerichtet ist. Geplant sind ein hochwertiges Mehrfamilienhaus mit sechs Wohneinheiten sowie zwei Doppelhäuser mit insgesamt vier weiteren Wohnungen. Die Größen der Wohnungen reichen von 64 bis 115 Quadratmetern – ideal für Einzelpersonen, Paare oder auch Senioren, die auf der Suche nach einem komfortablen Zuhause für den Ruhestand sind.

Alle Wohnungen sind barrierefrei konzipiert und verfügen über einen eigenen Balkon oder eine Terrasse. Breite Türen, ebenerdige Zugänge und ein durchdachtes Raumkonzept sorgen dafür, dass Sie auch im Alter unabhängig und komfortabel wohnen können. Zudem ist jeder Wohnung ein Stellplatz oder Carport zugeordnet – bei Bedarf kann sogar eine E-Ladestation für Elektrofahrzeuge integriert werden.

Ein besonderes Highlight des Projekts ist der hohe energetische Standard (KfW-40). Das bedeutet für Sie: äußerst niedrige Nebenkosten – laut Prognose unter 1 Euro pro Quadratmeter! Möglich wird das durch moderne Dämmtechnik und eine eigene Photovoltaikanlage auf jedem Gebäude. In Zeiten steigender Energiepreise ein unschätzbare Vorteil.

Die Lage könnte kaum besser sein: Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Apotheken, Bäcker sowie Schulen und Kindertagesstätten befinden sich in fußläufiger Entfernung. Die Anbindung an die Innenstadt sowie an die Bundesstraße ist hervorragend, sodass Sie sowohl mit dem Auto als auch mit dem Bus flexibel unterwegs sein können.

Auch finanziell lohnt sich der Schritt ins Eigentum: Die Wohnungen sind KfW-förderfähig, das heißt, Sie können ein zinsgünstiges Darlehen von bis zu 100.000 € erhalten. Eine attraktive Möglichkeit, um sich ohne große Belastung den Traum von der eigenen, altersgerechten Wohnung zu erfüllen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne!



Das Wäschewaschen

Manche wissen es noch, wie mühsam und kräftezehrend es früher war, die Wäsche der gesamten Familie in der Waschküche zu waschen – eine unglaubliche Plackerei! Manche, das waren früher nur Frauen, denn Männer wollten mit dieser aufwendigen und körperlich anstrengenden Arbeit nichts zu tun haben. Die Wäsche wurde in großen Töpfen in Wasser eingeweicht und gekocht. In der Waschküche stand schon eine mit warmem Wasser gefüllte Blechwanne, in der ein gewelltes Waschbrett lehnte. In diesen Wäschetrog kam eine abgemessene Menge an Kernseife. Dann beugte sich die Dame des Hauses über die Wanne und bearbeitete mit einem Waschrumpel oder einer Bürste die Wäsche. Sie wurde geknetet, gerubelt, gespült, ausgewrungen, langgezogen und zum Trocknen aufgehängt ...

Diese schwere Arbeit konnte sich damals über Tage hinziehen und aufgrund der vielen anderen Aufgaben im Haus nahm eine Hausfrau diese Mühen nur etwa alle vier Wochen auf sich. Dies alles verlangte nach einer Änderung. Es wurde nach Waschmitteln geforscht, die die Arbeit erleichterten, die Wäsche schonten und die Farben nicht heraus wuschen. Und es

gelang, eine Zeitungsanzeige im Jahr 1907 versprach, dass in Zukunft nur 30 Minuten ausreichen würden, um Wäsche sauber zu bekommen. Die meisten Hausfrauen konnten das nicht glauben, doch das Versprechen wurde wahr...

Einige Forscher hatten in dem Unternehmen HENKEL NatriumPERborat als Bleichmittel und NatriumSILikat als Schmutzlöser kombiniert. Der Name des neuen Waschmittels PERSIL setzte sich aus zwei Silben der Ausgangsstoffe zusammen. Neue Waschmittel wurden weiterhin gesucht und auch gefunden. Heinrich Bertsch in Chemnitz erfand 1932 das erste vollsynthetische Waschmittel mit dem Namen FEWA, der Abkürzung für den Begriff FEeinWAschmittel. Noch vor dem 2. Weltkrieg entwickelte sich FEWA zum zweiterfolgreichsten Waschmittel neben PERSIL. Heute vertreibt die Firma HENKEL in Österreich noch ein Feinwaschmittel unter dem Namen FEWA, in Deutschland wird ab 1950 das gleiche Waschmittel mit der Bezeichnung PERWOLL verkauft. Von der Erfindung der Waschmaschinen haben wir hier noch nicht geredet, aber schon der Einsatz dieser wirkungsvollen Waschmittel war eine große Erleichterung beim Wäschewaschen! **AP**

Unser Team braucht Verstärkung – bitte bewerben Sie sich umgehend!



Heiko Koch
Lemgoer Str. 28
31737 Rinteln-Möllenbeck
Mobil: 0170 30 40 533
Tel. 05751/955 26 70
info@heiko-koch.com
www.fensterputzer-rinteln.de



Pflanzen Sie jetzt Obstgehölze und Ihre Blütenpracht für das kommende Gartenjahr

Sie lieben ja bestimmt einen üppig blühenden Frühlingsgarten. Dann sollten Sie jetzt im Herbst Ihre Blumenzwiebeln aussuchen. Wir präsentieren nun für Sie ein großes qualitätskontrolliertes Blumenzwiebel-Sortiment.

Jetzt können Sie auch Schneeheide oder Winterheide von weiß bis dunkelrot pflanzen, ein wirklicher Farbtupfer im winterlichen Garten. Komplettieren Sie Ihre Beete mit Pampasgras, Bärenfell-Schwingel, Federgras, aber auch mit Rebhuhnbeeren, mit silbrigem Stacheldrahtgras oder kleinwüchsigen Nadelgehölzen.

Jetzt ist Pflanzzeit für das kommende Gartenjahr!

**Große Auswahl an
Blumenzwiebeln
Winterheide – Gräsern
Obststräuchern und
Obstgehölzen**

**Besuchen Sie uns auf Instagram:
[instagram/centralgarten](https://www.instagram.com/centralgarten)**



Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 8.00 bis 19.00 Uhr
Sa. 8.00 bis 18.00 Uhr

CENTRAL GARTEN CENTER
MINDEN - KÖNIGSTR. 162 GMBH
TEL. 0571/5969 - FAX 0571/5800720
www.central-garten-center.de

Gern beraten wir Sie auch bei der Grabbepflanzung für den Herbst und Winter:

Es eignen sich immergrüne Bodendecker wie Zwergmispel, Scheinbeeren, Silberblatt, Silberkörnchen sowie Winter- und Besenheide, aber auch leuchtende

WIRTSCHAFTSPRÜFER STEUERBERATER

KOMPETENZ IN BERATUNG FÜR
UNTERNEHMEN UND PRIVATPERSONEN

**JETZT
KONTAKTIEREN**

Angela Barkowsky
Wirtschaftsprüferin, Steuerberaterin

Dipl.-Kfm. Thorsten Zehner
Steuerberater

Roonstraße 22 · 32427 Minden
Tel. 0571 / 8 37 93 0 · www.steuer-minden.de

Gartentipp

Oktober

Stärken Sie jetzt Ihren Rasen mit Naturdünger, damit er die kalte Jahreszeit gut übersteht. Durch die Düngung beugen Sie gegen Pilzkrankheiten wie den Schneeschimmel vor. Obstgehölze sollten Sie jetzt mit Leimringe vor Frostspannern schützen. Somit können die gefräßigen Raupen im Frühjahr nicht ihr Unwesen treiben. Gerade in dieser Jahreszeit werden die Wühlmäuse aktiv, sie finden weniger Nahrung und fressen somit die Wurzeln der Gehölze an. Ovale Löcher im Boden verraten Ihnen die unterirdisch angelegten Gänge. Wirksame Produkte finden Sie in Ihrem Fachhandel.

November

Weißer Fliegen, Woll- und Schildläuse sowie Thripse befallen sehr gerne Ihre Zimmerpflanzen und entziehen ihnen den Saft. Deshalb ist jetzt genaue Kontrolle angesagt. Naturen-Produkte helfen bei der natürlichen Bekämpfung dieser Sauger. Im Garten fallen regelmäßig organische Abfälle an. Ihr Laub können Sie unter Bäumen und Sträuchern ausbreiten, dann kompostieren diese direkt und schützen Ihre Pflanzen bei winterlicher Kälte. Etwas Kompost-Beschleuniger darüber und so bleibt wertvoller Humus in Ihrem Garten. BB



Christrosen und winterharte Alpenveilchen.

Gerade in der heutigen Zeit, wo die Obstpreise explodieren, ist es angebracht, sich sein eigenes Schlaraffenland zu pflanzen, denn eigene Ernte schmeckt doppelt so gut!

Somit können Sie schon im nächsten Jahr nach Herzenslust frische Früchte und Beeren ernten. Beerenobststräucher wie die Johannis-, Stachel-, Him-, Brom- oder Aroniabeeren passen in den kleinsten Garten. Für den Balkon oder Terrasse eignen sich auch Zwerggehölze und Säulenobst aller Sorten.

Wählen Sie aus unserer großen Vielfalt: Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Quitten oder Kirschen, aber auch Weinreben und vitaminreiche Kiwis.

Ab Oktober finden Sie im Central Gartencenter wieder ein reichhaltiges Weihnachtsartikel-Sortiment. Lassen Sie sich verzaubern von neuen Ideen für die besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. BB



- Gartengestaltung/-Service
- Kreative Natursteinarbeiten
- Pflasterarbeiten jeglicher Art
- Beschaffung von Gartenpflanzen
- Teichanlagen
- Zaunanlagen
- Rückschnitt
- Winterdienst

0151 - 12428165



www.gartenservice-boeker.de

IMPRESSUM

Senioren Journal

Videbullenstraße 19 | 32423 Minden | Tel.: (05 71) 3 85 78 40
www.senioren-journal.de

Redaktion:

Chefredakteur Marc Rabe (MR) Vi.S.dP, Annina Pietza (AP), Bernd Böhm (BB)

Anzeigenverkauf:

Bernd Böhm | Tel.: (0160) 8728170 | bb@senioren-journal.com

Druck:

art+image GmbH & Co. KG, | Dresdener Straße 4
32423 Minden | Internet: www.art-image.de

Satz und Gestaltung:

Marc Rabe | Telefon: (0571) 3857840 | m.rabe@hallo-minden.de

RECHTSHINWEISE: Das Senioren Journal übernimmt keine Garantie und Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der in dieser Publikation aufgeführten Informationen. Die Urheberrechte der Artikel, Fotos und Annoncen bleiben beim Verlag.

Herzliche Begegnungen und heilsame Einblicke

Tag der offenen Tür in der Artemed Fachklinik Bad Oeynhausen



Am Samstag, den 20. September, öffnete die Artemed Fachklinik ihre Türen für Besucherinnen und Besucher aus der Region und lud zu einem abwechslungsreichen Tag der offenen Tür ein. Bei strahlendem Spätsommerwetter erwartete die Gäste ein buntes Programm aus Information, Begegnung und Genuss. Ein besonderes Highlight für die kleinen Gäste war die liebevoll gestaltete

Teddyklinik anlässlich des Weltkindertags. Kinder konnten ihre Kuscheltiere von „echten“ Ärztinnen und Ärzten untersuchen lassen und dabei spielerisch erfahren, wie ein Klinikbesuch abläuft. Mit Verbänden, Stethoskopen und viel Einfühlungsvermögen wurden Ängste genommen und Vertrauen geschaffen – ein voller Erfolg für Groß und Klein. Die Hüpfburg, das Kinderschminken sowie das Glücksrad standen ebenfalls auf dem Programm des Tages.



Auch das Deutsche Rote Kreuz war vor Ort und präsentierte einen modernen Rettungswagen (RTW). Interessierte konnten einen Blick ins Fahrzeug werfen, Fragen stellen und sich über die Arbeit der Rettungskräfte informieren. Besonders Kinder zeigten sich begeistert von der Technik und den Einsatzmöglichkeiten.

Herr Prof. Dr. Dr. Kurt Salfeld begrüßte die Besucherinnen und Besucher und bedankte sich bei den Mitarbeitenden für Unterstützung zur Organisation des Tages. Im Anschluss daran folgten die zahlreichen Besucher dem informativen Gesundheitsvortrag des Chefarztes Herrn Dr. Frank Wolter der Artemed Fachklinik. Mit anschaulichen Beispielen und praxisnahen Tipps vermittelte er aktuelle Erkenntnisse aus der Medizin und beantwortete Fragen aus dem Publikum. Die Resonanz war durchweg positiv – viele Gäste zeigten sich beeindruckt von der Expertise und Offenheit des Klinikteams.



Nach dem Vortrag konnten sich die Besucher auf der sonnigen Terrasse der Klinik kulinarisch verwöhnen lassen. Bei frisch gebackenem Kuchen, duftender Bratwurst und angeregten Gesprächen klang der Tag in entspannter Atmosphäre aus. Das Team der Artemed Fachklinik zeigte sich erfreut über das große Interesse und die vielen positiven Rückmeldungen.

Der Tag der offenen Tür bot nicht nur spannende Einblicke in die Arbeit der Fachklinik, sondern auch Gelegenheit zum Austausch und zur Begegnung. Die Artemed Fachklinik bedankt sich herzlich bei allen Gästen und freut sich auf ein Wiedersehen – vielleicht schon beim nächsten Weltkindertag.

**Jetzt auf Winterreifen wechseln
und die Sommerreifen bei uns einlagern!**

Ihr Kfz-Meisterbetrieb

- Zahnriemenwechsel ■ Klimaservice
- Reparaturen & Inspektionen ■ HU/AU
- Wintercheck ■ Achsvermessung



Erbeweg 2 – 12
PW-Barkhausen
05 71 / 50 23 99

**IHRE RÄUME.
UNSER HANDWERK.**

KÜHN
maler + boden

An der Kapelle 6
32479 Hille
05703-3036
www.maler-boden.de

Seniorengerechte Küchentechnik

Was junge Menschen noch mit der Trittleiter ohne Probleme erreichen können, bereitet einer älteren Person zunehmend größere Schwierigkeiten. Der Gleichgewichtssinn arbeitet nicht mehr so sensibel wie es einmal war, da der Körper nicht mehr so schnell reagiert.

Senioren stürzen dann häufiger und das sollte gerade im Alter vermieden werden.

Individualität ist bei der Küchenplanung gefragt, denn unter den Menschen mit Handicap gibt es große Unterschiede. Der eine benötigt mehr Bewegungsfreiheit wie einen unterfahrbaren Spültisch oder den Geschirrspüler und den Backofen in optimaler Höhe.

Töpfe, Teller, Tassen. Geschirr, alles muss in erreichbarer Höhe schnell erreichbar sein.

Um dieses Problem elegant zu lösen, haben Küchenspezialisten einen praktischen Komfort entwickelt: einen elektrischen Antrieb, der den Küchenoberschrank mühelos absenkt. **BB**

KÜCHENHAUS
EST DENNIS THULKE 2016

Telefon: 05707 / 939 217 8

Meßlinger Straße 40
32469 Petershagen

www.kuechen-minden.de

Zuhause in Ihren eigenen vier Wänden glücklich alt werden „Der PflegeKönig“ hilft Ihnen sehr gerne dabei



Sorgenfrei 24 Stunden daheim“ - das ist bereits seit 8 Jahren täglich unser Leitgedanke.

Wenn die eigenen Kräfte nachlassen und eine stundenweise Betreuung und Pflege durch Angehörige nicht ausreicht, ein Umzug ins Pflegeheim nicht gewünscht wird, gibt es eine zunehmend beliebte Alternative:

Der Einsatz einer osteuropäischen Betreuungs- und

Pflegehilfskraft für eine rund-um Betreuung Ihrer Liebsten daheim, in der sogenannten „24h Betreuung“.

Denn ein Leben Zuhause, selbstbestimmt und glücklich in Würde alt zu werden, ist ein Herzenswunsch dieser Generation. Pflegebedürftige und Betreuungskraft teilen sich dabei denselben Haushalt. So kann auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden und im Notfall ist immer jemand vor Ort.

Die Leistungen dieser Betreuungskräfte umfassen die Grundpflege, Hauswirtschaft, Unterstützung der Mobilität, nicht-medizinische Pflegeleistungen, die Ernährung sowie die Alltagsbetreuung und Aktivierung von Menschen mit einer demenziellen Veränderung.

Bereits seit einigen Jahren habe ich mich auf die schnelle und flexible Vermittlung von Kräften dieser Art, hier in

meiner Heimat spezialisiert und bin als zuverlässiger und kompetenter Ansprechpartner vor Ort bei meinen Kunden als der „Kümmerer“ bekannt.

„Der PflegeKönig - Sorgenfrei 24 h Daheim“ ist dabei eine komplett eigenständige und unabhängige Vermittlungsagentur. Ich kann auf ein Partner-Netzwerk von acht inhabergeführten und geprüften, sehr flexiblen Agenturen in verschiedenen Ländern aus Osteuropa zurückgreifen. Man kennt und schätzt sich halt. In den meisten Fällen sind mir dabei auch die eingesetzten Betreuungskräfte persönlich bekannt.

Ich bin jederzeit ansprechbar für Sie, auch für Termine abends oder am Wochenende.

Weitere Informationen gerne unter Tel. 05732-6818821 oder www.pflegekoenig.care



PflegeKönig
Sorgenfrei 24h Daheim
... weil's Zuhause
am schönsten ist!

Tel.: 05732 681 88 21
www.pflegekoenig.care

Stefan König
Dipl.-Wirt.-Ing.



Kostenfreie Beratung in Ihrem Wohnzimmer!



Die sieben gesündesten Hobbys der Welt

Sachen, die Spaß machen, können uns so wirksam schützen wie Medikamente:

Gärtnern

... stärkt Immunsystem und Herz

Bereits 30 Minuten Gartenarbeit geben dem Immunsystem einen Schub, weil die Haut mehr Vitamin D für eine starke Abwehr produziert. Gleichzeitig werden Stresshormone wie Cortisol um bis zu 22 % gesenkt.

Buddeln und pflanzen verringert das Herzinfarktrisiko um rund 30 %, so eine Studie. Es verbessert aber auch alle Gehirnfunktionen. Das Demenz-Risiko sinkt um 36 %. Dosis: an 3 bis 5 Tagen in der Woche 30 Minuten entspannt Rasen mähen, Unkraut jäten oder Ordnung im Blumenbeet machen.

Tanzen

... senkt die Demenz-Gefahr

Ob Salsa, Tango oder ein-

fach nur Freestyle. Bereits 3 mal 20 Minuten Tanzen pro Woche trainiert den Gleichgewichtssinn so intensiv, dass es deutlich seltener zu Stürzen kommt. Werden regelmäßig neue Tanzschritte einstudiert, bildet sich verstärkt ein spezieller Nerven-Wachstumsfaktor. Er sorgt dafür, dass neue Nervenzellen wachsen und das Langzeitgedächtnis effektiver arbeitet. Das Demenz-Risiko sinkt durch das Tanzen insgesamt um bis zu 75 %.

Handarbeiten

... vertreibt chronische Schmerzen

Stricken ist eine Therapie! Die komplizierte Handarbeitstechnik lenkt das Gehirn z.B. von chronischen Schmerzen ab. Weil die Schmerzsignale blockiert werden, kann das Schmerzgedächtnis sogar langfristig umgepolt werden. Sogar bei klinischen Depressionen hilft Stricken. Handarbeit führt zu einer Tiefenentspannung, die durchaus mit





der heilenden Wirkung von Entspannungstechniken wie z.B. Yoga oder Meditation vergleichbar ist.

Sport

... hält jung und schützt vor Hitzewallungen

Aktive Menschen altern langsamer. Bewegung schützt auch vor Wechseljahrsbeschwerden wie etwa Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen und sorgt für eine höhere Knochendichte. Am besten ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining an drei bis fünf Tagen pro Woche.

Haustiere

... beruhigen und machen glücklich

Nicht nur Hundehalter bekommen 11 % seltener Herzinfarkt. Auch wer sich um Katzen, Hamster, Schildkröten oder Wellensittiche kümmert, lebt rundum gesünder und um bis zu zehn Jahre länger. Zierfische im Aquarium wirken wie ein natürliches Beruhigungsmittel. Streicheln wir Haustiere nur 15 bis 30 Minuten am Tag, sinkt der Blutdruck um 10 %. Die Produktion von Wohlfühl-Hormonen erhöht sich. Das schenkt festeren Schlaf, Rückenschmerzen treten seltener auf, Haut-

und Magenprobleme bessern sich nachhaltig.

Singen

... vertreibt Ängste und Depressionen

Allein unter der Dusche oder mit anderen im Chor: Singen stärkt das Immunsystem und senkt den Spiegel der Stress-Hormone. Singen bessert Ängste und Depressionen wirksamer als rezeptpflichtige Medikamente. Singen sowie das Spielen oder Erlernen von Instrumenten verändern auch Gehirnstrukturen. Morgens nach dem Aufstehen laut im Bad singen. Genauso beim Bügeln, Abwaschen usw. Schon 10 bis 15 Minuten Singen intensiviert die Atmung und versorgt jede Zelle des Körpers besser mit Sauerstoff.

Tagebuch-Schreiben

... fördert die Wundheilung

Damit Wunden optimal heilen, sollten wir nach einer Verletzung unsere geheimsten Gedanken und Sorgen niederschreiben und immer wieder mal lesen. Das treibt den Genesungsprozess enorm voran – besonders nach Operationen. Ähnlich wie für das Zähneputzen jeden Abend 10 bis 15 Minuten für das Tagebuchschreiben einplanen. **AP**



Selbstbestimmt leben. Mit der Sicherheit, dass im Notfall immer jemand da ist. Der Vitakt Hausnotruf ist nicht nur ein Knopf, sondern ein richtig gutes Gefühl.

Kostenlose Beratung:

0 59 71 - 93 43 53

vitakt.com



**Infomaterial
anfordern**

Vitakt. Füreinander da.



IHRE GESUNDHEITSPARTNER.

MEDICAL-CENTER

Brückenstraße 4-6 · 32549 Bad Oeynhausen
Telefon: 0 57 31-98 24 10

Gesundheit ist Vertrauenssache. Blutdruckmessen ist boso.



medicus X
66,90 €

- Einknopfbedienung
- 30 Speicherplätze
- Auswertung des Blutdrucks
- Standardmanschette (22–32 cm)



medistar +
34,90 €

- 90 Speicherplätze
- Auswertung des Blutdrucks
- Handgelenkumfang 13,5–21,5 cm

BOSCH +SOHN **boso**

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 10% Rabatt beim Kauf eines boso-Gerätes.

Beratung und Verkauf in unseren Filialen in Ihrer Nähe:

Ihre Gesundheitspartner
Conrady
Brückenstraße 4-6
32549 Bad Oeynhausen
Telefon: 0 57 31-2 21 33

Ihre Gesundheitspartner
Busse
Klosterstraße 14
32545 Bad Oeynhausen
Telefon: 0 57 31-2 21 34

Ihre Gesundheitspartner
Conrady
Klosterstraße 19
32545 Bad Oeynhausen
Telefon: 0 57 31-25 98 41

Ihre Gesundheitspartner
Bierbüsse
Lübbecker Str. 8
32584 Löhne
Telefon: 0 57 32-29 53

Ihre Gesundheitspartner
Hardt
Flurweg 13
32457 Porta Westfalica
Telefon: 05 71-388 388 11

Ihre Gesundheitspartner
Hardt
Königstraße 108
32427 Minden
Telefon: 05 71-388 388 0

Ihre Gesundheitspartner
im Schuhhaus Niemann
Friller Str. 37-43
31675 Bückeburg-Cammer
Telefon: 05 71-9 74 10 22

Ihre Gesundheitspartner
Backe & Hebrok
Hoffmannstraße 8
32105 Bad Salzuflen
Telefon: 0 52 22 - 36 96 97-0

Ihre Gesundheitspartner
Backe & Hebrok
Bielefelder Straße 32b
32105 Bad Salzuflen
Telefon: 0 52 22 - 97 76 63

Ihre Gesundheitspartner
Backe & Hebrok
Lange Straße 64
32791 Lage
Telefon: 0 52 32 - 9 73 49 77

Ihre Gesundheitspartner
Ordelheide & Hillmann
Weserstraße 14
31737 Rinteln
Telefon: 0 57 51-51 69

Ihre Gesundheitspartner
Ordelheide & Hillmann
Obernstraße 27
31655 Stadthagen
Telefon: 0 57 21-47 78

Ihre Gesundheitspartner
Ordelheide & Hillmann
Lange Straße 33
31675 Bückeburg
Telefon: 0 57 22-39 80

Ihre Gesundheitspartner
Ordelheide & Hillmann
Bahnhofstraße 13a
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 0 57 23-9 87 18 69

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.ihre-gesundheitspartner.de



Foto: DURIS Guillaume - AdobeStock

Humor

Humor ist, wenn man trotzdem lacht – gerade auch im Alter! George Bernhard Shaw sagte dazu:

„Es ist ein ungeheures Glück,
wenn man fähig ist, sich zu freuen!“

Diesem Zitat kann man sicherlich zustimmen. Humor begleitet uns ein Leben lang. Lachen hilft, das Wohlbefinden zu steigern, den Stress abzubauen und das soziale Miteinander zu fördern. Ein gutes Beispiel dafür sind Menschen, die über sich selbst und oft auch altersbedingte Missgeschicke oder kleine Verrücktheiten des Alters lachen können. Das zeigt nicht nur Lebensfreude, sondern auch Gelassenheit.

Der Dichter Joachim Ringelnatz meinte:

„Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt!“

Allerdings haben die Menschen sehr unterschiedliche Einstellungen zum Humor. Bei manchen führen Witze zu leichtem Schmunzeln. Andere können darüber feixen,

kichern und prusten bis hin zum Lachanfall. Humor ist also die Fähigkeit, Situationen, Menschen, Handlungen oder sich selbst auf eine heitere, oft ironische oder gelassene Weise zu betrachten. Eine geistige Haltung, die es ermöglicht, auch in schwierigen oder unangenehmen Situationen das Komische oder Absurde nicht zu verkennen. Im Kern drückt Humor also eine gewisse Leichtigkeit des Geistes aus.

In der Psychologie wird Humor häufig als Bewältigungsstrategie gesehen. Sigmund Freud betrachtete ihn als Ventil für unterbewusste Impulse, während moderne Studien den positiven Einfluss auf das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden sehen. Darüber hinaus kann er helfen, mit den eigenen Altersprozessen lockerer umzugehen. So kann Humor ein Jungbrunnen für Geist und Körper sein! Wie es schon der amerikanisch-dänische Pianist und Komödiant Victor Borge einmal äußerte: „Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen!“

Gerade im Alter lohnt es sich also, Verbindungen zu pflegen – für ein fröhliches und lebendiges Leben! **AP**

8	9	10	11	12	13
---	---	----	----	----	----

Fit durch die Erkältungszeit!

Foto: © DPix Center - AdobeStock



Das Immunsystem ist die Gesundheitspolizei in unserem Körper und ein ausgeklügelter Abwehr-Mechanismus, der viele Krankheitserreger erfolgreich unschädlich macht. Fresszellen, die zu den Weißen Blutkörperchen zählen, kreisen im Blut und zerstören körperfremde Keime und regen außerdem die Produktion weiterer Abwehrstoffe an. Aber wenn die Nase kribbelt und es im Halse kratzt, hat das Immunsystem den Kampf beinahe verloren.

Ganz besonders in der nassen, kalten und dunklen Jahreszeit ist eine gesunde Ernährung von erheblicher Bedeutung. Ernähren Sie sich abwechslungsreich mit viel

Obst und Gemüse und achten Sie auch auf genügend Schlaf und wenig Stress, denn Stress lässt das Immunsystem auf Sparflamme laufen.

Jetzt müssen Vitamine an die Abwehrfront! Vitamin C, auch als Ascorbinsäure bekannt, unterstützt das Immunsystem an vielen Stellen. Besonders Wintergemüsesorten wie Rote Beete, Brokkoli, Grünkohl und Wirsing, aber auch Kiwis und Zitrusfrüchte sind reich an diesem Vitamin. Fetter Seefisch wie Lachs oder Hering enthält reichlich Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren und sollte ebenfalls auf dem Speiseplan stehen.

Die beliebte Tasse mit heißer Zitrone oder Holundersaft hält die Schleimhäute feucht und lindert Halsbeschwerden.

Zusätzlich können pflanzliche Helfer einen natürlichen Schutzschild bilden. Hervorzuheben ist der Extrakt aus dem Purpursonnenhut (Echinacea purpurea). Die frühzeitige Anwendung bei den ersten Warnzeichen einer Erkältung beugt starken Beschwerden vor. Ihre Apotheke berät Sie dazu gerne.

Nun kann der Herbst mit seinen kühlen und nassen Tagen kommen – Sie sind gestärkt gegen Erkältungskrankheiten. **BB**



Aktiv für Ihre Gesundheit!

**durch gute Angebote,
individuellen Service und
kompetente, persönliche Beratung**

Öffnungszeiten

Mo - Fr	8:00 - 18:30 Uhr
Sa	8:00 - 16:00 Uhr

Viktoria-Apotheke

Grille 1a • 32423 Minden/Meißen • Tel.: 0571/30251 • Fax: 0571/37126
info@viktoria-apotheke-minden.de • www.viktoria-apotheke-minden.de

20% Rabatt* auf Ihren Einkauf

*Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabattsystemen
Gilt nicht für verschreibungspflichtige Medikamente und Rezeptgebühren.

Friedhofsgärtner entlasten Angehörige bei der Grabpflege auf den Hauptfriedhöfen



Die Tradition der Grabpflege, die stets stillschweigend als eine Art „Erbe“ an die nachfolgenden Generationen weitergegeben wurde, sie hat immer weniger Platz in einer modern ausgerichteten, schnelllebigen Zeit.

Nicht zuletzt deshalb stehen pflegeleichte Bestattungsvarianten in gärtnerisch gepflegten Gemeinschaftsgrabanlagen hoch im Kurs. Anspruchsvoll durch den fachlich ausgebildeten Friedhofsgärtner geplant und gestaltet, werden diese Anlagen ganzjährig betreut.

Ob Sarg- oder Urnenbestattung – die Friedhofsgärtner stehen mit Rat und Tat zur Seite. Schon bei der zu treffenden Auswahl der Grabstätte präsentieren sie gern

Auf den beiden Hauptfriedhöfen dem Nord- und dem Südfriedhof bieten die städtischen Friedhofsgärtner die u.a. Grabpflege an, auf den anderen Friedhöfen kann diese Grabpflege durch Friedhofsgärtnereien erfolgen, siehe hierzu auch die Anzeige Engel & Engelke.

Für die ältere Generation ist es immer wieder beschwerlich - der Weg zum Friedhof. Da fehlt die Anbindung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder es muss jemand aus der Familie gefragt werden und bereits das erweist sich schnell als gewisse Hürde. Die selbstverständli-



LINA TÖRNER GmbH

Über 200 Jahre
Mindener Bestattungstradition
seit 1818

Königstraße 76 · 32427 Minden
Stiftsallee 48a · 32425 Minden

Eigene Trauerhalle bis 50 Personen

☎ (05 71) 2 64 34

Wir beraten Sie gerne.





ENGEL & ENGELKE
WIR PFLANZEN FREUDE

FRIEDHOFSGÄRTNEREI

Immer ein gepflegtes Grab.
Bitte rufen Sie uns an.

Vertragspartner für Dauergrabpflege
der Treuhandstelle.

Friedrich-Bach-Str. 29 • 31675 Bückeburg
Telefon 0 57 22 / 33 25 • www.engel-engelke.de





HEINRICHSMEIER
Bestattungen

Holzweg 2
32423 Minden

info@heinrichsmeier-bestattungen.de
www.heinrichsmeier-bestattungen.de

24 Stunden erreichbar ☎ **0571 / 31628**

vor Ort auf dem Friedhof die vielseitigen Möglichkeiten und nehmen sich die Zeit für eine individuelle Beratung. Die dann getroffene Entscheidung ist wohl überlegt und das sollte sie auch sein, schließlich gilt es, die Totenruhe über eine Zeit von 30 Jahren zu wahren. Dies entspricht den vorgeschriebenen Ruhezeiten auf den städtischen Friedhöfen in Minden.

Grabherrichtung und Grabpflege können jederzeit mit den Friedhofsgärtnern abgestimmt und vereinbart werden. Manchmal geschieht dies schon unmittelbar nach der Beisetzung und die Grabpflege endet erst nach Ablauf der Ruhezeit. In anderen Fällen kümmern sich die Angehörigen viele Jahre selbst um das Grab und geben es dann womöglich erst alters- oder gesundheitsbedingt in die gärtnerische Pflege.

Über einen längeren Zeitraum wird dann ein Dauergrabpflegevertrag vereinbart. Er beinhaltet die einfache ganzjährige Grabpflege sowie oftmals auch wunschgemäße Sonderleistungen wie das Beheben von Senkschäden, die Überarbeitung der Bepflanzung oder die Wechselbepflanzung zu den verschiedenen Jahreszeiten.

Alternativ dazu kann der Auftrag zur Grabpflege von Jahr zu Jahr direkt mit dem Friedhofsgärtner ausgehandelt und abgewickelt werden. Neben der Langzeitpflege bieten die Friedhofsgärtner weitere Leistungen an. Sie stehen zur Verfügung, wenn es gilt, einen krankheits- oder urlaubsbedingten Zeitraum zu überbrücken. Selbst das Gießen in den Sommermonaten kann in einigen Fällen vereinbart werden. Natürlich





Brauns Bestattungen

Bestattungen
Überführungen
Bestattungsvorsorge

Hauptstraße 133
31429 Allie-Obernholtz
Tel.: 05236 - 1540
Fax: 05236 - 6494
E-Mail: info@brauns-bestattungen.de
www.brauns-bestattungen.de

**Beratung und Betreuung
im Trauerfall
Alle Bestattungsarten**

übernimmt er auch die Wechselbepflanzung zu den verschiedenen Jahreszeiten. der Friedhofsgärtner verfügt stets über ein aktuelles Angebot an Pflanzen, mit denen er individuelle Lösungen schafft. Auf einer vertrauensvollen Basis beantworten die Friedhofsgärtner der städtischen Betriebe Minden gern unverbindlich alle Fragen rund um die Grabpflege und Grabherrichtung. Bei Interesse können Termine und Kontaktdaten bei der Friedhofsverwaltung unter 0571/89934 erfragt werden. **AIPa/BB**



**BESTATTUNGEN
KRUSE-KÖSTER**
Tag u. Nacht dienstbereit
Tel. 0571 / 7 12 01 und 710 560

Beratung, Betreuung und Hilfe · vor, während und nach dem Trauerfall
Bestattungen Kruse-Köster e.K. · Parkweg 16 · 32457 Porta Westfalica
Bestatter@t-online.de www.kruse-koester.de

Bartling Bestattungen

Barkhausen · Tel. 0571 / 53 884



Bestattungshaus Klöpfer e.K.

Beraten ~ Betreuen ~ Vorsorgen ~ Absichern

Ihr Bestatter in Minden und Umland

seit 1896

Wollen Sie, dass Ihre Angehörigen über Ihr zukünftige Bestattung entscheiden?

Mit einer Bestattungsvorsorge aus unserem Hause legen Sie schon heute fest, wie Sie sich Ihre eigene Bestattung wünschen und können direkt eine Absicherung treffen.

Infotelefon: (0571) 4 11 85

www.Bestattungshaus-Kloepfer.de

Alte Schulstraße 8 ~ 32427 Minden



Die Würde des Menschen ist der Maßstab für unser Handeln!





**BESTATTUNGEN
ROLF WEHRMANN**

**Grille 1
32423 Minden**

 **0571.32600**

www.bestattungen-minden.de

Rolf Wehrmann, Bestatter seit 1996.

Gespräche zu Trauerfall oder Vorsorge auch gerne bei Ihnen zu Hause ...



Bestattungskosten-Berechnung auch telefonisch - sofort, umfassend, unverbindlich!



Dankbarkeit

„Danke“ ist ein Wort, ein Gedanke, der nicht in die Wiege gelegt wird.

„Danke“ zu sagen ist ein oft beobachteter Erziehungsversuch von Eltern bei ihren Kindern.

Wenn etwas geschenkt wird, werden Kinder darauf aufmerksam gemacht, dass nichts selbstverständlich ist und es mehr als höflich ist, sich zu bedanken.

Ein junger Mensch hielt einmal die Tür für Eintretende auf: „Danke“, sagte eine Frau, die hindurchging, „Das ist aber selten geworden!“. Der Jugendliche darauf: „Ein 'Danke' auch.“

Da wurde auf eine Selbstverständlichkeit hingewiesen, die auf beiden Seiten vermisst wurde.

Wie oft bedanken wir uns noch wirklich bei anderen Menschen, die uns eine Hilfestellung geben – schnell wird vieles als selbstverständlich angesehen. Bemerkungen wie: „Dafür werden die doch bezahlt!“ oder „Das wurde früher besser gemacht!“ werden schnell verteilt.

Selbst erwarten wir aber schon eine angemessene dankbare Reaktion unseres gegenüber!

Im Oktober gibt es die Erntedanktage, ist uns noch bewusst, was Ernte für die Menschen bedeutet? Das ganze Jahr über stehen uns fast alle Nahrungs – und Genussmittel zur Verfügung. Manches umrundet einmal die Erde, um zu uns zu gelangen. Selbstverständlich?

Wenn einmal hier und da ein Mangel auftaucht: Nicht die Lieblingsmarke, nicht die gewünschte Menge...

Schon sinkt oftmals die Stimmung.

Sind wir noch dankbar für die Ernte, die Wohnung, die Gesundheit, dass wir Geburtstag haben, für die Partnerschaft, die Freundschaft, für den Frieden im Land...?

Es gibt vieles, wofür wir dankbar sein können, ja müssen! Viele Menschen würden viel dafür geben, unsere Lebenssituation zu haben.

Vergessen wir dabei nicht, dass wir letztendlich alles unserem großen Gott verdanken, der uns täglich begleitet.

Vergessen wir nicht, ihm für alle Dinge zu danken, die uns zugutekommen.

Im Natürlichen, aber auch im Geistlichen verdanken wir ihm Beistand und Versorgung.

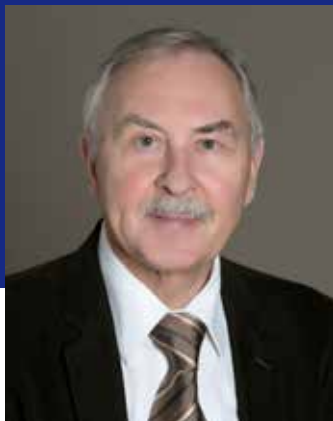
Auch in der Hilfe anderer Menschen! Geben wir sie auch zurück und seien wir dankbar!

LN

Gedanken eines
Neuapostolischen Christen.



Orte und Gottesdienstzeiten der NEUAPOSTOLISCHEN KIRCHE finden Sie in der
Sonabend-Ausgabe des Mindener Tageblattes oder im Internet unter: www.nak-minden.de



Dr. jur. Wolfgang Lange

Das Landgericht Hamburg hatte vor einiger Zeit einer Bank die nicht unerheblichen Kosten für die Einleitung eines Betreuungsverfahrens auferlegt, obwohl die Bank an diesem Betreuungsverfahren überhaupt nicht beteiligt war. Allerdings hatte die Bank durch die fortdauernde Verweigerung der Anerkennung der Generalvollmacht die Bevollmächtigte faktisch an der Ausübung der Vermögenssorge gehindert.

Die Bank hat nach der zutreffenden Ansicht der Hamburger Richter durch die Weigerung, die Vollmacht anzuerkennen, das Betreuungsverfahren teilweise veranlasst. Außerdem traf das Bankinstitut in diesem Zusammenhang ein grobes Verschulden, da keine Anhaltspunkte gegen die Wirksamkeit oder den Fortbestand der Vollmacht vorlagen.

Strafe für Banken für Nichtanerkennung einer Vollmacht Gerichte stärken die Generalvollmacht (Vorsorgevollmacht)

von Dr. jur. Wolfgang Lange, Rechtsanwalt in Minden

Der Inhalt von Generalvollmachten (Vorsorgevollmachten) wurde in den letzten Jahren immer weiter vereinheitlicht. Das führte aber nicht zu wachsender Akzeptanz bei den Banken. Bei verschiedenen Konstellationen entstehen immer wieder Streitigkeiten bezüglich der Wirksamkeit einer Vollmacht bzw. der Erforderlichkeit der Einrichtung einer Betreuung. Oft sind Auslöser für solche Streitigkeiten Banken, die die Wirksamkeit bzw. den Fortbestand einer Generalvollmacht anzweifeln, bei Vorlage einer privatschriftlichen Vollmacht eine notarielle Vollmacht verlangen und die Betroffenen nötigen, die Erteilung der Vollmacht auf eigenem Formular vor Ort (in der Filiale der Bank) zu veranlassen oder gar die Bestellung eines Betreuers anregen.

Banken lehnen oft zu Unrecht Vollmachten ab, weil sie befürchten, das Risiko einer etwaigen Unwirksamkeit der Vollmacht tragen zu

müssen.

Bei Bestellung einer Betreuung ist die Bank dagegen auf der sicheren Seite.

Diese Verfahrensweise widerspricht allerdings der Gesetzeslage, die eindeutig ist: Eine wesentliche Voraussetzung der Betreuerbestellung ist nämlich nach § 1814 Abs. 3 BGB die Erforderlichkeit einer solchen Maßnahme.

Nach § 1814 Abs. 3 Satz 2 BGB ist die Einrichtung einer Betreuung nicht erforderlich, wenn die Angelegenheiten der Person, für die ein Betreuer bestellt werden soll, durch einen Bevollmächtigten ebenso gut wie durch einen Betreuer besorgt werden können.

Mit dieser gesetzlichen Regelung ist eindeutig klargestellt, dass eine Betreuung nicht eingerichtet werden darf, wenn eine wirksame Vollmacht errichtet worden ist.

Hinzu kommt, dass nach § 1814 Abs. 2 BGB ein Betreuer gegen den freien Willen eines Volljährigen nicht bestellt werden darf (kein Zwang).

Die Annahme eines freien Willens im Sinne dieser gesetzlichen Vorschrift setzt Einsichts- und Handlungsfähigkeit voraus. Bestehen an der Einsichts- und Handlungsfähigkeit begründete

Zweifel, hat das Betreuungsgericht durch Einholung eines Sachverständigengutachtens festzustellen, ob Einsichts- und Handlungsfähigkeit besteht oder nicht besteht.

Diese Rechtslage führt dazu, dass Banken eine vorgelegte Vollmacht nicht grundlos ablehnen dürfen, wenn sie sich nicht - wie im vorliegenden Fall - schadenersatzpflichtig machen wollen. Deshalb hatte das Landgericht Hamburg die Kosten des unnötigerweise eingeleiteten Betreuungsverfahrens zu Recht der Bank auferlegt, da es sich grundlos geweigert hatte, die vorgelegte Vollmacht anzuerkennen.

Der entschiedene Fall zeigt aber auch, dass es wichtig ist, eine wirksame Generalvollmacht zu errichten; dazu reicht es sicherlich nicht aus, sich aus dem Internet mehr oder weniger brauchbare Vorlagen „herunterzuladen“; der juristische Laie kann nämlich nicht erkennen, ob solche Vorlagen rechtswirksam und vollständig sind oder nicht; er riskiert damit die Einrichtung einer Betreuung, was er ja gerade vermeiden will. Vor diesem Hintergrund ist rechtliche Beratung dringend erforderlich.

WIR SUCHEN MITARBEITER IM ANZEIGENVERKAUF

Seit nunmehr 17 Jahren rückt das SENIOREN-JOURNAL die zweite Lebenshälfte in den Mittelpunkt und erfreut sich einer immer größeren Leserschaft.

Zur Verstärkung unseres Außendienstes suchen wir kommunikationsstarke und zuverlässige Mitarbeiter, in den Gebieten Lübbecke, Espelkamp, Rahden, Hüllhorst, Pr. Oldendorf, Stemwede sowie Bückeburg & Bad Eilsen.

Bewerben Sie sich schriftlich oder rufen Sie uns an.

SENIOREN JOURNAL
MARC RABE
Videbullenstr. 19
32423 Minden

E-mail: grafik@senioren-journal.com

Telefon: 0571/3 85 78 40



DR. LANGE // WITTUM RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE

Dr. jur. Wolfgang Lange
Fachanwalt für Erbrecht

Hahler Straße 29, 32427 Minden
Tel.: 0571 / 2 80 86 • Fax: 0571 / 8 76 54
minden@wittum.com • www.wittum.com



Goldankauf
MARIN

**DER EXPERTE
FÜR IHRE WERTE.**

goldankauf-marin.de

GOLDANKAUF IST VERTRAUENSsache

Seit dem 1. Oktober 2019 hat Nicolaus Krüger den Goldankauf Marin in Bückeburg übernommen. Der Inhaber betont, dass er das seit 2008 ansässige Unternehmen in alter Tradition weiter führen wird.

„Wir spielen mit offenen Karten – denn Goldankauf ist Vertrauenssache und Transparenz ist uns wichtig. Viele Menschen fallen auf unseriöse Händler herein. Kunden sind nicht umfassend informiert und die Ankaufspreise nicht transparent. In unseren Geschäftsräumen werden Ihre mitgebrachten Schmuckstücke mit unserer neuesten Technik, einem Spektralanalysegerät analysiert (siehe Foto).“

Da die Gold-, Platin-, Palladium- und Silberpreise jeden Tag schwanken, können Sie jederzeit auf unserer Internetseite die aktuellen Börsenkurse einsehen (www.goldankauf-marin.de). Außerdem bieten wir einen Ankaufsrechner an und geben Informationen wie Sie Fälschungen erkennen. Diesen Rundumservice nutzen nicht nur Privatpersonen, sondern auch die Industrie und das Handwerk aus ganz Europa.

Wenn Ihnen aus gesundheitlichen Gründen der Weg nach Bückeburg nicht möglich ist, senden Sie uns Ihren Schmuck, das silberne oder versilberte Besteck, Taschen- und Armbanduhren, Münzen, Medaillen und Zinngeschirr, aber auch Zahngold mit oder ohne Zähnen, einfach per Paket.

Außerdem kaufen wir Diamanten und hochwertige Gemälde an. Hierfür wäre eine Expertise über den Diamanten oder die Dokumentation des Gemäldes mit Bekanntgabe des Künstlers von Wichtigkeit. Mit dem jahrelangen Fachwissen prüfen meine

hochqualifizierten Mitarbeiter Ihre Edelmetalle. Hierzu sind Lupen, geeichte Waagen sowie Prüfsäure und unser Spektralanalysegerät Hilfen, um nach Prüfung den exakten Wert nach Tagespreisen zu ermitteln. Mit Ihren Schmuck- oder Erbstücken verschwinden wir auch nicht ins Hinterzimmer! Sie erhalten einen detaillierten Ankaufbeleg und wir zahlen Ihnen den Betrag sofort aus.

Viele Schätze befinden sich in den Haushalten, in Schubladen, Kisten oder Kleintresoren. Lassen Sie diese durch uns, die Spezialisten, überprüfen und den Wert ermitteln.

**„DIE EDELMETALLE KÖNNEN
MIT MODERNSTER TECHNIK
PRÄZISE ANALYSIERT WERDEN.“**

Wir sind täglich von 9 bis 17 Uhr hier in unseren Räumen erreichbar. Gern können Sie auch einen Termin vereinbaren.

„Wenn Sie Ihre Schätze nicht verkaufen möchten, haben Sie auch die Möglichkeit diese in die Beleihung zu geben. Die Beleihung ist wie ein Bankkredit. Somit dienen diese Stücke als Sicherheit und Sie können diese jederzeit wieder einlösen.“



Goldankauf & Pfandleihhaus Marin GmbH

Wilhelm-Busch-Straße 15
D-31675 Bückeburg

Tel.: 0 57 22 - 89 13 20
Mobil: 0176 - 727 030 95
Fax: 0 57 22 - 2 89 05 78
Mail: info@goldankauf-marin.de

KONTAKT

