PROJEKT

Lebenswege

2024 / 2025

IHR PERSÖNLICHES FREIEXEMPLAR ZUM MITNEHMEN!

BETREUTES WOHNEN,
SENIOREN- UND PFLEGEHEIME, PFLEGEDIENSTE
IN DEN LANDKREISEN GÖPPINGEN, OSTALB, HEIDENHEIM

KLINIKLANDSCHAFT IN BEWEGUNG:
WO ENTSTEHEN NEUE GESUNDHEITSZENTREN?

REPARATUR-CAFE:
WENN DER FÖHN PFEIFT UND NICHT MEHR BLÄST

DIGITALER NACHLASS:
WAS PASSIERT MIT DEN DATEN IM NETZ?

GROPPER UND GROPPER APOTHEKEN

Noch *mehr* *Service* für Sie: Apotheken-Chat und App.

Digital Medikamente **vorbestellen** und Rezepte **einlösen. Mehr Infos** hier in unserer Apotheke!

Helfenstein Apotheke

DIE MARKT APOTHEKE

schloss apotheke

Liebe Leserinnen und Leser,

ein ganzes Leben lang hat man geackert, dann kommt der wohlverdiente Ruhestand und kurz darauf der Schreck, wenn die erste Rente überwiesen wird. 48 Prozent vom letzten Durchschnittseinkommen. Doch von dem können die wenigstens Menschen leben. Ihnen bleibt der Weg aufs Sozialamt, um weitere Hilfen zu beantragen. Glücklich die, die frühzeitig eine Zusatzversicherung fürs Alter abgeschlossen haben, die zumindest einen Teil der monatlichen Kosten mit auffangen kann. Das Rentensystem in Deutschland ist verkorkst und wird auch nicht besser, wenn weiter daran herum laboriert wird. Zeit, es von Grund auf zu erneuern. Doch daran wagt sich niemand. So werden auch künftig rentenfremde Leistungen aus der Rentenkasse bezahlt, die Rentenbeiträge steigen weiter und Beamte und Selbstständige werden weiterhin nichts in den Rententopf einzahlen. Dafür werden sich die Rentner weiter über die niedrigere Rente ärgern und neidvoll in Nachbarländer blicken, wo es im Alter deutlich mehr aufs Konto gibt. Wie lange lassen sich das die Rentner noch bieten? Die Politik ist zu raschen Reformen aufgefordert, damit man von der Rente wieder leben kann.

Herzlichst, Ihr

Rüdiger Gramsch

Titelbild: Pixbay

AUS DEM INHALT

PROJEKT LEBENSWEGE Das Magazin für Menschen über 50 8. Jahrgang

4..... Kräuter und Gewürze regen den Appetit an

6..... Regelmäßiges Trinken wichtig

10..... Fleich und Wurst nicht an jedem Tag

12..... Jubel, wenn der Sechgser fällt

14..... Lesen hält im Alter jung

15..... X93 - direkt und schnell von Tal zu Tal

18..... Mit dem Bus quer durch Europa

20..... Woisch des no?

22..... Schuhe verändern das Leben

24..... Wenn der Föhn pfeift statt bläst

26..... Wer gut hört ist mitendrin

28..... Mit der Zahnpast fängt es an

30..... Der Glaube ans Kügelchen

32..... Wenn der Partner plötzlich vergisst....

34..... Malen und musizieren gehören zur Therapie

36..... Für Verbesserungen in der Pflege kämpfen

38..... Für gute Gesundheitspolitik ist ihr kein Weg zu weit

40.... Die grünen Damen nehmen sich Zeit für Patienten

42..... Kliniklandschaft in Bewegung

46..... Landesweit einzigartiges Modellprojekt!

48..... Abriss oder neues Leben?

49..... Pflegedienste in der Region

56..... Alten- und Pflegeheime in der Region

58..... Service in der Region

63..... Im Alter leben die Menschen oft alleine

65..... Minihaus statt Etagenwohnung

67..... Ein Makler hilft beim Hausverkauf

68..... Angst vor dem Nachhauseweg

70..... Wellnessoase für Senioren

73..... Im Notfall alles griffbereit

75..... Trauerbegleiter Achenbach: Rituale sind Seelenschmeichler

78..... Ort des Gedenkens

80..... Grabmale: Trend zum Individuellem‘

82..... Notrufnummern

Kräuter und Gewürze regen Appetit an

Frisches Gemüse sollte bei keiner Mahlzeit fehlen.

Im Laufe des Lebens verändern sich der Körper, der Appetit und die Verdauung. Deshalb ist auch die Ernährung im Alter eine andere. Viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sind empfohlen. Zudem soll man ausreichend trinken.

Gestern ein Döner, morgen ein Hamburger und übermorgen Spaghetti arabiata? Im Alter ist dieser Speisenplan nicht zu empfehlen, denn die Körper verändert sich und das Essen sollte darauf abgestimmt sein. Mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Flüssigkeitsgehalt des Körpers. Die Fettmasse nimmt selbst bei schlanken Menschen zu und die Muskelmasse geht zurück. Dadurch sinkt der Energiebedarf. Gleichzeitig sind aber Vitamine und Mineralstoffe nötig.

Deshalb gehören jetzt Lebensmittel in den Einkaufskorb, die reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sind - allen voran Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst sowie Vollkornprodukte. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier ergänzen den Speisenplan. Sie liefern u. a. wertvolles Eiweiß, das gemeinsam mit regelmäßiger Bewegung zum Erhalt der Muskeln beiträgt.

Gemüse und Obst fünf Mal täglich

Bei Verzicht auf Fleisch und/oder Fisch trägt eine bewusste Auswahl an Milchprodukten, der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten sowie gelegentlich Eiern zu einer ausreichenden Versorgung mit Eiweiß und weiteren Nährstoffen bei.

Beim Kochen sollte an Kräuter und Gewürze gedacht werden, denn sie sorgen für Aroma, regen den Appetit an und fördern die Verdauung sowie die Bekömmlichkeit von Speisen. Und wer bewusst altersgerecht kocht, der sollte such auch für das Essen Zeit nehmen und es bewusst genießen.

Gemüse und Obst bringen nicht nur Abwechslung und Farbe auf den Teller. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung und Immunabwehr und zugleich energiearme Lebensmittel sind. Perfekt, wer fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag isst, aufgeteilt in (mindestens) drei Portionen Gemüse und zwei Por-

Foto: Shutterstock

tionen Obst. Eine Portion ist dabei etwa das, was in die eigene Hand passt. Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft auch bei Verstopfung.

Vollkornprodukte liefern mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als solche aus Weißmehl. Sie müssen nicht hart und körnig sein, sondern können auch fein gemahlen sein und saftig schmecken. Alternativ zum Vollkornreis ist der Parboiled-Reis zu empfehlen, weil er einen hohen Anteil an Nährstoffen hat. Ölsaaten wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Leinsamen oder Kürbiskerne sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, gesunden Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Fett enthält, desto flüssiger ist es. Öl, vor allem Raps- oder Olivenöl, ist also günstiger für die Gesundheit als feste Butter. Reich an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist fetter Seefisch wie Lachs und Hering.

Eine eiweißreiche Kost hilft die Muskelmasse zu erhalten. Nicht nur Milch/Milchprodukte, Fleisch/Wurst, Fisch und Ei sind reich an Eiweiß. Auch pflanzliche Lebensmittel, allen voran Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und

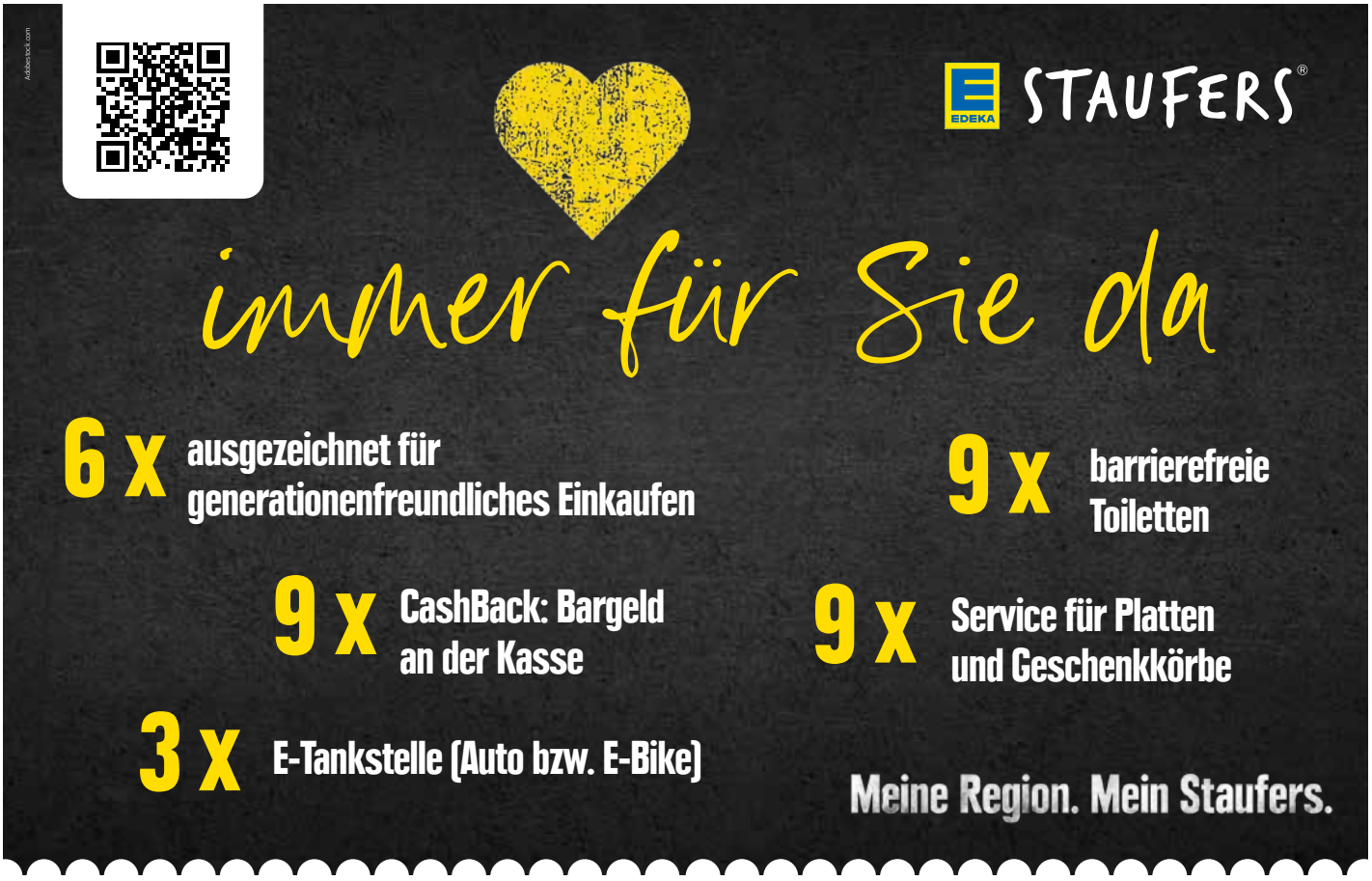
Eiweißhaltige Lebensmittel auch kombinieren

Bohnen, aber auch Nüsse und Vollkorngetreideprodukte liefern nennenswerte Mengen an Eiweiß. Sie sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Durch die Kombination pflanzlicher und tierischer Lebensmittel kann die Qualität des Eiweißes erhöht werden: Kartoffeln mit Ei, Getreide mit Milchprodukten – z. B. ein Müsli oder Käsebrot – alternativ auch unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel wie Spätzle mit Linsen oder Humus mit Fladenbrot.

Alten Menschen im Alltag helfen

Gesundheitliche Probleme im Alter können dazu führen, dass Menschen ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen können. Manchmal braucht es nur eine kurzfristige Unterstützung bei der Versorgung mit Mahlzeiten, bis sich die Gesundheit wieder verbessert und stabilisiert. Eine ausgewogene Ernährung kann entscheidend dazu beitragen.

Angehörige und Pflegende sollten bei alterstypischen Krankheiten wie Demenz darauf achten, Gewichtsveränderungen zu erkennen und im Bedarfsfall eine angemessene Ernährung zu unterstützen. Wenn z. B. der Ring plötzlich zu groß für den Finger ist oder der Gürtel ständig ein Loch enger gemacht werden muss, kann das ein Alarmsignal für Mangelernährung sein, das mit dem Hausarzt besprochen werden sollte.



Regelmäßiges Trinken ist lebensnotwendig

Je älter der Mensch wird, desto mehr sollte er trinken. Bis zu zwei Liter raten die Experten. Vor allem Mineralwasser steht hoch in Kurs

Regelmäßig Trinken ist im Alter wichtig. Experten raten, zu jeder Mahlzeit zum Glas zu greifen.

Je älter der Mensch wird, desto wichtiger ist regelmäßiges Trinken für ihn. Der Wasseranteil im Körper nimmt stetig ab und das Durstempfinden wird schwächer. Deshalb ist es für Senioren besonders wichtig, ans Trinken zu denken. Kleine Tricks können helfen, zum Beispiel indem zu jeder Mahlzeit und nach jeder Aktivität ein Glas Mineralwasser getrunken wird.

Getränke stehen im Ernährungskreis im Mittelpunkt, denn Wasser ist lebensnotwendig. Senioren sollten pro Tag etwa 1,3 bis 1,5 Liter trinken. Die restliche Menge der erforderlichen Flüssigkeit wird über die Nahrung aufgenommen. Je weniger eine Person isst, desto mehr muss sie den fehlenden Flüssigkeitsanteil aus der festen Nahrung über Getränke ausgleichen. Ideale Getränke sind Trink- /Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und Fruchtsaftschorlen. Kaffee und Tee werden in die Flüssigkeitsbilanz mit eingerechnet.

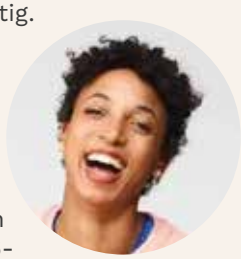
Aufgrund der anregenden Wirkung von Koffein auf Herz und Kreislauf dienen diese Getränke allerdings nicht als Durstlöscher. Gegen drei bis vier Tassen ist nichts einzuwenden. Senioren müssen vielfach zum Trinken angeregt werden.

Verringertes Durstempfinden, Vergesslichkeit oder auch die Angst vor dem Toilettengang können Ursache dafür sein, dass sie nicht genug trinken. Nur wenn der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, können Zellen und Organe optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Bekommt der Körper nicht regelmäßig genügend Wasser, wird er müde – körperlich und geistig. Damit der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, sollte jeder Erwachsene mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Bei schweißtreibenden Temperaturen benötigt der Körper deutlich mehr.

Schwitzen reguliert die Temperatur des Körpers und schützt ihn vor dem Überhitzen. Allerdings: Da sich im Laufe des Lebens die Schweißdrüsen verringern, schwitzen ältere Menschen weniger als jüngere. Sie leiden daher schneller unter hohen Temperaturen. Gleichzeitig nimmt das Durstempfinden ab und das Trinken wird schnell vergessen oder auch die Angst vor dem Toilettengang können Ursachen dafür sein, dass sie nicht genug trinken.

„Mineralwasser guten Gewissens trinken“

„Als Umweltwissenschaftlerin und persönlich sind mir bei allem, was ich esse und trinke, die Aspekte Nachhaltigkeit und Umweltschutz wichtig.



Bei uns kommt Mineralwasser häufig aus der Region. Als Naturprodukt ist es nachhaltig und hat einen kleinen CO2-Fußabdruck. Wer also auf Nachhaltigkeit setzt, kann ruhigen Gewissens Mineralwasser trinken und tut auch noch sich und seinem Körper etwas Gutes”,

Malaike Mihambo, Olympiasiegerin, Weltmeisterin im Weitsprung und Mineralwasser-Botschafterin

Unser Tipp: Apfel-Wacholder-Boost

Zutaten für zwei Personen:
2 Äpfel; 6 getrocknete Wacholderbeeren; 3 cm Ingwer; 250 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung: Äpfel waschen und Ingwer schälen. Beides im Standmixer pürieren. Smoothie in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und kurz umrühren.

Fotos: Barmer Ersatzkasse / Fabian Hensel Photography

Milch ist gesund - aber nicht für alle

Immer mehr Menschen vertragen keine Kuhmilch. Nach dem Verzehr von Milch, Joghurt, Quark oder Käse leiden sie unter Übelkeit, Bauchkrämpfen, Völlegefühl, Durchfall oder auch Erbrechen. Ursache kann eine Laktoseintoleranz sein.

Unter einer Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Laktose) leiden laut der Kaufmännische Krankenkasse (KKH) immer mehr Menschen. So erhielten rund 61 Prozent mehr Versicherte im Jahr 2021 diese Diagnose als noch 2011. Dabei waren 2021 dreimal so viele Frauen wie Männer betroffen. Laktoseintoleranz zählt zu den häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten in Deutschland.

Sie kann sich im Lauf des Lebens entwickeln, zum Beispiel durch Darmerkrankungen oder Veränderungen der Darmflora, oder angeboren sein.

Ursache ist ein Mangel des körpereigenen Enzyms Laktase. Dies ist nötig, um den Milchzucker im Dünndarm aufzuspalten und zu verarbeiten. Geschieht das nicht, gelangt dieser unver-

Frische Milch von der Kuh vertragen nicht alle Menschen.

Wir beraten Sie zusammen mit unseren Netzwerkpartnern kompetent und zuverlässig:

- → **Immobilienrente**
- → **Vorsorgedokumente**
- → **Dokumentenverwahrung mit Notfallkarte**
- → **Stiftungsgründung**
- → **Testamentsvollstreckung**
- → **Nachlassabwicklung**
- → **Nachlassgestaltung**

So erreichen Sie uns:
Kompetenz-Center
Generationenberatung
Marktstraße 2, 73033 Göppingen

07161 603-11996 (Herr Veil)
07161 603-11309 (Herr Bosch)
generationenberatung@ksk-gp.de

Kreissparkasse Göppingen

Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall können Anzeichen einer Laktoseintoleranz sein.

daut in den Dickdarm und kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Eine Laktoseintoleranz sollte ärztlich abgeklärt werden. Wer mögliche Signale seines Körpers nicht ernst nimmt, riskiert, dass die Magen- und Darmschleimhaut geschädigt wird und es in der Folge zu Entzündungen oder Infektanfälligkeit kommen kann.

Vorbeugen lässt sich einer Milchzuckerunverträglichkeit nicht. Im Gegensatz zu einer Milcheiweißallergie ist sie jedoch nicht lebensbedrohlich. „Wer darunter leidet,

Hartkäse und Butter haben wenig Milchzucker

sollte den Konsum von laktosehaltigen Produkten reduzieren oder sogar komplett darauf verzichten“, rät Dr. Anja Luci, Ernährungswissenschaftlerin der Kaufmännische Krankenkasse.

„Anders als beispielsweise Sahne, Schmand oder Quark enthalten eine Reihe von Milcherzeugnissen wie Hartkäse oder Butter nur wenig Milchzucker, sind daher besser bekömmlich.Betroffene checken am besten selbst die jeweiligen Inhaltsstoffe und testen, ob sie bestimmte laktosearme Lebensmittel vertragen“, so die Expertin. Wichtig ist es, beim Lebensmitteleinkauf genau hinzuschauen. Denn Laktose kommt in etlichen Lebensmitteln vor, die das auf den ersten Blick nicht vermuten lassen. Suppen, Saucen, Fleisch- und Wurstwaren zählen ebenso dazu wie Brot, Backwaren, Gewürz- und Kräutermischungen, Tütensuppen und Pizzen, Schokolade und Speiseeis. Auch Medikamente können Milchzucker enthalten.

Alternativen zu Kuh-, Schaf- oder auch Ziegenmilch sind laktosefreie pflanzliche Getränke. „Ob aus Hafer, Mandeln, Soja oder Reis, aus Kokos, Pistazien oder Erbsen: Pflanzendrinks sind nicht mehr nur bei Veganern beliebt, sondern bei der breiten Bevölkerung, gelten als nachhaltig und stehen für bewusste Ernährung“, sagt Expertin Luci.

Stellt sich die Frage, ob Milchersatzgetränke so gesund sind wie herkömmliche Milch. „Außer für Menschen mit Laktoseintoleranz oder einer Allergie auf Milcheiweiß haben sie keinen klaren Gesundheitsvorteil, im Gegenteil“, so Expertin Luci. „Kuhmilch ist reich an Vitaminen und Mineralien wie B12 und Calcium.

Die meisten veganen Drinks enthalten hingegen viel Wasser und liefern kaum Nährstoffe. Teils werden allerdings künstlich Vitamine und Calcium hinzugesetzt. Ferner haben sie häufig einen hohen natürlichen Zuckergehalt, und nicht selten wird industriell sogar noch Zucker zugesetzt.“

Einige Milchvarianaten enthalten zudem Stabilisatoren, Emulgatoren und Aromen, was sie zu hochverarbeiteten Produkten macht.
Sorten-Tipp von Anja Luci: „Ich empfehle den Sojadrink. Er enthält alle essenziellen Aminosäuren, ist sehr kalorienarm sowie reich an ungesättigten Fettsäuren, Folsäure und so genannten Isoflavonen, die in geringer Zufuhr gegen Wechseljahr-Beschwerden und Osteoporose helfen können.

Eine gute Wahl ist auch Mandelmilch wegen ihres geringen Kaloriengehalts und des fehlenden Glutens.“ Für Säuglinge und Kinder sind Sojadrinks jedoch ungeeignet. Denn ihr Nährstoff- und Energiegehalt ist wesentlich geringer als in Mutter- oder Kuhmilch. Zudem enthält Soja hormonähnlich wirkende Isoflavone. Auch Allergiker sollten Pflanzendrinks mit Inhaltsstoffen meiden, die sie nicht vertragen.

Wissenswert: Milch darf nur heißen, was aus einem Euter von Kuh, Schaf oder auch Ziege kommt. Milchersatz muss daher klar erkennbar sein, zum Beispiel durch den Zusatz ‚Drink‘. KKH

Kuhmilch vertragen viele Menschen nicht. Signale des Körpers sollte man ernst nehmen.

Foto:s: Pixabay

EINFACH MAL [WIEDER] THERMEN, SAUNIEREN UND DURCHATMEN

THERMALBAD ÜBERKINGEN

info@thermalbad-ueberkingen.de
www.thermalbad-ueberkingen.de

Tel. 07331 / 61087
Am Kurpark 1
73337 Bad Überkingen

Fleisch und Wurst nicht an jedem Tag

Im Alter verändert sich der Körper. Auf diesen normalen biologischen Vorgang sollte auch die Ernährung abgestimmt sein. Ein Kurs im Haus der Familie in Göppingen hilft mit praktischen Tipps.

Wer im Alter Obst und Gemüse isst, der tut seinem Körper was Gutes.

Worauf bei der Ernährung im Alter zu beachten ist, darüber informiert ein Workshop für Senioren im Göppinger Haus der Familie in Göppingen. Das Projekt vermittelt Lösungsstrategien, wenn zur Mitte des Monats das Geld knapp wird oder mehr Abwechslung auf den Tisch kommen soll.

„Im Alter verändern sich die Körperzusammensetzungen, ebenso die Muskelmasse und deren Funktion“, weiß Kursleiterin Maria Süßmann-Nothardt (kleines Foto). Die ausgebildete Diplom-Oekotrophologin ist im Landwirtschaftsamt Göppingen, Abteilung Ernährung und Hauswirtschaft, tätig. „Dieser Kurs ist ein neues Projekt in Kooperation mit dem Haus der Familie und dem Seniorennetzwerk Göppingen und richtet sich an Ältere mit kleinem Geldbeutel“.

Man wolle mit dem Konzept „Fit im Alltag“ sozial Benachteiligte, Alleinerziehende, Langzeitarbeitslose oder von Altersarmut betroffene Menschen gezielt unterstützen. Das Interesse ist groß, denn der Kurs für zwölf Teilnehmer war rasch belegt. Nach erfolgreichem Start wird es das Angebot erneut geben.

Bewegung zwischen den Mahlzeiten tut gut

In Deutschland ist jeder fünfte über 65 Jahre alt, aber das Älterwerden bringt eine Vielzahl von körperlichen Veränderungen mit sich, eine gesundheitsfördernde Ernährung ist wichtig. Abwechslungsreich, überwiegend pflanzlich, eiweißreich und fettarm, mit diesen Ernährungs-Bausteinen kann man viel für die eigene Gesundheit und Fitness tun.

„Im Alter nimmt der Anteil an Körperfett zu, Bewegungsfreude und Leistungsfähigkeit nehmen ab“, so die Fachfrau. Durch weniger Bewegung verbraucht der Körper vermindert Kraft, es reichen also kleinere, energieärmere Portionen als Mahlzeiten. „Wichtig ist, dass die Speisen eine hohe Nährstoffdichte haben“.

Unbedingt sollte man zusätzlich regelmäßige Bewegung an der frischen Luft einbauen. Tierisches muss nicht jeden Tag auf den Teller, denn Fleisch und Wurst enthalten Cholesterin, Fett, Purine und Salz. Diese befeuern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Gicht. Magere Fleischerzeugnisse sind besser und auch bei der Wurst sollte man auf den Fettgehalt – maximal 20 Prozent - achten.

Foto: Shutterstock / Ulrike Luthmer-Lechner / Bettina Fritz / Privat

Zu den fettarmen Varianten gehören gekochter Schinken, Putenbrust und Geflügelwurst. Fisch als Jodquelle aus dem Meer wird für den Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt. „Zweimal pro Woche Seefisch, wie Kabeljau, Scholle oder Rotbarsch“, empfiehlt Maria Süßmann-Nothardt und rät: „Zum Würzen Jodsalz und viele Kräuter“. Eier ja, aber wieviele? „Eier sind Spitzenlieferanten von Eiweiß, Vitamin A und einigen B-Vitaminen, allerdings nicht mehr als zwei bis drei Eier pro Woche“.

Obst und Gemüse dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen. „600 bis 800 Gramm buntes Obst und Gemüse täglich sind ideal“. Milchprodukte liefern wichtiges Calcium. Aber: Unter den Milchprodukten sind auch hochprozentige Vertreter zu finden, wie etwa Sahnejoghurt oder fettreiche Käsesorten.

Die erfahrene Kursleiterin weiß, dass ausreichendes Trinken ein

Im Haus der Familie in Göppingen findet der Kochkurs für Senioren statt.

Problem für ältere Menschen darstellt. „Ein geringes Durstgefühl führt dazu, dass Senioren zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen“. Über den Tag verteilt sind 1,3 bis 1,5 Liter Mineralwasser empfehlenswert, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees löschen den Durst am besten. Nicht geeignet sind Kaffee, schwarzer Tee oder alkoholische Getränke, weil sie die Ausscheidung von Flüssigkeit zusätzlich anregen.

Im wöchentlich stattfindenden Kurs wird gemeinsam mit viel Freude gekocht und gegessen, es stehen schmackhafte Gerichte mit Hülsenfrüchten, Fisch und Gemüse auf dem Plan. Ein Rote-Bete-Dip mit Gemüsesticks oder eine rote Linsensuppe werden ebenso wie Lachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen zubereitet und appetitlich serviert.

Ulrike Luthmer-Lechner

Frische Gemüse auf dem Wochemnmarkt.

Ich darf aus der Reihe tanzen. Bei der SAB.

Miteinander wachsen – in der Fahrradwerkstatt Geislingen. Unterstützen Sie unser Beschäftigungs-Projekt mit Ihrer Spende!

Bankverbindung
IBAN: DE 606 105 000 000 001 364 62
BIC: GOP SDE 6GX XX

Unser Online-Spendenformular finde Sie unter: www.sab-gp.de/spenden

Staufen
Arbeits- und Beschäftigungsförderung gGmbH

DZI Spenden-Siegel

Spendenkonto: Tafel Deutschland e.V.
BIC: BFSWDE33BER
IBAN: DE 6310 0205 0000 0111 8500
Bank für Sozialwirtschaft

Spenden Sie jetzt!
Online: www.tafel.de/spenden/jetzt-spenden

Foto: Nikolaus Urban

Jubel, wenn der Sechser fällt

An einem Tisch zieht der rote Stein am gelben vorbei: Jetzt noch eine Sechs, dann ist das Ziel erreicht und die Spielfigur in Sicherheit. Im Gemeindehaus der Eislinger Christuskirche treffen sie Senioren zu Spielnachmittagen. Würfel-. und Kartenspiele sind gefragt.

Karten- und Würfelspiele stehen bei den Eislinger Senioren ganz oben in der Beliebtheitsskala.

Bunte Bretter, Karten, Würfel, Häuschen und Figuren - auf das gemeinsame Spielen freuen sich Senioren in Eislingen. Der Diakonie- und Krankenpflegeverein Christuskirche bietet seit vielen Jahren einmal monatlich einen Spieletreff im evangelischen Gemeindehaus der Kirche an. Die Resonanz ist groß, meist sind es 20 bis 25 Teilnehmer.

„Seeeechs!“ Annemarie Schmid würfelt beim Klassiker ‚Mensch ärgere Dich nicht‘ endlich eine Sechs, lacht und freut sich. An ihrem Tisch spielt auch Hans Rudolf Saile mit, der gemeinsam mit Diakon Tino Hilsenbeck 2008 den Spieletreff ins Leben gerufen hat. „Damals waren es etwa zehn Personen und meine Frau hat immer Kuchen gebacken“, erinnert sich Hans Rudolf Saile.

Der betagte Senior lebt mittlerweile allein und ist noch immer ein treuer Besucher des Spieletreffs. „Es gab Jahre, in denen das Interesse nicht so groß war, der Spieletreff war am Einschlafen“, erzählt Hans Rudolf Saile. Doch seit 2015 lebt der Treff wieder auf und fand viel Zuspruch aus der Bevölkerung.

Bei den Begegnungen wird viel gelacht und erzählt, Kontakte werden geknüpft und erhalten. Im Laufe der Zeit wurde eine Sozialdiakonische Stelle geschaffen, die in Person von Sozial-Pädagogin Hannelore Schnitzler (kleines Foto) agiert. Sie leitet gemeinsam mit ihrem Team die Zusammenkunft. „Meine Hauptaufgabe ist es, Ehrenamtliche zu finden, die helfen, Begegnungen zu ermöglichen und Fahrdienste anzubieten“.

Bevor Kartenspiele wie ‚Binokel‘, ‚Gaigel‘ oder auch ‚SkipBo‘ auf den Tisch kommen, gibt es Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis. Entweder selbst gebacken von Spenderinnen oder beim Bäcker gekaufte süße Stückle. Eh-

Fotos: Ulrike Luthmer-Lechner

Der Klassiker ‚Mensch ärgere dich nicht': Mit großen Figuren ist das Spiel leicht zu spielen.

renamtliche bauen die Kuchentheke auf, bereiten die Tische zum Spielen vor, bedienen und spülen ab.

Robert Florin schwärmt von den guten Kuchen: „Ich bin ein Süßer", lacht er und genießt das gemeinsame Kaffeetrinken. „Wenn Kuchen übrig bleibt, nehme ich ihn gegen Bezahlung gerne mit nach Hause".

Der Witwer ist ein begeisterter ‚SkipBo'-Spieler und versäumt seit vielen Jahren keinen Spieletreff. Im Advent bringt er auch mal seine Gitarre mit, dann wird gemeinsam gesungen. Darüber freut sich auch Hilda Schweizer. Sie kommt regelmäßig zu Spiel und geselligem Beisammensein. „Es ist schön hier, die Leute sind nett, ich spiele gerne und die Gesellschaft ist eine schöne Abwechslung für mich". Auch Tischnachbarin Ingrid Klein empfindet das so. „Ich freue mich auf jedes Treffen, es ist für mich ein Lichtblick im Alltag."

Das Angebot vom Diakonie- und Krankenpflegeverein der Christuskirche ist offen für alle Menschen. Einmal im Monat, jeden dritten Dienstag von 14.30 Uhr bis 17 Uhr sind die Spielefreunde bei vergnügten Stunden in ihrem Element. Die Anwesenden finden sich in passenden Dreier- oder Vierergruppen an den Tischen zusammen, je nach Spielanforderung.

„Es kommen auch mal Neue dazu, da muss man etwas Mut haben", so Annemarie Schmid, die nicht nur gerne spielt, sondern eine wichtige Funktion inne hat. Sie hat die Finanzen im Blick. „Die Getränke werden über die Kirche abgerechnet, Kuchen werden von freiwilligen Kuchenbäckerinnen gespendet, hin und wieder auch gekauft und manchmal gibt es auch Geldspenden ins Kässle". Eine präzise Abrechnung ist ihr Metier. Freilich, auch sie ist vom Virus Gesellschaftsspiele infiziert, würfelt oder zieht Karten, ganz nach Belieben.

Ulrike Luthmer-Lechner

Über ein gutes Blatt freuen sich die Kartenspieler.

Spiele-Klassiker mit großen Steinen

Speziell für die Generation 50+ wurde der Senioren Spiel-Spaß entwickelt. Die fast 250 jährige Tradition von ASS Altenburger Spielkarten ist ein Garant für hohe Qualität und Verarbeitung. Mit der Senioren Spielesammlung wird jeder Spieleabend ein voller Erfolg: Von den klassischen Brettspielen ‚Wer hat die 6?' bis hin zu ‚Mühle' und ‚Dame' - für alle Wünsche ist das passende Spiel vorhanden. 16 extra große Spielkegel und ein Set von 32 Spielsteinen, davon 16 Stück in weiß und 16 Stück in schwarz vervollständigen die Sammlungen.

Glück und Strategie auch ohne Lesebrille

Das Rummiklub-Spiel von Schmid-Spiele bietet eine spezielle Verarbeitung, die besonders seniorengerecht ist. Daher sind die Spielsteine extra groß, um die Handhabung zu verbessern. Die Steine lassen sich so besser greifen und Zahlen sind einfacher – auch ohne Lesebrille – zu erkennen. Die Spielrunden sind auf rund vier Spieler zugeschnitten, wobei die Regeln wie beim Klasiker natürlich gleich bleiben. Glück und Strategie werden kombiniert.

Ganz Paris im Expo-Fieber

Paris 1889. Pünktlich zur Weltausstellung zeigt die Stadt ihre neueste Errungenschaft: die elektrische Straßenbeleuchtung. Und zwei Spieler sind bei dem Ereignis live dabei! Sie schlüpfen in diesem Strategiespiel in die Rollen zweier konkurrierender Baumeister. Sie nehmen sich Straßen vor, planen Gebäude und errichten prächtige Bauwerke. Dabei muss jeder Spieler versuchen, seine Aktionsplättchen so lukrativ wie möglich einzusetzen.

Lesen hält im Alter jung

Lesen Menschen in der zweiten Lebenshälfte gerne? Eine Studie hat herausgefunden, dass Senioren gerne zu Büchern greifen und dadurch viele positive Emotionen haben.

Das Leseverhalten von Kindern und Jugendlichen steht regelmäßig im Fokus, insbesondere dann, wenn internationale Studien deutschen Schüler mangelnde Lesekompetenzen attestieren. Doch wie viele Bücher werden in der zweiten Lebenshälfte gelesen? Und gibt es Zusammenhänge mit Aspekten eines guten Lebens im Alter?

Mit Daten des Deutschen Alterssurveys - eine repräsentativen Quer- und Längsschnittbefragung von Personen in der zweiten Lebenshälfte - wurde untersucht, wie viele Bücher die 50- bis 85-Jährigen in den vorangegangenen zwölf Monaten gelesen haben. Es zeigte sich, dass mehr als zwei Fünftel (41,7 Prozent) sechs Bücher und mehr gelesen hatte. Auch konnte festgestellt werden, dass die durchschnittlich gelesene Zahl der Bücher in den letzten 20 Jahren nicht abgenommen hat. Von einer Krise des Lesens kann in dieser Altersgruppe also keine Rede sein.

Zudem zeigte sich, dass Menschen, die vergleichsweise viele Bücher gelesen haben, eher von häufigen positiven Emotionen berichteten und ihre Gesundheit besser einschätzten als Menschen, die gar nicht lasen. So gaben fast 86 Prozent der „Viel-Leser“ an, häufige positive Gefühle zu erleben und über 63 Prozent in dieser Gruppe schätzten ihre Gesundheit gut oder sehr gut ein.

Diese Ergebnisse sind mit Vorsicht zu betrachten, da die Wirkrichtung hier nicht abgebildet werden konnte, das heißt, dass nicht zwingend das Bücherlesen Emotionen und Gesundheitsempfinden positiv beeinflusst, sondern es auch sein könnte, dass Menschen, die sich wohl und gesund fühlen, mehr lesen.

Studien aus anderen Ländern legen jedoch nahe, dass das Lesen von Büchern sich sehr wohl positiv auf verschiedene Aspekte eines guten Alterns auswirken kann. Dabei spielt scheinbar das „vertiefte Lesen“ eine entscheidende Rolle, bei dem sich der Leser empathisch und emotional auf das Gelesene einlässt – im Gegensatz zu dem oft flüchtigen Lesen in digitalen Medien.

Wenn sich der Befund erhärtet, dass das Lesen von Büchern für die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte förderlich ist, sollte das Lesen auch in dieser Lebensphase besser gefördert werden: Durch entsprechendeBibliotheksangebote sowie Bücherbusse oder Lesepatenschaften, bei denen ältere Menschen Kinder und Jugendliche beim Lesenlernen unterstützen und durch ihr Engagement selbst sozial eingebunden werden.

3 Buch-Tipps

Auch im Herbst des Lebens sollte noch Leben in der Bude sein, sagen sich Märtha, Snille, Kratze, Anna-Greta und Stina und schmieden einen Plan: Sie müssen ein Verbrechen begehen, damit sie raus aus diesem Heim und rein ins Gefängnis kommen, denn dort ist man bekanntlich viel besser dran. Gutes Essen, keine Sparmaßnahmen, geregelter Freigang. Doch Planung und Durchführung eines Verbrechens sind gar nicht so einfach. Catharina Ingelman-Sundberg erzählt eine kriminell lustige und herzerwärmende Geschichte über fünf Freunde, die ihrem Leben eine völlig neue Wendung geben.

Fischer-Taschenbuch, ISBN 9783596196814

Trotz sportlicher Foltermethoden wird der einst runde und knackige Hintern von Protagonistin Eva schlaff und faltig. Um aus ihrem Hausfrauendasein mit pflegebedürftiger Mutter auszubrechen, will die 60-Jährige in der Modelbranche Fuß fassen. Der normalerweise oberflächliche Modeljob wird hier von einer anderen Warte aus beleuchtet: Falten lassen ein Gesicht markant erscheinen. Und dritte Zähne sind für viele ein Bestandteil des Älterwerdens. Darum ist man nicht weniger schön. Iris Bleeck weiß, wovon sie in „Altwerden ist nichts für Schlappschwänze“ schreibt: Sie ist selbst ein gefragtes Seniorenmodel.

Mecklenburger, ISBN: 978-3-981343-57-1

Im Stift Maria im Tannenwald herrscht Pflegenotstand. Die Sterberate ist hoch, das Personal ist nicht sicher, ob es im Zusammenhang mit der schlechten Besetzung steht, oder noch ganz andere Ursachen in Frage kommen könnten. Dann ist Martin, der kleine Sohn vom Heimleiter spurlos verschwunden. Kommissar Müller nimmt die Ermittlungen auf. Susanne und Franz-Bernd Becker haben eine packende Geschichte geschrieben.

M.-Kinzel- Verlag, ISBN: 978-3-95544-037-4

Fotos: VRS

Der X93 ist die Schnellbuslinie zwischen Göppingen und Lorch.

X93 - direkt und schnell von Tal zu Tal

Einst verband das „Josefle“ oder „Kepperle“ das Fils- mit dem Remstal. Jetzt ist es der X93, der Menschen in knapp 30 Minuten vom Stauferkreis in den Ostalbkreis bringt und umgekehrt. Von den jeweiligen Endpunkten aus lassen sich die Nachbarkreise mit Bus und Bahn erkunden.

Lohnenswerte Ausflugsziele gibt es im Verbreitungsgebiet der „Lebenswege“ allemal. Wer sie nicht mit dem Auto ansteuern möchte, kann auf Bahn oder Bus ausweichen. Der öffentliche Personennahverkehr hat sich in den letzten Jahr sowohl im Fils- als auch im Remstal deutlich verbessert. Zudem gibt es preisgünstige Tageskarten, die durchaus eine Alternative zu den Autokosten sind.

Wer nicht im eigenen Landkreis unterwegs sein möchte, dem sei, wenn es keine anderweitigen Kreisgrenzen überschreitenden Linien gibt der X93 empfohlen. Der Bus verkehrt zwischen dem Bahnhof Lorch und dem Göppinger Omnibusbahnhof im Stundentakt und benötigt für die Tour über die Schurwaldhöhen lediglich eine knappe halbe Stunde. Von Lorch bzw. Göppingen kann es dann mit Bahn oder Bus weitergehen zum ausgesuchten Ausflugsziel.

Zum Beispiel zu den Limes-Thermen nach Aalen, zum Innenstadtbummel nach Schwäbisch Gmünd, zum Kloster Lorch, zum Ellwanger Schloss, zum Wandern in den Schwäbischen Wald, zur Burg Katzensteig nach Dischingen, zum ehemaligen Kloster Adelberg, in den Kurpark nach Bad Überkingen, ins malerische Städtchen Wiesensteig, zum Outletcenter nach Geislingen oder zu Schloss Filseck in Uhingen.

Gute Bus-Verbindungen machen Exkursionen durch die Heimat möglich.

Gründe für eine Tour kann es viele geben: Freunde besuchen, Sehenswürdigkeiten anschauen, Veranstaltungen besuchen oder eine kulinarische Entdeckung machen. Auch wer eine Wanderung plant kann mit Bus oder Bahn zum Ausgangspunkt seiner Exkursion kommen und am Ziel wieder einsteigen und zurückfahren.

Die Fahrpläne von Bahn und Bus sind, ebenso wie die Tarife, im Internet abrufbar.

Unterwegs mit Bus und Bahn

Im gesamten Landkreis Heidenheim gilt ein gemeinsamer Tarif für Busse und Bahnen: Der htv-Tarif. Der gesamte Landkreis ist dabei in 32 Tarifwaben aufgeteilt bei vier Preisstufen. Die Höhe des Fahrpreises richtet sich dabei nach der Anzahl der durchfahrenen Waben. Der Einzelfahrschein gilt für eine Fahrt in Richtung Fahrtziel. Dabei kann beliebig oft umgestiegen werden. Fahrtunterbrechungen von bis zu 60 Minuten sind zulässig. Längere Fahrtunterbrechungen sind zulässig, wenn der nächste Anschluss innerhalb dieses Zeitraums nicht erreicht werden kann. Rund- und Rückfahrten sind unzulässig. Beim Busfahrer und an den Fahrscheinautomaten. Wer Rund-, Rückfahrten oder längere Fahrtunterbrechungen plant kann eine Tageskarte Single benutzen. Im Verbund gilt die Bahn-Card nicht. Spezielle Seniorenkarten gibt es nur im Abonnement. Auf einer Gruppenkarte können bis zu fünf Personen mitfahren.
www.htv-heidenheim.de

Die OstalbMobil GmbH sorgt mit 21 Verkehrsunternehmen für Mobilität mit Bus und Bahn im Ostalbkreis und in angeschlossenen Bereichen. Sie bietet den über 26 Millionen Fahrgästen einen einheitlichen Tarif und koordinieren die Verkehrsleistungen aller Partner im Bus- und Schienenverkehr.
Für Ausflüge empfiehlt sich das Tagesticket, das es auch im Bus gibt. Es ist werktags ab 9 Uhr gültig a, Wochenenden ganztags bis jeweils 3 Uhr am Folgetages. Wer in der Gruppe bis zu fünf Personen unterwegs ist zahlt einmal das Tagesticket, alle weiteren Personen vier Euro. Beim Tagesticketkauf fahren Kinder bzw. Enkel unter 15 Jahren kostenlos mit.
www.ostalalbmobil.de

Der Landkreis Göppingen ist seit 2021 Mitglied im Verkehrsverbund Stuttgart (VVS). Der sorgt für einheitliche Tarife und Beförderungsbedingungen bei den rund 40 Verkehrsunternehmen, die im VVS zusammengeschlossen sind. Das Verbundgebiet umfasst die Landeshauptstadt Stuttgart und die fünf Landkreise Böblingen, Göppingen, Ludwigsburg, Esslingen und den Rems-Murr-Kreis. Nutzer von Bus und Bahn benötigen seither nur ein Ticket, um Bus oder Bahn im Kreis Göppingen zu benutzen. Tagesausflüglern wird ein Tagesticket empfohlen (Aufpreis für bis zu fünf mitfahrende Personen). Ein Seniorenticket gibt es nur im Abonnement (Monats- oder Jahres-Abo).
www.vvs.de

Mit dem Bus quer durch Europa

Zig Millionen Urlauber nutzen jährlich den Bus als bevorzugtes Reisemittel. Sie steuern in modernen, komfortablen und gemütlichen Bussen Ziele in Spanien, Kroatien oder Italien an. Oder fahren zu attraktiven Ausflugszielen in der Heimat.

Die Mittelmeerküste mit Nizza (unser Foto zeigt den Hafen) und Monte Carlo gehört zu den beliebtesten Zielen von Menschen, die mit dem Bius verreisen.

Der Reisebus gilt bundesweit zu den drittbeliebtesten Reiseverkehrsmitteln. Das wundert nicht, denn Busunternehmen bieten mittlerweile ein großes Angebot an interessanten Urlaubszielen an. Busreisen lassen sich auch ideal kombinieren und schonen die Umwelt in hohem Maße.

Im Vergleich zu Bahn, Flugzeug und PKw, ist ein Reisebus, der durchschnittlich ausgelastet ist, erwiesener Maßen das umweltfreundlichste Reisemittel. Er benötigt am wenigsten Treibstoff und hat den niedrigsten CO2-Ausstoß.

Die Geschichte der Busreisen begann bereits 1895. In diesem Jahr baute Carl Benz den ersten Bus. Kurze Zeit später ging die Produktion dann in Serie. Sie wurden zu Exportschlagern und zum Transportmittel für die Deutsche Post. Zehn Jahre später waren viele Omnibusse im Straßenverkehr zu sehen.

Etwa um 1920 wurden Busse dann erstmals als Transportmittel im Personenverkehr eingesetzt. Hiernach entwickelten sich immer mehr Reisebusunternehmen, die heute bereits in dritter und vierter Generation geleitet werden.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wuchs die Kapazität an Fahrgastplätzen und der Anteil der verglasten Fläche nahm zu. Das diente dem Reisegenuss, denn die Gäste konnten so während der Reise aus dem Fenster schauen und die Aussicht genießen. Zunächst wurden die Reisebusse für Fahrten innerhalb des Landes genutzt.

In den fünfziger Jahren erlebte die Bustouristik dank der Reiselust ihren Höhenpunkt. Auslandsfahrten nach Spanien und Italien waren hip. Und das sind sie bis heute.

Für Senioren sind Busreisen eine willkommene Abwechslung zu Fahrten im eigenen Auto oder gar zu einer Flug- oder Schiffsreise. Der Grund: eine Busreise lässt sich stress- und sorgenfrei genießen, die Fahrzeuge bieten jede Menge Komfort und bringen in der Regel ihre Passagiere bis vor die Tür des gebuchten Hotels oder zum Eingang der Veranstaltungshalle.

Die Reiseziele, die die Busunternehmen anbieten, sind in den vergangenen Jahren immer vielfältiger geworden. Das gilt sowohl für die Tagesreisen als auch für Mehrtagesfahrten ins europäische Ausland. Der Clou sind auch Busfahrten nach Übersee - hier wartet der Bus des heimischen Unternehmens am Zielflughafen auf seine Passagiere.

Wenn die Tage kürzer werden rücken für Senioren vor allem die beliebten Fahrten zu den Weihnachts- und Christkindlesmärkten in den Fokus. Gefragt sind aber auch Kulturfahrten zu besonderen Kunstausstellungen, zu Theateraufführungen, Musikveranstaltungen wie Opernabende, Konzerte bekannter Künstler oder Musicals, sowie zu Fernsehshows. Fahrten zu bekannten Thermalbädern werden gerne gebucht. In der warmen Jahreszeit sind Gartenschauen, der Bodensee, die Schweizer Berge oder das Allgäu gefragt.

Immer beliebt sind Städtereisen. Die Ostseeinseln oder die Mosel erfreuen sich großen Zuspruchs. Mehrtagesfahrten, die auch ins europäische Ausland gehen können, buchen Senioren gerne. Wellnessurlaub lockt zum Beispiel nach Tschechien, geht es nach Polen, dann stehen die Masuren oft auf dem Programm. Richtung Süden prägen die Mittelmeerküste sowie das südliche Italien die Programm der Reiseveranstalter.

Fotos: Pixabay

Mal raus in die Natur

Bewegung tut gut und wird gerade im Alter von den Ärzten empfohlen. Ein Spaziergang oder eine Wanderung halten - egal in welcher Jahreszeit - Körper und Geist fit.

Ein Spaziergang oder eine kleine Wanderung tun Körper und Geist gut.

Fotro: Landratsamt Göppingen

Folgt man den Ärzten, so gibt es gerade unter den Älteren viele Stubenhocker. Sie scheuen einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung, obwohl beides zum Wohlbefinden des eigenen Körpers beitragen kann. Ausreden, auf den Gang nach draußen zu verzichten, sind schnell bei der Hand, Argumente dafür aber ebenso. Schließlich gehört die Gegend an und auf der Schwäbischen Alb zu den attraktivsten Wandergegenden Deutschlands. Der Freizeitspaß beginnt also sozusagen vor der Haustüre. Auf den Spazier- und Wanderwegen lässt sich die Natur auch immer wieder neu entdecken. Wildblumen, Früchte, Pilze, Farne und Moose, aber auch Tiere begegnen dem Wanderer und bieten wieder Gesprächsstoff mit seinen Begleitern.

„Woisch des no?“

Ortsgeschichte stößt bei Senioren immer auf großes Interesse. So auch in Donzdorf, wo Wolfgang Holl ältere Mitbürger auf einen Streifzug durchs Städtle anno dazumal mitnahm.

Wolfgang Holl aus Donzdorf ist Hobby-Ortshistoriker aus Leidenschaft. Seit Jahrzehnten sammelt er alles Wissenswerte, was er über die Lautertalmetropole ergattern kann. Er stöbert in Geschichtsbüchern und Gemeinderatsprotokollen, blättert in Kirchenaufzeichnungen und letztlich sind es auch viele Gespräche mit Einwohnern, die ein umfangreiches Archiv wachsen ließen. In einem spannenden Bild-Vortrag „Donzdorf, wie es einmal war“ öffnet er seine historische Schatzkiste und lässt Senioren in die Vergangenheit blicken.

Wolfgang Holl (l.) unternahm mit Donzdorfder Senioren eine Zeitreise.

„Angefangen hat alles mit Ahnenforschung“, berichtet Wolfgang Holl. Seinen Nachnamen gibt es in Donzdorf seit über 300 Jahren. „Ob da wohl mal ein berühmter Holl dabei war“? Der Wirtschaftsingenieur machte sich in seiner Freizeit auf Spurensuche. Inzwischen hat er selbst ein Buch geschrieben über Donzdorf und seine Teilorte in den Jahren 1900 bis 1949. „Vieles wird darin abgedeckt, was in den Orten einst passiert ist“. Holl hält Vorträge in der Stadthalle und in Schulen. Oder eben beim Ökumenischen Seniorenstammtisch der evangelischen Kirchengemeinde Donzdorf mit Lauterstein und der örtlichen Katholischen Kirchengemeinde, unterstützt vom Stadtseniorenrat.

Einen bunten Strauß mit weiteren interessanter Themen gibt es im Gasthaus „Becher“ monatlich für Menschen über 65. „Natürlich sind auch jüngere Personen willkommen“, sagt Pfarrer Robert Lukaschek aus St. Martinus. Gemeinsam mit seinem Pfarrkollegen Joachim Klein von der evangelischen Christuskirche organisiert er den Seniorenstammtisch, wählt Themen und Referenten aus.

Kaffeeduft durchzieht den Saal, da wissen die über 50 Besucher, dass zuerst die Gaumenfreuden auf dem Programm stehen, bevor der inhaltliche Schwerpunkt im Fokus steht. „Ziel ist, geselliges Zusammensein mit Ortsbezug zu bieten“, so Pfarrer Joachim Klein. „Senioren haben Anspruch auf Informationen, nicht nur einfach Kaffeetrinken“, betont Robert Lukaschek.

Treffen sollen zum Gespräch anregen

Weil Donzdorf eine ausgeprägte Stammtischkultur hat, weiß der Seelsorger: „Ins Gasthaus zu kommen, bedeutet eine niedere Hemmschwelle“. Unterhaltung, zum Gespräch anregen, nachdenklich machen, Kontakte erhalten, kurzum: Vergnügte Stunden bei interessanten Ausführungen.
Auch Inge Forster freut sich auf den Seniorenstammtisch. „Meine Urgroßmutter war Donzdorferin, ich selbst bin vor vielen Jahren aus Ottenbach zugezogen“, erklärt die 81-Jährige. „Mich interessiert, was meine Vorfahren im Ort erlebt haben“, lacht sie.

Auch Hubert Recher ist gespannt und will mehr über die Historie seines Geburtsortes wissen. „Manches hat man halt auch vergessen“. Der Gesprächspegel sinkt, Wolfgang Holl stellt sich an die Leinwand und beginnt zu erzählen, wie es einst in Donzdorf war.

Das Publikum lauscht gebannt, als er Erläuterungen zu den Bildern alter Häuser gibt, die nicht mehr

Fotos: Ulfike Liuthmer-Lechnefr / Archiv Maitis-Media

Blick in die Donzdorfer Hauptstraße.

Das Donzdorfer Schloss.

da sind und an deren Stelle neue Bauten entstanden sind. Auch das Gasthaus Becher der Familie Müller zeigt er in historischen Aufnahmen aus dem Jahr 1768.

Ein Raunen geht durch den Saal, als der Referent Fotos von einem Festumzug zeigt. „Des isch doch d´r Wilfried“, ruft eine Zuhörerin und eine andere erinnert sich: „Ond des isch d´Helga g´wea“.

Wolfgang Holl führt sein Publikum optisch durch die Donzdorfer Straßen, zeigt Fotos von anno dazumal und stellt die heutige Ansicht daneben. Wie das große hölzerne Scheunentor, das von den Anfängen von Möbel Schmid in der Schlossstraße zeugt und weiter zur Friedhofstrasse mit dem Simonsbach. Er berichtet auch vom ersten Seegassenfest 1968. Sehr zur Freude der Besucher streift er im Rückblick vieles, was in Vergessenheit geraten ist und plötzlich wieder vor dem geistigen Auge erscheint. Da werden Erinnerungen wach und am häufigsten gehört wird: „Woisch des no?“

Ulrike Luthmer-Lechner

Pabst‘s Wunderbilder auf Schloss Filseck

Unter dem Titel „Wunderbilder?“ zeigen Kreisarchiv und Schloss-Filseck-Stiftung vom 9. November bis 19. Januar auf Schloss Filseck Arbeiten des Fotojournalisten Wilhelm Pabst (1921-2009), der ab 1956 im Landkreis Göppingen lebte und arabeitete.
2019 konnte das Kreisarchiv Göppingen seinen Nachlass übernehmen. In seinen Fotoreportagen und Auftragsarbeiten der 1950er und 1960er Jahre dokumentierte Pabst nicht nur das Alltags- und Freizeitleben der Menschen im Landkreis, sondern zugleich dessen wirtschaftliches Profil, gesellschaftliche Prozesse, kulturelle Ereignisse sowie den Wandel von Gemeinden und Verkehrsinfrastruktur.
Bilder von Handwerk, Landwirtschaft und Einzelhandel, die damals pulsierenden Produktionsstätten von Märklin, WMF, Kellerbau und anderen sowie viele Persönlichkeiten kamen vor Pabsts Kamera.

vhs 100 Jahre Wissen teilen

Heidenheim an der Brenz

Jetzt Kurse online buchen!
www.vhs-heidenheim.de

Schuhe verändern das Leben

Probleme an den Füßen müssen nicht sein. Wer den richtigen Schuh trägt, tut nicht nur seinen Füßen einen Gefallen, er kann auch Rückenschmerzen vermeiden. 80 Prozent der Bevölkerung trägt zu kleine Schuhe.

Jürgen Frey: „Der Fuß muss im Schuh genügend Platz haben“.

Unsere Füße - sie tragen uns durchs Leben. Um leichtfüßig gehen zu können, sollte die Fußbekleidung individuell angepasst werden. Jürgen Frey vom Schuhgarten Bloss in Göppingen nimmt sich viel Zeit für eine fachlich-qualifizierte Beratung. Der Familientradition folgend ist der Orthopädie-Schuhmachermeister seit 30 Jahren in seinem Metier tätig und seit 2017 Geschäftsführer des Fachhandels in der Göppinger Hauptstraße, unterstützt von 14 Mitarbeitern.

Lösungen für Problemfüße

„Schmerzfreiheit beginnt am Fuß, dem Fundament des Körpers“, weiß Jürgen Frey, dem Tragekomfort und beste Materialien für seine Kunden wichtig sind. Nicht nur modisch top aktuelle Schuhe für „normale“ Füße hat er in seinem Sortiment, sondern auch eine Vielfalt für Problemfüße.

Schon als Bub konnte er im Betrieb seines Onkels Rolf Bloss zusehen, wie Einlagen und Abrollhilfen angefertigt werden. Er bricht eine Lanze für das Probieren eines Schuhs. „Vor dem Kauf muss man hineinschlüpfen können, um das Passgefühl zu spüren“.

Ob Wanderschuhe, Pumps, Pantoletten, Sport- oder Alltagsschuhe, sowohl die Größen als auch die Weiten von G bis M sind nicht genormt. „Jeder Hersteller kann sie selbst einteilen“. Eine Online-Bestellung kann diesen Service nicht bieten. Da werden gelieferte Schuhe, die nicht passen, kurzerhand zurückgeschickt und oft wird die Retoure dann vernichtet. „Onlinekauf kann keine Nachhaltigkeit bieten“, so Jürgen Frey. „Einen gut sitzenden Schuh trägt man länger, als ein preisgünstiges Exemplar. So machen sich die etwas höheren Anschaffungskosten in kurzer Zeit bezahlt.“

Jürgen Frey weiß aus langjähriger Erfahrung: „80 Prozent der Bevölkerung trägt zu kleine Schuhe und daher rühren viele Rückenschäden“. Um Komfort auf Schritt und Tritt zu bieten, müsse ein Schuh bequem sein, es tue dem Rücken gut und auch die Durchblutung sei besser. Indes, das Image der „orthopädischen Treter“ sei nicht gerechtfertigt. Inzwischen gebe es schicke Modelle in vielen Farben. Frey spricht auch die Abrollschuhe an. Sie zwingen zum aufrechten Gang und Rückenprobleme verabschieden sich.

Mit Einlagen gegen den Fersensporn

„Der Schuh ist das A und O“, denn ist er zu breit, rutscht man nach vorne und er fühlt sich rasch unbequem an. „Ist der Schuh vorne zu klein, bekommt die Großzehe einen nicht spürbaren Druck“. Dadurch biegt sich das Knie nach außen, die Plantarsehne muss das Knie nach innen holen und ist dadurch oft überreizt. Bekannt ist dieses Phänomen als schmerzhafter Fersensporn. „Mit Einlagen kann diese Überreiztheit gut

Foto: Ulrike Luthmer-Lechner

entlastet werden“, so der Fachmann. Individuell geformte Einlagen müssen in den passgenauen Schuh. Chefsache für Jürgen Frey. Er stellt die Einlagen selbst her. „Wenn der Fuß auf der Einlage rutscht, dann stimmen Stützen und Polsterungen nicht“.

Optimale Passform als Steckenpferd

Dem Experten ist seine Leidenschaft für die optimale Passform sofort anzumerken. „Das ist mein Steckenpferd“, so der Orthopädie-Schuhmachermeister. „Zwölf bis 15 Millimeter Luft nach vorne sollten es sein, schmal am Ballen und durch eine schmale Fersenführung gut sitzen, es sollte nichts abstehen, dann läuft auch die ältere Generation sicherer“.

Stolpern im Schuh trete nur auf, wenn er zu breit ist. Senioren kommen oft mit Problemen aller Art zu ihm, ob Gelenkschmerzen, Hammerzehen oder Halux Valgus. „Unsere Kunden sind glücklich, weil wir helfen konnten und ihnen wieder ein Stück Lebensqualität zurückgeben“.

Ein Fuß wird naturbedingt alle fünf bis zehn Jahre eine Nummer (6 mm) größer, somit variiert die Schuhgröße im Laufe des Lebens. Es sind aber bei weitem nicht nur ältere Menschen, die bei Jürgen Frey Rat suchen. Auch die Turnschuhgeneration sowie ganz junge Menschen brauchen die Erfahrung des Orthopädieschuhmachers. „Kinderfüße, die einknicken oder Buben und Mädchen mit Plattfüßen müssen rechtzeitig eine Korrektur vornehmen lassen, um Spätfolgen zu vermeiden“.

Freilich, auch für übergroße und deformierte Füße fertigt Frey Abhilfe an – alles in Handarbeit versteht sich. „Der Fuß fühlt sich am wohlsten, wenn er genügend Platz hat“.

Ulrike Luthmer-Lechner

Auf das Fußbett achten

Auch das Fußbett spielt eine wesentliche Rolle – möglichst weich und vor allem wechselbar sollte es sein, um sich problemlos gegen Einlagen austauschen zu lassen. Das Fußbett erleichtert darüber hinaus das Gehen, sorgt für einen guten Halt und bietet so Schutz vor Stürzen.
Als Obermaterial ist Leder erste Wahl – das Naturprodukt ist anpassungsfähig, atmungsaktiv und langlebig. Individuell einstellbar sollte der Verschluss eines Schuhs sein – dabei kann man entweder einen Klettverschluss wählen oder auf einen klassischen Schnürschuh zurückgreifen.
Bei der Schuhsohle empfiehlt sich ein biegsames Material, um das vollständige Abrollen des Fußes bei jedem Schritt zu gewährleisten.

Wenn der Föhn pfeift statt bläst

Ärgerlich, wenn kleine Haushaltsgeräte ihren Geist aufgeben. Eine Reparatur kostet fast mehr als ein Neugerät. Wegschmeißen? Das Eislinger Reparatur-Café wäre eine Alternative.

Ob Dieter Eberhard (r.) und Markus Hirsch die Nähmaschine wieder zum sanften Schnurren bringen?

Wenn der Föhn pfeift statt bläst Die Kaffeemaschine faucht, der Toaster klemmt und der Laptop fährt nicht mehr hoch - auf den Müll damit? Oft werden vermeintlich defekte Gegenstände zu schnell entsorgt. Aber es geht auch anders, im Sinne der Nachhaltigkeit. Reparieren statt Wegwerfen unter diesem Motto hat die sozialdiakonische Stelle, Ehrenamtsförderung in Kooperation mit der Stadtverwaltung Eislingen ein Reparaturcafe eingerichtet. Von Senioren für Senioren lautet die Devise.

Proppenvoll ist es im Treff im Löwen in Eislingen. Viele haben defekte Gebrauchsgegenstände dabei, die sie untersuchen und reparieren lassen wollen. Ob Staubsauger, Kassettenrekorder und Bügeleisen oder Kuriositäten wie einen Uhrenbeweger, alles ist dabei. „Zwanzig bis 24 Geräte pro Zusammenkunft können wir leisten“, so Sozial-Pädagogin und Treff-Leiterin Heike Kirn, die sich mit ihrem engagierten Team um die Besucher-Anliegen kümmert.

Im Land der Tüftler und Denker ist das seit 2021 bestehende Reparatur-Cafe eine tolle Einrichtung, das empfinden auch diejenigen, die einfach nur zu Kaffee und Kuchen vorbeischauen. Bevor es an die Tische der freundlichen, technisch versierten Herren geht, füllt man einen Fragebogen aus, der aufzeigt, was man gerne wieder funktionstüchtig haben möchte.

Alexander Veit untersucht das Innere der nicht funktionierenden Kaffeemaschine.

Die Nachfrage ist riesig, daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, auch damit entsprechendes Werkzeug vorgehalten werden kann. Nach der Prüfung, ob eher der Gang zu einem professionellen Handwerker angeraten ist, geht es los. Ehrenamtliche Reparaturhelfer wie Lutz Träger, der seit 2020 dabei ist, geben ihr Wissen einmal im Monat von 14 bis 16 Uhr an Laien weiter und versuchen Defektes wieder instand zu setzen. „Ich bastle gerne und es ist doch schade, alles wegzuwerfen“. Der Kunde erfährt , was gemacht wird und holt sich Tipps zur Selbstreparatur. „Diese Hilfe zur Selbsthilfe“ ist ein wichtiger Bestandteil so Kirn.

Neu im Team ist auch ein Messerschleifer, der Interessenten unter-

Foto: Pixabay

stützt, um Messer zuhause wieder scharf zu bekommen. Stolz ist die Treff-Leiterin darauf, dass sich alle Hobbybastler im Alter von 19 bis 90 Jahren, gut verstehen und eine Gemeinschaft gebildet haben. „Diese Generationenbegegnung ist durch gemeinsame Vesper und Grillfeste gewachsen“.

Einer Kaffeemaschine, die keine Freude mehr macht, widmet sich Alexander Veit. Der Software-Entwickler versteht sich besonders auf Kunststoffteile, die man am 3D-Drucker nachfertigen kann. „Ich komme regelmäßig hierher und freue mich beim Gehen, wenn ich ein paar Sachen reparieren konnte“. Mit viel Fingerspitzengefühl schraubt Dieter Eberhard eine Nähmaschine auf und wird von Markus Hirsch unterstützt. „Es sind Erfolgserlebnisse, wenn man merkt, dass man das alte Sach`wieder zum Laufen bringt“, so Eberhard.

„Wir wollen ein Zeichen gegen eine sorglose Wegwerf-Gesellschaft setzen, Ressourcen schonen und zu einem bewussteren Konsumverhalten aufrufen“, erklärt Hannelore Schnitzler von der Sozial-

Sein Know how bringt Ralph Peter Schuhmeier (r.) an einer defekten Platine ein.

diakonischen Stelle. Das Angebot soll nicht als Konkurrenz zu den lokalen Handwerksbetrieben verstanden werden, sondern eine Anlaufstelle für diejenigen sein, die außerhalb deren Kundenkreis stehen.

Da die Ausbesserungen von handwerklich begabten Ehrenamtlichen und nicht vom Profi durchgeführt werden, wird keine Gewährleistung übernommen. Menschen, die Schäden nicht selbst beheben können und die eventuell ein geringes Einkommen haben zu unterstützen, steht im Vordergrund.

Zwei Spendenkässle stehen bereit, eines für die leiblichen Genüsse und ein weiteres für das nächste gesellige Zusammensein der Ehrenamtlichen. Doch wenn ein Ersatzteil benötigt wird muss der Kunde es besorgen, bezahlen und kann es beim nächsten Reparaturtreff mitbringen. Heike Kirn: „Ein Drittel kann repariert werden, ein Drittel wird zurückgestellt und an den Fachhändler verwiesen und ein Drittel muss entsorgt werden“.

Ulrike Luthmer-Lechner

Wer gut hört, ist mittendrin

Wer in netter Runde beisammen sitzt, doch nicht mehr alles gut versteht, was gesprochen wird, sollte den Weg zum Hörakustiker nicht scheuen.

Wer gut hört, ist mittendrin und gehört im wahrsten Sinn des Wortes dazu. Gutes Hören sichert gesellschaftliche Teilhabe, hält Körper und Geist fit und fördert dabei Gesundheit und Wohlbefinden. Der Versorgungsweg ist in Deutschland gelerntes Handwerk und garantiert beste Anpassungen mit modernster Hörtechnologie. Die wichtigste Schnittstelle ist dabei die Hörakustik.

Hörakustiker haben neben HNO-Ärzten, Audio-Therapeuten und Audiologen für hörgeminderte Menschen eine Schlüsselfunktion: Mit Hörtests, gezielten Untersuchungen und in individuellen Gesprächen beraten sie Menschen mit Hörminderungen und finden passgenau die persönlichen Hörlösungen. Das bedeutet auch sensible und vertrauensvolle Überzeugungsarbeit. Viele Menschen sind überrascht, wenn bei ihnen Hörverluste festgestellt werden. Andere schieben das Problem schon länger vor sich her. Daher sind Hörakustiker auch Türöffner, um Ängste und Bedenken abzubauen.

Hochmoderne Technik passgenau für den Kunden

Wer also mit Hörsystemen wieder gut hören will, benötigt die Beratung und Betreuung durch einen Hörakustiker. Denn Hörsinn und persönliche Hörbedürfnisse sind so komplex und individuell, dass Hörgeräte in höchstem Maß personalisiert werden müssen. Als qualifizierte Gesundheitshandwerker stellen die Hörakustiker die hochmoderne Technik passgenau für die jeweiligen Kundenbedürfnisse ein. Dabei geht es um menschliches Hörerleben und das ist extrem nuancenreich, emotional und einzigartig.

Wer in geselliger Runde nicht mehr alles versteht, sollte einen Hörakustiker aufsuchen.

Jeder Mensch stellt ganz eigene Anforderungen an sein Gehör: gutes Hören zu Hause, unterwegs, bei der Arbeit. Besser verstehen in geräuschvoller Umgebung, Orientierung in Gesellschaft und unter vielen Menschen. Musikgenuss, Kinobesuch, Vorträge, Seminare oder Alltägliches wie Telefonieren, Türklingel, Radio und TV. Demgegenüber sind auch Hörminderungen unterschiedlich ausgeprägt: Hochton- oder Tiefton-Schwerhörigkeit, leicht, mittel oder schwer in Kombination mit Ohrgeräuschen oder Empfindlichkeiten in bestimmten Frequenzbereichen.

Alles das sind Parameter, die für eine hochwertige Hörgeräteversorgung wichtig sind und die berücksichtigt werden müssen, um aus einer Vielzahl unterschiedlicher Hörsystem-Modelle die am besten geeigneten auszuwählen. Das Leistungsvermögen, die Klangfarben, die Bedienungs- und Konfigurationsmöglichkeiten, Zusatzfunktionen und Tragkomfort zählen zu den Auswahlkriterien. Doch erst in der professionellen Zusammenführung aller Anforderungen und Faktoren liegen die Kunst und der Erfolg einer gelungenen Anpassung.

Eine weitere Besonderheit der Hörsystemversorgung ist, dass es sich dabei um einen Prozess handelt, bei dem die Nutzer häufig ihre ersten Erfahrungen mit Hörgeräten machen. Diese wertet der Hörakustiker aus, um die Einstellungen laufend zu optimieren.

Je nach Persönlichkeit der Nutzer und der Ausprägung der Schwerhörigkeit kann es gerade in der Probephase zu Fragen kommen, die individuellen Rat und direkte Rückfragen beim Hörakustiker erfordern. Funktionieren die Geräte einwandfrei, werden sie korrekt und regelmäßig getragen, sitzen sie komfortabel im oder hinter dem Ohr, in welchen Situationen zeigen sich Schwächen, werden die Geräte richtig bedient – die Hörakustiker bleiben bis zur vollständigen Versorgung helfend und beratend an der Seite des Kunden. Zu erkennen sind die FGH-Experten am Ohrbogen mit dem roten Punkt. FGH

Foto: Pixabay

Ein täglicher Spaziergang hilft

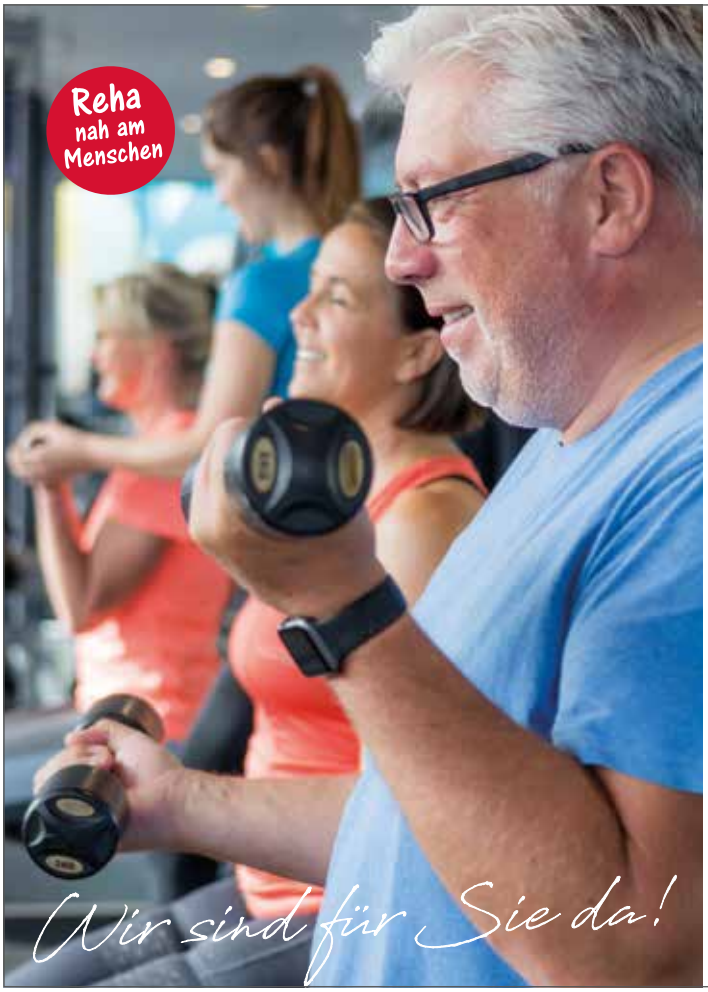
Täglich etwa acht Minuten intensives Training reichen bei Übergewichtigen aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu 20 Prozent zu verringern.

Wer übergewichtig ist, leidet fast immer an so genannten Risikofaktoren wie Bluthochdruck und einem gestörten Fett- und Zuckerstoffwechsel. Schlimmstenfalls droht ein Herzinfarkt. Gleichzeitig wird auch der Herzmuskel direkt geschädigt. Das begünstigt Vorhofflimmern und eine Herzschwäche.

Die Ursache dafür sind häufig Entzündungsstoffe aus dem Fettgewebe. Ziel der Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es, Risikofaktoren zu minimieren. Dies kann durch Medikamente erfolgen – oder durch einen veränderten Lebensstil. Nehmen Übergewichtige ab, sinkt ihr Blutdruck, und auch der Stoffwechsel verbessert sich.

Menschen mit Übergewicht können aber auch durch körperliches Training auf ihre Risikofaktoren einwirken. Hierfür ist nicht einmal eine Gewichtsabnahme notwendig. Wer täglich sieben bis acht Minuten zügig spazieren geht, reduziert sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes bereits um 20 Prozent. Sind es täglich 20 Minuten, ließen sich innerhalb von Wochen ähnliche Effekte erzielen wie durch eine kontinuierliche Gewichtsabnahme von 20 Kilo in zwei Jahren.Allerdings muss das Minimalprogramm wirklich zügig sein – also mit einer deutlichen Zusatzbelastung für das Herz und die Muskulatur einhergehen. Zum anderen sollte dieses Programm täglich absolviert werden. „

Dass Übergewicht lebensgefährlich sein kann, hängt mit dem Energiekreislauf und dem Zusammenspiel von Muskulatur, Leber und Fettzellen zusammen. Führen wir dem Organismus mehr Energie zu, als wir verbrauchen, sammeln sich die überschüssigen Kalorien im Fettgewebe und überschüssiger Zucker und Fette in der Leber. Das Zuviel belastet Gelenke und das Herz-Kreislauf-System.



Herzsport
in der Gruppe!

Herzsport ist verordnungsfähig!

Bleiben Sie fit und aktiv trotz Herzerkrankung!
Mit unseren ambulanten, wöchentlichen Herzsport-Gruppen unterstützen wir Sie dabei!

Unter der Anleitung ausgebildeter Übungsleiter*innen und ärztlich betreut bieten wir Ihnen:

- Gezielte Bewegung zur Stärkung Ihrer Fitness
- Entspannung und Stressbewältigung
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- Schulung im richtigen Umgang mit Ihrer Erkrankung

Gemeinsam fördern wir Ihre Gesundheit – für ein aktives und sicheres Leben.

Mehr Infos unter:

ZAR Göppingen
Zentrum für ambulante Rehabilitation
Bahnhofsplatz 2/1 . 73033 Göppingen
Tel. 07161. 65 62 14-0 . **zar-goeppingen.de**

Der Zahnarzt gibt Tipps, damit die Zähne möglichst lange gesund bleiben.

Bei der Zahnpasta fängt es an

Die Zähne so lange wie möglich zu erhalten ist der Wunsch vieller Menschen. Oft kann der Zahnarzt heute noch einen Zahn retten, wo früher schon eine Prothese erforderlich gewesen wäre. Doch Zahnpflege ist und bleibt wichtig.

Die Möglichkeiten, die Zähne gesund zu halten, sind heute so gut wie nie zuvor: Gerade Patienten mit chronischen Erkrankungen oder solchen, deren Zähne altersbedingt schlechter werden, kann heute oftmals noch geholfen werden, wo früher Zahnprothesen erforderlich gewesen wären. Gleichzeitig haben sich auch die Diagnosetechniken massiv weiterentwickelt. Beispielsweise kann Laserfluoreszenz-Diagnostik anstelle von Röntgenuntersuchungen angewandt werden, um bei Kindern, Schwangeren und Personen, die häufig untersucht werden müssen, die Strahlungsbelastung zu vermindern.

Im Alltag kommen jedoch auch zahlreiche Bedrohungen auf die Zähne zu. So können sich neben den allseits bekannten Zahnschädlingen Zucker und Säure auch das Rauchen, Drogenkonsum und bestimmte psychische Erkrankungen wie Depressionen negativ auf die Zahngesundheit auswirken. Wer die eigenen Zähne lebenslang behalten will, muss also gründlich vorsorgen. Was bedeutet das aber im Detail?

Zweimal täglich zwei Minuten

Der erste Schritt zu besserer Zahngesundheit besteht darin, die Zähne ausreichend oft und gründlich zu reinigen. Dabei ist anzuraten, die Zähne zweimal am Tag für jeweils mindestens zwei Minuten zu putzen, anschließend die Zwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten zu säubern und zum Abschluss mit Mundspülung zu spülen. Bei der Wahl der Zahnpasta ist unbedingt auf die individuellen Bedürfnisse zu achten - im Zweifelsfall kann ein Zahnarzt mit Empfehlungen weiterhelfen. In jedem Fall sollte die gewählte Zahnpasta jedoch Fluorid enthalten, da keine sogenannte „Bio“-Zahnpasta einen ähnlichen Schutzfaktor wie fluoridhaltige Produkte bietet.

Auch die Ernährung trägt maßgeblich dazu bei, die Zähne gesund zu halten. Wer die eigenen Zähne bis ins hohe Alter behalten will, sollte daher auf zucker- und säurehaltige Lebensmittel verzichten oder sich zumindest in Mäßigung üben und dem Speichel nach dem Verzehr ausreichend Zeit zur Neutralisation der enthaltenen Säuren geben. Umgekehrt sind Lebensmittel mit hohem Gehalt an Kalzium und Vitaminen bestens dafür geeignet, die Zähne zu stärken, um Zahnschäden vorzubeugen.

Um die Zähne im Alltag nicht zu schädigen, sollten Menschen, die

Foto: Zahnimpuls

sich Sorgen um ihre Zahngesundheit machen, bewusst auf ihre Gewohnheiten achten.

Insbesondere Nikotin und andere in Tabakprodukten enthaltene Stoffe erhöhen das Risiko für Zahnerkrankungen, weshalb das Rauchen besser eingestellt werden sollte. Sie sind jedoch nicht die einzigen Risikofaktoren. Auch der unzweckmäßige Einsatz der Zähne, beispielsweise zum Öffnen von Flaschen oder Verpackungen mit den Zähnen sowie sportliche Aktivität ohne Mundschutz können die Zähne schädigen und sollten daher vermieden werden.

Nicht zuletzt gilt es auch, zahnmedizinische Probleme frühzeitig zu erkennen. Wird ein Kariesbefall im Anfangsstadium erkannt, besteht in der Regel die Option, kostengünstig und schonend dagegen vorzugehen. Es ist daher zu empfehlen, mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolluntersuchung zu gehen - am besten natürlich zu festen Terminen in gleichmäßigen Abständen. Eine professionelle Zahnreinigung kann nach Möglichkeit zusätzlich durchgeführt werden, um Problemen vorzubeugen.

Lückenloses Gebiss: Da kann man gut lachen.

Foto: Freepoik (ai-genereiert) / Pixabay

Die Sehschärfe lässt im Alter nach

Das Alter fordert seinen Tribut. Das gilt auch für die Augen. Denn die Linse des Auges trübt sich nach und nach ein. Vielen macht dann der Graue Star zu schaffen.

Wenn sich im Laufe des Lebens die Linse des Auges eintrübt, dann ist das ein schleichend fortschreitender Vorgang. Viele Patienten sind unsicher, wann der richtige Zeitpunkt für eine Operation ist. Dr. Werner Bachmann vom Ressorts Ophthalmochirurgie im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands gibt Hinweise.

Die mit der Linsentrübung (Grauer Star, Katarakt) verbundenen Veränderungen des Sehvermögens nehmen die Betroffenen erst in einem fortgeschrittenen Stadium wahr: Das Farbensehen verändert sich, die Sehschärfe leidet und man fühlt sich leichter geblendet. Mit einer Operation, bei der die trüb gewordene Linse durch ein Kunststoff-Implantat ersetzt wird, lässt sich der Graue Star heilen.

Das Unfallrisiko steigt an

Solange sich die Betroffenen durch die Linsentrübung in ihrem täglichen Leben nicht beeinträchtigt fühlen, besteht kein Grund, zu handeln. Wichtig ist, wie die Patienten selbst es empfinden. Ein Glaukom schränkt oft das periphere Sehvermögen ein. Dadurch können Fußgänger und Radfahrer im seitlichen Gesichtsfeld schnell übersehen werden. Die Menschen mit Linsentrübung (Katarakt) fühlen sich oft geblendet, was bei Nachtfahrten stark beeinträchtigt.

Keinesfalls ist es notwendig, abzuwarten, bis eine schwere Beeinträchtigung des Sehvermögens vorliegt. Dabei sollte man auch berücksichtigen, dass mit dem Nachlassen des Augenlichts das

Regelmäßige Sehtests und Besuche beim Augenarzt sind im Alter zu empfehlen.

Risiko für Unfälle steigt – man stürzt leichter, da man Hindernisse nicht wahrnimmt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben nachgewiesen, dass nach einer Staroperation das Risiko zu stürzen geringer ist.

Der Eingriff verbessert nicht nur die Lebensqualität – sie kann auch das Leben verlängern. Dank moderner Verfahren ist die Staroperation heute ein sehr sicheres Verfahren, nur selten treten Komplikationen auf. In den meisten Fällen kann sie ambulant ausgeführt werden.

Dr. Bachmann rät älteren Menschen, die Gesundheit ihrer Augen regelmäßig beim Augenarzt überprüfen zu lassen – denn auch andere Krankheiten, die das Augenlicht bedrohen, treten vor allem im höheren Lebensalter auf. Dazu gehören das Glaukom (Grüner Star) und die Altersabhängige Makuladegeneration. Beim Grauer Star gibt ein Beratungsgespräch mit dem Augenarzt Zuversicht und Sicherheit.

Der Glaube an das Kügelchen

Ist die Homöopathie eine Alternative zur Schulmedzin? Was Samuela Hahnemann vor zwei Jahren begründet hat, ist heute nach wie vor umstritten. Barbara Wimmer, Heilprakterin und Homöopathin aus Mainz, erklärt die wichtigsten Aspekte zur Homöopathie.

Die Homöopathie ist eine komplementäre Therapie, die in der Lage sein soll, den menschlichen Körper ganzheitlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Durch die Anwendung von homöopathischen Arzneimitteln wie Globuli (Kügelchen) können Krankheiten und Symptome behandelt werden.

Der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, hat diese Methode vor mehr als 200 Jahren entwickelt. Trotz einiger Kritikpunkte und kontroverser Studien bleibt die Wirksamkeit der homöopathischen Mittel bis heute ein viel diskutiertes Thema.

Die Homöopathie soll die die Fähigkeit haben, nicht nur körperliche Krankheiten zu behandeln, sondern auch das ganzheitliche Wohlbefinden des Menschen zu fördern. Es gibt unzählige homöopathische Mittel in Form von Globuli oder anderen Arzneimitteln auf dem Markt. Doch wie findet man das richtige homöopathische Mittel für seine individuellen Symptome und Bedürfnisse? Eine individuelle Anamnese bei einem erfahrenen Homöopathen kann helfen, das passende Mittel zu finden.

Auch das Immunsystem stärken

Die Kraft der Homöopathie kann sowohl bei akuten Beschwerden wie Erkältungen oder Verletzungen als auch bei chronischen Krankheiten langfristig helfen. Darüber hinaus können homöopathische Mittel dazu beitragen, das Immunsystem natürlich zu stärken und die mentale Gesundheit zu verbessern.

„Einen durchgängigen Erfolg bei der Behandlung von Krankheiten mit homöopathischen Mitteln gibt es noch nicht“, sagt die Homöopathin Barbara Wimmer aus Mainz.

Homöopathie beruht auf dem Prinzip der Ähnlichkeit. Dies bedeutet, dass eine homöopathische Arznei bei einem gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorrufen kann wie die Krankheit, die behandelt werden soll. Die Homöopathie geht davon aus, dass diese Arzneimittel in sehr geringen Dosen wirken und den Körper anregen können, sich selbst zu heilen. Obwohl es kontroverse Diskussionen über die Wirksamkeit der Homöopathie gibt, haben einige Studien gezeigt, dass sie bei einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden helfen kann.

Ein wichtiger Ansatz ist, das richtige homöopathische Mittel für jede individuelle Krankheit oder jedes individuelle Symptom zu finden. Die Homöopathie hat, kompetent eingesetzt, kaum Nebenwirkungen und kann daher bei einer Vielzahl von Krankheiten helfen. Studien haben auch gezeigt, dass homöopathische Mittel wirksam sind bei akuten Beschwerden wie Erkältungen oder Verletzungen sowie bei chronischen Krankheiten. Um das richtige homöopathische

Mit Fragen den Symptomen auf der Spur

Mittel zu finden, ist eine individuelle Anamnese unerlässlich. Dabei ermittelt der Homöopath anhand von Fragen zu den Symptomen, der Krankheitsgeschichte und der Persönlichkeit des Patienten das passende Mittel.

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin werden bei der homöopathischen Behandlung nicht nur die Symptome behandelt, sondern auch die Ursache angegangen. Die Wirksamkeit der homöopathischen Medikamente ist wissenschaftlich

Foto: Jane Uhlig

umstritten, aber viele Patienten berichten von einer positiven Wirkung. Eine individuelle Anamnese könnte daher ein wichtiger Schritt zu einem gesunden Leben mit Hilfe von Homöopathie sein.

Die Homöopathie kann nicht nur eine langfristige Wirkung bei chronischen Krankheiten haben, sondern auch bei akuten Beschwerden wie Erkältungen oder Verletzungen effektiv sein. Die Mittel sind besonders für ihre sanfte und natürliche Wirkung bekannt. Bei chronischen Krankheiten soll die Homöopathie ebenso helfen können. Dabei spielt die Unterstützung des Immunsystems eine wichtige Rolle. Ein starkes Immunsystem ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und Geist.

Durch den Einsatz von Homöopathie bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen wird auf den Körper als Ganzes geachtet und der Mensch steht im Mittelpunkt.

Dass Homöopathie tatsächlich wirksam sein kann, haben Studien inzwischen belegt. Es gibt allerdings auch viele Expertisen, die keine signifikante Wirkung nachweisen konnten. Ein wichtiger Kritikpunkt an der Homöopathie ist das Prinzip der Potenzierung, bei dem die Ausgangssubstanz immer weiter verdünnt wird. Ab einer bestimmten Verdünnungsstufe sei es unwahrscheinlich, dass noch Wirkstoffe in den Globuli oder Tropfen enthalten sind.

Deshalb gibt es keine eindeutige Antwort darauf, ob Homöopathie sinnvoll ist oder nicht. Für einige Menschen scheint sie zu funktionieren und eine Ergänzung zur konventionellen Medizin zu bieten. Andere halten sie für eine reine Placebotherapie ohne wissenschaftliche Grundlage. Am Ende muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er auf Homöopathie vertrauen möchte oder lieber konventionelle medizinische Behandlungen bevorzugt.

Einblicke in die Homöopathie

Mit der Sonderausstellung „Eine alternative Heilmethode“ im Ebersbacher Stadtmuseum erinnert die Stadt Ebersbach an das 125-jährige Bestehen des örtlichen Homöopathischer Verein“. Gezeigt wird die vom Institut für die Geschichte der Medizin der Robert-Bosch-Stiftung zusammengestellte Ausstellung, in der die Heilmethode der Homöopathie und ihre Geschichte erklärt werden. Um die natürlichen Heilmethoden in Ebersbach bekannter zu machen, wurde 1899 von interessierten Laien der homöopathische Verein gegründet. Was die Mitglieder geleistet haben, zeigt eine begleitende Dokumentation von Uwe Geiger. Die Ausstellung ist bis 10. November 2024 donnerstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Wenn der Partner plötzlich vergisst...

Der Partner, mit dem man seit Jahrzehnte zusammen gelebt hat, vergisst plötzlich. Er kann sich nicht mehr an die erste gemeinsame Wohnung erinnern, an die Geburtstage der Kinder. Die Diagnose: Der Partner hat Demenz. Mit einem Mal ändert sich alles.

Wenn der Partner sich plötzlich an Vieles nicht mehr erinnert, kann Demenz die Ursache sein.

Mein PC im Büro hat bisher gute Dienste geleistet. Seit einiger Zeit machen sich aber Probleme bemerkbar. Das, was ich mit der Tastatur eingebe, wird nicht 1 zu1 übernommen, Daten auf meiner Festplatte lassen sich nicht mehr finden und abrufen, der Arbeitsspeicher wird zunehmend langsamer. Tja, mein PC mit dem Betriebssystem Windows xy ist in die Jahre gekommen. Die Festplatte, dass Langzeitgedächtnis, verliert seine Daten aus der Vergangenheit und auch das Kurzzeitgedächtnis (der Arbeitsspeicher) benötigt viel Zeit für die Umsetzung vom Tastendruck bis zur Ausgabe auf dem Papier. Bei jedem Umgang mit meinem PC wird meine Geduld auf die Probe gestellt.

Mein PC verhält sich wie mein Partner, mit dem ich 40 Jahre zusammenlebe. Die Festplatte, dass Langzeitgedächtnis, erinnert sich zum Beispiel nicht mehr an unsere ersten gemeinsame Wohnung und an die Geburtstage unserer Kinder. Auch das Kurzzeitgedächtnis (der Arbeitsspeicher) erinnert sich immer schwerer, zum Beispiel an den gestrigen gemeinsame Spaziergang. Die Schritte beim Gehen werden ungenau und unkontrolliert (Sturzgefahr?). Bei meinem PC streiken zunehmend die Tastatur und die Maus.

Mein PC ist eben nun mal ins Alter gekommen. Mein Partner ist auch ins Alter gekommen, hat aber Demenz. Was tun? Meinen PC werde ich entsorgen. Meinen Partner muss und will ich mit all seinen Lastern der Demenz ertragen und dulden.

Demenz ab 60 ist keine Seltenheit mehr

Selber hat man sich nie Gedanken zu Demenz gemacht. Ist logisch! Man war der Auffassung, es betrifft ja nur alte, hochbetagte Menschen und bedeutet eben nur Vergesslichkeit. Schnell, zu schnell ist man aber plötzlich selber davon betroffen.

Demenz ab einem Alter von 60 bis 65 Jahren ist heute keine Seltenheit mehr. Und es bedeutet nicht nur Vergesslichkeit. Demenz als Überbegriff kann sich mit Bewegungseinschränkung, Wortfindungsstörungen beim Gespräch, depressivem Verhalten und auch ausfallenden Äußerungen beim Umgang mit bekannten und fremden Personen erkennbar machen. Demenz erkennt man aber auch daran, wenn sich der geliebte Partner immer mehr zurückzieht in sein eigenes, neues Leben und sich von seinem Gegenüber un-

Die Stadien einer Demenz

Stadium	Leichtgradige Demenz	Mittelschwere Demenz	Schwere Demenz
Selbstständige Lebensführung	Geringgradig eingeschränkt	Hochgradig eingeschränkt	nicht möglich
Unterstützungsbedarf	bei anspruchsvollen Tätigkeiten	bei einfachen Tätigkeiten und Selbstversorgung	bei allen Tätigkeiten

Fotos Pixabay

bewusst distanziert. Im eigenen Haushalt wird einem Auffallen, dass zum Beispiel plötzlich Kochgeschirr nicht mehr an dem Platz steht, wo man es jahrelang vorfand. Auch jahrelang ausgeführte Arbeiten an Haus und Garten werden zunehmend unbewusst vernachlässigt. Wird aber gelegentlich nur über einen verlegten Hausschlüssel oder die vergessene Telefonnummer geklagt, muss dies noch lange nicht Demenz bedeuten.

Das Hauptmerkmal der Demenz ist eine Verschlechterung von mehreren geistigen Fähigkeiten im Vergleich zum früheren Zustand z.B. beim Denkvermögen und Orientierungssinn. Menschen mit Demenz haben zunehmend Schwierigkeiten, sich neue Informationen einzuprägen. Das Kurzzeitgedächtnis fängt an zu leiden.

Der Neuerologe stellt die Diagnose

Die Symptome einer Demenz können sehr unterschiedliche Muster aufweisen. Die Ausprägung reicht von geringen Veränderungen bis zum völligen Verlust der Selbständigkeit. In der Regel wird sich in einem Zeitraum von zwei bis zehn Jahren nach der ärztlichen Bestätigung viel verändern und kann bis hin zum Schwerstpflegefall mit Bettlägerigkeit führen. Frühzeitig sollte deshalb der Angehörige nicht nur an seinen Partner denken, sondern auch sich auf ein anderes, zu erwartendes Leben einstellen und Hilfe von außen suchen.

Das Gespräch mit einem Arzt (wahrscheinlich der Hausarzt) steht als erstes an. Der versucht, eine erste Diagnose. Es ist wichtig, möglichst bald zu wissen, um welche Form von Demenz es sich handelt. Es kann z.B. ein großer Unterschied sein, ob ich mit einem Angehörigen zum Essen in eine Gaststätte gehe, der Alzheimer oder Frontotemporale Demenz hat.
Während der an Alzheimer Erkrankte sich eventuell beim

Bei fortschreitender Demenz erkennt der Betroffene oft Familienmitglieder nicht.

Umgang mit Messer und Gabel schwertut und vielleicht auf Hilfe bei der Menüauswahl auf angewiesen ist, kann es beim Frontotemporal Erkrankten zu nicht geplanten Ausfälligkeiten kommen. Vielleicht muss man mit einem blamierenden Klatsch auf den Po der Bedienung rechnen. Demenz ist eben nicht gleich Alzheimer.

Ein genaues Krankheitsbild ist z.B. erst nach einer MRT-Untersuchung oder einer Nervenwasserziehung aus dem Rückenmark möglich. Der Neurologe diagnostiziert dann auch die Schwere der Krankheit.

Für Betroffene und Angehörige stellen sich eine Vielzahl von Fragen. Oft bricht in einem erstmal der Boden unter den Füssen weg. Doch es gibt wichtige Dinge, die man nach der Diagnose möglichst rasche in Angriff nehmen sollte.

Beratung in Anspruch nehmen steht da ganz oben an. Mit Alzheimer Gesellschaft, örtlichen Pflegestützpunkten und Organisationen sind Gespärche zu führen. auch rechtliche Fragen gilt es zu regeln. Gibt es schon eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung? Wurde in der Vergangenheit schon an ein Testament gedacht und wie sieht es mit der Fahreignung aus?

Auch an sich selber denken

Die Folgen der Demenz können den Geldbeutel schnell belasten. Es gibt z.B. Unterstützung für Hilfsmittel wie Pflegebett, Rollator

Demenz: Merkmale und Symptome

Merkmale einer Demenz
- Minderung kognitiver Fähigkeiten
- Veränderung von Sozialverhalten
- Persönlichkeit
- Antrieb oder Stimmung

Rund 90 Prozent aller Demenzen werden durch Krankheiten des Gehirns hervorgerufen, bei denen Nervenzellen allmählich verloren gehen. Eine Heilung ist derzeit noch nicht möglich. Die Medizin spricht von „Primärer Demenz“. Nur runde zehn Prozent aller Demenzerkrankungen haben eine andere Grunderkrankung und können durchaus geheilt werden. Die Rede ist hier von „Sekundärer Demenz“.

Primäre Demenz
Demenzsymptome sind durch Verlust von Nervenzellen im Gehirn bedingt. Die häufigsten primären Demenzformen sind:
- Alzheimer Demenz
- Vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz
- Lewy-Körperchen-Demenz
- Frontotemporale Demenz

Nach heutigem Kenntnisstand nicht heilbar, Verschlechterungen der Symptome lassen sich unter Umständen verzögern.

Sekundäre Demenz
Demenzsymptome sind nicht durch Abbau von Hirnsubstanzen bedingt, sondern sind Folge einer anderen Grunderkrankung. Sekundäre Demenzen können z.B. ausgelöst werden durch:
- Vitamin B12 Mangel
- Schilddrüsenerkrankungen
- Bestimmte Medikamente
- Infektionen und Entzündungen
- Depressionen.

Je nach zugrundeliegender Erkrankung und Stadium der Grunderkrankung bestehen Heilungsaussichten. Die Demenzsymptomatik ist möglicherweise teilweise umkehrbar.

Informationen und Rat
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Friedrichstr. 236
10969 Berlin
www.deutsche-alzheimer.de

oder Badewannenlifter. Vielleicht müssen auch Wohnungsanpassungen für einen behindertengerechten Umbau vorgenommen werden. In den genannten Fällen und noch vielen mehr sind z.B. die Pflegekasse, das Sozialamt oder die Krankenkasse Ansprechspartner.

Nach der Demenz-Diagnose gilt es auch an sich selber zu denken. Man wird ebenso viel Hilfe benötigen wie der demenzieller Partner. Es gibt vielerorts Selbsthilfegruppen für Angehörige (eine sehr gute Einrichtung, um sich gegenseitig auszutauschen). Es gibt die Möglichkeit schon stundenweise auf häusliche Betreuung zurückzugreifen. Nicht aus den Augen verlieren sollte man das Angebot der Tages-, Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege. Und, ganz wichtig, es gibt auch Reha-Maßnahmen für Partner und Erkrankten.

Ab einem bestimmten Stadium der Demenz sollte man auch an einen Schwerbehindertenausweis denken. Ein solcher bringt z.B. steuerliche Vorteile und je nach Merkzeichen (Eintrag im Ausweis) weitere Vorteile. Bei der Antragsstellung ist es aber notwendig – vor allem im Landkreis Göppingen – frühzeitig daran zu denken. Derzeit hat das örtliche Versorgungsamt Bearbeitungszeiten von bis zu 19 Monaten. Möglichst umfangreiche und aussagekräftige Arztunterlagen sollten mit dem Antrag zusammen eingereicht werden.

Günter Hofer

Malen ist neben Musizieren ein Bestandteil der Reha für Demenz-Patienten im ATZ.

Malen und Musizieren gehören zur Therapie

Im oberbayerischen Bad Aibling gibt es ein Therapiezentrum, das sich um Demenzkranke und deren Partner kümmert. In dieser Form einzigartig in Deutschland.

Im Alzheimer-Therapie-Zentrum (ATZ) der Schön-Klinik in Bad Aibling nehmen jährlich rund 300 Paare an einer Reha teil.

Im Alzheimer Therapiezentrum (ATZ) der Schön Klink in Bad Aibling werden Patient sowie Angehöriger in einer stationären Rehabilitationsmaßnahme nur gemeinsam aufgenommen. Währen der an Demenz Erkrankte das auf seine Bedürfnisse abgestimmte Therapieprogramm für seine drei- bzw. vierwöchigen Rehazeit erhält, gibt es für den Angehörigen ein spezielles Schulungs- und Unterstützungsprogramm.

Für den Demenzpatienten sind dies, während eines vierwöchigen Aufenthaltes, circa 60 Therapieeinheiten und für den Angehörigen etwa 40 Unterstützungseinheiten.

Das Therapieprogramm kann dabei beispielsweise aus Erinnerungsarbeit, Bewegungs- und Musiktherapie oder künstlerischem Gestalten bestehen. Auch alltagsorientierte Therapie (Gartenarbeit, Spaziergang) oder Aktivitätsaufbau- und Wahrnehmungsförderung ist möglich. Wichtig im Verlauf der Therapie sind auch krankheitsverarbeitende Einzel- oder Gruppengespräche.

Der Therapeut hilft bei der Antragstellung mit

Ganz anders sieht das täglich sich ändernde Programm für die Begleitperson aus. Angehörige werden durch umfangreiche Schulungen auf das Leben mit ihrem erkrankten Partner für zu Hause vorbereitet. Zudem werden Angehörige über das Schwerbehindertenrecht, die rechtliche Vorsorge und den Leistungskatalog der Pflegeversicherung aufgeklärt. Dies kann sogar so weit führen, dass vor Ort vom Therapeuten notwendige Anträge oder auch Widersprüche ausgefüllt, bearbeitet und an die zuständige Stelle (Amt) verschickt werden.

Kunst- und Gestaltungstherapie kommen auch für den Angehörigen nicht zu kurz. Gerne

Fotos: Günter Hofer

angenommen werden auch gemeinsame Therapieeinheiten, wo gemeinsam musiziert oder mit dem Malpinsel gewappnet, kreative Ideen auf dem Blatt Papier verewigt werden. Renner im ATZ sind der gemeinsame Paartanz in der Gruppe, Paargymnastik und gemeinsames Musizieren.

Oft wird der Angehörige mit der Frage konfrontiert, ob es sinnvoll ist, wenn der Demenzielle sein gewohntes Umfeld verlässt. In Verbindung mit einer Reha im ATZ gibt es, vielleicht abgesehen von einer kurzen Eingewöhnungsphase, kaum Probleme. Das Therapiezentrum hat eine Wohnhausatmosphäre und keinen Krankenhauscharakter. Die Familie ist gemeinsam in einem gut ausgestatteten, geräumigen Appartement aus getrenntem Schlaf und Wohnbereich mit eigenem Bad untergebracht. Frühstück- Mittag- und Abendessen wird gemeinsam (Patient und Begleitperson) in zwei Kleingruppen eingenommen. Der tägliche Therapieplan ist zeitlich so gestaltet, dass immer genügend Zeit für Erholung und Entspannung im Garten oder im nahen Umfeld bleibt.

Ohne Begleitperson geht die Reha nicht

Das Alzheimer Therapiezentrum in Bad Aibling hat seinen Betrieb 2003 aufgenommen. Angefangen hatte damals alles mit sieben Reha Familien. Heute sind es durchschnittlich 300 Paare im Jahr, die ihre von der Krankenkasse finanzierte Reha genießen. Da nur Patienten mit Begleitperson aufgenommen werden, werden auch die Kosten der Begleitperson im vollen Umfang von der Kasse des Erkrankten übernommen. Neben Verwaltung, Küchenpersonal und Ärzteteam (mindestens einmal pro Woche ist Visite) sind acht Therapeuten plus Praktikanten täglich im Einsatz.

Der bürokratische Weg ins ATZ nach Bad Aibling beginnt in der Regel beim behandelnden Fach- oder Hausarzt. Dieser kann einen Antrag auf eine stationäre neurologische Rehabilitationsmaßnahme mit medizinisch notwendiger Begleitperson stellen. Wichtig dabei immer der Zusatz „mit Begleitperson“ und als Ziel sollte nicht die Wiederherstellung der Ressourcen formuliert werden, sondern deren Erhalt. Die mangelnde Wiederherstellungsmöglichkeit bei Demenz ist häufiger Ablehnungsgrund für eine Reha. Ein Hindernis bei der Antragsstellung kann gelegentlich der behandelnde Neurologe sein, da nicht jeder davon überzeugt ist, dass. eine Reha einem an Demenz erkrankten Menschen etwas bringt.

Günter Hofer

Für Verbesserungen in der Pflege kämpfen

Lange Wartezeiten im Krankenhaus, Schwierigkeiten, einen Platz in einem Pflegeheim zu finden – diese Erfahrungen machen viele Menschen. Doch warum ist die Pflege in Krankenhäusern und Pflegeheimen eigentlich so im Stress?

Mehr Patienten, weniger Pflegekräfte: Immer mehr Menschen benötigen im Alter professionelle Hilfe in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Gleichzeitig wird es immer schwieriger, genügend Fachkräfte zu finden, die diese Hilfe leisten. Das liegt daran, dass unsere Gesellschaft immer älter wird, während gleichzeitig die Zahl der jungen Menschen, die eine Ausbildung in der Pflege machen, sinkt. Das Problem ist aber vielschichtiger.

Pflegekräfte in Krankenhäusern und Pflegeheimen arbeiten häufig in Schichten, an Wochenenden und Feiertagen. Sie müssen schwere Patienten heben, lange stehen und sich um viele Menschen gleichzeitig kümmern. Das ist körperlich sehr anstrengend und führt zu Stress und Erschöpfung. Auch die psychische Belastung ist hoch. Pflegekräfte erleben täglich die Verzweiflung und den Schmerz ihrer Patienten. Der stetige Kontakt mit Leid und Tod ist sehr anstrengend.

Pflegekräfte leiden oft unter Stress und Erschöpfung. Trotzdem nehmen sie sich für ihre Patienten Zeit und helfen, wie hier, beim Waschen.

Schlechte Bezahlung und mangelnde Wertschätzung

Der Beruf der Pflegekraft wird oft nicht ausreichend gewürdigt. Die Bezahlung ist im Vergleich zu anderen Berufen mit vergleichbarem Ausbildungsgrad relativ gering. Diese Tatsache führt dazu, dass viele Pflegekräfte neben ihrer Arbeit im Krankenhaus oder Pflegeheim noch einen oder mehrere Nebenjobs annehmen, um ein ausreichendes Einkommen zu erzielen. Die zusätzliche Belastung durch den Mehrfachjob verstärkt den Stress und erschwert die ohnehin schon schwierige Work-Life-Balance. Dies wiederum führt dazu, dass viele Pflegekräfte ihren Beruf früher als geplant aufgeben und sich nach anderen Beschäftigungsmöglichkeiten umsehen.

Die Herausforderungen in der Pflege sind groß, doch es gibt auch große Chancen, die Situation zu verbessern. Die Gesellschaft wird älter und der Bedarf an professioneller Pflege wächst. Dieser Bedarf lässt sich jedoch auch als Chance verstehen: Eine Chance, die Pflege zu stärken, die Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte zu verbessern und die Qualität der Versorgung zu steigern. Um diese Herausforderungen zu meistern und die Chancen zu nutzen, sollte die Sichtweise auf die Pflege verändert werden.

Die Bedeutung der Pflege sollte anerkannt werden, und es sollten Investitionen in eine angemessene Bezahlung, bessere Arbeitsbedingungen und eine umfassende Aus-

Fotos: AOKF

und Weiterbildung von Pflegekräften getätigt werden.

Der Beruf der Pflegekraft könnte attraktiver werden, indem die Arbeitsbedingungen verbessert und die Wertschätzung für diesen wichtigen Beruf erhöht wird. Innovative Ansätze und technologische Lösungen könnten die Arbeit der Pflegekräfte erleichtern und die Qualität der Versorgung verbessern. Und schließlich wäre eine enge Zusammenarbeit zwischen Politik, Pflegeeinrichtungen, Patienten und Angehörigen unerlässlich, um die Herausforderungen der Zukunft zu meistern.

Die Situation in der Pflege ist zwar schwierig, doch es gibt Hoffnung. Auch wenn die Politik nicht immer so schnell handelt, wie wir uns das wünschen, sollten wir nicht die Hoffnung aufgeben. Es gibt viele Menschen, Verbände und Organisationen, die sich für eine Verbesserung der Situation einsetzen. Sie fordern bessere Arbeitsbedingungen, höhere Bezahlung und mehr Wertschätzung für die Pflegekräfte.

Ein wichtiger Schritt ist die Rekrutierung von Pflegekräften aus dem Ausland, die oft sehr motiviert sind und wertvolle Erfahrungen mitbringen. Natürlich müssen sie die hohen deutschen Standards erfüllen, um in Deutschland arbeiten zu dürfen.

Wichtig ist, dass wir uns nicht entmutigen lassen, sondern weiter für eine bessere Zukunft in der Pflege kämpfen. Die Verbesserung der Situation in der Pflege erfordert eine gemeinsame Anstrengung aller Beteiligten. Nur so können die Herausforderungen gemeistert und Veränderungen erreicht werden. **Denise Hradecky**

Ob im Pflegeheim oder im Krankenhaus: Pflegekräfte reichen helfen wo sie nur können.

Für gute Gesundheitspolitik ist ihr kein Weg zu weit

Wenn es ums Gesundheitswesen und den Pflegebereich geht, kann sie ein gewichtiges Wort mitreden: Denise Hradecky aus Göppingen gehört zu den Expertinnen, deren Know-how auch international geschätzt wird.

Als Denise Farro in Oranjestad auf Aruba, eine zu den Niederlanden gehörende Karibikinsel, ihr Abitur machte und sich anschickte, in Europa Medizin zu studieren, träumte die junge Frau noch von einer Karriere als Ärztin. In Eindhoven startete sie ihr Studium mit den Schwerpunkten medizinische Diagnostik, Strahlen- und Nuklearmedizin. Als radiologische Laborantin wollte sie später ihr Wissen in die Praxis umsetzen.

Im islamisch geprägten Usbekistan erlebte Denise Hradecky auch magische Momente.

Als junge Frau Traum von Karriere als Ärztin

Doch soweit kam es nicht. Sie erkannte bald, dass es im Gesundheitsmanagement und im Verhältnis Arzt-Patient viele Baustellen gab, die es zu beackern gilt. „Ich wollte schon immer Menschen helfen. Aber ich habe gemerkt, dass ich den Patienten im Krankenhaus am besten helfen kann, wenn ich mich um die Organisation und die Regeln im Krankenhaus kümmere. So können sich die Pflegefachkräfte und Ärzte besser um die Patienten kümmern. Ich kann so mehr Menschen helfen, als wenn ich nur am OP-Tisch arbeiten würde."

Denise Farro wechselte die Seiten. Statt OP-Tisch beriet sie im renommierten Erasmus-Klinikum in Rotterdam den Vorstand, steuerte diverse Projekte u.a. im Bereich Finanz- und Prozessmanagement, im Marketing und im Bereich der Pflege. Dabei setzte sie sich mit der Finanzierung des niederländischen Gesundheitswesens auseinander und war mit Gesundheitsrecht, Gesundheitsökonomie und diversen Organisationsfragen betraut. In jener Zeit hatte sie durch internationales ehrenamtliches Engagement für junge Unternehmen und Führungskräfte auch ein

Professor Gerald Sander und Denise Hradecky haben gemeinsam ein Buch gechrieben.

Event der Göppinger Wirtschaftsjunioren besucht. Dadurch lernte sie den Chef eines Forschungs- und Entwicklungslabors für Pharma, Material und Umwelt in Göppingen kennen und lieben. „Ich habe dann meine Arbeit in Rotterdam aufgegeben und bin hierher ins wunderschöne Göppingen gezogen", erzählt die Expertin. Hier läuteten bald die Hochzeitsglocken, aus Denise Farro wurde Denise Hradecky.

In ihrer neuen Heimat arbeitete Denise Hradecky zunächst im Labor ihres Mannes mit. Mit Unterbrechungen, denn die Geburt von zwei Kindern ließen für sie erst einmal nach Familienleben in den Mittelpunkt rücken. Doch kaum waren Sohn und Tochter aus dem Gröbsten raus, orientierte sich die Mutter beruflich neu, startete als stellvertretende Pflegedirektorin bei der Medius-Klinik in Nürtin-

Fotos: Privat

gen, wo sie nicht nur mit der Führung von über 700 Pflegekräften betraut war, sondern sich auch um Prozessoptimierung, Budgetcontrolling und Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen kümmerte. Schließlich hatte sie für die Medius-Klinik mal Personal im ehemaligen Jugoslawien angeworben. „Ich bin nach Serbien gereist, um die Kandidaten für die Pflegestellen kennenzulernen. So konnte ich neben ihrer fachlichen Qualifikation auch ihre Persönlichkeit einschätzen und sicherstellen, dass sie ins Team passen. Eine Emigration ist eine große Veränderung, deshalb ist es wichtig, die Kandidaten gut zu beraten. Ich halte es für unerlässlich, dass wir uns vor Ort ein Bild von ihnen machen, um Menschenhandel zu verhindern."

Von Nürtingen ging der berufliche Lebensweg weiter nach Stuttgart, wo sie als Vertragsprojektleiterin einer hausärztlichen Vertragsgemeinschaft auch mit gesetzlichen Krankenkassen verhandelte oder Projekte zur Hausarztversorgung steuerte. Frei- und nebenberuflich arbeitete sie als Dozentin. U.a. für die Akademie der Kreiskliniken Reutlingen, wo sie über Gesundheitspolitik, der Rechtsentwicklung im Gesundheitswesen und zur Organisationsfragen zur Weiterbildung referierte. Nicht missen möchte Denise Hradecky ihre Erfahrungen als Wirtschaftsprüfungsberaterin bei BW Partner in Stuttgart. Dort war sie u.a. mit der Erstellung von Prüfberichten und Jahresabschlüssen von kleinen und großen kommunalen Unternehmen betraut, darunter auch zahlreichen Kliniken im ganzen Bundesgebiet. „Hier habe ich ganz nah die miserable finanzielle Situation der Krankenhäuser erfahren können und gesehen, wie hart sie um ihr Überleben kämpfen. Die Politik muss den richtigen Fokus setzen und die richtigen Entscheidungen treffen".

Ihre beruflichen Tätigkeiten ließen ihr stets Zeit, sich weiterzubilden. „Um mein größtes Ziel zu erreichen – Menschen zu helfen – brauche ich multidisziplinäre Kenntnisse. Ich möchte die Materie verstehen und alle Facetten und Besonderheiten der verschiedenen Berufe kennenlernen." So legte sie ein Augenmerk auf die Rechtswissenschaften und Finanzmärkte, belegte Online-Studienplätze u.a. an der Harvard Law School in Massachusetts und an der University of Cambridge. In Tübingen studierte sie Zivilrecht, Strafrecht und öffentliches Recht, absolvierte ein Praktikum am Amtsgericht in Göppingen und war Stipendiatin von „Recht und Demokratie" an der Uni Rom.

Die Pflege-Hochschule in Smarkand, der zweitgrößten Stadt Usbekistans, hat Denise Hradecky mit initiiert.

Zwei akademische Grade (Master of Science und Bachelor of Health) schon in der Tasche, belegte Denise Hradecky noch ein Studium an der Fernhochschule Hamburg, wo sie Wirtschaftsrecht studierte und dieses als Master of Laws abschloss.

Pflege-Hochschule mit initiiert

Das geballte Wissen bringt Denise Hradecky in ihre schon 2016 gegründete Beratungsfirma Interorganizational ein, für die sie auch in Usbekistan an einer von der Konrad-Adenauer-Stiftung mit organisierten internationalen Konferenz zur Gesundheitspolitik und zum Gesundheitsrecht in der vornehmlich islamisch geprägten ehemaligen Sowjetrepublik teilnahm. Zudem konnte sie in Samarkand, der zweitgrößten Stadt Usbekistans, eine Hochschule für Gesundheitswissenschaften eröffnen, die sie zusammen mit Professor Gerald Sander von der Hochschule für Verwaltung in Ludwigsburg mit initiiert hat.

Das Projekt liegt Denise Hradecky sehr am Herzen: „Hier können bis zu 300 Studenten nach deutschen Standards ausgebildet werden. Die ausgebildeten Fachkräfte haben die Möglichkeit, nach Deutschland zu kommen oder in Usbekistan zu bleiben, um dort die Pflege auf den deutschen Standard zu heben und so das Gesundheitswesen ein Stück zu verbessern."

Sie gerät ins Schwärmen, wenn sie über die Tage im 19 000 Kilometer entfernten Usbekistan und die Gastfreundschaft der Menschen dort spricht. Man habe engagierte Ideen zur Fortentwicklung des staatlichen Gesundheitswesens diskutiert. Dessen Reform – medizinische Leistungen sind dort noch alle kostenfrei – sei dringend erforderlich.

Wie man Pflegekräfte aus dem Ausland für kommunale Krankenhäuser hierzulande gewinnen kann, hat Denise Hradecky in einem Buch veröffentlicht, in dem sie auch eigene Erfahrungen mit verarbeitet hat. Das Buch hat sie zusammen mit Professor Gerald Sander von der Hochschule für Verwaltung und öffentliches Recht in Ludwigsburg verfasst und ist bei SpringerGabler erschienen. Jetzt schreibt sie an ihrem zweiten Buch, in dem es um die Transparenz im Gesundheitswesen geht. Darüber hinaus ist Denise Hradecky ehrenamtlich engagiert, so im Kiwanis-Club in Stuttgart, einer Hilfsorganisation für Kinder in Not, oder in verschiedenen Funktionen bei der CDU auf Stadt-, Kreis- und Bezirksebene.

Rüdiger Gramsch

Institut auszeichnet

Das Regierungspräsidium Stuttgart hat das Institut für Fort- und Weiterbildung (IFWB) des Alb-Fils-Klinikums in Göppingen als Weiterbildungsstätte für Intermediate Care Pflege (IMC) anerkannt. Die Auszeichnung besagt, dass am IFWB eine qualifizierte und der neuen Weiterbildungsordnung entsprechende Weiterbildung im IMC-Bereich angeboten wird. Auch schließen die, die künftig am Klinikum den Lehrgang erfolgreich absolvieren, als „staatlich anerkannte Fachpflegekräfte für Intermediate Care Pflege“ ab. „Das IFWB ist eine von wenigen Weiterbildungsstätten im Land, die diese Anerkennung erhalten haben“, freut sich IFWB-Leiterin Dr. Karin Kaiser.

„Vitawell“ in Werfthalle

Der Landkreis Göppingen gilt als „Gesundheitslandkreis“. Um diese Bedeutung zu stärken und den Menschen in der Region die Stärken der Branche zu zeigen, gibt es am 8. und 9. Februar 2025 (10 bis 17 Uhr, bzw. 11 bis 17 Uhr) die Gesundheitsmesse „Vitawell“ in der Werfthalle im Göppinger Stauferpark. Die Aussteller aus kommen zumeist aus der Region. Es gibt zudem ein umfangreiches Vortragsprogramm und Darbietungen auf der Mitmach-Bühne.

Fit in Gelenk-Operationen

Das Orthopädisch-Unfallchirurgie Zentrum (OUZ) des Alb-Fils-Klinbikums in Göppingen hat seine Leistungen im Bereich des Gelenkersatzes bestätigt: Das von Prof. René Schmidt geleitete Zentrum rrhielt das Zertifikat als Endoprothetikzentrum. „Mit dieser Rezertifizierung haben unsere Patienten weiterhin die Sicherheit, dass Gelenkersatz-Operationen bei uns nach neuesten medizinischen Erkenntnissen und Standards verlaufen“, so der Chefarzt. 764 Endoprothetik-Operationen an Hüfte und Knie hat das Endoprothetik-Team 2023 durchgeführt. Zum Behandlungsspektrum des OUZ zählt auch die Handchirurgie mit Verletzungen nach Unfällen sowie angeborene und erworbene Fehlstellungen am Muskel- und Skelettsystem.

Die grünen Damen nehmen sich Zeit für Patienten

Mal ganz bunt gekleidet: Die „grünen Damen und Herren“ von der Klinik am Eichert.

Schon seit 1984 engagieren sich Bürger ehrenamtlich in der Klinik am Eichert in Göppingen und bis Ende 2023 in der Helfenstein Klinik in Geislingen. Bis heute werden die nach der Farbe ihrer Kleidung liebevoll „Grüne Damen und Herren“ genannt und unterstützen die Patienten in vielen Bereichen. Vor allem aber nehmen sie sich Zeit: Zeit zum Zuhören, Zeit für Gespräche, Zeit für große und kleine Nöte, Zeit für Wünsche.

Aktuell umfasst der Ehrenamtliche Dienst 21 Mitarbeiter: 19 Grüne Damen und zwei Grüne Herren sind in der Klinik im Einsatz. Insgesamt gab es in diesen 40 Jahren nur vier Leitungsteams; diese hohe Kontinuität hat vieles erst möglich gemacht und zeugt von einer hohen Motivation.

Nun wurde das 40-Jährige der ehrenamtlichen Dienstes und den Jubilaren für Ihren Einsatz gedankt. „Ein Klinikaufenthalt ist für die meisten Patienten eine belastende Situation und mit Ängsten und Sorgen verbunden. So ist es eine Erleichterung, wenn man um die liebevolle Unterstützung der Grünen Damen und Herren weiß. Dies wird mit so viel Einsatzbereitschaft und Freude geleistet, da ist es uns ein Anliegen, anlässlich des Jubiläums von Herzen Danke zu sagen.“, so Wolfgang Schmid, Kaufmännischer Geschäftsführer des Alb-Fils-Klinikums.

Angefangen hat alles 1969 auf die Initiative von Brigitte Schröder. Sie begründete die ökumenische Krankenhaus- und Altenheim-Hilfe in Deutschland. Angeregt und inspiriert wurde das Vorhaben von den amerikanischen Pink Ladies, dem Volunteer Service in den USA. 1984 wurde die Göppinger Version ins Leben gerufen - die Initiative ging von Ingeborg Tschöpa, der damaligen Leiterin der Fort- und Weiterbildung aus und ist bis heute ein fester Bestandteil des Klinikalltags am Alb-Fils-Klinikum. Begegnen kann man den Grünen Damen und Herren im Eingangsbereich der Klinik, in der Zentralen Patientenaufnahme, in den Wartebereichen von Röntgen und Sonografie, auf Station und überall, wo sie sonst gebraucht werden.

Im Kampf gegen Erreger erfolgreich

Das Alb-Fils-Klinikum in Göppingen wurde von der „Aktion Saubere Hände“ mit dem Gold-Zertifikat für exzellente Hygienequalität und Hygienestrukturen ausgezeichnet. Damit ist das Klinikum eines von lediglich 15 Krankenhäusern in Baden-Württemberg, die die höchste Auszeichnung erhalten haben. Mit dem MRE-Zertifikat folgte die nächste Auszeichnung für höchsten Hygienestandard bei multiresistenten Erregern (MRE). Für die Zertifizierung hatte das Klinikum ein einrichtungsspezifisches Hygieneprojekt zur Verhinderung der Verbreitung von multiresistenten Erregern eingeführt.

Foto: Alb-Fils-Klinikum

Ambulante Pflegedienste gründen Netzwerk

Im Ostalbkreis wurde die Arbeitsgemeinschaft ambulante Dienste aus der Taufe gehoben. Ihr Ziel: Ältere Menschen sollen möglichst lange in ihrem Zuhause wohnen bleiben.

Mit Unterstützung des Landratsamts Ostalbkreis haben die Ambulanten Pflegedienste im Landkreis die „AG Ambulante Dienste“ ins Leben gerufen. Ostalb-Landrat Dr. Joachim Bläse hob die Wichtigkeit der Arbeit der Pflegedienste für die Versorgung der Bevölkerung hervor und lobte die Arbeit der Träger.

Wollen gemeinsam die Angebotslandschaft der Ambulanten Pflegedienste im Ostalbkreis weiterentwickeln und Versorgungsdefizite beleuchten: die Mitglieder der „AG Ambulante Dienste“ mit Landrat Joachim Bläse (1. Reihe, 4. v. l.) und Sozialdezernentin Julia Urtel (1. Reihe, 5. v. l.).

Möglichst lange im eigenen Zuhause wohnen bleiben und das auch bei Betreuungs- und Pflegebedarf, das wünschen sich viele ältere Bürger. Heute ist es jedoch oft nicht mehr möglich, dass die häusliche Pflege innerhalb der Familie geleistet wird. Ambulante Dienste sind dann die erste Anlaufstelle. Sie stellen die professionelle Versorgung sicher und leisten einen wichtigen Beitrag dazu, dass das Leben der Senioren weiterhin lebenswert bleibt.

Bereits jetzt gibt es bei den Ambulanten Dienste durch personelle Engpässe jedoch Schwierigkeiten, auch zukünftig allen Anforderungen und Bedüfnissen zum Thema Pflege gerecht zu werden.

Mit der Gründung der Arbeitsgruppe der Ambulanten Dienste im Ostalbkreis soll die Zusammenarbeit und Vernetzung der Träger intensiviert werden.

Ziel ist es, gemeinsam Defizite in der Versorgung zu beleuchten und innovative Konzepte für die Weiterentwicklung der Angebotslandschaft zu entwickeln. Zudem soll der Fokus stärker auf die Ambulante Pflege gelenkt werden, die den Großteil der Pflegebedürftigen zuhause versorgt.

Sprecher der Arbeitsgruppe ist Martin Weweler, Geschäftsführer der Katholischen Sozialstation St. Martin gGmbH. Zum Stellvertreter wurde Ronny Miehe, Abteilungsleiter Altenhilfe des DRK Kreisverbands Schwäbisch Gmünd gewählt. Zweiter Stellvertreter wurde Uwe Bähr, Geschäftsführer des Pflegedienstes am Regenbaum GmbH (Aalen).

Viele Ideen gegen die Einsamkeit

Eine Hotline für einsame Menschen ab 60 Jahren ist ein niederschwelliges Angebot, mit dem das von Landrat Joachim Bläse (Foo) mit gegründete Netzwerk gegen Einsamkeit im Ostalbkreis isolierten Menschen die Möglichkeit gibt, wieder erste persönliche Verbindungen aufzubauen können. Die Hotline werde außerdem über das Angebot der jeweiligen Kommune informieren und Ansprechpersonen benennen, um über die persönlichen Probleme zu sprechen. Organisieren will das Netzwerk ferner ehrenamtlichen Besuchsdienste. Dabei können Gespräche im Umfeld der betroffenen Personen, Spaziergänge oder die Begleitung zu einem Angebot der jeweiligen Kommune stattfinden.

Dadurch sollen die Betroffenen animiert werden, aus ihrer Häuslichkeit zu kommen und sich mit anderen Personen zu treffen. Als besonders innovativ gilt das so genannte „Sozialrezept“. Ärzte im Ostalbkreis sollen die Möglichkeit erhalten, „Sozialrezepte“ auszustellen. Das Rezept berechtigt die Personen zur kostenlosen Teilnahme an Angeboten der jeweiligen Kommune. Die Angebote werden von den Kommunen festgelegt.

Fotos: Landratsamt Ostalbkreis

Kliniklandschaft in Bewegung

Die Kliniklandschaft in der Region ist in Bewegung. Der Ostalbkreis strukturiert seine Krankenhäuser um, baut in Essingen ein neues Klinikum. Das Klinikum in Heidenheim wird aktuell erweitert und in Göppingen steht im Sommer die Eröffnung des neuen Alb-Fils-Klinikums bevor.

Weichenstellungen in der Gesundheitsvorsorge der Landkreise: Im Kreis Heidenheim, im Ostalbkreis oder im Kreis Göppingen wird kräftig in die Kliniklandschaft investiert - und neu strukturiert. Eine Ausnahme bildet da schon der Kreis Heidenheim, der über nur einen Klinik-Standort verfügt. Doch dort wird kräftig investiert: Rund 140 Millionen Euro steckt der Kreistag in die Sanierung seines Klinikums. Das meiste Geld fließt in den Bau des Hauses L, viereinhalb Millionen, gab der Kreistag für hochmoderne OP-Roboter aus und hofft damit, Wettbewerbsvorteile gegenüber benachbarten Kliniken zu bekommen.

So soll das fertige Klinikum Heidenheim einmal aussehen. Im Vordergrund das derzeit im Bau befindliche Haus L.

Wettbewerbsvorteil durch hochmoderne OP-Roboter

Haus L ist - nachdem 2023 dafür das alte Bettenhaus A weichen musste - zwischenzeitlich im Bau. Es entsteht südwestlich auf dem Klinikgelände. Es soll neue Kreißsäle enthalten, Bereiche für Eingriffe in der invasiven Kardiologie, der Endoskopie und der Urologie, die Kinderklinik inklusive der Kinderambulanz und eine Wahlleistungsstation. Außerdem finden hier in Zukunft die Personalumkleide, der Reinigungsdienst und die Bettenaufbereitung einen Platz.

Das Klinikum in Heidenheim macht Jahr für Jahr Verluste, weil die Erlöse aus den Leistungen die Kosten nicht decken können. 2022 lag der Fehlbetrag bei rund 3,2 Millionen Euro - Peanuts im Vergleich zu den Kliniken im Ostalbkreis oder im Landkreis Göppingen.

Vor dem Hintergrund der tiefroten Zahlen im Ostalbkreis - das Defiti soll sich auf 60 Millionen Euro summieren - hat der Kreistag den Weg frei gemacht für ein Zukunftskonzept des Ostalb-Klinikums, das unbedingt in kommunaler Trägerschaft gehalten werden soll. Im Kern sieht es den Neubau einer Klinik auf der grünen Wiese bei Essingen vor - als Ersatz für das Krankenhaus in Aalen - und eine Restrukturierung der Kliniken in Mutlangen und Ellwangen, wo es künftig nicht mehr alle Leistungen geben wird. Denn diese medizinische Vollversorgung band nicht nur viel Pflegepersonal, das kaum noch zu finden sei, sondern führte zu Doppel- und Dreifachbesetzung von gut dotierter Stellen. Das Defizit ist daher - wie Landrats Dr. Joachim Bläse bei einem Pressetermin offen bekannte - zu zweit Dritteln hausgemacht.

In Essingen soll nun ein hochmodernes Krankenhaus mit allen wesentlichen Fachabteilungen sowie

Die Gesundheitsvorsorge im Ostalbkreis sieht ein Klinikum in Essingen vor, sowie einen Grundversorger in Mutlangen und ein sektorenübergreifendes Gesundheitszentrum in Ellwangen.

Fotos: Bettina Fritz / Alb-Fils-Kliniken / Ostalb-Kliniken / Landratsamt Heidenheim / Landratsamt Ostalbkreis

starken Zentren mit großen, spezialisierten Teams entstehen. Die starke Zentrenbildung soll für höhere Qualität, höhere Fallzahlen, stabilere Strukturen und größere Effizienz sorgen. Durch die Konzentration von Leistungsangeboten würden Synergien genutzt und es müsse weniger Personal und auch weniger technische Infrastruktur vorgehalten werden. Essingen ist laut einer Studie für 88 Prozent der Menschen im Ostalbkreis in maximal 30 Minuten erreichbar, wobei die Randgebiete des Landkreises auch durch andere Kliniken aus den Nachbarlandkreisen mitversorgt werden.

Leichtere Notfälle aus Gmünd nach Mutlangen

In Mutlangen soll im Rahmen der Medizinkonzeption ein Grund- und Regelversorger mit einer Allgemeinen Inneren Medizin, einer Unfallchirurgie sowie einer Intensivstation entstehen. Damit wird es in Mutlangen auch in Zukunft eine 24/7 Notaufnahme der Basisnotfallversorgung geben. Dort können die zahlreichen leichteren Notfälle versorgt werden, die im Ballungsraum Schwäbisch Gmünd sehr häufig vorkommen. In Ellwangen wird zu einem sektorenübergreifenden Gesundheitsversorger umgewandelt. Dieses Konzept werde durch die Bundespolitik ausdrücklich unterstützt. Sektorenübergreifende Versorgungseinrichtungen bieten neben stationären Leistungen insbesondere ambulante und medizinisch-pflegerische Behandlungen an. So sollen in Ellwangen neben einer Allgemeinen Inneren Medizin schwerpunktmäßig die Kinder-und Jugendpsychiatrie, geriatrische Angebote sowie eine Kurzzeitpflege angesiedelt werden. In Ellwangen wird es auch weiterhin eine 24/7 Notfallpraxis geben für leichte Notfälle sowie als Anlaufstelle, von der aus Patienten zur Weiterversorgung in die spezialisierten Zentren weitergeleitet werden können.

Noch ist das Klinikum in Aalen die erste Adresse für Patienten im Ostalbkreis.

Während im Ostalbkreis die Politik noch dabei ist, die weichen

Pflege & Betreuung – Sicher. Familiär. Individuell.

Stationäre Pflege

Demenzkonzepte

Kurzzeitpflege

Hauseigene Küche

Wir beraten Sie gern!

KURSANA DOMIZIL

Kursana Domizil Donzdorf, Theodor-Heuss-Str. 15, 73072 Donzdorf, Tel.: 0 71 62 . 94 66 8 - 0, kursana-donzdorf@dussmann.de, www.kursana.de

Das neue Alb-Fils-Klinikum.

für die Zukunft zu stellen, ist man im benachbarten Landkreis Göppingen einen deutlichen Schritt weiter. Dort soll im Sommer 2025 das neue Alb-Fils-Klinikum (Foto oben) seine Pforten öffnen, nachdem der ursprünglich für Herbst 2024 geplante Umzug ins neue Haus abermals verschoben werden musste.

Die neue Klinik steht für Funktionalität und kurze Wege: So finden sich im Erdgeschoss künftig die Zentrale Notaufnahme, Ambulanzen, Radiologie, Endoskopie, Physiotherapie sowie eine Cafeteria. In den beiden Untergeschossen befinden sich Technik, Küche, Strahlentherapie und Apotheke. Im ersten Obergeschoss werden Intensivmedizin, Geburtshilfe, Kinderklinik, Dialyse und OP-Abteilung untergebracht sein.

Im zweiten Obergeschoss befinden sich unter anderem Verwaltung und Labor. Darüber entstehen vier Geschosse mit 645 Betten in Ein- und Zweibettzimmern. Die Patientenzimmer gruppieren sich um die Stationsstützpunkte und sind alle nach außen gerichtet, so kann viel Tageslicht hineinfallen. Außerdem verfügt jedes der 26 Quadratmeter großen Patientenzimmer über ein eigenes Badezimmer mit Toilette und bodengleicher Dusche. Der Hubschrauberlandeplatz auf dem Dachgeschoss des siebenstöckigen Gebäudes verfügt über einen Direktanschluss zur Zentralen Notaufnahme. Rund um die neue Klinik entstanden Personalwohnheime, ein Ärztehaus, ein Parkhaus, ein Bildungszentrum, in das die Krankenpflegeschule integriert werden soll, sowie ein Kindergarten. Unterm Strich betragen die Kosten für die Neubauten knapp eine halbe Milliarde Euro. Mit dem Neubau hofft die Klinik-Geschäftsführung, die Herausforderungen bei der Gesundheitsvorsorge im Kreis Göppingen zu bestehen und vor Inkrafttreten einer Gesundheitsreform Pflöcke eingeschlagen zu haben.

Kreis-Krise nach Klinik-Schließung

Dabei setzt die Klinik-Geschäftsführung auch auf technische Innovationen. High-Tech zieht in die OP-Säle ein, so mit einem fahrbaren CT oder einem Hybrid-OP, der minimalinvasive Eingriffe des Chirurgen bedeutet und keine größeren Operationswunden verursacht. Schmerzlos ging der Klinik-Neubau im Kreis Göppingen nicht vonstatten, denn der Kreistag machte dafür die im oberen Filstal viel geschätzte Helfensteinklinik dicht.

Diese Entscheidung führte gar zu einer Kreiskrise. Mehrere Kommunen, darunter die Stadt Geislingen, kündigten an, den Landkreis Göppingen verlassen und sich benachbarten Landkreisen anschließen zu wollen. Ihnen sei stets eine Kreisklinik an zwei Standorten (Göppingen und Geislingen) versprochen worden. Landrat und Klinik-Geschäftsführung versuchen derzeit eine gesundheitsorientierte Nachnutzung für die Helfensteinklink zu finden, um damit den Konflikt zu entschärfen und die Gemüter zu beruhigen.

Rüdiger Gramsch

Ein neuer Linear-Beschleuniger für die Behandlung von Krebspatienten.

Das neue Klinik-Parkhaus.

Im Ärztehaus sind ambulante OPs möglich.

Das im Bau befindliche Bildungszentrum.

Klinik am Eichert Göppingen
Gesundheitszentrum Helfenstein Geislingen
www.alb-fils-klinikum.de

ALB FILS KLINIKUM

Alternative Lebensqualität

„Je **älter** ein Mensch wird, desto **individueller** sind seine gesundheitlichen Beschwerden."

Wir versorgen Sie bei uns bestmöglich – unsere Schwerpunkte in der Altersmedizin:

Geriatrischer Schwerpunkt des Landkreises Göppingen

Wir erfassen Ihre Krankheitsvorgeschichte und informieren Sie über die ärztlichen, pflegerischen und therapeutischen Möglichkeiten der Altersheilkunde und welche Maßnahmen eingeleitet werden. Wir beraten und unterstützen Sie bei der Versorgung nach dem Klinikaufenthalt, z. B. bei Hilfsmitteln, Reha, Pflege zuhause, stationäre Pflege, etc. Sie erhalten Infos zum Thema Kosten, Hilfsangebote, Vollmachten, gesetzliche Regelungen, etc.

Zertifiziertes AltersTraumaZentrum®

Unser interdisziplinäres Behandlungsteam, bestehend aus Unfallchirurgen und Orthopäden, Altersmedizinern, speziell geschulten Pflegemitarbeitern, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen, Mitarbeitern des Patientenmanagements und Sozialdienstes, sorgt in unserem streng zertifizierten AltersTraumaZentrum DGU® für einen ganzheitlichen Therapieansatz vom Notfalleingriff bis hin zur geriatrischen Komplexbehandlung.

Therapiezentrum

Unser speziell ausgebildetes Team, bestehend aus Physio- und Ergotherapeuten und Logopäden (Sprachtherapeuten) unterstützt die medizinische Behandlung in enger Kooperation mit den Ärzten und der Pflege. Wir bieten z. B. Maßnahmen zur Wiederherstellung der Mobilität an, das Training von Alltagsfertigkeiten, Konzentrations- und Gedächtnisübungen sowie Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen. Alle unsere Leistungen bieten wir auch ambulant an.

Pflegekurse für pflegende Angehörige

Der Kurs „Für die Pflege Zuhause" bietet pflegenden Angehörigen eine professionelle Möglichkeit zur Fortbildung. Sie erhalten Hintergrundwissen und praktische Anregungen, die den häuslichen Pflegealltag erleichtern. Pflegeabläufe und -techniken können ausprobiert und geübt werden. Der Kurs bietet Raum zum Austausch mit anderen und unterstützt Sie, eine respektvolle Pflegebeziehung zu gestalten und sorgsam mit den eigenen Kräften umzugehen.

ALB FILS KLINIKUM GmbH | Eichertstr. 3 | 73033 Göppingen | Tel. 07161 64-0 | E-Mail: info@af-k.de

Landesweit einzigartiges Modellprojekt

Sie gilt als Mehrwert für die Menschen in der Region: Die Kurzstationäre Allgemeinmedizinische Versorgung (KAV) im Gesundheitszentrum Helfenstein in Geislingen. Das Vorzeigeprojekt machte auch Sozialminister Manne Lucha neugierig.

Wer keine Behandlung im Krankenhaus benötigt, aber trotzdem nicht ausschließlich ambulant durch den Haus- oder Facharzt versorgt werden kann, für den gibt es seit Anfang 2024 im Oberen Filstal eine ganz besondere Anlaufstelle: die landesweit einzigartige Kurzstationäre Allgemeinmedizinische Versorgung (KAV) im Gesundheitszentrum Helfenstein.

„Mit der Kurzstationären Allgemeinmedizinischen Versorgung als Modellprojekt von Alb-Fils-Klinikum, AOK Baden-Württemberg und Kreisärzteschaft haben wir in der Region eine wichtige Versorgungslücke zwischen Ambulant und Stationär schließen können. Patientinnen und Patienten erhalten hier eine bedarfsgerechte sowie die bestmögliche medizinische Versorgung“, sagt Heike Kallfass, Geschäftsführerin der AOK Neckar-Fils.

Der Eingangsbereich zum Geislinger Gesundheitszentrum Helfenstein.

Der Vorteil der pflegerischen Betreuung rund um die Uhr liegt auf der Hand: Die wohnortnahe Versorgung weniger schwerer Krankheitsfälle wird ermöglicht und Kliniken können sich auf schwerwiegendere Behandlungen und Notfälle konzentrieren.

„Die Patienten, die eine kurzzeitliche allgemeinmedizinische ärztlich-pflegerische Betreuung rund um die Uhr benötigen, profitieren sehr von diesem Modell,“ so Dr. Ingo Hüttner, Medizinischer Geschäftsführer des Alb-Fils-Klinikums. „Mit der AOK Baden-Württemberg und der Kreisärzteschaft haben wir hier ein innovatives Versorgungsangebot geschaffen, welches schon über Baden-Württemberg hinaus Beachtung findet, denn das Modellprojekt hat Vorzeigecharakter. Diese neuartige Gesundheitsversorgung ist ein echter Mehrwert für die Patienten in der Region.“

Das Gesundheitszentrum Helfenstein

Aus der Helfensteinklinik in Geislingen wurde 2024 das Gesundheitszentrum Helfenstein. Hier gibt es ein breites ambulantes Leistungsspektrum, das zur Gesundheitsversorgung im Oberen Filstal beitragen soll.

Das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) umfasst eine Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe. Außerdem gibt es eine Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, eine Praxis für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Gastroenterologie und Pneumologie (Lungenheilkunde), sowie eine Notfallpraxis.

Zudem bietet das Gesundheitszentrum Sprechstunden für Allgemein- und Viszeralchirurgie, sowie für Orthopädie und Unfallchirurgie. Neben dem Modellprojekt der Kurzstationären Allgemeinmedizinischen Versorgung (KAV) soll Anfang 2025 auch eine Kurzzeitpflege des Alb-Fils-Klinikums mit 17 Plätzen öffnen.

Im Gesundheitszentrum befinden sich eine Praxis für Allgemeinmedizin, für Frauenheilkunde, für Kieferorthopädie und für Radiologie, sowie eine Augenarztpraxis, eine chirurgische Praxis, eine nephrologische Praxis mit Dialysezentrum, eine Praxis für Neurologie und Psychiatrie, sowie eine Zahnarztpraxis. Verschiedene Gesundheits-Dienstleister ergänzen das Angebot.

Fotos: Anita Gall (AOK Baden-Württemberg) / Alb-Fils-Klinikum

Die KAV befindet sich im Erdgeschoss des modernen Neubaus des Gesundheitszentrums Helfenstein in Geislingen. Die Räumlichkeiten der ehemaligen Notfallambulanz wurden für die KAV umgebaut und liegen in unmittelbarer Nähe zur ebenfalls neu eingerichteten Allgemeinmedizinischen Notfallpraxis des Alb-Fils-Klinikums. Dadurch können Synergien ärztlich und pflegerisch optimal genutzt werden.

AOK erprobt innovative Versorgungsformen

„Als größte Krankenkasse des Landes sehen wir unsere Aufgabe darin, maßgeblich an der Sicherstellung der bestmöglichen Versorgung für die Menschen mitzuwirken. Dazu gehört auch, neue und innovative Versorgungsformen zu erproben und daraus Erkenntnisse für die Regelversorgung abzuleiten“, sagt Ronny Biehle, stellvertretender Geschäftsführer der AOK Neckar-Fils.

Mit einer kleinen Einheit von acht Betten in der KAV können erste Erfahrungen gesammelt werden, die anschließend im Rahmen des Projekts ausgewertet werden. „Sollten sich hierbei Anpassungs- oder Veränderungsbedarfe ergeben, können diese schnell umgesetzt werden. Ein von der Projektgruppe zu erarbeitendes Evaluationskonzept soll abschließend den Erfolg dieser Einrichtung objektiv messbar machen“, erklärt Biehle.

Aufgrund der rechtlichen Grundlagen ist der Vertrag für dieses landesweit einmalige Modellprojekt zwischen der AOK Baden-Württemberg und Alb-Fils-Klinikum geschlossen worden. Dieser sieht vor, dass AOK-Versicherte Leistungen der KAV in Anspruch nehmen können. „Es ist allerdings nach wie vor unser Plan diese besondere Versorgungsform auch für weitere Krankenkassen und deren Versicherten zu öffnen“, sagt Heike Kallfass.

Über das Modellprojekt der Kurzstationären Allgemeinmedizinischen Versorgung (KAV) in Geislingen informierte sich im Sommer auch Sozialminister Manne Lucha (3.v.r.). Mit dabei waren (v.l.) Jürgen Matkovic (WMF Betriebskrankenkasse), Heike Kallfass (AOK Neckar-Fils), Wolfgang Schmid, (Alb-Fils-Klinikum), Landrat Edgar Wolff, Jochen Haas, (Landratsamt), Minister Manne Lucha, Dr. Ingo Hüttner (Alb-Fils-Klinikum) und Hartmut Hippich (Gesundheitszentrum Helfenstein).

Damit sich Ärzte noch besser um Sie kümmern.

Mit dem **AOK-HausarzProgramm** und dem **AOK-FacharztProgramm** bieten wir Ihnen beste Voraussetzungen für eine optimale medizinische Versorgung. Näheres erfahren Sie im AOK-KundenCenter und unter aok.de/pk/bw

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Neckar-Fils.

Abriss oder neues Leben?

Für Juli 2025 ist der Umzug der Klinik am Eichert ins neu erbaute Alb-Fils-Klinikum geplant. In Göppingen wird diskutiert, ob der alten Klinik der Abriss droht oder dort neues Leben entstehen soll.

Was wird aus der Klinik am Eichert in Göppingen, wenn das neue Klinikum bezogen wird?

Mit der Entscheidung, die Kreisklinik am Eichert neu zu bauen, fielen auch die Würfel für das dann leerstehende Krankenhaus. Es soll abgerissen werden. So ist es auch im Bebauungsplan formuliert, den der Göppinger Gemeinderat entsprechend des Neubauvorhabens geändert hatte. Innerhalb von drei Jahren nach Bezug der neuen Klinik muss die alte dem Erdboden gleich gemacht sein. Auf dem Gelände, das im Plan als Erweiterungsfläche vorgesehen wurde, soll ein weitläufiger Patientenpark entstehen.

Drei Mal hat der Göppinger Kreistag inzwischen seinen Abriss-Beschluss bestätigt, zuletzt im Mai 2024. Anträgen, das Klinikgebäude stehen zu lassen und einen Wettbewerb für eine mögliche Nachnutzung auszuschreiben, wollte eine Kreistagsmehrheit nicht folgen. In den letzten Jahren aber stiegen die geplanten Kosten für den Abriss. Von einst 6,9 Millionen Euro auf inzwischen 26 Millionen. Kritiker glauben, dass der Betrag für den Abriss eines zum großen Teil Asbest verseuchten Gebäudes nicht ausreichen wird. Sie verweisen darauf, dass die bisher genannten Abruchkosten lediglich geschätzt seien und nicht auf der Basis einer Ausschreibung beruhen. Sie gehen von Kosten von über 40 Millionen Euro aus.

Um die Abbruchkosten nicht ausufern zu lassen, hat die Klinik-Geschäftsführung vorgeschlagen, die drei Untergeschosse stehen zu lassen und mit Erdaushub zu verfüllen. Für eine spätere Bebauung hieße das jedoch, dass die Entsorgungskosten der Untergeschosse dann anfallen und ein geplantes Projekt möglicherweise von vornherein unwirtschaftlich würde.

Ungeachtet dieser Überlegung: Weder Klinik noch Landkreis haben derzeit Geld, um den Abbruch seriös zu finanzieren. Landrat Edgar Wolff spricht schon von der schlechtesten Haushaltslage seit dem Zweiten Weltkrieg und von roten Karten, die das Regierungspräsidium als Aufsichtsbehörde zücken könnte. Der Finanzpuffer beim Neubau der Klinik schmilzt dank weiterer Kostensteigerungen (zuletzt ein Plus von 12,4 Millionen auf nunmehr eine halbe Milliarde Euro) immer mehr zusammen.

Die Wahrscheinlich ist groß, dass der Kreis den Klinik-Abriss über Geldmittel vom freien Kreditmarkt finanzieren muss. Das hätte eine weitere Erhöhung der Kreisumlage zur Folge (was wiederum in Kreisgemeinden bei ihren Investitionen einschränkt).

„Es kann nicht sein, dass der Landkreis 40 Millionen und mehr Euro an Steuergelder in ein Nichts investiert“, sagt die Mittelstands- und Wirtschaftsunion im Kreis, und wettert seit dem Frühsommer gegen den Abriss, der in ihren Augen auch aus ökologischen Gründen nicht mehr in die heutige Zeit passe. Zudem gebe es wohl Interessenten aus dem Landkreis, die sich vorstellen können, der alten Klinik neues Leben einzuhauchen.

Am Konkretesten sind dabei die bislang bekannt gewordenen Pläne des Göppinger Unternehmers Johannes Krauter, der seit Monaten versucht, die Kreispolitik von seinen Ideen zu begeistern. Krauter will zum einen vor dem Klinik-Altbau eine autofreie Patienten-Plaza schaffen, die einen Durchgang durch das Gebäude in den Eichertwald erhält. In der entstehenden Passage soll es Geschäfte, Dienstleister und Gastronomie geben. Im Gebäude selbst sind ein 80-Betten-Hotel mit Veranstaltungsräumen, ein Rehazentrum, Arztpraxen, betreutes Wohnen und vor allem in Göppingen dringend benötigte Mietwohnungen vorgesehen. Im Untergeschoss sind knapp 700 Stellplätze geplant, die über zwei vorhandene Zufahrten zu erreichen sind.

Im Herbst soll sich nun der im Juni neugewählte Kreistag mit der Zukunft der alten Klinik am Eichert befassen.

Rüdiger Gramsch

Foto: Bettina Fritz

Harmonie Plus

mehr als nur ein Pflegedienst

Individuelle Pflege und einfühlsame Betreuung – Ihr Plus im Alter

Gerne beraten wir Sie persönlich unter: 07171 / 874 17 86

scan mich!

Grundpflege nach SGB XI • Verhinderungspflege
Hauswirtschaftliche Versorgung • Behandlungspflege nach SGB V
Medizinische und pflegerische Versorgung

Wo sind die wahren Helden?!

EXPRESS Plus BEWERBUNG!

scan mich!

- **Pflegedienstleitung (m/w/d)**
- **Stellvertretende Pflegedienstleitung (m/w/d)**
- **Pflegefachkraft (m/w/d)**
- **Altenpfleger (m/w/d)**
- **Krankenpfleger (m/w/d)**
- **Einjährig qualifizierter Pflegehelfer (m/w/d)**
- **Pflegehelfer (m/w/d)**
- **Betreuungskraft (m/w/d)**
- **Hauswirtschafter (m/w/d)**
- **Bürokraft (m/w/d)**

Jetzt wechseln und bis zu 1.500 € Prämie sichern!

Ambulanter Pflegedienst HARMONIE PLUS GmbH
Falkenbergstr. 8 – 73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171/874 17 86 – info@ambulante-pflege-harmonie.de

Mobil Care ist Ihr ambulanter Dienstleister für häusliche Pflege, Krankenpflege und hauswirtschaftliche Unterstützung. Individuell angepasste Betreuungsleistungen, ein guter zwischenmenschlicher Kontakt und der Aufbau von Vertrauen sind für uns wesentliche Bestandteile verantwortungsbewusster, qualitätsvoller Pflege.

mobil**care**

Ihr häuslicher Pflegedienst

Wir sind für Sie da

Wir bieten individuelle, stunden- oder tageweise Betreuungsleistungen mit vielfältigen tagesstrukturierenden Aktivitäten – wahlweise in Ihrem Zuhause oder im Rahmen von Gruppenangeboten.

Hauswirtschaft

Damit Sie auch weiterhin ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können, übernehmen wir die täglich anfallenden Aufgaben im Rahmen Ihrer hauswirtschaftlichen Versorgung.

Unser Leistungsangebot:

Grundpflege zu Hause, ärztlich verordnete häusliche Krankenpflege, Verhinderungspflege tage- und stundenweise, hauswirtschaftliche Hilfe und Unterstützung, Tagespflege, Demenz-Betreuung, Alltagsbegleitung und Tagesgestaltung, Pflegeberatung, Sterbebegleitung

Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf ein persönliches Gespräch!

Region Göppingen
Hauptstraße 50 | 73084 Salach | **Telefon: 0 71 62 - 204 97 61**
info@mobil-care24.de | **www.mobil-care24.de**

Region Nürtingen
Hauptstraße 19 | 72636 Frickenhausen | **Telefon: 0 70 22 - 60 20 46**
info@mobil-care24.de | **www.mobil-care24.de**

Diakoniestation
Göppingen e.V.

Hilfe, die ins Haus kommt!

Unsere Leistungen:

- Kranken- und Seniorenpflege
- Palliative Pflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützungsangebote im Alltag
- Ärztlich angeordnete Maßnahmen
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Betreuungsangebote und Häusliche Betreuung
- Beratung und Unterstützung

Diakoniestation Göppingen e.V.
Manfred-Wörner-Straße 125 · 73037 Göppingen

Telefon: 07161 / 96068-0
www.diakoniestation-goeppingen.de

Wir kommen zu Ihnen ...
nach Göppingen, Bartenbach, Faurndau, Hohenstaufen, Lenglingen und Maitis,
hilfsbereit und zuverlässig – seit über 125 Jahren.
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ambulanter Pflegedienst Blesch GmbH

Pflege betrifft uns alle!

Weil es bei Ihnen Zuhause am schönsten ist, möchten wir Sie hier unterstützen – kompetent, vertrauensvoll und qualifiziert und mit viel Leidenschaft für unseren Beruf!

Wir pflegen Kunden jeden Alters, egal ob kurzzeitig (z. B. aufgrund eines Unfalls) oder langzeitig. Auch Angehörige einer pflegebedürftigen Person können sich gerne an uns wenden.

Neben der Grundpflege gehören auch die medizinischen Versorgung, die Alltagsbegleitung sowie die hauswirtschaftliche Versorgung zum ganzheitlichen Pflegekonzept, welches wir Ihnen anbieten.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Grundpflege
- Medizinische Versorgung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Vertretung für pflegende Angehörige
- Beratungseinsätze und Pflegeschulungen
- Und vieles mehr!

Zu unseren Leistungen gehört es zunächst die Bedürfnisse unserer Kunden zu klären. Anschließend erstellen wir für Sie kräfteschonende Tagesabläufe, geben Ihnen Hinweise auf Zuschussmöglichkeiten für bauliche Veränderungen und erstellen einen Maßnahmenplan, der die Einsätze sowie den zeitlichen Ablauf beim Pflegebedürftigen erläutert. Der Pflegebedürftige wird dabei üblicherweise von denselben Mitarbeitern betreut, um ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme und beraten Sie gerne und kostenlos und unverbindlich.

Wir sind 24 Stunden erreichbar.
Rufen Sie uns an unter:
07161 4064-988

Hauptstraße 4 | 73054 Eislingen
info@pflege-blesch.de | www.pflege-blesch.de

IHR AMBULANTER PFLEGEDIENST IM KREIS GÖPPINGEN

AMBULANTER PFLEGEDIENST

PFLEGEPARTNER HEIMATNAH

Unsere Leistungen im Überblick:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaft
- Palliativpflege
- Pflegeberatung
- Hausnotruf
- Zusatzleistungen

Pflegepartner Heimatnah ist Ihr vertrauenswürdiger Partner für erstklassige Pflege und echte Lebensqualität

07161 / 986 7014
Hohenstaufenstrasse 30
Göppingen 73033

info@pflegepartner-heimatnah.de
www.pflegepartner-heimatnah.de

Malteser
…weil Nähe zählt.

Die Malteser sind in **Aalen**, **Schwäbisch Gmünd** und **Ellwangen** vertreten. Der hilfsbedürftige Mensch steht im Mittelpunkt unseres Tun, getreu unserem Leitspruch ***...weil Nähe zählt.***

Ambulante Pflege:
Hilfe in den eigenen vier Wänden

Pflege ist Vertrauenssache, deshalb steht bei den Maltesern der Mensch an erster Stelle.

☎ 07361 9394-12 (Aalen)
☎ 07961 9109-17 (Ellwangen)
☎ 07171 92655-12 (Schw. Gmünd)

Malteser Hausnotruf:
Hilfe auf Knopfdruck

Ein Sturz, ein plötzlicher Schwächeanfall oder Schlimmeres – wie gut, wenn immer jemand da ist: der Malteser Hausnotruf.

☎ 07361 9394-15

Malteser Fahrdienste:
Machen mobil

Ob Arztbesuch, Behördengang, Ausflug oder der Besuch von Freunden – die Malteser bringen Sie hin.

☎ 07961 9109-35

Malteser Menüservice:
lecker, vielfältig, zuverlässig

Der Malteser Menüservice steht für Abwechslung und gute Qualität direkt warm auf Ihren Esstisch.

☎ 07361 9394-16

Stellenangebote bei den Maltesern
Finde deutschlandweit offene Stellen bei einem der größten Arbeitgeber im Gesundheits- und Sozialwesen in Vollzeit, Teilzeit, als Minijob, Trainee oder FSJ: *jobs.malteser.de*

Malteser Hilfsdienst GmbH, Bezirksgeschäftsstelle Nord- und Ostwürttemberg
Gerokstraße 2, 73431 Aalen // ☎ 07361 9394-0 // zentrale.now@malteser.org // malteser-now.de

Denn: Zuhause ist es immer am schönsten!

Unser ambulanter Pflegedienst unterstützt Sie genau dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen – in Ihren eigenen vier Wänden.

Wir sind für Sie da, um:

- Ihre Lebensqualität zu verbessern
- Sie im Alltag zu entlasten
- Ihre Selbstständigkeit zu fördern
- Ihnen bei Krankheit beizustehen
- Ihre Angehörigen zu unterstützen

Juna Pflege
...und vieles wird leichter

Juna Pflege GmbH
Marktplatz 18 | 73479 Ellwangen
Telefon: 07961 56 80 56
E-Mail: info@junapflege.de

Calendula
Pflege zu Hause

Seit über 25 Jahren!

Pflege | Medizinische Versorgung | Hilfe im Haushalt | Service

– Gut betreut durch den Alltag –

Beratungstelefon:
07161 944033

- Sie werden von uns **rund um die Uhr** in Ihrem gewohnten Zuhause, mit allem Nötigen freundlich versorgt.
- Und dies spüren Sie (wie schon so viele Andere bis heute) vom ersten Tag unserer Betreuung an!
- Wir sind für Sie da an **365 Tagen** im Jahr, rund um die Uhr. In wenigen Minuten sind wir bei Ihnen zu Hause, falls Hilfe nötig ist.
- Die Verbesserung der Lebensqualität hilfsbedürftiger Mitmenschen ist der Leitfaden für jede unserer Tätigkeiten. In unserer Pflege werden **ausschließlich Fachkräfte** mit langjähriger Berufserfahrung eingesetzt.
- **Ihr ganz persönlicher Pflegedienst Calendula wird auch Sie begeistern!**

So erreichen Sie uns:

Schwalbenweg 9
73035 Göppingen-Jebenhausen

Beratungstelefon: 07161 944033
Bürozeiten: Mo - Fr: 8 - 12 Uhr

eMail: calendula.gp@web.de
Internet: www.calendula.de

Nicht nur Pflege - sondern Service

| Die Tagespflege in Ihrer Nähe |

Seit September 2023 haben wir auch einen ambulanten Betreuungsdienst

Unsere Einrichtung bietet ein attraktives Angebot zum Wohle der Betroffenen

Wir entlasten durch unser Betreuungs-angebot die pflegenden Angehörigen

Sie können während der Zeit, in welcher der Pflegebedürftige in der Tagespflege versorgt wird, anderen Tätigkeiten nachgehen

und die Tagespflege ermöglicht so vielfach auch die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Sie möchten Ihr häusliches Umfeld nicht verlassen, dann kommen wir zu Ihnen

Erfahren Sie bei uns welche Entlastung wir bieten

Wir bringen in Ihren Alltag eine geordnete Struktur

Wir unterstützen Sie bei Ihren täglichen Abläufen

Vergessen Sie durch uns Ihre Termine nicht

Direkte Abrechnung mit allen Krankenkassen

Uhlandstraße 1
73066 Uhingen

Schloßmarkt 4
73098 Rechberghausen

Tel: 07161 80845-69
www.tagespflege-uhingen.de

VINZENZ VON PAUL gGMBH

Altenhilfe Region Göppingen

»LIEBE SEI TAT!«

Vinzenz von Paul

Für ein qualitätsvolles Leben im Alter bieten wir Ihnen in Göppingen und Umgebung eine breite Palette an Dienstleistungen an – ganz nach Ihren individuellen Wünschen. Dazu gehört qualifizierte Fachpflege ebenso wie hauswirtschaftliche Dienste in der eigenen Häuslichkeit.

Mit einem Umzug in eine unserer neuen, naturnah gelegenen Pflegeeinrichtungen finden Sie Sicherheit rund um die Uhr. Auch bei besonderem Bedarf auf Grund einer Demenzerkrankung. In kleinen überschaubaren Gruppen wird der Tagesablauf in gemütlichen Wohnküchen nach dem normalen Alltag gestaltet.

Für pflegende Angehörige bieten wir zudem eine Vielzahl an Entlastungsangeboten für eine Auszeit vom Pflegealltag.

Unsere Einrichtungen

- Haus Vinzenz von Paul
- Haus Luise von Marillac
- Haus St. Johannes
- Sozialstation St. Franziskus mit Stützpunkten
- Tagespflegen Region Göppingen

Unsere Leistungen

- Dauerpflege / Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Alten- und Krankenpflege
- Verhinderungspflege
- Familienpflege
- Nachbarschaftsdienst
- Pflegeberatung
- Offener Mittagstisch
- Seniorenwohnen

Telefon 07161 15602-10 | region-gp@vinzenz-sd.de | www.vinzenz-von-paul

ANSPRECHPARTNER Familie Seckinger
ADRESSE Seniorenzentrum Regenbogen
Buchenstr. 6 und 10
89564 Nattheim
TELEFON 07321 48879 00
E-MAIL info@seniorendienste-regenbogen.de
INTERNET www.seniorendienste-regenbogen.de

Seniorenzentrum Regenbogen

Es ist ein großer Schritt in ein neues Zuhause, umso schöner, wenn Sie darin eine neue Zeit erleben dürfen, die Ihnen manche Last von den Schultern nimmt und das Leben schöner und bunter gestaltet. Bunter, wie unser Seniorenzentrum Regenbogen, wo Sie nach Möglichkeit selbstbestimmt all Ihre Freiheiten für sich in Anspruch nehmen können. Je nach Anspruch und Pflegegrad können Sie bei uns Ihren Platz und individuelle Hilfen finden.

Intensiv betreutes Pflege-Wohnen

Sie suchen nach einer kostengünstigen Alternative zum Pflegeheim? Sie benötigen Hilfe, sind aber fürs Pflegeheim noch zu fit? Sie wollen Ihre eigenen vier Wände, rundum Versorgung, Gemeinschaft und Sicherheit genießen? Dann bewerben Sie sich gerne bei uns für einen Platz im Betreuten Pflege-Wohnen. Wir verfügen derzeit über die Kapazität von vier Penthouse-Wohnungen, 19 Apartments und 23 Mikroapartments.
Gemeinsamer Treffpunkt zu den Mahlzeiten, gemeinsamen Kartenspielen, Kegeln, Gymnastik oder einem Pläuschchen ist unser schönes Café im Dachgeschoss. Hier können Sie mit anderen Bewohnern oder Ihrer Familie, Freunden und Bekannten zusammensitzen und auf der Terrasse den Blick über Nattheim genießen. Des Weiteren stehen Ihnen zwei gemütliche Gemeinschaftsräume im Erdgeschoss zur Verfügung. Zu Ihrer Sicherheit beinhaltet das Wohnen im Betreuten Pflege-Wohnen einen 24 Stunden Präsenz Bereitschaftsdienst. Unser im Haus ansässiger Pflegedienst übernimmt gerne bei Bedarf Ihre pflegerische und medizinische Versorgung.

Tagespflege

Tägliche Gemeinschaft erleben Sie in unserer Tagespflege in der Buchenstraße 6. Gemeinsames Zeitunglesen, Singen, Kochen und Essen, sowie Ausflüge und Freizeitaktivitäten sorgen für Abwechslung in Ihrem Alltag. Selbstverständlich gewährleisten wir einen Fahrdienst, der Sie sicher von zu Hause zu uns und wieder zurückbringt.

Dauerpflege und Kurzzeitpflege

Und wenn Sie sich gar nicht mehr dazu in der Lage fühlen, sich selbstständig zu versorgen und einen höheren Pflegegrad haben, haben wir eine Kapazität von 24 Einzelzimmern, die wir sowohl für eine Kurzzeitpflege als auch zur vollstationären Dauerpflege anbieten.
Vielleicht finden Sie bei uns im Seniorenzentrum Regenbogen ein neues zu Hause? Sie oder ein Angehöriger benötigen Unterstützung im Alltag? Sie haben kein gutes Gefühl mehr mit der Tatsache, dass Ihr Angehöriger allein zu Hause wohnt? Sie möchten mit Ihrem Ehepartner gemeinsam eine Wohnform entdecken? Dann lassen Sie sich auf unsere bunte Vielfalt an Angeboten ein und schnuppern Sie bei uns herein. Kommen Sie auf uns zu – wir freuen uns und beraten Sie gerne!

PFLEGEEINRICHTUNGEN

Intensiv Betreutes Pflege-Wohnen, Tagespflege, Dauer- und Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege

ZIMMER

Neubau: Betreutes Wohnen: 4 Penthouse-Wohnungen, 19 Apartments mit Balkon, 23 Mikroapartments (auch für Ehepaare geeignet).
Pflege: 24 Einzelzimmer mit der Möglichkeit, zwei Zimmer für Paare zusammenzufügen.
Alle Wohneinheiten sind mit Duschbad, Telefon-, TV und Internetanschluss, Küche, bzw. Küchenanschlüsse, sowie Notrufsystem ausgestattet. Wohnungen und Apartments verfügen über Anschluss für Waschmaschine und Trockner.
Im Altbau: Tagespflege und Pflegeferienwohnung. Weitere Betreute Wohnungen befinden sich im Ausbau.

UMGEBUNG/LAGE

Das Seniorenzentrum liegt in ruhigem Wohngebiet in der 6300 Einwohner-Gemeinde Nattheim. Einkaufsmöglichkeiten, Apotheke, Physiotherapiezentrum und Arztpraxen fußläufig gut erreichbar.

BESONDERHEITEN

Neues Pflegekonzept: Intensiv Betreutes Pflege-Wohnen als Alternative zum Pflegeheim geeignet für Pflegegrade von 1 bis 4, umfassende Pflegeberatung, Pflegeferienwohnung, regelmäßig Besuch durch Katze und Hund, Hasengehege im Garten, großzügige Tagespflege

ANGEBOTE

Komplettes Mahlzeitenangebot auch für Bewohner des betreuten Wohnens, zwei verschiedene Mittagsessen zur Wahl mit Vor- und Nachspeise, Wäscheversorgung, hauswirtschaftliche Dienstleistungen, täglich Kaffee und Kuchen, Gottesdienste, abwechslungsreiche Betreuungsangebote, sowie Gymnastik, Fußpflege im Haus. Tagespflegeangebot im Betreuten Wohnen.

AUSSTATTUNG

Große Dachterrasse mit Blick über Nattheim, Café als Raum der Begegnung, Aufenthaltsräume, geschützter Garten.

TRAUEN SIE SICH MAL
AUF DIE GROSSE BüHNE
WIR BRINGEN SIE INS GESPRÄCH
Maitis-Media GbR
PR & Events
info@maitis-media.de

Pflegeheime im Landkreis Göppingen

Alle Einrichtungen auf einen Blick alphabetisch nach Orten sortiert.

EINRICHTUNG	BETREIBER	ANGEBOT					
		Pflege-plätze	Dauer-Pflege	Kurzzeit-pflege	Betreutes Wohnen	Tages-Pflege	Demenz-Betreuung
ALBERHAUSEN (73093)							
Haus im Wiesengrund	Evangelische Heimstiftung	50	•	•			
BAD BOLL (73087)							
Michael-Hörauf-Stift	Evangelische Heimstiftung	104	•	•		•	•
BAD DITZENBACH (73342)							
Alten- und Pflegeheim Maisch	Private Alten- und Pflegeheime Maisch OHG	39	•				
BAD ÜBERKINGEN (73337)							
Pflegeheim am Mühlbach	Avendi Senioren Service GmbH	93	•	•			•
DEGGINGEN (73326)							
Seniorenzentrum St. Martin	Keppler-Stiftung	51	•	•			•
DONZDORF (73072)							
Kursana Domizil	Kursana GmbH	113	•	•			•
EBERSBACH (73061)							
Pflegestift Ebersbach/Fils	Dienste für Menschen gGmbH	71	•	•		•	•
Seniorenzentrum am Markt	Arbeiter Samariter Bund	51	•	•			•
EISLINGEN (73054)							
Haus am Kronenplatz	Haus am Kronenplatz GmbH	48	•	•			
Altenzentrum St. Elisabeth	Katholischer Kranken- und Wohl-fahrtspflegeverein St. Markus e. V.	183	•	•		•	•
GEISLINGEN (73312)							
Samariterstift Altenstadt	Samariterstiftung	54	•	•	•	•	
Samariterstift Geislingen	Samariterstiftung	126	•	•		•	•
Pflegeheim Sonnenblick Aufhausen	Gemeinnütziger Verein Pflegeheim Sonnenblick e.V.	12	•	•			
DRK-Seniorenzentrum	DRK-Zukunftsstiftung Neckar-Fils	64	•	•			
Römergarten Seniorenresidenzen	Römergarten Seniorenresidenzen Baden-Württemberg GmbH	60	•				•
GINGEN (73333)							
Samariterstift Gingen	Samariterstiftung	40	•	•			•
GÖPPINGEN (73033)							
Seniorenzentrum Hohenstaufen	Arbeiter Samariter Bund	78	•	•			•
Haus Vinzenz von Paul	Vinzenz-von-Paul gGmbH	45	•	•		•	•
Pflegeheim Göppingen	Wilhelmshilfe e.V.	108	•	•			•
Pflegeheim Karlshof	Wilhelmshilfe e.V.	50	•	•			•
Christophsheim am Park	Christophsheim Göppingen gGmbH	145	•				•
Christophsheim am Hohenstaufenblick	Christophsheim Göppingen gGmbH	96	•	•			•
Pflegezentrum Sternquartier	Arbeiter Samariter Bund	87	•	•	•	•	•

EINRICHTUNG	BETREIBER	ANGEBOT					
		Pflege-plätze	Dauer-Pflege	Kurzzeit-pflege	Betreutes Wohnen	Tages-Pflege	Demenz-Betreuung
GÖPPINGEN (73035)							
Pflegeheim Bartenbach	Wilhelmshilfe e.V.	90	•	•		•	•
Pflegeheim Faurndau	Wilhelmshilfe e.V.	35	•	•			•
GÖPPINGEN (73037)							
Pflegeheim Ursenwang	Wilhelmshilfe e.V.	35	•	•			•
HATTENHOFEN (73110)							
Seniorenzentrum Hattenhofen	DRK-Kreisverband Göppingen	39	•	•			
HEININGEN (73092)							
Pflegeheim Heiningen	Wilhelmshilfe e.V.	36	•				•
KUCHEN (73329)							
Seniorenresidenz am SBI-Park	Seniorenresidenz am SBI-Park GmbH	72	•	•			
LAUTERSTEIN (73111)							
Seniorenresidenz an der Lauter	Werner Hand in Hand GmbH	60	•	•	•		•
RECHBERGHAUSEN (73098)							
Gemeindepflegehaus Rechberghausen	Alexanderstift	38	•	•			•
SALACH (73084)							
Alten- und Pflegeheim St. Josef	Stiftung Haus Lindenhof	72	•	•			
Pflegeheim Drei Birken		40	•	•			
SCHLIERBACH (73278)							
Gemeindepflegehaus Schlierbach	Alexanderstift	30	•	•			•
SÜSSEN (73079)							
Pflegeheim Süßen	Wilhelmshilfe e.V.	124	•	•			•
UHINGEN (73066)							
Blumhardthaus Uhingen	Ev. Heimstiftung	127	•	•		•	
WÄSCHENBEUREN (73116)							
Kardinal-Kasper-Haus	Stiftung Haus Lindenhof	34	•	•			
WANGEN (73117)							
Haus Luise von Marillac	Vinzenz-von-Paul gGmbH	30	•	•			
WIESENSTEIG (73449)							
Samariterstift Wiesensteig	Samariterstiftung	48	•				•
ZELL U.A. (73119)							
Seniorenwohnanlage „Im Kreben“	Alexanderstift	26	•	•		•	

(Stand: August 2024) Alle Angaben ohne Gewähr

Rat und Hilfe im Landkreis Göppingen

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Landkreis Göppingen

Aphasiker – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sprach- und Sprechstörungen & Selbshilfegruppe „Junge Aphasiker“:
Angelika Kartmann, Tel. 07161 6019650, angelika.kartmann@christophsbad.de

A-Anon-Angehörige
gp-meeting@gmx.de

Amsel Gruppe Göppingen:
Andrea Schöne, Tel. 07161 87293, Susanne Leinberger, Tel. 07164 148866, goeppingen@amsel.de

Angehörigen Stammtisch Geislingen - verschiedene Themen und Platz für Austausch:
Gabriela Bühler, Diakonie-Sozialstation Geislingen, Tel. 07731 937321, pdl@sozialstation-geislingen.de

Anonyme Alkoholiker im Raum Göppingen:
Rosi und Harald, Tel. 07161 818050; Hans Dieter, Tel. 07172 911985

Anonyme Alkoholiker im Raum Geislingen: Helmuth, Teil. 07334 920310

Arbeits- und Lebensgemeinschaft Bad Boll:
Michael Dreher, Tel. 07164 800910, info@al-bad-boll.de

Autismus-Initiative Göppingen:
autismus-eltern-gp@gmx.de

Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe:
Mühlstr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 960325

Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Gingen:
Tel. 07334 3491; gingen@blaues-kreuz.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg:
goeppingen@bsv-wuerttemberg.de

BSG-Behindertensportgemeinschaft Göppingen:
John-F.-Kennedy-Straße 9, 73037 Göppingen, Telefon: 07332 5409 kontakt@reha-bsg.de

CARE Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige:
Volker Schulz, Tel. 07332 4921, schulzvlkr@aol.com

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke:
Tel. 07161 3470-0, ludwig.ellmann@dgm.org; Tel. 07334 4374 martin.mueller@dgm.org

Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Göppingen:
Gertrud Reick, Tel. 07161 25989, gertrud-reik@t-online.de

Deutsche Parkinson Vereinigung Gymnastikgruppe: Beatrice Schurr Tel. 07161 217 45

Deutsche ILCO Gruppe Göppingen - Selbsthilfegruppe für Stomaträger:
Regionalgruppe Esslingen, Tel. 0172 3010707

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Donzdorf:
Dr. Bernhardus Gropper.,Tel. 07162 9123415, bg@dr-gropper.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Geislingen:
Kewal Lekha, Tel. 07161 53082, lekha@t-online.de

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Heiningen:
Bernd Rainer Lipp,Tel. 07161 42515

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Birenbach / Wäschenbeuren:
Kewal Lekha. Tel. 07161 53082, lekha@t-online.de

DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Göppingen:
Oliver Strohbach, Tel. 071666 680, pliver_s1967@live.de

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Göppingen:
Andreas Bähringer, Tel. 07162 203105, andreas.baehringer@gmx.de

„Fische“ (Förderkreis zur Integration für Schwerhörige und Ertaubte) Göppingen:
Marlene Deschner, Tel. 07161 31804, deschner.marlene@t-online.de

Frauen in schwierigen Lebenssituationen Göppingen:
Waltraud Schneider-Kalusche, Tel. 07161 33340, w.schneider-kalusche@web.de

Frauen und Sucht:
Tel. 07164 4737

Frauenselbsthilfe nach Krebs:
Bahnhofstraße 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 5045710, klinghofer@web.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Göppingen:
Ulrike Kinghofer, Tel. 07161 5045710

Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Geislingen:
Bahnhofstraße 75, 73312 Geislingen, Tel. 07331 45272, hseessle@t-online.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göppingen:
Martin Mottl, Tel. 07161 5070968 info@freundeskreis-sucht-goeppingen.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Schlierbach:
Friedemann Singer, Tel. 07161 33905, FriedemannSinger@gmx.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Süßen:
Damir Svrga, Tel. 0173 5104990, simsvrga@web.de

Gehörlosenverein Hohenstaufen im Landkreis Göppingen:
hans.dieter.losert@gmail.com

Gesprächskreis für alle Krankheitsbilder der Rheuma-Liga Göppingen:
Kathrin Kuschel, Tel. 07161 21405

Kreisbehindertenring Göppingen:
Schillerplatz 10, 73033 Göppingen, Tel. 07161 919 33 13, kreisbehindertenringoutlook.de

Kreisverein Leben mit Behinderungen:
Tel. 07162 44568, info@kreisverein-gp.de

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung, Kreisverein Göppingen: Heubachstr. 6 -10; Tel. 07161 94044-0; info@lh-goeppingen.de

Leben-d-ich trotz Krebs:
73312 Geislingen, Tel. 07331 65755, info@leben-d-ich.de

L.O.A.M (Leben ohne Alkohol und Medikamente) Göppingen:
Hans-Peter, Tel. 07161 811502, h-p-schirling@web.de

Mukoviszidose Regionalgruppe Göppingen:
Verena Nägele, Tel. 07162 462299, verena.naegele@mukobw.de

Noorwood-Frauengruppe Göppingen:
NorwoodFrauenGp@gmx.de

ocodino – SHG Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Göppingen:
Andrea Kreis, Tel. 0176 62717682, kontaktmocodino.de

Pflegende Angehörige Angehörigenstammtisch Geislingen:
Gabriela Bühler, Diakonie-Station Geislingen, Tel. 07331 937321, pdl@sozialstation-geislingen.de

Pflegende Angehörige Gesprächsgruppe Göppingen:
Christiane Honold, Diakonie- und Krankenpflegeverein Göppingen, Tel. 07161 960680, honlay@arcor.de

Selbsthilfegruppe für Stotternde Menschen Göppingen:
Goran Milic, Pearl-S-Buck-Straße 12, 73037 Göppingen, Tel. 0151 25850172, info@stottern-goeppingen.de

Selbsthilfegruppe für bipolare Störung Göppingen (Angehörige):
Margarete Stoll, bipolar-angehoerigen-selbsthilfe-gp@gmx.de

Selbsthilfegruppe für bipolare Störung Göppingen (Betroffene):
Dr. Hans-Peter Maier, Tel. 07162 5356, maierhanspeter@t-online.de

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Schwäbisch Gmünd:
Theodor Heidenfreich, Tel. 07161 52563, heidenreichgmbh@t-online

Selbsthilfegruppe CroCo:
Marie-Therese Hagenmaier, Tel 07161 14554, kontakt@croho-gp.de

Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome Schwäbisch Gmund:
Cornelia Jäger, Tel. 07173 9150050, jaegercornelia@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem:
Manuela Bier, Christine Eisele, shg-lily-geislingen@t-online.de

Selbsthilfegruppe Osteoporose Schorndorf:
Christa Stieb, Tel. 07181 77419

Selbsthilfe-Prävention, Dialyse, Transplantation:
Heinz Nerling, Tel. 07161 27121, nerling@niere-bw.de

Selbsthilfegruppen der Polio Initiative Europa:
Rosalinde Siegele, Tel. 07161 57625

Selbstbilfegruppe Morbus ChroCo: Tel. 07161 8082056 , kontakt@crohco-gp.de

Selbsthilfe Krebs Geislingen:
Wolfgang Marasek, Tel. 07331 60227 w.marasek@selbsthilfe-gruppe-krebs-geislingen.de

Selbsthilfergruppe Lebensfreude:
Bürgerhaus Göppingen, 73033 Göppingen, Tel. 1706819726

Selbsthilfegruppe Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (TEB) Lauter-Fils:
Katharina Stang, Tel. 07141 9563636, katharina.stang@teb-selbsthilfe.de

Selbsthilfegruppe MoCoDino (für Patienten bzw. Eltern von Kindern mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED):
Andrea Kreis, Tel. 0178 3173260, kontakt@mocodino.de

Schlaganfallgruppe Geislingen für Betroffene und Angehörige:
Renate Eberhardt, Tel. 07331 400530, info@ergo-eberhardt.de

Selbsthilfegruppe Schmerz Göppingen:
Manfred Poimer, Tel. 07334 8327, kontakt@schmerzgruppe-gp.de

Selbsthilfegruppe Göppingen Schnarchen – Schlafapnoe:
Peter Kattner, Tel. 07161/6512463, shg.gpschlafapnoe@gamil.com

Stadtbehindertenring STeiGle Geislingen:
Gisela Kohle, Tel. 07331 60696, facebook.com/STeiGle

Tagestreff Lichtblick - Verein für Psychiatrieerfahrene:

Rat und Hilfe im Landkreis Göppingen

Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 685457; Karlstr. 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 441289

Selbsthilfegriuppe SILL:
Birgit Tel. 0170 2056552

Weißer Ring – Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern:
Tel. 0711 90713990, goeppingen@mail.weisser-ring.de

Seniorenvertretungen im Kreis Göppingen

Kreisseniorenrat Göppingen:
Friedrich Kauderer, Struttweg 8, 73092 Heiningen , Tel. 07161 4993, mf.kauderer@web.de

Ortsseniorenbeirat Bad Boll:
Eckhard Christof, Riedbäckle 6, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 902009, echristof@t-online.de

Stadtseniorenrat Donzdorf:
Günter Simnacher, Brünnerstraße 6, 73072 Donzdorf, Tel. 07162 23214, guenter@simnacher.com

Stadtseniorenrat Eislingen:
Rolf Riegler, Albstraße 111, 73054 Eislingen, Tel. 07161 812528, rolf.riegler@t-online.de

Stadtseniorenrat Ebersbach:
Roswitha Wozar, Tel. 07163 929898, r.wozar@aweko.de

Seniorenrat Eschenbach:
Hans-Dieter Würthele, Lindenstr. 23, 73107 Eschenbach, Tel. 07161 49472, wuethele@web.de

Stadtseniorenrat Geislingen:
Dr. Theodor Dinkelacker, Schillerstr. 4, 73312 Geislingen, Tel. 07331 400049, stadtseniorenrat-geislingen@t-online.de

Stadtseniorenrat Göppingen:
Wolfgang Hoffmann, Kirchstraße 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 21581, wgho@gamil.com

Seniorenbeirat Heiningen:
Waltraud Otto, Mühlstr. 32, 73092 Heiningen, Tel. 07161 41277, otto.waltraud@web.de

Seniorengemeinschaft Obere Fils (Segofils) Deggingen und Bad Ditzenbach:
Max Böhringer, Talstr. 7, 73337 Bad Überkingen, Tel. 07774 6865;

Geschäftsstelle: Bergwiesenstr. 2, 73342 Bad Ditzenbach, Tel. 07334 9219770; info@segofils.de

Seniorenrat Salach:
Frau Schäfer, Rathausplatz 1, 73087 Salach, Tel. 07162 400822, s.schaefer@salach.de

Stadtseniorenrat Süßen:
Martin Bauch, Sudetenstraße 10, 73079 Süßen, Tel. 07162 8787, martin.bauch@tesionmail.de

Beratungsstellen im Landkreis Göppingen

Altenhilfe-Fachberatung:
beim Landratsamt – Kreissozialamt: Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4025

Arbeitsgemeinschaft Katholisches Altenwerk:
Ziegelstraße 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96336-10, info@kath-dekanat-gp-gs.de

Angebote für Ältere im Evangelischen Kirchenbezirk:
Pfarrstraße 45, 73033 Göppingen, Tel:07161 4019364 oder 07161 96367-50, E-Mail: ockert@diakonie-goeppingen.de

Awo-Kreisverband Göppingen:
Rosenstr. 20, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96123-10

Beratungsstelle der Lebenshilfe Göppingen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörige:
Schützenstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 95647-13 oder 95647-14

Beratungsstelle für Senioren der Stadt Göppingen:
Kirchstr. 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650-5242 Montag, Mittwoch, Freitag vormittags, Sreisch@goeppingen.de

Beratungsstelle und Ambulante Dienste für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:
BAD Göppingen, Stiftung Haus Lindenhof, Freihofstr. 60, 73033 Göppingen, Tel. 07161 156109-0

Beratungsstelle und Aufnahmehaus für alleinstehende Wohnungslose:
Haus Linde, Grabenstr. 9, 73033 Göppingen, Tel. 07161 965906-0

Beratungsstelle der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung:
Beratung für ambulante Hilfen, Heubacher Str. 6, 73092 Heiningen, Tel. 07161 940440

Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke Geislingen, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle:
Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, suchtberatung-geislingen@diakonie-goeppingen.de

Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke Göppingen, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle:
Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-70, suchtberatung@diakonie-goeppingen.de

Beratungsstelle und Aufnahmehaus für alleinstehende Wohnungslose:
Haus Linde, Grabenstraße 9, 73033 Göppingen, Tel. 07161 965906-0

Beratungsstelle für Senioren und deren Angehörige Stadt Göppingen:
Kirchstraße 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650-5242, sreisch@goeppingen.de

Betreuungsverein der Stiftung Altendank der KSK Göppingen:
Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4014, betreuungsverein@landkreis-goepingen.de

Betreuungsbehörde im Landratsamt Göppingen Kreissozialamt:
Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4015, kreissozialamt@landkreis-goeppingen.de

Bürgerschaftliches Engagement:
beim Landratsamt – Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4020

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung:
Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 15 Uhr, Tel-. 030 3406066-02

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH:
Gustav-Heinemann-Ufer 74 C, 50968 Köln, Tel. 0800 1018800 (kostenfrei), kommunikation@compass-pflegeberatung.de

Caritas-Zentrum Göppingen:
Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 65858-0

DRK-Kreisverband Göppingen:
Eicherstr. 1, 73035 Göppingen, Tel. 07161 6739-0

Diakonisches Werk Göppingen:
Pfarrstr, 45, 73033 Göppingen, Tel 07161 96367-70

Diakonisches Werk Geislingen-
Steingrubenstraße 15, Geislinge, Tel. 07331 715948-0, info@diakonie-geislingen.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Evang. Kirchenbezirks Göppingen (Diakonisches Werk): Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-60

EUTB-Teilhababeratung: Schillerstr. 21, Eislingen, Tel 07161 4067391, teilhabeberatung02@eutb-thbw.de

Frauenhaus Göppingen:
Postfach 426, 73004 Göppingen, Tel. 07161 72769; Frauenhaus-Goeppingen@freenet.de

Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation für den Landkreis Göppingen und Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg:
Schützenstr. 14, 73033 Göppingen Tel. 07161 96073-32

Gesundheitsamt Landkreis Göppingen:
Wilhelm-Busch-Weg 1, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-1800, gesundheitsamt@landkreis-goeppingen.de

Heimaufsichtsbehörde Landratsamt Göppingen:
Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-5151

Hospizbewegung Kreis Göppingen - Ambulante Dienste für Erwachsene: Sommerhalde 2, 73035 Göppingen-Faurndau, Tel. 07161 98619-50, info@hospizbewegung-goeppingen.de

Hospizgruppe der Diakonischen Bezirksstelle Geislingen:
Tel. 07331 41489

IAV-Stelle für Pflegende Angehörige und Senioren, Träger Diakonie-Sozialstation:
Bronnenwiesen 16, 73312 Geislingen, Tel. 07331 9373-20, iav@sozialstation-geislingen.de

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB-Stelle) für Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörige im Landkreis Göppingen:
Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 203-9746 (Anrufbeantworter), team@ibb-goeppingen.de

Initiative Sicherer Landkreis Göppingen: Tel. 0178 1302419; ralf.liebrecht.isl@icloud.com

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt: Lorcher Straße 11, 73033 Göppingen, Tel. 01511 0506798, intervention-gp@web.de

Johanniter Unfall-Hilfe Göppingen:
Im Pfingstwasen 1, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96426-0

Kreisbehindertenbeauftragte:
beim Landratsamt Göppingen, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tina Schwenk, 07161 202-4027, t.schwenk@lkgp.de

Kreisverkehrswacht Göppingen:
Hintere Karlstr. 87, 73033 Göppingen, Tel. 7161/70203

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Ulm:
Pfarrstr. 31, 73033 Göppingen, Tel. 07161 63-2205, ulm.pp.ref.praev@polizei.bwl.de

Malteser Hilfsdienst Göppingen:
Johannesstr. 1, 73066 Uhingen, Tel. 07161 93232-0, info.goeppingen@malteser.org

Migrationsdienst des DRK Göppingen: Grabenstraße 32, 73033 Göppingen, Tel.: 07161 3890516,

Rat und Hilfe im Landkreis Göppingen

c.stock@drk-goeppingen.de

Pflegestützpunkt Landkreis Göppingen: Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4023 oder 202-4024, Außenstelle Geislingen: 07161 2024007; pflegestuetzpunkt@landkreis-goeppingen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisverband Göppingen: Waldeckhof 1, 73035 Göppingen, Tel. 07161 94698-0

Patientenfürsprecher für psychisch kranke Menschen im Landkreis Göppingen: Martina Hermann, Schillerplatz 8/1, 73033 Göppingen, Tel. 0152 55987620

Patientenfürsprecher für Patienten im Christophsbad Göppingen: Dieter Kress, Obere Birke 5, 72138 Kirchentellinsfurt, Anmeldung: Tel. 07121 68147, dieter.kress@dieterkress.de; Dr. Gerth Döring, Neue Steige 45, 72138 Kirchentellinsfurt, Tel 0157 30218808, gerth.doering@t-online.de

Patientenstiftung Göppingen: Klaus Riegert, Tel. 07161 6013575, klaus.riegert@christophsbad.de

Psychologisches Beratungszentrum des Landkreises Göppingen: Wilhelm-Busch-Weg 5, 73033 Göppingen Tel. 07161 202-4371, Fax 07161 202-4392, pb@landkreis-goeppingen.de

Psychologische Beratungsstelle Familien- und Lebensberatung Caritas Fils-Neckar-Alb Uracher Str. 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 30559-0; Außenstelle Süßen, Bachstr. 44, 73079 Süßen, Ameldung über Geislingen

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke des Evang. Kirchenbezirks Göppingen (Diakonisches Werk): Pfarrstraße 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-70, Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 44581

Schuldnerberatung des Landkreises Göppingen: Schillerplatz 8/1, 73033 Göppingen Tel. 07161 202-4031, schuldnerberatung@landkreis-goeppingen.de

Segofils – Hilfen in Haus und Hof: Bergwiesenstr. 2, 73342 Bad Ditzenbach, Tel. 07334/9219770

Seniorenberatung der Gemeinde Heiningen: Mörikestr. 55, 73092 Heiningen Tel. 07161 9449-26, seniorenberatung@hausinderbreite.de

Seniorenbetreuung der Stadt Eislingen: Heide Dais, Schlossplatz 1, 73054 Eislingen, Tel. 07161 804-237

Seniorenreferat der Gemeinde Salach: Rathausplatz 1, 73084 Salach, Tel. 07162 4008-22

Seniorenseelsorger (kath.): Pfr. i.R. Jürgen Mühlbacher, Helfensteinstr. 14, 73037 Göppingen, Tel. 07161 986188, jmuehlbacher@t-online.de

Service plus – Zertifizierte Handwerksbetriebe und Dienstleister Angebote für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen: Eichertstraße 1 , 73035 Göppingen Tel.: 07161 6739-39 b.heubach@drk-goeppingen.de

Sozialer Dienst des Evang. Kirchenbezirks Geislingen: Steingrubestr. 15, 73312 Geislingen Tel.: 07331 71 59 480

Sozialpsychiatrischer Dienst – Landratsamt Göppingen: Schillerplatz 8/1 73033 Göppingen Telefon 07161 202-4141; Außenstelle Geislingen im Gemeindepsychiatrischen Zentrum, Richthofenstr. 38, 73312 Geislingen, Tel. 07331 3071-61 oder -62

Stiftung Haus Lindenhof - Beratung und Ambulante Dienste (BAD): Freihofstraße 60, 73033 Göppingen, Tel. 07161 156109-0, bad-goeppingen@haus-lindenhof.de

Telefon-Seelsorge: rund um die Uhr, Tel. 0800 111 0 111 oder 111 0 222 (gebührenfrei im Festnetz)

Viadukt - Hilfen für psychisch Kranke: Betreute Wohnangebote, Beratung Schwerbehinderter im Arbeitsleben, Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 65616-0

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD): Beratungsstelle Stuttgart, Gaisburgstr. 27, 70182 Stuttgart, Tel. 0711 2483395 oder 0800 0117722 (gebührenfrei im Festnetz), stuttgart@upd-online.de

VdK Beratung in sozialrechtlichen Fragen für Behinderte und Rentner: Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 956-205, kv-goepingen@vdk.de

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg: Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart, Tel. 0711 669110, info@vz-bw.de

Wohnraumberatungsstelle „Ameise“ des DRK-Kreisverbandes Göppingen: Eichertstraße 1, 73035 Göppingen Tel. 07161 67 39-27, b.heubach@drk-goeppingen.de

Zahnärztlicher Senioren- und Behindertenbeauftragter für den Behindertenbeauftragter für den Landkreis Göppingen: Dr. Henning Schindewolf, Badstraße 1, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 911190, zahnwohl@mac.com

Zentrale Beratungsstelle für Zugewanderte ZEBRA, Grabenstraße 32, 73033 Göppingen: Tel. 07161 38905-18, sauer@diakonie-goeppingen.de

Bildungseinrichtungen im Landkreis Göppingen

Evangelische Akademie Bad Boll: Akademieweg 11, 73087 Bad Boll Tel. 07164 716479-0, info@ev-akademie-boll.de

Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenbezirk Göppingen: Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-12

Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenbezirk Geislingen: Bahnhofstr. 75, 73312 Geislingen, Tel. 07331 9465380

Katholische Erwachsenenbildung Kreis Göppingen: Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96336-20

Haus der Familie Geislingen: Gutenbergstr. 9, 73312 Geislingen, Tel. 07331 69198

Haus der Familie Göppingen: Mörikestr. 17, 73033 Göppingen, Tel. 07161 9605110

Hochschule 50+ Geislingen: Stadtseniorenrat Geislingen, Tel. 07331 400049

Uni der Generationen Göppingen: Stadtseniorenrat Göppingen, Tel. 07161 650-5261

Volkshochschule Bad Boll/ Voralb: Erlengarten 1, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 9100460, erhardt@gvv-boll.de

Volkshochschule Donzdorf: Schloss 1-4, 73072 Donzdorf, Tel. 07162 922-317, vhs@donzdorf.de

Volkshochschule Ebersbach: Fritz-Kaufmann-Str. 4, 73061 Ebersbach, Tel. 07163 161-114, vhs@ebersbach.de

Volkshochschule Eislingen: Schlossplatz 1, 73054 Eislingen, Tel. 07161 804-266, vhs@eislingen.de

Volkshochschule Geislingen: Schillerstr. 2, 73312 Geislingen, Tel. 07331 24-269, vhs@geislingen.de

Volkshochschule Gingen/Fils: Bahnhofstr. 25, 73333 Gingen an der Fils, Tel. 07162 9606-40

Volkshochschule Göppingen-Schurwald: Mörikestr. 16, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650800, vhs-goeppingen.de

Volkshochschule Kuchen: Marktplatz 11 (Rathaus), 73329 Kuchen, Tel. 07331 9882-0, vhs@kuchen.de

Volkshochschule Oberes Filstal: Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen, Tel. 07334 78264, vhs@deggingen.de

Volkshochschule Schlierbach: Hölzerstr. 1,73278 Schlierbach, Tel. 07021 97006-13, gemeinde@schlierbach.de

Volkshochschule Süßen: Marktstr. 13-17, 73079 Süßen, Tel. 07162 9616-680, vhs@suessen.de

Volkshochschule Uhingen: Kirchstr. 2 (Rathaus), 73066 Uhingen, Tel. 07161 9380-121, uhingen.de

Tafel- und Sozialläden

Caritas: Geislinger Tafel, Bebelstr. 100

Caritas: Göppinger Tafel, Grabenstr. 31

Caritas: Tafel Süßen, Haldenstr. 10

Diakonie: Sozialladen Geislingen, Moltkestr. 25

Diakonie: Sozialladen Göppingen, Hauptstraße 31

DRK: Ebersbacher Tafel, Karlstr. 2

DRK: Kleiderladen Geislingen: Schubartstr. 13

DRK: Kleiderladen Göppingen: Grabenstraße 41

DRK: Kleiderladen Ebersbach: Karlstr. 2

Alle Angaben ohne Gewähr. Ihr Eintrag fehlt oder ist nicht korrekt? Bitte schicken Sie eine Nachricht per Mail an info@maitis-media.de, Stichwort: Projekt Lebenswege. Redaktionsschluss der nächste Ausgabe ist am 15. August 2025.

SERVICE

Rat und Hilfe im Ostalbkreis und Kreis Heidenheim

Senioren- und Pflegeheime

Senioren- und Pflegeheime Ostalbkreis:

www.ostalbkreis.de/Pflege

Senioren- und Pflegeheime Kreis Heidenheim:

www.landkreis-heidenheim.de/site/LRA-HDH-Internet/get/documents_E-1880107850/lra-hdh/LRA_HDH_Bibliothek_Internet/Publikationen/Übersicht stationäre Einrichtungen im Landkreis Heidenheim (PDF).pdf

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen im Ostalbkreis und Kreis Heidenheim:

https://www.aok.de/pp/bw/ostwuerttemberg/pm/selbsthilfegruppen-wegweiser/

Seniorenvertretungen

Kreisseniorenrat Ostalb: Margot Wagner, Patriziusstraße 15, 73479 Ellwangen/Jagst, Tel. 07961 6381, m.wagner@ amellwa.de

Kreisseniorenrat Heidenheim: Landratsamt Heidenheim, Felsenstr. 36, 89518 Heidenheim, Tel. 07321 3212229, ksr-hdh@t-online.de

Stadtseniorenrat Aalen: Hartmut Schlipf, Spritzenhausplatz 13, 73430 Aalen, Tel. 07361 52-2506, stadtseniorenrat@aalen.de

Stadtseniorenrat Heidenheim: Erika Völkel, Bürgerhaus, Hintere Gasse 60, 89522 Heidenheim, Tel. 00176 545 20839, info@stsr-heidenheim.de

Stadtseniorenrat Schwäbisch Gmünd: Irene Duijm, Spitalhof 3, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel. 07171 603-5080, renate.wahl@schwaebisch-gmuend.de

Bildungseinrichtungen

Volkshochschule Aalen: Gmünder Str. 9., 73430 Aalen, Tel. 07361 95830, info@vhs-aalen.de

Volkkshochschule Heidenheim: Am Wedelgraben 5, 89522 Heidenheim an der Brenz, Tel. 07321 3274422, info@vhs-heidenheim.de

Volkshochschule Schwäbisch Gmünd: Münsterplatz 15, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel. 07171 92515-0, info@gmuender-vhs.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Im Alter leben die Menschen oft allein

Die meisten Menschen leben im Alter im eigenen Zuhause, doch zumeist allein. Das trifft rund sechs Millionen der über 65-Jährigen. Werden sie älter, wächst die Pflegebedürftigkeit.

Viele Senioren leben allein.

Foto:: Pixabay

Die meisten Menschen in Deutschland leben im Alter im eigenen Zuhause. Für eine wachsende Zahl von ihnen bedeutet dies allerdings ein Leben allein. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, leben gut sechs Millionen Menschen ab 65 Jahren allein – das war jede dritte Person in dieser Altersgruppe.

Wenn Partner oder Partnerin sterben, bleiben viele ältere Menschen allein zurück. Das ist der Hauptgrund dafür, dass mit zunehmendem Alter der Anteil der Alleinlebenden steigt: So lebte von den über 85-Jährigen 2020 bereits deutlich mehr als die Hälfte allein. Gaben in der Altersgruppe 65plus noch fast zwei Drittel an, einen Partner oder eine Partnerin zu haben, so war es in der Altersgruppe 85plus nur noch gut ein Drittel.

Das Zusammenleben mit Jüngeren unter einem Dach ist für Ältere eher die Ausnahme: Zuletzt lebten nur in sechs Prozent der Haushalte über 65-Jährige mit Jüngeren zusammen, 25 Prozent waren reine 65plus-Haushalte. Deren Zahl ist wegen der Alterung der Bevölkerung deutlich gestiegen: im Vergleich zum Jahr 2000 um 29 Prozent auf 10,3 Millionen Haushalte. Zuletzt lebten in fast jedem dritten Haushalt in Deutschland ältere Menschen.

Die überwiegende Mehrheit der älteren Menschen bleibt im eigenen Hausstand – auch im hohen Alter. 2022 Jahr lebten nur etwa vier Prozent der über 65-Jährigen in einer Pflegeeinrichtung, einem

Altersheim oder einer ähnlichen Gemeinschaftsunterkunft. Auch bei den Hochbetagten der Altersgruppe 85plus lebte weniger als ein Fünftel (18 Prozent) in einer solchen Einrichtung.

Mit zunehmendem Alter wächst allerdings die Zahl derer, die Unterstützung brauchen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die Wahrscheinlichkeit, auf Pflege angewiesen zu sein, nimmt vor allem ab dem 80. Lebensjahr deutlich zu. Insgesamt waren über die Hälfte aller Pflegebedürftigen in Deutschland mindestens 80 Jahre alt – zuletzt betraf dies rund 2,3 Millionen Menschen.

Für einen Großteil der älteren Menschen bedeutet die Pflegebedürftigkeit keineswegs den Verlust ihres eigenen Zuhauses: Fast drei Viertel der Pflegebedürftigen ab 80 Jahren wurden zuletzt zu Hause versorgt, mehr als die Hälfte von ihnen überwiegend durch Angehörige.

Die Wahrscheinlichkeit, in einem Pflegeheim zu leben, nimmt mit dem Alter zu: Lebten von den Pflegebedürftigen im Alter von 65 bis 69 Jahren nur knapp 16 Prozent in Heimen, so wurden von den über 80-Jährigen bereits 26 Prozent, bei den über 90-Jährigen bereits 35 Prozent in Pflegeheimen vollstationär versorgt.

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland wird bis 2055 um 37 Prozent (Baden-Württemberg: 51 Prozent) zunehmen. Ihre Zahl wird auf etwa 6,8 Millionen im Jahr 2055 ansteigen. Dabei werden 2035 etwa 5,6 Millionen erreicht. Nach 2055 sind keine starken Veränderungen mehr zu erwarten, da die geburtenstarken Jahrgänge dann durch geburtenschwächere Jahrgänge im höheren Alter abgelöst werden.

Die Macht der Senioren

Rund 76 000 Menschen im Landkreis Göppingen sind 60 Jahre und älter. Das sind 29,2 Prozent der Kreisbevölkerung. Im Ostalbkreis sind gut 90 000 Menschen über 60, was einem Anteil von 28,7 Prozent an der Kreisbevölkerung entspricht. Im Kreis Heidenheim gibt es rund 31000 Menschen über 60-Jährige. Das macht einen Bevölkerungsanteil von 29,6 Prozent aus. Die Zahlen hat das Statistische Landesamt Baden-Württemberg errechnet. 2040, so das Amt, liegt das Durchschnittsalter der Bevölkerung im Kreis Göppingen bei 46 Jahren (heute: 44,6), im Kreis Heidenheim und im Ostalbkreis bei 45,8 (44,6 bzw. 44,1). Ältester Kreis bleibt bis 2040 Baden-Baden mit einem Durchschnittsalter von 48,0 (47,2).

HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN
ENTRÜMPELUNGEN

PETER FRITSCH

KRETTENHOF 1 | 73035 GÖPPINGEN
Tel: 07161 68 111

Mail: info@dieraeumung.de
www.dieraeumung.de

Minihaus statt Etatenwohnung

Im Alter macht das große Familienheim viel Arbeit und Unterhalt und Pflege der Immobilien kosten Kraft und Geld. Wer den Umzug in eine Wohnung scheut, für den ist das Minihaus vielleicht eine Alternative.

Foto: Weber-Haus

Ein Minihaus kann im Alter eine Alternative zum bisherigen Familienheim sein.

Zu groß, zu aufwendig, zu teuer: Wenn die Kinder flügge geworden sind und ihre eigenen Wege gehen, kann das ehemals so komfortable Familiennest zur wahren Belastung werden. Für diejenigen, die sich im Alter räumlich verkleinern möchten, aber nicht auf die gewohnten Freiheiten eines Eigenheims verzichten möchten, ist ein Minihaus die perfekte Lösung. Minihäuser sind mehr als ein

kurzfristiger Trend – sie sind eine bewusste Lebenseinstellung, der sich immer mehr Menschen verschreiben. Dahinter steckt meist der Wunsch, das eigene Leben zu vereinfachen und sich von überflüssigem Luxus zu trennen. Wer weniger besitzt, hat weniger Sorgen, weniger Arbeit und lebt oftmals günstiger. Und genau das macht Minihäuser auch für die Generation 60plus interessant.

Mit 60plus noch einmal bauen

War in der Familienphase ein großes Platzangebot wichtig, rückt in der zweiten Lebenshälfte das Motiv des Sich-Reduzierens in den Vordergrund: Die Kinder sind aus dem Haus, die Pflege und Instandhaltung der Immobilie fallen zunehmend schwerer und auch, wenn die dazugewonnenen Räume kaum bewohnt sind, müssen sie beheizt werden. Warum also nicht noch einmal neu bauen? Diesmal aber kleiner, ressourcenschonend und barrierearm.

Ein Minihaus bietet auf 50 bis 100 Quadratmtern alles, was Singles oder Paare zum Leben und

Bei geschickter Planung bietet ein Minihaus viel Platz zum Wohnen.

Wohlfühlen brauchen. Mit seiner kompakten Größe und dem praktischen Grundriss entpuppt es sich als attraktive Alternative zu einer Eigentumswohnung. Ein Minihaus kann sowohl eingeschossig als auch mit einer zweiten Ebene geplant werden.

Minihäuser bieten gerade älteren Menschen eine Vielzahl von Vorteilen. Zum einen sind sie äußerst pflegeleicht: Dank ihrer geringen Größe lassen sie sich deutlich einfacher reinigen und instand halten im Vergleich zu konventionellen Einfamilienhäusern oder großen Wohnungen. Zudem sind Minihäuser umweltfreundlich und energieeffizient. Sie verbrauchen weniger Ressourcen und Energie als größere Eigenheime. Besonders nachhaltig sind sie jedoch nur, wenn ökologische Materialien verwendet werden. Durch eine Photovoltaikanlage auf dem Dach kann der ökologische Fußabdruck weiter reduziert werden.

Ein weiterer Pluspunkt ist ihre Kosteneffektivität. Jeder Quadratmeter Wohnfläche verursacht Kosten, sowohl beim Bau als auch während der Nutzung. Im Vergleich zu konventionellen Einfamilienhäusern sind die Bau- und Unterhaltskosten bei Minihäusern in der Regel deutlich geringer. Dies erleichtert besonders Senioren, die nicht mehr so einfach an Baudarlehen gelangen, die Erfüllung ihres Traums von einem neuen Eigenheim.

Zudem sind Minihäuser barrierearm gestaltet. Es gibt nur wenige Verkehrsflächen, und alle Räume sind gut zugänglich, auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Wer sich für ein Minihaus entscheidet, der erleichtert sich zudem die Suche nach einem passenden Grundstück. Dank der geringen Grundfläche finden Minihäuser auch in kleineren Baulücken oder auf schwierig geschnittenen Flächen bequem Platz. Positiver Nebeneffekt: Kleinere Grundstück sind günstiger als größere. Das gesparte Geld kann dann beispielsweise in eine hochwertige, altersgerechte Ausstattung gesteckt werden.

Ein Häuschen mit eigenem Garten

Ein Häuschen mit eigenem Garten statt Etagenwohnung, lautet die Devise. Aber auch für Senioren, die wieder näher an die Familie heranrücken möchten, sind Minihäuser eine attraktive Lösung. Sofern das Grundstück groß genug ist, lässt sich das Minihaus beispielsweise gleich neben dem Familiendomizil bauen. So hat jede Generation ihren individuellen Rückzugsbereich und bleibt eigenständig. **Lisa Meier**

Ein Makler hilft beim Hausverkauf

Der Entschluss zum Immobilienverkauf ist für viele Senioren oft kein einfacher Schritt. Sie fühlen sich in ihrem Zuhause wohl, sind mit der Umgebung vertraut. Auch langjährige Freunde sind in nächster Nähe.

Doch so sehr das Herz an der Immobilie hängt, der Verstand denkt an die Größe des Objekts, an die Pflege der Zimmer und des Gartens, ans beschwerliche Treppensteigen und an die Ortsrandlage des Grundstücks. Ohne Auto sehr problematisch.

Viele ältere Immobilienbesitzer zieht es nach dem Hausverkauf auch wieder in die Nähe ihrer Kinder und deren Familie oder in die nächst größere Stadt mit guter Infrastruktur zu Ärzten und Supermärkten. Das bringt viele Vorteile mit sich: Durch das Einbinden in das Familienleben mit den Enkelkindern bleiben die Großeltern oft aktiver, durch kurze Wege zum alltäglichen Bedarf lange unabhängig und selbstständig.

Wenn das Fsamilienheim zu groß geworden ist hilft der Makler beim Verkauf.

Foto:: Shutterstock

Um den Verkaufsprozess der Immobilie so einfach wie möglich zu gestalten, lohnt es sich, einen Makler mit dem Verkauf zu beauftragen. Dieser ist in der Lage, unter Berücksichtigung der aktuellen Marktsituation, einen angemessenen Verkaufspreis festzulegen. Der Makler verfügt über fachliche Kompetenz, übernimmt zusätzlich die Koordinierung sowie eine professionelle Verkaufsverhandlung mit den Kaufinteressenten und begleitet bis zum Notartermin. Die Unterstützung des Experten erspart viel Kraft, Zeit und letztendlich auch Geld.

Angst vor dem Nachhauseweg

Im Vergleich zu anderen Landkreisen ist die Zahl der Gewalttaten in unseren Region gering. Doch die Menschen sind unsicher geworden, vor allem Senioren begleitet die „gefühlte Angst“.

Absperren lässt sich eine Stadt für Menschen aus anderen Kulturkreisen nicht.

Der frühere Göppinger Oberbürgermeister Guido Till brachte es unlängst in einem Interview mit Maitis-Media auf den Punkt: „Warum wählen die Menschen AfD? Da spielt das Thema Sicherheit eine große Rolle. Wenn mir selbst zwei Frauen mit Migrationshintergrund erzählen, dass sie sich abends nicht mehr allein auf die Straße trauen und deshalb AfD gewählt haben, dann sollten wir das Ernst nehmen. Ich weiß, dass viele Menschen abends nicht mehr weggehen, weil sie Angst haben. Das ist nachteilig für die Gastronomie und für Veranstaltungen. Wir müssen den Menschen ein größeres Sicherheitsgefühl geben und dafür auch etwas tun. Da sind wir im Landkreis gefordert.“

Auftreten von Muslimen sorgt für Unbehagen

Damit hat Till, Stimmenkönig bei der letzten Kreistagswahl im Landkreis Göppingen, ein heikles Thema angeschnitten, das aber seit verschiedenen oft tödlichen, Messeattacken der letzten Zeit in Deutschland immer offensiver diskutiert wird.

Allein schon das Auftreten von Muslimen in den Straßen unserer Gemeinden und Städte sorgt bei vielen Einheimischen für ein Unbehagen. Auch wenn diese Menschen friedlich sind und sich länger als unsereins lieber auf Straßen oder öffentlichen Plätzen aufhalten und den Bummel durch die Stadt kaum mit einer Einkehr in einem Café oder einer Kneipe verbinden.

In der Tat wirkt sich diese Änderung im Straßenbild auf das gesellschaftliche Leben hierzulande auf. Eine Gastronomin berichtete neulich, dass schon seit vielen Monaten abends kaum noch Frauen ihr Lokal aufsuchen und wenn doch, seien sie, sobald es dämmrig werde, verschwunden. Veranstalter bemerken einen Rückgang der Besucherzahlen. Vor allem ältere Menschen blieben seit Corona aus. Dass dies weniger mit der Angst vor dem Virus zu tun haben könnte, sondern mehr mit Ängsten vor dem Heimweg, will der Konzert-Organisator nicht ausschließen.

Den Menschen das Gefühl von Sicherheit geben - das will auch die Initiative Sicherer Landkreis Göppingen. Beim letzten Mitgliedertreffen appellierte die Vereinigung an die Bürgermeister in den Kreisgemeinden, dunkle Ecken und Plätze abends auszuleuchten und so den Menschen die Angst vor „dunklen Gestalten“ zu nehmen.

Allerdings warnte die Initiative auch vor einer pauschalen Vorverurteilung der Menschen aus islamischen Staaten. Schließlich führten die wenigsten von ihnen Böses im Schilde und es gebe viele Beispiele für deren Engagement und Hilfsbereitschaft - gerade auch Senioren gegenüber.

In Göppingen hat der Gemeinderat vor dem Hintergrund der Ängste in der Bevölkerung die Überwachung des viel frequentierten Bahnhofsstegs durch einen Sicherheitsdienst verlängert. Dafür greifen die Kommunalpolitiker zwar tief in die Stadtkasse, doch ist ihnen diese Maßnahme das Geld Wert.

Die Skepsis aber bleibt und die inzwischen große Zahl an Menschen, die hierzulande Asyl suchen und bis zur Anerkennung ihres Antrags mit das Bild in den Innenstädten prägen, hält Einheimische von einem Einkaufsbummel ab. „Das ist leider so“, meinte kürzlich eine Einzelhändlerin.

Foto:: Rüdiger Gramsch

Telefonbetrug: Die schlimme Nachricht, die keine ist

Trickbetrüger haben am Telefon bei Senioren immer noch Erfolg. Sie geben sich als Polizisten aus.

Mit der mittlerweile bekannten Masche des „Schockanrufes“ versuchen die Betrüger an Geld und Wertsachen der Angerufenen zu gelangen. Die Betrüger rufen bei zumeist älteren Bürgern an und bringen vor, dass die Tochter bzw. der Sohn oder Enkel einen schlimmen bzw. tödlichen Unfall verursacht habe und nun eine Kaution bezahlt werden müsse, um eine drohende Haft abzuwenden.

Die Polizei möchte erneut auf das Betrugsphänomen hinweisen und rät: Legen Sie auf, wenn Sie nicht sicher sind, wer anruft und Sie sich unter Druck gesetzt fühlen Rufen Sie Ihre Angehörigen unter der Ihnen bekannten Nummer an. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie den Notruf 110; nutzen Sie hierfür jedoch nicht die Rückruftaste! Legen Sie auf und wählen Sie die Nummer selbst. Die Polizei ruft niemals unter der Notrufnummer 110 an oder fordert auch niemals Bargeld oder Wertgegenstände. Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse. Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an Ihnen unbekannte Personen.

Ein Info-Blatt zu Umgang und Verhalten bei Anrufen von „falschen Polizeibeamten“, „Schockanrufen“ oder weiteren Maschen von Telefonbetrügern finden Sie im Internet unter https://www.polizei-beratung.de/fileadmin/Medien/285-IB-Vorsicht-Falscher-Polizist-am-Telefon.pdf Die Polizei bittet Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn darum, lebensältere Menschen bezüglich den Betrugsmaschen zu sensibilisieren.

Über Handy fordern die Betrüger Geld.

Foto:: Pixabay

Wellness-Oase für Senioren

Das moderne Badezimmer soll für die Pflege älterer Menschen genug Komfort bieten. Experten klären auf, was in der Wellness-Oase daheim für Senioren wichtig ist.

Ein Badezimmer wie es für ältere Menschen sein sollte: Keine Stolperfallen, genügend Platz und rutschfester Fußboden.

Neben Wohnlichkeit und Komfort sind auch die eigenständige, selbstbestimmte Nutzung sowie die Pflege von älteren Menschen im eigenen Zuhause wichtige Bestandteile des modernen Badezimmers. Begriffe wie „altersgerecht“, „pflegegerecht“, „barrierefrei“ sowie „barrierereduziert“ oder „seniorengerecht“ machen die Runde. Doch was bedeutet was?

Beim Umbau von Badezimmern ist keine Ausführung vorgeschrieben. Lediglich beim Neubau kann gegebenenfalls das barrierefreie Bad verpflichtend sein, was allerdings von der gültigen Bauordnung der Bundesländer abhängt. Das barrierefreie Bad ist zudem die einzige Bezeichnung, die eine bestimmte Ausstattungsqualität garantiert. Für die Bezeichnungen „altersgerecht“ und „pflegegerecht“ wurden zwar Kriterien definiert, es handelt sich hierbei jedoch nicht um Rechtsbegriffe. „Barrierereduziert“ und „seniorengerecht“ sind einfache, unverbindliche Bezeichnungen, für die auch keine Kriterien vorgesehen sind.

„Barrierefrei“ ist also die einzige Bezeichnung, die genau definiert ist. Und zwar für Wohnungen in der DIN 18040-2: Der Wohnraum gilt dann als barrierefrei, wenn er u.a. für Menschen ohne fremde Hilfe und ohne besondere Erschwernis zugänglich und nutzbar ist. Die Notrm unterscheidet dabei zwischen zwei Standards: „barrierefrei nutzbar“ (Mindeststandard) und „barrierefrei und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar“ („R“-Standard).

In ihrem Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“ hat die KfW technische Mindestanforderungen festgelegt, die verpflichtend für diese Förderung einzuhalten sind. Sie gelten für insgesamt sieben Bereiche, von denen sich der Förderbereich 5 auf den Badumbau bzw. auf Maßnahmen an Sanitärräumen bezieht.

Während es bei der Barrierefreiheit um die Nutzung von Sanitärräumen ohne fremde Hilfe geht, bezieht sich die Pflegegerechtigkeit auf den Platz bzw. die Vorgaben, die für die pflegende Person zu Verfügung stehen. VDS

Foto::VDS /Hewi

Nicht alles gehört in die Toilette

Donald Trump soll laut Zeitungsberichten in seiner Toilette im Weißen Haus Akten vernichtet haben. Doch das WC als Aktenvernichter zu benutzen ist nicht vorgesehen, so die Vereinigung des Deutschen Sanitärhandwerks (VDS).

Im Unterschied zu normalem Schreibpapier besitzt das für die Körperreinigung vorgesehene Toilettenpapier nicht nur ein viel geringeres Papiergewicht – es ist auch extrem saugfähig und löst sich bei Kontakt mit Wasser schneller auf als Papier für den Bürogebrauch. Das WC kann schnell verstopfen, was zu einer Überschwemmung führen kann.

Feuchtes Toilettenpapier mag zwar für die Verwendung angenehmer sein als herkömmliches. In Bezug auf die Entsorgung gilt das jedoch nicht. Denn von seiner Zusammensetzung her ähnelt es Abschmink- oder Babyfeuchttüchern, also Tüchern, die aus Kunststofffasern wie Polymeren oder Polyester bestehen. In der Toilette lassen sie sich zwar wegspülen, sie verquirlen sich jedoch auf dem Weg durch die Abwasserpumpen und können sie verstopfen. Gelangen die Tücher bis zum Klärwerk, müssen sie aufwändig aus dem Abwasser geharkt und verbrannt werden.

Lebensmittel und Speisereste sollten über den Biomüll entsorgt werden. Landen sie in der Toilette, können sie Ratten anziehen, Speisefette gehören nicht ins Abwasser. Frittierfett zum Beispiel wird bei kälteren Temperaturen wieder hart und kann so jedes Abwasserrohr verstopfen. Speiseöle verkleben die Kanalisation.
Auch wenn der Gedanke naheliegt, die Ausscheidungen von Haustieren wie die von Menschen über die Toilette zu entsorgen, gehören Katzen- oder Kleintierstreu auf keinen Fall in die Toilette. Der Grund ist, dass die Einstreu-Mittel verklumpen, sobald sie mit Flüssigkeit in Berührung kommen.

Medikamente wie Tabletten lösen sich im Toilettenwasser zwar auf, jedoch gelangen die Wirkstoffe ins Abwasser und belasten so die Umwelt. Farben und Lacke, wie etwa Nagellack und Nagellackentferner, enthalten Giftstoffe, die nicht über die Toilette entsorgt werden sollten. Ebenso Binden, Slipeinlagen, Tampons und Kondome, aber auch Wattestäbchen.

VDS

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

DIE **BADAUSSTELLUNG** IN **IHRER** NÄHE.

ELEMENTS-SHOW.DE

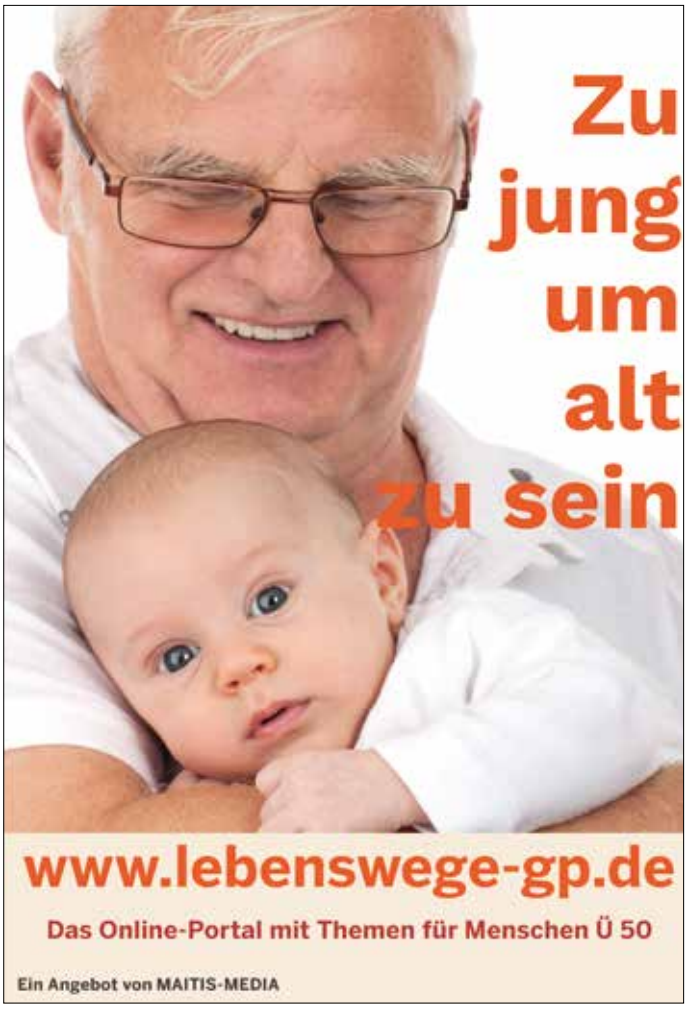
HIER BERÄT DAS FACH-HANDWERK

DAIMLERSTR. 20 / 73054 **EISLINGEN**
T +49 7161 96026 0 / EISLINGEN@ELEMENTS-SHOW.DE

MARGARETE-STEIFF-STR. 16 / 73457 **ESSINGEN**
T +49 7365 92390 0 / ESSINGEN@ELEMENTS-SHOW.DE

CARL-ZEISS-STR. 51 / 72555 **METZINGEN**
T +49 7123 93418 0 / METZINGEN@ELEMENTS-SHOW.DE

GRUPP
Heizung · Service · Bäder
Qualität ist kein Zufall
Tel. 07162 / 92 97 90
Fax 07162 / 92 97 91
www.frank-grupp.de
Hermann-Schwarz-Str. 2
73072 Donzdorf



Der Obstkorb gibt Orientierung

Kräftige Farben funktionieren in luftigen Zimmern auch großflächig. In kleinen Räumen ist hingegen Vorsicht geboten. Dem Rot sollte man mit einer guten Dosis Weiß begegnen.

Geht es um Farbe in der Einrichtung, dürfen meist die Frauen ran. Im Vergleich zu Männern verfügen sie nämlich über eine größere Vorstellungskraft und nehmen sich daher auch mehr Zeit für die richtige Tonart in den eigenen vier Wänden. Sagen zumindest Experten. Welche Nuancen im Bad angesagt sind und was bei der Anwendung beachtet werden sollte, das weiß in jedem Fall die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Hier ihre bunten Highlights für den Herbst.

Die Entscheidung für entspanntes nordisches Hellblau oder aber aufgedrehtes Rot wirkt sich i auf das Wohn- und damit Wohlgefühl aus. Nicht zuletzt deshalb sind im Umgang mit „Bunt“ einige Grundregeln zu beachten, die laut VDS ebenfalls für die private Wellnessoase gelten. So würden Möbel, Dusche oder die Wanne, die im Badezimmer bislang eine Nebenrolle spielten, vor einer neu im Leuchtton gestrichenen Wand plötzlich zum Hauptdarsteller.

Wer sich insgesamt unsicher ist, was farblich zusammenpasst, der sollte sich von der Tonart eines Lieblingsbildes leiten zu lassen. Gute Orientierung böten zudem die Natur, der Blick auf den Obstkorb oder den Blumenstrauß auf dem Küchentisch. Und plötzlich gehe vieles, was einem vorher als unmöglich erschien. Die Einrichtung des Bades mit zarten Pastell- und Pudertönen gestaltet sich hingegen als relativ unkompliziert. Sie sind darüber hinaus eine ideale Ergänzung zu dunklem Rot und muten besonders edel in Kombination mit glänzenden Oberflächen wie Messing an. Harmonie bringen Holzfarben. Außerdem ausgleichend: Nuancen wie Sand oder helles Grau. VDS

Foto: Deutsche Sanitätwirtschaft / Villeroy & Boch

Im Notfall alles griffbereit

Mit einem individueller Notfallordner sind Angehörige bei einem Unfall, einer schweren Krankheit oder beim Todesfall besser vorbereitet. Welche Informationen und Dokumente in einen Notfallordner gehören, wissen Experten.

Was in einen Notfall-Ordner gehört, kann mit Angehörigen besprochen werden.

Manchmal muss es sehr schnell gehen. Bei einem Unfall etwa, einer unerwarteten Krankheit, bei einem Brand oder schlimmstenfalls im Todesfall. Dann sollten alle wichtigen persönlichen Dokumente griffbereit vorhanden sein, am besten in einem so genannten Notfallordner, empfiehlt der Financial Planning Standards Board Deutschland (FPSB Deutschland). Darin gehören Vollmachten, Verfügungen, Verträge und alle Informationen, die wichtig sind, damit andere in einer Notsituation für den Betroffenen Dinge regeln und abwickeln können.

„Der Notfallordner ist der ideale Aufbewahrungsort für alle wichtigen Dokumente, die man selbst, Angehörige oder weitere Vertrauenspersonen in Notsituationen benötigen“, sagen Experten. Ob die Vorsorgevollmacht, die Zuständigkeiten und Wünsche klärt, Informationen zum Gesundheitszustand, wichtige Daten von Versicherungen und Banken oder die Patientenverfügung – diese Dokumente, gebündelt und griffbereit in einem einzigen Ordner, erlauben schnelles Agieren von Angehörigen und Bevollmächtigten.

Wenn es keinen solchen Ordner gibt, bedeutet das für die Angehörigen bzw. Hinterbliebenen: Sie müssen mühsam und zeitaufwendig recherchieren, sich durch Papierstapel und Aktenordner wühlen und Dienstleister, Versicherungen und beispielsweise Social Media-Anbieter kontaktieren. Da beiben viele Fragen offen und es kann zudem teuer werden, etwa wenn aus Unkenntnis über ihre Existenz bestimmte Verträge einfach weiterlaufen.

Was aber genau gehört nun in einen solchen Ordner? Neben den Kontaktdaten wichtiger Personen und Unternehmen (von Partner und Familie über Arbeitgeber bis hin zu Ärzten, Steuerberater und Rechtsanwälten sowie Finanzplanern) sollte ein großer Abschnitt die Bereiche Verfügungen und Vollmachten umfassen. Dazu zählen das Testament ebenso wie die Betreuungs- und Patientenverfügungen sowie die Vorsorgevollmacht.

Im Irrtum ist der, der meint, sein Partner könne im Notfall alles regeln. Denn bei einem Notfall sieht das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB) zunächst eine gesetzliche Betreuung vor. Das gilt auch für Ehegatten und Familienangehörige. Verhindern kann man dies mit einer Vorsorgevollmacht als Generalvollmacht im Original. Jeder, der 18 Jahre alt ist, sollte so eine Vollmacht ausstellen.“

Nicht weniger wichtig sind eine Betreuungs- sowie eine Patientenverfügung, und zwar für den Fall, dass man nach einem Unfall, einem Schlaganfall oder beispielsweise bei einer Demenz-Erkrankung nicht mehr selbst entscheiden kann. Eine Patientenverfügung benötigen die Ärzte, die verpflichtet sind, sich an den schriftlich geäußerten Willen zu halten.

„Außerdem wird die Notwendigkeit eines Testaments immer wieder unterschätzt“, wissen Experten. Denn wenn keines verfasst ist, greift die gesetzliche Erbfolge. Auch deshalb besteht gerade bei Patchwork-Familien, Unverheirateten sowie minderjährigen Kindern ein erhöhter Regelbedarf. Und bei unternehmerischen Beteiligungen und Immobilienbesitz erleichtert ein Testament ebenfalls die Abwicklung des Vermögens des Erblassers enorm.

Ein Kapitel im Notfallordner sollte den Bereichen Finanzen, Wertanlagen sowie Versicherungen gewidmet sein. Hier empfiehlt sich vor allem die Ausstellung einer Bankvollmacht über den Tod hinaus. Passwörter zu digitalen Konten gehören nicht in den Ordner.

Foto:: i-stock

Unverheiratete oft ohne Testament

Unverheiratete Paare machen seltenener als Verheiratete ein Testament. Das kann im Ernstfall problematisch werden.

Die Mehrheit der Menschen ab 46 Jahren in Deutschland hat kein Testament. Nur etwas mehr als ein Drittel (37,3 Prozent) geben an, ein Testament aufgesetzt zu haben. Dabei zeigt sich Überraschendes: Personen, die unverheiratet in einer Partnerschaft leben, haben sich deutlich seltener um die Nachlassplanung gekümmert als Verheiratete.

Für verheiratete Paare kommt die gesetzliche Erbfolge zum Tragen, die regelt, welche Anteile des Besitzes an Ehepartner und leibliche Kinder gehen. Ein Grund für die recht hohe Testamentsquote unter den Verheirateten könnte sein, dass sich Ehepaare häufig, abweichend von der gesetzlichen Erbfolge, auf ein so genanntes Berliner Testament verständigen. Das Berliner Testament schreibt fest, dass das Vermögen zunächst alleinig an den überlebenden Ehepartner übertragen werden soll und Kinder erst nach dem Tod des zweiten Elternteils erben.

Problematisch könnte es für nicht-verheiratete Paare ohne Testament aussehen. Im Falle des Todes wird der noch lebende Partner – selbst wenn eine langjährige Partnerschaft bestand – in der gesetzlichen Erbfolge nicht berücksichtigt. Nicht-verheiratete Personen und Paare sollten sich also stärker als bisher mit der selbstbestimmten Nachlassplanung auseinandersetzen.

Die Mehrheit der Deutschen ab 46 Jahre hat kein Testamtent gemacht.

Foto::Pixabay (ai-generiert)

ICH BERATE UND UNTERSTÜTZE SIE BEI ALLEN FRAGEN RUND UM DEN ERBFALL.

ROLANDBISCHOFF

Rechtsanwalt | Fachanwalt für Familienrecht | Mediator

- Planung / Erstellung von Testamenten
- Nachlassabwicklung
- damit verbundene Themen, wie die Beantragung von Erbscheinen, Pflichtteilsansprüche, Testamentvollstreckung etc.

Gerne betreue ich Sie auch bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sowie bei Spezialfällen wie z.B. Behindertentestamenten.

Schillerstr. 16 | 73033 Göppingen
Anwalt 07161 57477 | Mediator 0172 5500102
Fax 07161 57439

bischoff-goeppingen.de

Rituale sind Seelenschmeichler

Das täglich Anzünden einer Kerze kann ein Ritual werden, um die Zeit der Trauer zu überstehen.

Wenn uns liebgewordene Menschen für immer verlassen, ist nichts mehr wie es war. Wir stürzen oft in ein tiefes Loch und sind hilflos. Trauerbegleiter Thomas Achenbach rät zu Ritualen, um die Zeit in die neue Lebensituation zu überbrücken.

Eine Kerze anzünden, wenn wir an einen Toten denken. Damit das Licht des Menschen, dessen Tod wir so schmerzlich bedauern, in dieser Welt weiterleuchten kann. So wie es in unserer Seele weiterleuchtet.

Das ist ein kleines Ritual, dessen Bedeutung sich einem sofort erschließt, eines, das ohne große Erklärung funktioniert. Es ist ein Ritual, das ganz viele Menschen zelebrieren, wenn sie einen schweren Verlust erlitten haben.

Rituale sind Seelenschmeichler, Rituale haben Wirkmächte, Rituale geben Struktur. Sie sind wichtig für unsere innere Gesundheit. Sie können eine Brücke bilden, die sich über die inneren Klüfte legt.

Einmal für dieses Thema sensibilisiert, begegnen einem Rituale überall: Das Vorlesen am Abend in Familien, die Taufe von Schiffen mit einer Flasche Sekt, die Grundsteinlegung beim Bauen eines Gebäudes – hier geht es symbolisch um Sicherheiten. Instinktiv können wir all diese Zeichen und ihre Deutung verstehen, weil sie uns auf der emotionalen Ebene erreicht.

Thomas Achenbach: „Der Tod zerstört eine scheinbar bestehende Ordnung.“

Und weil der Tod immer eine scheinbar bestehende Ordnung zerstört, ist er mit einer besonderen Fülle an Ritualen verknüpft. Vor allem beim Verlust eines Menschen – oder schon in der Sterbephase, also während des sich anbahnenden Verlusts – haben sich persönliche Rituale immer wieder als besonders wohltuend erwiesen.

In seinem Buch „Das ABC der Trauer“ hat der Osnabrücker

Fotos: Pixabay, Freepilk / Studio Kamenar / Ulrike Lehnisch (Luxteufelswild)

Trauerbegleiter Thomas Achenbach zahlreiche Rituale und Anregungen gesammelt, die in einer Trauer- und Verlustkrise nach dem Tod eines geliebten Menschen hilfreich sein können.

Das Kerzenlicht erinnert an den Gestorbenen

Die vielen Anregungen speisen sich aus den Erfahrungen, die seine Klienten mit ihm geteilt haben. So tut es manchen Menschen beispielsweise gut, morgens am Frühstückstisch eine Kerze anzuzünden, die an den verstorbenen erinnern soll. Anderen tut es gut, mit ihren gestorbenen Menschen in einen kleinen Dialog zu treten, mit ihnen zu sprechen.

„In einer Trauer- und Verlustkrise können wir zweierlei Arten von Ritualen in den Blick nehmen“, schreibt Achenbach in seinem Buch, das 2023 im Patmos-Verlag erschienen ist: „Die Alltagsrituale und die so genannten Schwellenrituale, die die Zeit des Übergangs in deine neue Lebenssituation. Das kann besonders dann der Fall sein, wenn der Alltag vorher stark durch den Menschen geprägt war, den man verloren hat.

Hilflosigkeit ist nichts entgegenzusetzen

Aber warum sind Rituale so hilfreich? Warum können sie so gut tun? Unter anderem deshalb, weil wir uns beim Ausüben eines Rituals als handelnd erleben, als selbstwirksam, weil wir der Ohnmacht und Hilflosigkeit eine kleine, wohldosierte Aktion entgegensetzen können, weil wir durch Rituale schon kleinste Lebensaugenblicke mit einer neuen Bedeutung und Sinnhaftigkeit aufwerten können (Stichwort Kaffee am Morgen).

Für ein paar kostbare Augenblicke lang drehen wir dem Tod eine lange Nase. Jedes aufmerksame Erleben eines bestimmten Augenblicks – oder, um das überstrapazierte Modewort einmal zu benutzen: jedes achtsame Erleben - wirkt so der Hilflosigkeit entgegen, die das Leben eben oft mit sich bringt.

Trauerbegleiter sind manches Mal förmlich dazu gezwungen, Rituale zu erfinden. Denn mit jedem Klienten, mit jeder begleiteten Seelenkrise, kommt zugleich ein ganz eigener Kosmos an Werten und Maßstäben zu einem, die verletzt sein können und deren Sinn verloren zu sein scheint.

Denn das ist das Wichtigste bei Ritualen, das wir in der Fülle der Möglichkeiten nicht aus dem Blick verlieren dürfen: Es muss stimmig sein, muss zu den Ausführenden passen, muss sich wertvoll und richtig anfühlen. Manchmal hilft das nur: Sich selbst Rituale zu erschaffen. Und sei es das tägliche Gespräch mit einem Gestorbenen. Das ist keinesfalls „verrückt“, wenn sich die ganze Welt für einen „ver-rückt“ hat.

Fred Meerbusch

In der Trauer können Rituale helfen, die Sprachlosigkeit zu überwinden.

Buchtipp: Sortieren, was im Innern geschieht

Wer einen lieben Menschen verloren hat, ist in Aufruhr – zu sortieren, was alles im Inneren geschieht, fällt da schwer. Halt und Sicherheit in diesem unwegsamen Gelände geben die 77 Stichworte und Impulse, die der Trauerbegleiter Thomas Achenbach in diesem Buch zusammengestellt hat: Von A wie Aushalten bis W wie Weinen erläutert er alle Reaktionen, die ein Verlust auslösen kann. Nicht alleine die Betroffenen selbst finden hier einen guten Überblick, sondern auch alle, die sich in ihrer eigenen Unsicherheit fragen, wie sie hilfreich zur Seite stehen könnten.

Thomas Achenbach, Jahrgang 1975, begleitet Menschen in Krisensituationen rund um Trauer, Tod und Sterben. Er ist zertifizierter Trauerbegleiter (Große Basisqualifikation, BVT) und bietet seine Dienste als Trainer, Dozent und Redner zu verschiedenen Themen an. Zu den Vortragsthemen, mit denen er in ganz Deutschland unterwegs ist, gehört unter anderem „Aberkannte Trauer und die Kraft mehrerer Standbeine - eine Reise durch die Trauerwissenschaft“.

Achenbach ist Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BVT) und Autor der Bücher „Mitarbeiter in Ausnahmesituationen“, Campus-Verlag, 2020; und „Das ABC der Trauer – 77 Rituale und Impulse“, Patmos-Verlag, 2023.

Infos auf thomasachenbach.de.

Digitalen Nachlass regeln

Der Mensch hinterlässt Spuren auch in der digitalen Welt. Doch was geschieht mit den Daten auf Cloud-Speichern oder in sozialen Medien nach dem Tod?

Was passiert mit persönlichen Daten in digitalen Netzwerken nach dem Tod?

Foto: <Pixabay

Das digitale Zeitalter hat nicht nur unseren Alltag revolutioniert, sondern auch unsere Vorstellung von Erbschaft und Nachlass. Neben der traditionellen Bestattungsvorsorge rückt zunehmend die Frage in den Fokus: Was geschieht mit unserem digitalen Erbe? Bestattungsvorsorge und digitaler Nachlass ergänzen sich heute zu einem umfassenden Konzept für den letzten Willen.

Im Zeitalter von Social Media, Cloud-Speichern und Online-Konten hinterlässt fast jeder Mensch digitale Fußspuren. Fotos, E-Mails, Profile in sozialen Netzwerken und digitale Dokumente - all dies bildet heute den digitalen Nachlass einer Person.

Wünsche für digitalen Nachlass äußern

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, sich nicht nur Gedanken über die eigene Bestattung, sondern auch über die Weitergabe oder Löschung digitaler Inhalte zu machen. Die Bestattungsvorsorge dient traditionell dazu, Wünsche für das eigene Lebensende festzuhalten und Angehörige zu entlasten.

In der heutigen Zeit bedeutet dies auch, Regelungen für den digitalen Nachlass zu treffen. Ohne entsprechende Vorsorge kann es für Hinterbliebene schwierig werden, Zugang zu digitalen Konten zu er-

Hilfe, die ankommt.

Mit Ihrer Spende leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Frieden und Erinnerung.

Infos unter:
www.volksbund.de/sammlung

VOLKSBUND

halten oder diese entsprechend den Wünschen des Verstorbenen zu verwalten. Immer mehr Bestattungsinstitute und Berater erkennen diesen Bedarf und bieten inzwischen kombinierte Dienstleistungen an. Hierbei werden sowohl die traditionellen Aspekte der Bestattung als auch die Besonderheiten des digitalen Erbes berücksichtigt.

Passwörter sicher aufbewahren

Experten des Deutschen Instituts für Bestattungskultur raten, sowohl Passwörter als auch Anweisungen für den Umgang mit digitalen Inhalten schriftlich festzuhalten und sicher aufzubewahren. Dies kann in Form eines digitalen Testaments geschehen, das neben der Bestattungsvorsorge einen festen Platz in der Vorsorgeplanung einnehmen sollte.

Gedenk- und Trauertage im Herbst 2024 (*Auswahl*)

1. November: Allerheiligen
2. November: Allerseelen
9. November: Gedenken an die Reichspogromnacht
17. November: Volkstrauertag
20. November: Buß- und Bettag
24. November: Totensonntag
8. Dezember: Weltgedenktag für alle verstorbenen Kinder
9. Dezember: Internationaler Tag des Gedenkens an die Opfer des Verbrechens des Völkermordes.

Ort des Gedenkens und der Trauer

Friedhöfe mit ihren Grabmalen sind gerade an den Trauertagen im Herbst ein Ort des Gedenkens und bieten Raum, sich an die Verstorbenen zu erinnern.

An den bevorstehenden Trauergedenktagen im November wird die zentrale Bedeutung von Friedhöfen und Grabmalen als Orte des Gedenkens und der Trauer hervorgehoben. In einer zunehmend hektischen und digitalen Welt bieten Friedhöfe einen festen, physischen Raum, der den Verstorbenen gewidmet ist und den Lebenden die Möglichkeit gibt, innezuhalten, sich zu erinnern und Trost zu finden.

Ein individuell gestaltetes Grab ist weit mehr als nur eine letzte Ruhestätte. Es ist ein Ort der Reflexion und der Verbindung zwischen den Lebenden und den Verstorbenen. Unabhängig von der jeweiligen Religionszugehörigkeit oder Weltanschauung bleibt ein Grab ein wichtiger Anlaufpunkt, der die Möglichkeit bietet, Trauerrituale zu vollziehen und den Verstorbenen in der Erinnerung lebendig zu halten. Gerade in Zeiten, in denen Trauer oft im Stillen und Verborgenen erlebt wird, ist es umso bedeutender, dass Friedhöfe als Orte des Gedenkens erhalten bleiben. Sie bieten den Hinterbliebenen einen Rückzugsort, um in der Stille der Natur zur Ruhe zu kommen und um sich den eigenen Gefühlen zu widmen.

Friedhöfe und Grabmale sind gerade im Herbst ein Ort der Trauer.

Ein Grabstein gibt dem Verstorbenen dabei einen dauerhaften Platz in der Welt und dient den Hinterbliebenen als sichtbares Zeichen der Erinnerung und des Respekts. Individuell gestaltete Gräber z.B. mit dem Lieblingsblumen des Verstorbenen oder dem Logo des Fußballvereins reflektieren nicht nur das Leben des Verstorbenen, sondern bieten auch den Trauernden eine persönliche Verbindung und einen Ort, an dem Erinnerungen greifbar werden.

An den Trauergedenktagen sind alle dazu eingeladen, die Friedhöfe zu besuchen, innezuhalten und ihrer Verstorbenen zu gedenken. Friedhöfe und Grabstätten bleiben wichtige Orte der Besinnung – unabhängig von der kulturellen oder religiösen Prägung. Sie bieten Raum für Trauer, Erinnerung und den persönlichen Abschied von geliebten Menschen.

Steinmetz-,
Bildhauer-
werkstatt
KRÄHMER
Grabdenkmale / kunsthandwerkliche Objekte
Jurastr. 9 73087 Bad Boll
Tel. 07164 / 3422
e-mail: steinmetz-kraehmer@web.de

Grabstein: Trend zur Individualität

Die Bestattungskultur hat sich gewandelt. Dem Grabstein kommt wieder eine besondere Bedeutung zu. Er entsteht in enger Absprache zwischen Steinmetz und Kunde.

Foto: BIV Steinmetze

Der Memoriam-Garten in Wetzlar, ein Gemeinschaftsprojekt von Friedhofsgärtnern und Steinmetzen, ist eine auf die Bedürfnisse der Trauernden zugeschnittene Grabanlage, in der individuelle Erinnerung möglich ist.

Die Grabgestaltung ist in den letzten Jahrzehnten deutlich individueller geworden. Dies trifft insbesondere auf das Grabmal zu, denn es soll das Leben und die Persönlichkeit des Verstorbenen widerspiegeln. Oft entsteht solch ein Grabstein in enger Abstimmung zwischen Steinmetz und Kunde.

Die Bestattungskultur hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt, ein Trend hin zu indi-

Der Steinmetz aus Steinweiler
ILLENBERGER
Steinmetz- u. Steinbildhauermeister
Römerstraße 5-13, 89564 Nattheim-Steinweiler
Tel. 07326 / 9640-0 Fax 9640-21

e-mail: mail@steinmetz-illenberger.de Internet: www.steinmetz-illenberger.de
Zweigstelle: 73326 Deggingen • Königstr. 54 (direkt neben dem Friedhof)

viduellen Grabmalen ist zu beobachten. Dieser Trend steht im Gegensatz zur anonymen Bestattung, die in vielen Regionen wieder rückläufig ist.

Bei der Gestaltung treten seit einiger Zeit christliche Zeichen, Motive und Worte in den Hintergrund, moderne Formen, weltliche Zeichen und Symbole hingegen spielen eine immer wichtigere Rolle. Hinterbliebene wollen stärker mitgestalten als früher. Nicht zuletzt ist die Mitwirkung an der Gestaltung des Grabmals auch ein Teil der Trauerarbeit. Viele begreifen sie als einen letzten Dienst am Verstorbenen.

Bei Auswahl und Gestaltung spielt der Preis für viele Hinterbliebene nicht die zentrale Rolle. Wenn Produkt und Angebot überzeugen, wählen Kunden durchaus anspruchsvoll gestaltete Grabmale, die die Einzigartigkeit des Verstorbenen zum Ausdruck bringen. Dabei werden vermehrt regionale Natursteine aus Deutschland und Europa nachgefragt, eine Entwicklung, die auf einen bewussteren Lebensstil vieler und das ökologische Umdenken allgemein zurückzuführen ist.

Auch die Friedhöfe öffnen sich für neue Gestaltungsmöglichkeiten. Die Reglementierungen sind mittlerweile weniger streng. Neue, von Steinmetzmeistern gemeinsam mit Friedhofsgärtnern und -verwaltungen entwickelte Konzepte wie Memoriam-Gärten und Themengrabanlagen wurden bereits in vielen Gemeinden umgesetzt oder werden derzeit diskutiert. Auf den Friedhöfen entstehen dadurch neue Räume, die für viele Hinterbliebene eine attraktive Alternative zu herkömmlichen Anlagen darstellen.

Diese zeitgemäßen Angebote finden Anklang bei vielen Hinterbliebenen, die Nachfrage ist groß. Die Resonanz ist so positiv, dass viele Gemeinden die Umsetzung ähnlicher oder weiterer Angebote planen. Eine Herausforderung sind kleinflächige Urnengräber, denn hier ist der Gestaltungsspielraum naturgemäß begrenzt. Trotzdem muss es nicht zwangsläufig die einfache Platte mit Namen und Lebensdaten sein. Auch im Kleinen ist Kreativität und Individualität möglich. BIV

Experten für Naturstein

Über den Bundesverband Deutscher Steinmetze. In Deutschland arbeiten über 11 000 Steinmetze. Sie besitzen eine umfassende Berufsausbildung, die mit dem Meistertitel abgeschlossen werden kann. Als Experten für Naturstein üben sie ein modernes Handwerk aus. Schwerpunkte sind der Baubereich, der gehobene Innenausbau, die Restaurierung und Natursteinsanierung sowie der Friedhof. Der Bundesverband Deutscher Steinmetze (BIV) ist die Spitzenvereinigung der Steinmetzbetriebe in Deutschland und vertritt die Interessen seiner Mitgliedsbetriebe.

Wünsche zum Abschied

Zuerst musste ich schmunzeln, als mir mein Freund erzählte, er habe seine eigene Beerdigung schon vorbereitet. Ich schaute ihn wohl etwas ungläubig an, doch er schien keine Witze zu machen. „Ich habe meinen Abschied von dieser Welt mit meinem Bestatter besprochen und alles festgelegt, selbst die Todesanzeige für die Zeitung haben wir schon verfasst“, erzählt mir mein Gegenüber. Erst vor kurzem hatte mein Freund seinen Sechzigsten gefeiert und freut sich guter Gesundheit. Jetzt denkt er an den Tod?

„Über deinen Tod kannst du nie früh genug nachdenken“, erzählt mit mein Freund und nimmt einen kräftigen Schluck Bier aus dem Glas, das ihm die freundliche Aushilfskellnerin soeben auf den Tisch gestellt hatte. „Morgen hast du einen Autounfall - da kann das Leben schnell vorbei sein. Dann steht die Familie mit einem Mal vor einer komplett neuen Situation. Da will ich ihr wenigsten die Organisation der Beerdigung schon abgenommen haben“, fährt mein Freund fort. „So braucht meine Frau nur den Bestatter informieren und der erledigt dann alles weitere,“ berichtet er weiter und erzählt mir dann detailliert, was er sich zu seiner Beerdigung alles gewünscht hat und was er auf keinen Fall möchte.

So erfahre ich, dass sich mein Freund eine Feuerbestattung wünscht, eine Beisetzung in einem Urnengrab auf dem örtlichen Friedhof. Zur Trauerfeier sollen Familie und Freunde nicht in Schwarz, sondern bunt gekleidet erscheinen, im Blumenschmuck dürfen keine Lilien verwendet werden (die mag er nämlich nicht) und anstelle von ernster Musik soll es fetzige Rockmusik geben, wenn möglich mit schwäbischen Texten.

Ich bin beeindruckt, woran mein Freund bei der Vorbereitung seiner Bestattung alles gedacht hat. Seine Schilderungen geben mir zu denken und ein Argument sticht da besonders hervor: Den Hinterbliebenen das Nachdenken darüber, wie der Verstorbene wohl gerne seine Beerdigung haben würde, abzunehmen. Das überzeugt, zumal man im Familienkreis nie über den eigenen Tod spricht.

Anstoßen auf ein langes Leben

Mein Freund hat mich überzeugt. Ich werde über mein Ableben nachdenken und meine Wünsche auch mit einem Bestatter besprechen. Am besten schon bald. Auch wenn ich 100 werden möchte und mich das Schorle vor mir auf dem Tisch dazu animiert, auf unsere Gesundheit und ein langes Leben anzustoßen **Rüdiger Gramsch**

Meine Notfallnummern

WICHTIGE NUMMERN IM ÜBERBLICK	
Polizei	110
Feuerwehr	112
Notarzt	112
Krankentransport	19222
Meine eigene Telefonnummer	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Notfallpraxen Alb-Fils-Kliniken	07161 / 64-4080
Zahnärztlicher Notfalldienst	0711 / 7877766
Apothekennotdienst-Finder*	0800 / 0022833
Giftnotrufzentrum	0761 / 19240
Mein Angehöriger	
Mein Nachbar	
Klinik am Eichert	07161 / 64-0
Gesundheitszentrum Helfenstein	07331 / 23-0
Klinikum Christophsbad	07161 / 601-0
Telefonseelsorge	0800 / 1110111
Mein Hausarzt:	
Mein Zahnarzt:	
Meine Apotheke:	
Mein Facharzt:	
Mein Facharzt:	
Mein Versicherer:	
Meine Bank:	
Mein Pflegedienst:	
Meine Haushaltshilfe:	
Mein Hausmeister:	
Mein Fahrdienst/Taxi:	
Mein Rathaus:	
Mein Pfarrer:	
Störungsstelle Strom, Gas, Wasser:	0800 / 6101-767
Sperr-Notruf:	116116
Mein Telefonanbieter:	
Mein IT-Service:	
Mein Heizungsinstallateur:	
Mein Wasserinstallateur:	
Meine Autowerkstätte:	

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag
Maitis Media GbR
73035 Göppingen | Fasanenstr. 15,
Tel. 07161/ 944521 | Fax. 07161/ 9830088
Mail. info@maitis-media.de | Web. www.maitis-media.de

Geschäftsführung
Thomas Kießling, Rüdiger Gramsch, Annika Gramsch

Redaktion
Rüdiger Gramsch (verantw.), Ulrike Luthmer-Lechner, Günter Hofer, Fred Meerbusch

Anzeigen
Thomas Kießling

Art Direktion und Umsetzung
Maitis-Media GbR, Göppingen

Konzept und Beratung
Erika Kraus, Projekt Lebenswege, Fraidelweg 4, 89077 Ulm

Druck
C. Maurer GmbH & Co. KG, Schubartstr. 21, 73312 Geislingen/Steige

„Projekt Lebenswege“ erscheint in den Landkreisen Göppingen, Ostalb und Heidenheim einmal jährlich. Lokale Ausgaben gibt es in den Bereichen Ulm/Neu-Ulm/Alb-Donau-Kreis, Region Schwarzwald-Baar-Heuberg und im Allgäu.

© Alle Beiträge, Fotos und weitere Inhalte in dieser Publikation sind urheberechtlich geschützt. Jegliche Verwendung und Verwertung durch Dritte ohne das Einverständnis des Verlages ist nicht gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Fotos, die dem Verlag von Veranstaltern und Agenturen zur Verfügung gestellt werden, werden nicht honoriert.

BESTATTUNGSHAUS

ZIMMERMANN

Kanalstraße 1
73084 Salach

Abschied nehmen
in einer familiären
und persönlichen
Atmosphäre, in einer
hellen Trauerhalle.
für kirchliche als auch
nicht kirchliche Feiern.

In unseren hellen,
klimatisierten
Aufbahrungsräumen
können sie ohne
Zeitdruck selbst über
mehrere Tage hinweg
Abschied nehmen.

Bestattungsinstitut

seit 1896

73084 Salach
Kanalstraße 1
73079 Süßen
Barbarossastraße 29/1
Tel. 07162 / 7802
73113 Ottenbach
73054 Eislingen
Königstraße 59
Tel. 07161 / 360859

www.zimmermann-bestattungsinstitut.de

Sie haben bei uns die Möglichkeit die Trauerfeier ganz nach ihren Wünschen zu gestalten. Musikalisch steht eine Orgel zur Verfügung, eine CD kann abgespielt werden, wir vermitteln auch weitere Instrumentalisten oder Gesang.
Ebenso besteht die Möglichkeit am Ende der Trauerfeier Weihwasser zu geben, eine Blume abzulegen, oder ein Teelicht an den Sarg zu stellen.
Da es in unserem Haus keine Taktzeiten gibt, können die Termine in Rücksprache mit dem Geistlichen oder Redner frei terminiert werden ohne zeitliche Begrenzung.

Wir wollen Ihnen beistehen, sich im Schmerz über den Verlust eines nahe stehenden Angehörigen in der Vielfalt der Aufgaben zurechtzufinden

Dienst und Würde am Verstorbenen,
ebenso Hilfe und Begleitung der Angehörigen
in der Trauer ist für uns nicht nur Beruf,
sondern Berufung.

Ihre Familie Zimmermann

Fitness First
PUT YOUR FITNESS FIRST
STARTE JETZT DEINE FITNESSREISE!
FitnessFirst.de - HOTLINE 07161 50 700 30
*Infos zu weiteren Kosten, Preisvereinbarung, Laufzeit, Verlängerung und Kündigung auf FitnessFirst.de.