

PROJEKT

Lebenswege

2023 / 2024

IHR
PERSÖNLICHES
FREIEXEMPLAR
ZUM
MITNEHMEN!

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



Wackler & Schmitt
Möbelspedition GmbH

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

REISELUSTIGE
SENIOREN:
MIT DEM BUS DIE
WELT ENTDECKEN

GESUNDHEIT:
WENN DAS HERZ
AUS DEM TAKT
KOMMT

TOLLE PREISE ZU
GEWINNEN:
WOHIN FLIEGT DIE
FRIEDENSTAUBE?

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



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



Helfenstein Apotheke
an Gesundheitszentrum Geislingen
HELFENSTEIN APOTHEKE // Franziska Stolz
Eybstraße 16 // 73312 Geislingen/Steige
Telefon: 0 73 31 98 63 90 // Fax: 0 73 31 98 63 920
helfensteinapotheke@dr-gropper.de



DIE MARKT APOTHEKE
felicitas gropper
DIE MARKT APOTHEKE // Felicitas Gropper
Wagnerstraße 1, Ecke Hauptstraße // 73072 Donzdorf
Telefon: 0 71 62 91 235 0 // Fax: 0 71 62 91 235 20
marktapotheke@dr-gropper.de



SCHLOSS APOTHEKE // Felicitas Gropper
Hauptstraße/Mittelmühlgasse 1 // 73072 Donzdorf
Telefon: 0 71 62 91 23 40 // Fax: 0 71 62 91 23 420
schlossapotheke@dr-gropper.de



Liebe Leserinnen und Leser,



die Gesundheitsversorgung in unserer Region verunsichert die Menschen. Krankenhaus-schließung in Geislingen, Klinik-Neubau in Göppingen, Umstrukturierung der Krankenhäuser im Ostalbkreis und Neubau in Aalen, sowie hohe Millionen-Defizite bei den Kliniken hier wir dort, leerstehende Landarztpraxen, fehlende Fachärzte und Pflegekräfte, Lieferengpässe bei Medikamenten, lange Wartezeiten auf Untersuchungs- und OP-Termine oder die schleppende Digitalisierung im Gesundheitswesen sind nur einige Schlagzeilen der vergangenen Monate.

Da ist viel zusammengekommen, was jetzt ein rasches Handeln der Politik und der zuständigen Organisationen verlangt. Auf den ersten Blick scheint man nur mit viel Geld die Probleme lösen zu können. Doch nicht immer wird ein hoher Euro-Betrag helfen. Der Abbau von Bürokratie und das Streichen überzogener und nicht nachvollziehbarer Vorgaben (zum Beispiel bei Praxisverkäufen) würden vieles einfacher und schneller machen. Einmal mehr sind Ideen und Kreativität gefragt statt Paragraphenreiterei und der Ruf nach neuen Zuschusstöpfen und Subventionen.
Herzlichst, Ihr
Rüdiger Gramsch

Titelbild: Shutterstock

AUS DEM INHALT

PROJEKT LEBENSWEGE Das Magazin für Menschen über 50 7. Jahrgang

- 4..... Frisches Gemüse gehört jetzt auf den Teller
- 6..... Leckerer für jeden Tag
- 10..... Lesen hält fit und gesprächig
- 12..... Ein Mann für alle Fälle
- 14..... Singen als Lebenselixier
- 15..... Das Reisefieber packt auch die Senioren
- 18..... Mit dem Bus die Welt entdecken
- 20..... **Checkliste: Alles für die Reise**
- 22..... Kraft und Ausdauer stärken
- 24..... Die gute Hexe mit den Zaubermänteln
- 27..... Gewinnspiel: Wohin fliegt die Friedenstaube?
- 28..... Der mobile Schnitt
- 30..... Der grüne Star piept nicht
- 31..... Hörtests auf dem Prüfstand
- 32..... Mundhygiene ist nicht selbstverständlich
- 33..... Schlüssel zur Lebensfreude
- 34..... Wenn das Herz aus dem Takt kommt
- 38.... Neues aus den Kliniken
- 43..... Pflegeausbildung ist anspruchsvoll
- 44..... Interview: „Wir sind in der Pflege genauso wertig wie die Ärzte“
- 46..... Pflegedienste in der Region
- 52..... **Alten- und Pflegeheime in der Region**
- 58..... **Service in der Region**
- 63..... Hochbetagte leben oft alleine
- 64..... **Checkliste: Den Umzug planen**
- 67..... Ein Makler hilft beim Wohnungsverkauf
- 68..... Türen und Fenster besser sichern
- 70..... Keine Stolperfallen mehr im Bad
- 72..... Das Berliner Testament hat auch Tücken
- 73..... Am Grabstein um einen lieben Menschen trauern
- 74..... Gräber als Trost spendende Trauerorte
- 79..... Die eigene Beerdigung organisiert
- 80..... **Checkliste: Auf dem letzten Weg**
- 82..... **Notfallnummern/Impressum**



Verschenken Sie sorgfältig ausgewählte Produkte aus dem Stauferland. Überraschen Sie mit dem Stauferkischtle Freunde, Mitarbeiter oder Geschäftspartner!
www.stauferkischtle.de







Stauferkischtle
DAS GESCHENK AUS DER REGION



Frisches Gemüse gehört jetzt auf den Teller



Frisches Gemüse sollte bei keiner Mahlzeit fehlen.

Wie gesund soll oder muss das Essen für ältere Menschen sein? Worauf sollten Familienangehörige, Essensdienste oder die Verpflegungsküchen in Seniorenheimen achten?

Gut zu verpflegen, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Sie erfordert Wissen und profitiert von einer engen Zusammenarbeit aller daran beteiligten Fachkräfte. Es gilt auch der Über- und Mangelernährung bei älteren und pflegebedürftigen Menschen entgegenzutreten.

Im höheren Alter lässt die Lust am Essen und Trinken oft nach. Das liegt an altersbedingten Veränderungen sowie an Beschwerden, die bei älteren Menschen auftreten können, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK. Dabei sei eine vollwertige Ernährung auch im Alter wichtig, um gesund zu bleiben oder Erkrankungen besser zu überstehen, so

Zilliken. „Der Körper braucht zwar weniger Energie in Form von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt aber gleich oder steigt sogar.“

Mangelernährung entgegenwirken

Wie lässt sich die Ernährung ausgewogen und nährstoffreich gestalten? „Ältere und hochbetagte Menschen sollten möglichst Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen“, empfiehlt Ernährungsexpertin Zilliken. Vollkornbrot oder Vollkornnudeln enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.

Durch Obst wird Buttermilch oder Joghurt vitaminreich und noch leckerer. Ein Salat, angemacht mit kaltgepresstem Raps- oder Traubenkernöl, liefert eine Extraportion Vitamin E. Bei Vitamin-D-Mangel kann der Verzehr von Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele einen wichtigen Beitrag leisten.

Es empfiehlt sich, harte Bestandteile wie Obstschalen oder Brotkruste zu entfernen. Joghurt, Dickmilch, einen Quark mit Früchten oder Kompott können ältere Menschen oft besser essen als einen Apfel. Wenn nötig, können die Speisen püriert, gerieben oder geraspelt werden, das kommt auch Menschen mit Schluckstörungen entgegen. Das Auge isst bekannt-

lich ja mit, daher sollten auch bei pürierter Kost die einzelnen Bestandteile noch erkennbar sein.

Wichtig ist laut Zilliken dass ältere Menschen genug trinken, denn Flüssigkeitsmangel kann zu Konzentrationsproblemen, Schwindel, Blutdruckabfall und Herzrasen führen. „Mindestens eineinhalb Liter am Tag sollten es sein, bei Hitze deutlich mehr“, sagt die Expertin. Gesunde Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen. Sinnvoll ist es, zu jeder Mahlzeit Getränke anzubieten oder schon morgens die Trinkmenge für den Tag bereit zu stellen.

Eine Demenzerkrankung kann sich ebenfalls auf das Essverhalten auswirken. In der Anfangsphase sind viele Betroffene sehr unruhig und haben einen starken Bewegungsdrang, wodurch ihr Energie- und Flüssigkeitsbedarf erheblich steigen kann. Im Verlauf der Krankheit geht oft die Fähigkeit

verloren, angemessen mit Besteck umzugehen. Dann kann es sinnvoll sein, ihnen mundgerechtes „Fingerfood“ anzubieten, etwa kleingeschnittenes Brot mit Aufstrich, Gemüse, kleine Kartoffeln oder Kroketten. Auch Fisch, Ei oder Aufschnitt kann man in Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke sollten gut zu greifen und nicht größer als ein bis zwei Bissen sein.

Ganz wichtig: Genug trinken

Weitere Gründe für eine Mangelernährung können beispielsweise Depressionen oder Demenz sein. Wer aufgrund von Parkinson oder nach einem Schlaganfall die Hände oder Arme nicht mehr gut bewegen kann, hat ebenfalls Schwierigkeiten mit dem Essen und Trinken. Von einer Mangelernährung spricht man, wenn der Körper zu wenige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnimmt. Unter Nährstoffmangel können

So schmeckt es Pflegebedürftigen

- Viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft.
- Über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen anbieten.
- Eine angenehme Essatmosphäre, schaffen Sie zum Beispiel mit einem schön gedeckten Tisch.
- Ein abwechslungsreiches Angebot an Speisen und Getränken bereithalten.
- Servieren Sie immer wieder einmal Lieblingsgerichte.
- Richten Sie das Essen appetitlich an.
- Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze, aber nur wenig Salz; dann schmeckt das Essen auch.
- Mindern Kaubeschwerden die Freude am Essen, ist ein Besuch beim Zahnarzt zu empfehlen.
- Darauf achten, dass der Pflegebedürftige genug trinkt.



STAUFRERS
EDEKA

immer für Sie da

6 x ausgezeichnet für generationenfreundliches Einkaufen

9 x barrierefreie Toiletten

9 x CashBack: Bargeld an der Kasse

9 x Service für Platten und Geschenkkörbe

3 x E-Tankstelle (Auto bzw. E-Bike)

Meine Region. Mein Staufers.

9 x in der Region.

www.staufers-edeka.de

Foto: Shutterstock



Im Seniorenheim wird auf eine ausgewogene Küche geachtet. Gemüse gehört auf den Teller, zum Dessert gibt es eine Banane.

und Wurstwaren, aber zu wenig Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreideprodukte und Fisch.

Mindern Kaubeschwerden die Freude am Essen, sollten zunächst die Gründe dafür gesucht werden. Sinnvoll ist ein Besuch beim Zahnarzt, damit dieser den Zustand von Zähnen und Zahnfleisch sowie den Sitz von Prothesen überprüfen kann. Wichtig ist auch eine regelmäßige Mundhygiene, um das Risiko von Entzündungen zu verringern.

„Zerdrücken Sie Gemüse und Kartoffeln mit der Gabel und schneiden Sie Fisch,

Ei oder Fleisch klein, damit ältere Menschen die Speisen besser kauen können“, empfiehlt AOK-Ernährungswissenschaftlerin. Betreuungspersonen können auch Nahrungsmittel anbieten, die sich besser kauen lassen, etwa streichfähigen Käse statt Hartkäse.

auch Menschen mit Normalgewicht und sogar mit Übergewicht leiden, die sich einseitig ernähren. Dass sich insbesondere viele Pflegebedürftige nicht nährstoffreich und vollwertig genug ernähren, haben Studien gezeigt. Die an der Untersuchung beteiligten Pflegebedürftigen aßen zu viel Fleisch

Einfach zubeißen: Äpfel sind gesund

„Äpfel sind extrem gesund“, sagt Dr. Anja Luci, ernährungswissenschaftliche Beraterin der KKH Kaufmännische Krankenkasse. „Das liegt aber nicht nur an den Vitaminen, sondern vielmehr an den reichlich vorhandenen Mineral- und Ballaststoffen, besonders aber an den sekundären Pflanzenstoffen, den so genannten Polyphenolen.“



Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind die alten Apfelsorten besonders wertvoll und gesund. „Diese sind weniger verarbeitet und beinhalten aus diesem Grund deutlich mehr Polyphenole als die

neuen Apfelsorten, wie Pink Lady, Jonagold oder Granny Smith.“ Weiterhin dienen die sekundären Pflanzenstoffe als natürlicher Schutz gegen Insekten- und Pilzbefall, was – wenn überhaupt – zu weniger Spritzeinsätzen führt. Hinzu kommt: Alte Apfelsorten werden wegen ihres hohen Polyphenolgehalts von Allergikern besonders gut vertragen.

Äpfel können aber noch viel mehr, vor allem mit Blick auf ihre antioxidativen Eigenschaften. Auf diese Weise wirken sie entzündungshemmend und schützen vor freien Radikalen, die durch Stress

Wenn die Lust am Essen und Trinken fehlt

Im höheren Alter lässt die Lust am Essen und Trinken oft nach. Das liegt an altersbedingten Veränderungen sowie an Beschwerden, die bei älteren Menschen auftreten können:

- Durch Veränderungen im Hormonhaushalt lassen Appetit und Durstempfinden nach.
- Die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung ist reduziert, das Essen schmeckt fade.
- Das Kauen macht besonders beim Verzehr von Obst und Gemüse Beschwerden.
- Schlecht sitzende Zahnprothesen und Entzündungen der Mundschleimhaut können Schmerzen beim Essen verursachen.
- Ein geringerer Speichelfluss und Mundtrockenheit erschweren die Nahrungsaufnahme.
- Das Schlucken bereitet Probleme.
- Die Verdauung verschlechtert sich, der Körper nimmt die Inhaltsstoffe der Nahrung nur ungenügend auf.
- Viele Senioren unter Verstopfung.

Leckeres für jeden Tag

Eine warme Mahlzeit am Tag sollte sein. Aber was, wenn sowohl Einkauf als auch Zubereitung schwer fallen? Die Johanniter gehören zu den Organisationen, die einen Menüservice anbieten.

Die Johanniter bieten mit ihrem Menüservice eine Alternative. Gesundes und abwechslungsreiches Essen, à la carte vom Kunden gewählt, wird ganzjährig direkt an die Haustüre geliefert. Nicht nur Senioren profitieren von dieser Möglichkeit, auch Behindertenwerkstätten, Tagespflegen, Kindergärten und Schulen bis hin zu Betrieben werden beliefert.

„Die Kundenzufriedenheit steht für uns im



Klingeling, die Johanniter sind mit dem Essen da.

vhs Volkshochschule
Göppingen und Schurwald

Monkestraße 16
73033 Göppingen
Tel.: 07161 650-9705
Fax: 07161 650-9709

vhs@goeppingen.de
www.vhs-goeppingen.de
www.facebook.com/vhsgoeppingen

ANGEBOTE FÜR ALLE

- Gesellschaft und Leben
- Kunst und Kultur
- Gesundheit
- Sprachen und Verständigung
- Beruf und Karriere
- junge vhs
- Aktiv im Alter

Foto: Jakob schmid / Pixabay



Kathrin Gomez (links) und zwei aus ihrem Team packen die Warmhalteboxen ins Auto.

Vordergrund“, betont Kathrin Gomez, Sachgebietsleiterin Menüservice bei den Johanniter Unfall-Hilfe Dienststelle Göppingen. „Wir sind ein sehr flexibler Menüservice mit einem großen Angebotsportfolio und legen großen Wert auf Regionalität, gesunde und vitaminreiche Ernährung im Zusammenspiel mit Nähe am Kunden“. Für viele alleinlebende Menschen sei es ein Highlight, wenn der Fahrer das Essen liefert, man kennt sich und tauscht ein paar Worte aus. Speziell beim Essen auf Rädern werden täglich zehn Touren im gesamten Kreisgebiet Göppingen gefahren, im Gepäck ein heißes, verzehrfertiges Mittagessen und einmal wöchentlich eine tiefgekühlte Speise.

Täglich bis zu 1000 Portionen

Bevor der Lieferant an der Haustüre „Guten Appetit“ wünscht, steht eine präzise geplante Dienstleistung. Kathrin Gomez berichtet: „Wir arbeiten mit zwei verschiedenen Küchen zusammen und die Kunden haben die Auswahl zwischen täglich frisch gekochtem, regionalem Mittagessen, das auf Porzellangeschirr geliefert wird oder unserem Mittagessen in Aluverpackung.“ Bei der regionalen Frischküche, die in Kuchen ansässig ist, kann der Kunde zwischen vier verschiedenen Mahlzeiten wählen, von gut bürgerlich über Hausmannskost und Gourmetspeisen. „Bis zu 1000 Portionen werden pro Tag gekocht,

Großeinrichtungen, Kindergärten, Schulen und Pflegeeinrichtungen inklusive.“

Damit die Kunden zuverlässig ihr warmes Gericht bekommen, muss das Personal perfekt eingespielt sein. „Ein Team aus rund 30 Mitarbeitern ist hier bei uns im Menüservice beschäftigt.“ Eine weitere Option stellt das Angebot der Firma Hofmann mit ihrem Zentralsitz in Boxberg-Schweigern dar. Von hier werden sechs Wahlessen zugeliefert - schockgefroren. Vor Ort in der Küche werden die Gerichte zu Ende gegart, dabei auf die Erhaltung wichtiger Inhaltsstoffe und Vitamine geachtet, bevor sie an die Haushalte zugestellt werden.

Extras gewünscht? „Natürlich wird Vollkost, Diabetische Kost, pürier-



Die Mitarbeiter brennen auch am heißen Ofen für ihre Aufgaben.

tes Essen, Lactose- und oder Glutenfrei, Vegetarisches sowie kleine Portionen angeboten“, so Kathrin Gomez. Die Kunden bestellen anhand von Wochenspeiseplänen. „Manche bestellen für die ganze Woche, andere nur an einzelnen Tagen. Es gibt keine Mindestbestellung“. Auch kurzfristig muss kein Magen knurren: „Bis 8.30 Uhr kann man für denselben Tag bestellen oder auch stornieren.“

Zehn Köche und Küchengehilfen sind in der Frischküche beschäftigt und sorgen für schmackhafte Abwechslung. Ob Hähnchenkeule auf Gemüsebett mit Salzkartoffeln, Eierpfannkuchen mit Heidelbeerfüllung oder Steinpilzragout, - die Wochenspeisepläne werden monatlich ausgegeben, genügend Zeit also, um seine Wahl zu treffen. Eine feine Sache ist tiefgekühltes Essen auch, meist für mobile Kunden, die keine Zeit oder Lust haben, selbst zu kochen. „Gefrierfach auf und Gericht herausnehmen, schon kann man sich das Leben erleichtern.“

Nicht nur die praktische Seite an Herd und Kochtopf zählt, auch die Administration muss bewältigt werden. Dazu gehört einiges, wie Kathrin Gomez schildert. „Wir koordinieren im Büro das Zusammenspiel der Bestell-, Lagerungs- und Lieferprozesse bis hin zur Abrechnung, kurzum, hier wird der Rundumservice am Kunden getätigt.“ Dasselbe gelte auch für die Lieferantenküchen. Zur Schreibtischarbeit zählt unter anderem auch die Dienstplangestaltung, Abrechnung, Urlaubsplanung, Diensterteilung und Regelung der Krankheitsvertretung. „Die Fuhrparkbetreuung unserer im Einsatz befindlichen Dienstfahrzeuge steuern wir ebenfalls im Bereich des Menüservice.“

Freilich, auch Fragen, Wünsche und Anliegen landen im Büro und werden von dort beantwortet. Ein großes Aufgabengebiet, das die langjährigen Mitarbeiter Tag für Tag gerne bewältigen. „Uns schlägt gemeinsam das Herz in der Brust für den Dienst am Menschen.“

Ulrike Luther-Lechner

Fotos: Johanniter Unfall-Hilfe

MAITIS-MEDIA

präsentiert das europäische Schlager-Event im Stauferkreis Göppingen:



Stauferkrone

Internationaler Schlager-Wettbewerb

DAS FINALE

Mit Teilnehmern aus dem In- und Ausland

Sa 6. April 2024
Stadthalle Donzdorf



JURYSPRECHER
RALPH
SIEGEL

SHOWGAST
BERNHARD
BRINK



VIELE
PROMINENTE
GÄSTE



Tickets ab sofort unter www.easy-ticket.de

www.stauferkrone.de

Kooperationspartner Deutscher Komponistenverband, Deutscher Textdichterverband, GEMA Schirmherr Bürgermeister Martin Stölzle, Donzdorf



„Lesen hält geistig fit und gesprächig“

„Lesen stärkt die Seele“ wusste schon Voltaire. Aber lesen ältere Menschen überhaupt noch? Buchhändlerin Angelika Dölker aus Salach weiß es genau: Ältere Leser erscheinen uns als glückliche Menschen, sie sind zugewandter, geistig fitter und insgesamt zufriedener.“



Buchhändlerin Angelika Dölker (links) aus Salach und Zoe Kübler: „Ältere Menschen sind Leseratten“

Lesen Menschen über 50 überhaupt noch? „Ja“, sagt Buchhändlerin Angelika Dölker aus Salach. Ihre Kundschaft wird seit Jahren immer größer und greift immer häufiger zum Buch. Die Älteren sind dabei richtige Leseratten.

Die ausgebildete Buchhändlerin erfüllte sich 1993 den Traum von der Selbstständigkeit und kann auf das 30jährige Bestehen ihrer mit viel Leidenschaft, Freude und Know-how geführten Buchhandlung anstoßen. Sie sammelte reichlich Erfahrung und weiß längst, was Bücherwürmer aller Altersklassen schätzen: Persönliche Beratung, Bestellmöglichkeiten über den eigenen Onlineshop,

Autorenlesungen und die individuelle Nähe zum Kunden. Kurzum: einen Rundum-Service.

„Männer bevorzugen Krimis aus der Region“

„Kleine inhabergeführte Buchhandlungen sind inzwischen eher die Ausnahme und können sich nur durch starkes Engagement und intensive Kundenbeziehung halten, wir haben rund 80 Prozent Stammkunden“, freut sich die gebürtige Ostfriesin. Buchhandlungen in der näheren Umgebung mussten dicht machen, doch der bestens etablierte Buchladen Dölker bildet auf hun-

dert Quadratmetern eine Konstante. Mittlerweile denkt sie an den Generationenwechsel und führt Zoe Kübler an die Feinheiten des Berufsbildes heran. Der jungen Auszubildenden macht das Metier riesigen Spaß und ein schöneres Lob kann sie ihrer Chefin nicht machen: „Ich lerne von der Besten.“

Vielleiter seien die 50 bis 80-Jährigen, es sei denn, sie haben sich der Handarbeit verschrieben. „Wer viel strickt und häkelt, liest kaum“, so Dölker. Was wird denn bevorzugt geschmökert? „Frauen lieben halbhistorische Romane, etwa Familiensagas die über mehrere Generationen gehen“. Auch in

Tatsachenromane über Schicksale von Frauen vertiefen sich junggebliebene, engagierte Leseratten gerne.

Männer nehmen seltener Lese-stoff zur Hand, aber wenn, sind sie meist geistig fit, humorvoll und gesprächig. „Ältere Herren haben eine Schwäche für spannende Regionalkrimis, die auch eine humorvolle Komponente haben oder sie greifen zu knallharten Thrillern.“

Auch die gereiften Frauen zeigen ein Faible für Krimis, „allerdings sollte die Handlung eine sympathische Ermittlerin mit persönlicher Liebesgeschichte beinhalten“, so Dölker.

Gedanklich wegträumen? Klar, denn gerne werden auch Romane mit Urlaubsflair gelesen, deren Handlung etwa am Bodensee spielt, an der französischen Küste oder im geheimnisvollen Orient.

Ist das Hörbuch eine Alternative zum traditionell gebundenen Buch oder zur gefälligen Taschenausgabe: „Das klassische Hörbuch ist ein Auslaufmodell“, weiß die Fachfrau. Sie gehen, so die Expertin, allenfalls über den Ladentisch, wenn körperliche Probleme vorliegen, etwa eine Sehschwäche. Gerne werden sie auch für Krankenhauspatienten gekauft, die damit mehr Kurzweil in der Klinik haben.

Kurz und knapp bringt es die engagierte Buchhändlerin auf den Punkt: „Hörbücher streamt man.“ Anders bei einer DVD. „Ältere Leute holen sich gerne DVD, um sich beispielsweise eine Fernsehserie gemütlich zuhause anzusehen.“ Das traditionelle Buch bleibt in der Beliebtheitsskala jedoch ganz oben. „Die Menschen wollen etwas in der Hand halten und später die Lektüre ins Regal stellen können.“

Ulrike Luthmer-Lechner

Buchtipps: Häberle ermittelt im Ruhestand

Manfred Bomm und sein Kommissar Häberle können es auch im Ruhestand nicht lassen. Sie ermitteln wieder. Im neuen Krimi geht um ein altes Bauernhaus auf der Alb, dessen letzter Bewohner vor 19 Jahren spurlos verschwunden ist. Als nun die einzige, in die USA ausgewanderte Erbin das windschiefe Gebäude besichtigt, häufen sich spukhafte Merkwürdigkeiten. Es wird ihr empfohlen, sich an den pensionierten Kommissar Häberle zu wenden. Denn unerklärliche Phänomene seien kein Fall für die Polizei. Auf der Suche nach dem verschollenen letzten Hausbewohner macht Häberle einen grausigen Fund. Das Buch ist im Gmeiner-Verlag (377 Seiten, ISBN 978-3-8392-0450-4, 16 Euro) erschienen.



Alle Kurse finden Sie unter:
www.vhs-heidenheim.de

VHS BILDET

HEIDENHEIM / STEINHEIM

FIT DURCH BEWEGUNG.

FIT MIT COMPUTER & CO.

FIT IM ALTER.

Besuchen Sie unsere Kurse in den Bereichen **Bewegung & Gesundheit, Sprachen, EDV** und viele weitere.



Foto: Klinikum Christophsbad

Ein Mann für alle Fälle

Johnny Nussgräber ist Blasmusiker aus Leidenschaft und ein musikalischer Tausendsassa. Seit seiner Kindheit fasziniert es ihn, Musik zu machen und noch heute spielt der 67-Jährige bei den Musikvereinen in Kuchen und Böhmenkirch.



Johnny Nussgräber spielt seine Tuba aus dem Eff-Eff

„Wir Musikanten“ war viele Jahre der Lieblingstitel von Johnny Nussgräber. Die Polka sein Lied, die Tuba sein Instrument. Die spielt er aus dem Eff-Eff. „Ich

bin ein Blasmusiker und liebe die Blasmusik, bevorzugt die Egerländer, dafür lasse ich alles stehen“, bekennt Johnny Nussgräber mit seinem sympathischen bayrischen

Akzent. Die Tuba ist nicht nur das tiefste Blechblasinstrument im Orchester, sondern schafft die Synergie aus Rhythmus- und eigenständigem Melodieinstrument.

Johnny Nussgräber hat viel erlebt, aber nie den Spaß am Musizieren verloren. Musik ist sein Jungbrunnen. Aus dem ehemaligen Jugoslawien stammend, folgte 1958 die Ausreise. „Mein Vater hatte diese noch beantragt, starb aber, als ich ein Jahr alt war“. Die Großfamilie, mit Großeltern und seiner Mutter, kam über Bad Reichenhall, Ulm und Holzheim nach Geislingen. „Dort lebten wir im so genannten Katzenloch.“ Es sollte Jahre dauern, bis Johnny aus dieser damals eher trostlosen Gegend in eine bessere Umgebung wechseln konnte.

Akkordeon bei Opa gelernt

„Bei Opa habe ich 1965 Akkordeon gelernt“. Fingerfertig eignete sich Johnny zeitgleich das Trompetenspiel an und setzte mit dem Tenorhorn noch eins drauf. Weil er ehrgeizig war, konnte er bald in der Stadtkapelle Geislingen sein Debüt geben. „Dort war ich aktiv, bis ich meine Frau Heidrun kennenlernte. Wir 1977 heirateten und ihr Vater brachte mich zum Musikverein Kuchen brachte.“

Franz Wieland, sein Schwiegervater, war seinerzeit Vorsitzender bei den Kuchener Musikern. Seine musikalische Aktivität musste Johnny wegen der Einberufung zur Bundeswehr einstellen. „Eigentlich wollte ich zum Heeres-Musikkorps, wurde aber zu den Feldjägern eingeplant.“ Nach einer



Im Musikverein Kuchen ist Johnny Nussgräber (links) nicht wegzudenken.

beruflichen Station bei der Stadt Geislingen verpflichtete er sich für vier Jahre zur Bundeswehr. Indes, die Blasmusik hatte tief in seinem Herzen längst ihren festen Platz gefunden.

Nach der Geburt seiner zwei Kinder sprach Ehefrau Heidrun ein Machtwort: Schluss mit der Bundeswehr. Nach einigen Fach-Lehrgängen startete er musikalisch beim Musikverein Kuchen durch. Am Taktstock des großen Orchesters (1986 bis 2001), zuvor als Jugenddirigent, als Vereinsvorsitzender (2005 bis 2015) und als Jugendleiter und Dirigent der Jugendkapelle (1990 bis 1991).

Johnny Nussgräber wurde nach 24 Jahren engagierter Dirigententätigkeit 2001 beim großen Orchester in Kuchen verabschiedet. In seiner Zeit als Vereinsvorsitzender führte er die Kapelle in die Oberstufe. Mit seinen Instrumentalisten konnte er viele Erfolge feiern. „Mein schönstes Erlebnis war das Wertungsspiel in Weilheim/Oberbayern“. Unter seiner Leitung erzielte das Orchester den ersten Rang mit Auszeichnung.

Auch beruflich wagte er einen Neustart: Er büffelte fleißig Buchführung und stieg als kaufmännischer Angestellter in der Fliesenleger-Firma seines Schwiegervaters ein. „Ich war der Mann für alle Fälle“, lacht Johnny Nussgräber. Er habe das Lager in

Ordnung gebracht, auf Baustellen nach dem Rechten gesehen, war Fliesenleger auf dem Bau und hat Grabsteine gesetzt. Nichts war ihm zu schwer oder zu kompliziert. Den gesundheitlichen Tribut für sein Engagement musste er 2016 zahlen. Massive Rückenprobleme bedeuteten das berufliche Aus.

Längst lebt das Urgestein des Musikvereins Kuchen nur noch für seine Familie und - na klar, für die Blasmusik. Die Tuba, aus der Familie der Bügelhörner, wurde 2005 sein Lieblingsinstrument und ist es bis heute. Mittlerweile bildet Johnny Nussgräber, der jetzt Ehrenvorsitzender ist, Nachwuchsmusiker aus und der Kreis schließt sich: Seine Schwägerin, Elke Planinsek-Wieland ist aktuell Vorsitzende im Musikverein.

2005 die Liebe zur Tuba entdeckt

Jedoch, wenn der Musikverein Kuchen bei Umzügen aufspielt, ist er mit seiner Tuba nicht dabei. Warum? Er kann den rund zehn Kilogramm schweren Koloss wegen seiner Rückenprobleme nicht mehr über eine kilometerlange Umzugsstecke tragen. „Träume in die Zukunft“ von Kurt Gäble ist übrigens neuerdings neuerdings Johnny Nussgräbers Lieblingspolka.

Ulrike Luthmer-Lechner

Das Orchester für Senioren kommt gut an

Blasmusik ist keine Frage des Alters. Das dachten sich auch älter gewordene Blasmusiker im Ostalbkreis und gründeten 2002 das Kreissenorenblasorchester unter dem Dach des Blasmusik-Kreisverbandes. Zwölf Musiker trafen sich damals zu den ersten Proben, heute gehören 56 Blasmusiker dem Orchester an, die sich einmal im Monat zu einer Probe treffen und einen wichtigen Beitrag zur Seniorenarbeit im Ostalbkreis leisten.

Zum Mitmachen will der Verband ältere Musiker begeistern, denen das tägliche Vereinsleben mit vielen Terminen, Festumzügen etc. zu anstrengend ist, die aber trotzdem gerne noch in einer Gemeinschaft musizieren möchten. Auch Musiker, die nicht mehr aktiv sind, aber gerne wieder zum Instrument greifen möchten, sind zum Mitspielen eingeladen. Für Kreispolitiker ist das Orchester ein Aushängeschild des Landkreises. Seit vielen Jahren schon musiziert das Orchester u.a. vor Weihnachten im Kreishaus in Aalen und sammelt dabei Spenden für einen guten Zweck. Beim Oktober-Konzert 2022 kamen dabei 2800 Euro zusammen, die den Tafelläden im Ostalbkreis zu Gute kamen.

Foto: Lamdratsamt Ostalbkreis

Fotos: Ulrike Luthmer-Lechner / Musikverein Kuchen

Singen als Lebenselixier

Jürgen „Jogi“ Rothfuß hat Musik im Blut und seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Manuela Brandenburger sprach mit dem Heiningen, der seine Begeisterung unter anderem als Chorleiter beim örtlichen Liederkranz weitergibt.



Der Heiningen Jürgen Rothfuß ist unter anderem als Chorleiter, Bandleader der Blue Stars, Musiklehrer und Pianist einem breiten Publikum bekannt.

Herr Rothfuß, Sie sind Sänger bei der Band Blue Stars, arbeiten als Musiklehrer, sind als Pianist in verschiedensten Formationen aktiv und leiten drei Chöre. Wie bekommen Sie das alles organisiert?

Jürgen Rothfuß: Das frage ich mich manchmal auch (lacht)! Ich habe eben keine klassischen Arbeitszeiten, sondern bin zum Beispiel tagsüber in der Musikschule, abends bei der Chorprobe und am Wochenende mit der Band unterwegs. Zeiten mit vielen Terminen wechseln sich dann mit weniger intensiven Phasen ab...

Sie sind seit 40 Jahren Chorleiter in Ihrer Heimatstadt Heiningen. Wie sind Sie gestartet?

Rothfuß: Ich habe 1983 einen gemischten Chor von einem ganz klassischen, schwäbischen Gesangsverein übernommen. Viele der Mitglieder, die mittlerweile zwischen 70 und 90 Jahren alt sind, singen auch jetzt noch mit viel Freude. Wir singen unter anderem klassische Stücke, deutsche Schlager oder alte Hits. Die

Lieder sind überwiegend deutschsprachig.

Inzwischen führen Sie neben diesem gemischten Chor noch zwei weitere Chöre. Welche sind das?

Rothfuß: Das ist einmal die „Chor Company“ mit Sängern im mittleren Alter zwischen etwa 45 und 70 Jahren. Dieser Chor hat eine moderne Ausrichtung mit Pop- und Rockliedern sowie Hits aus den letzten Jahrzehnten bis heute. Mit dem Chor „New Generation“ sprechen wir Sänger zwischen 14 und Mitte 40 an und haben nochmal aktuellere Hits, wobei es natürlich auch Überschneidungen gibt.

Die drei Chöre haben zusammen knapp 100 Sänger. Was macht für die Mitglieder den Reiz am Chorsingen aus?

Rothfuß: Das ist neben der Freude am Singen das Gemeinschaftsgefühl. Ganz knapp: Singen in der Gruppe macht Spaß! Wir erschaffen gemeinsam etwas und haben dabei Erfolg. Außerdem kennt Singen keine Altersgrenze, im Gegen-

teil, das Singen hält die Stimme geschmeidig.

Mit Auftritten der Chor Company und der New Generation ziehen Sie regelmäßig ein großes Publikum an.

Rothfuß: Das stimmt. Wir haben schon zwei Mal in der EWS-Arena vor mehreren tausend Menschen gesungen und veranstalten circa alle zwei Jahre in Heiningen ein großes Konzert, das viel Zuspruch findet. Das nächste große Event ist eine Jubiläumsgala Anfang Dezember in der Stadthalle in Göppingen. Bei dem Konzert wird es ein breites Repertoire von Klassik bis Rock geben mit bekannten Hits wie „Final Countdown“. Die Tickets waren schnell ausverkauft.

Wo kann man Sie darüber hinaus in nächster Zeit noch in Aktion erleben?

Rothfuß: Mit meiner Band Blue Stars bin ich unter anderem bei den Abschlussbällen der Tanzschulen im Einsatz, spiele auf Geburtstagen und mehreren Tanzbällen in der Region.

Zur Person

Jürgen Rothfuß, 1960 in Heiningen geboren, ist seit 1977 Bandleader der Tanzkapelle Blue Stars, von 1981 bis 1987 studierte er Klavier-, Kirchen- und Chormusik. Seit 1983 ist Rothfuß Chorleiter Liederkranz Heiningen, seit 1987 selbständiger Musiker und Pädagoge, 1993 bis 2000 Pianist im Orchester Joe Schwarz bei „Stars in der Manege“, 1994/95 Pianist im Varieté Friedrichsbau in Stuttgart, seit 2000 ist er Begleitmusiker in verschiedenen Formationen (u. a. SWR 4 Band).

Das Reisefieber packt auch die Senioren

Endlich Rente, endlich Freiheit. Viele verbinden damit das Reisen. Die große weite Welt erkunden, ferne Länder kennenlernen, Lust auf Unbekanntes. Schon Goethe wusste „Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen“.

Foto: Pixabay

Senioren verbringen gerne ihren Urlaub im sonnigen Süden, bleiben dort oft auch den ganzen Winter über.

Zu jung um alt zu sein

www.lebenswege-gp.de

Das Online-Portal mit Themen für Menschen Ü 50

Ein Angebot von MAITIS-MEDIA

Busreisen Spitzmüller
Ihr kompetenter Partner für luxuriöse Busreisen.
www.spitzmueller.net
07162 - 21153

Unsere Inklusiv-Leistungen:

- ✓ Haustürabholung
- ✓ Alle Eintritte
- ✓ Kaffee / Tee im Bus
- ✓ Bordservice im Bus

Urlaub mit Chauffeur

KLIMANEUTRALES UNTERNEHMEN 2020

No.1 im Klimaschutz

Reisebus 32 g/km
Bahn 36 g/km
Auto 139 g/km
Flugzeug *209 g/km

SUPERIOR ★★★★★ Buskomfort

„Nach der Pandemie verzeichnen wir gute Buchungszahlen, sogar Steigerungen zum Vor-Corona-Niveau“, so Manfred Hegenloh, Geschäftsführer vom Göppinger „Derpart“ Hegenloh Reisebüro. „Wenn Urlaub, dann richtig“ ist das Motto des Reiseprofis mit über 35 Jahren Reiseerfahrung.



Reisebüro-Chef Manfred Hegenloh kennt die Wünsche seiner Kunden.

Die Reiselust ist ungebrochen, gerade auch bei Senioren. „Zwischen dem sechzigsten und neunzigsten Lebensjahr packt die Menschen das Reisefieber. Sie suchen weiße Traum-Strände, türkisblaues Meer, malerische Hafentstädte und die unverwechselbare Mittelmeerküche. Spanien und Türkei seien beliebte Ziele, um die Welt von einem anderen Standort zu betrachten, um neue Perspektiven zu gewinnen und grandiose Augenblicke zu genießen.“

Senioren-Exkursionen ermöglichen es älteren Menschen, gemeinsam mit Gleichaltrigen den Urlaub zu verbringen. Häufig ist es ein Kultururlaub bei dem es auf

Entdeckungstour zu Sehenswürdigkeiten und Kulturstätten geht.

Was die Spritztouren kosten? „Spanien hat die Preise massiv erhöht, Ziele in der Türkei haben sehr aufgeholt, weil sie günstig sind“, so Hegenloh. Ab in die Sonne, der winterlichen Tristesse entfliehen und dafür die pulsierende Lebendigkeit paradiesischer Welten buchen, der Traum vieler Senioren.

Langzeitaufenthalte in der Türkei, in Tunesien oder Asien sind beliebt und durch gewährte Sonderrabatte oft günstiger, als die Wintermonate zuhause zu verbringen. „Nach Thailand ist der Flug zwar teurer, aber die Nebenkosten sind sehr günstig, daher wird gerne für vier, fünf Monate gebucht.“ Oft treffen sich dort ganze deutsche Kolonien, die jedes Jahr wieder kommen.

Das mediterrane Lebensgefühl

auf den Balearen? „Eine einfache Übernachtung auf Malle für acht Euro, im besseren Hotel für 20 Euro plus Frühstück lockt die Urlauber“, weiß der Reisebürochef. „Über die kalte Jahreszeit wird viel gebucht.“ Gran Canaria und Teneriffa seien zwar etwas teurer, aber die Nähe zum europäischen Raum reize.

Einmal um die Welt in 120 Tagen

Schiff ahoi! Unvergessliche Momente garantiert ein vergnügliches Abenteuer mit dem Kreuzfahrtschiff durch die Meere. „Einmal um die ganze Welt“? Warum nicht. Ein großes Erlebnis sind Weltumrundungen, die in 120 Tagen zu zahlreichen traumhaften Zielen führen. „Diese Reisen sind beliebt und sehr gut gebucht.“ 12.000 Euro für 99 Tage müssen im Schnitt dafür berappt werden. „Die Kosten sind fast niedriger, als in einem Altersheim die Zeit zu verbringen“, schmunzelt Hegenloh.

Foto: Pixabay

Foto: Pixabay

Ob Flugzeug oder Schiff, das normale Buchungsverhalten pendelt sich erfahrungsgemäß bei zwei bis drei Monaten vor Reisebeginn ein. „Last Minute Reisen sind eher manchmal kostenintensiver.“ Natürlich seien Feiertage wie Weihnachten oder Silvester schnell ausgebucht.

In der Luft oder auf dem Wasser, bestehen gesundheitliche Risiken für ältere Menschen? „Für Personen ab dem 60. Lebensjahr, insbesondere bei chronischen Erkrankungen, sollte ein Besuch beim Arzt vor Reiseantritt selbstverständlich sein“, erklärt der Experte. Außerdem gibt es Standardimpfungen der Ständigen Impfkommission (Stiko), die überprüft werden sollten.

„Eine gute Krankenversicherung sollte für jüngere wie ältere Passagiere unerlässlich sein.“ Manfred Hegenloh rät in jedem Fall zu einer Reiserücktrittsversicherung mit Zusatz Reiseabbruch.

Ulrike Luthmer-Lechner



Herzkrankte sollten vor der Reise zum Arzt.

Mit krankem Herz auf Reisen

Menschen mit Herzkrankheiten müssen in der Regel nicht aufs Reisen verzichten. Die Reise sollte allerdings gut geplant sein. Vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt sollte man sich untersuchen lassen, damit die Stabilität der Erkrankung überprüft und die Medikation eventuell geändert werden kann. Generell gilt: Die körperliche Leistungsfähigkeit sollte nicht wesentlich eingeschränkt sein. Bestimmte Eingriffe und Erkrankungen am Herzen sollten zudem eine bestimmte Zeit zurückliegen, um sicher in den Urlaub fahren zu können.

Urlaub am Tegernsee
ohne Hindernisse, zu jeder Jahreszeit

Concordia

Buchen Sie unter:
www.fewo-concordia.de
Oder rufen Sie einfach an:
08022-86230
Fam. Wagner/Beilhack

• wunderbare Ausblicke
• ebene Spazierwege • mit dem Schiff über den See
• mit der Gondel auf den Wallberg
• gemütliche Cafés und Restaurants

• großzügige Apartments mit allen Annehmlichkeiten
• familiäre Atmosphäre
• Haustiere erlaubt
• zentrale Lage in Bad Wiessee
• viele Zusatzleistungen inkl.

Durch Concordia ist's der Abend am Schönsten, Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

Neue Lust auf unsere Heimat

unser-stauerland.de

Das Nachrichtenportal für Tourismus und Wirtschaft

Ein Service der Maitis Media GbR, Fasanenstr. 15, 73035 Göppingen

dein-deutschland-ticket.de

Mit Freunden? D-Ticket.

Für nur: 49€

Dein täglicher Begleiter in der Region: **einfacher, günstiger, grenzenlos.** Jetzt online per VVS-App kaufen und mit TicketPlus exklusive Vorteile wie die Mitnahmemöglichkeit im VVS-Gebiet dazubuchen.

Mit dem Bus die Welt entdecken

Eine Busreise ist eine Alternative zu Urlaub mit dem Schiff oder dem Flugzeug. Die Busunternehmen haben das Jahr über interessante Reiseziele im Angebot. Ob Ausflugsfahrten in die nähere Umgebung oder Mehrtagesfahrten quer durch Europa - reiselustige Senioren finden da was, das gefällt.



Unterwegs sein mit dem Bus ist für Senioren entspannend. Die Busunternehmen bieten zahlreiche Reiseziele an.

Für die 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 rü-

cken für Senioren vor allem die beliebten Fahrten zu den Weihnachts- und Christkindlesmärkten in den Fokus. Nürnberg, Freiburg, Stuttgart sind da die Ziele.

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 immer gerne gebucht. In der warmen Jahreszeit sind Gartenschauen, der Bodensee, die Schweizer Berge oder das Allgäu gefragt.

Immer beliebt sind Städtereisen: Dresden, Hamburg oder Berlin, die Ostseeinseln oder die Mosel erfreuen sich aufgrund der kurzen Anreise großer Beliebtheit. Stadtführungen, Boots- und Seilbahnfahrten oder der Genuss von regionalen Spezialitäten gehören mit zu solchen Reisen dazu.

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 mit Nizza und Monte Carlo, sowie das südliche Italien, zum Beispiel die Amalfi-Küste, die Reisepläne. Vor allem dann, wenn es in unseren Breitengraden immer noch nicht Frühling werden will. Auch der Norden Europas hat was zu bieten, weshalb Fahrten ans Nordkap immer etwas Besonderes sind - Nordlichter und ein Besuch beim Weihnachtsmann inklusive.

Fotos: gbk, Buskomfort

Die beliebtesten Bus-Reiseziele

Die zehn beliebtesten Bus-Reiseziele der Deutschen

1. Deutschlands, vor allem Bayern mit München, das Oktoberfest oder dem Nürnberger Christkindlesmarkt, Mecklenburg-Vorpommern sowie Baden-Württemberg
2. Städtereisen nach Berlin
3. Fahrten nach Italien: Venedig, die Toskana oder Badeurlaube in Rimini oder Gardasee
4. Städtereisen nach Rom
5. Busrundreisen in Irland
6. Busrundreisen nach Skandinavien (Schweden, Norwegen)
7. Reisen nach Polen, beispielsweise in die Masuren oder an die polnische Ostsee.
8. Wellnessreisen nach Tschechien, Städtereisen nach Prag.
9. Lloret de Mar in Spanien (Klassiker unter den Reisezielen)
10. Busreisen nach Frankreich, z.B. an die Cote d'Azur

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.

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



Ein Spaziergang oder eine kleine Wanderung, wie hier beim Wäscherschloss bei Wäschenbeuren, tun Körper und Geist gut.

der Schwäbischen Alb zu den attraktivsten Wandergegenden Deutschlands. Der Freizeitspaß beginnt also sozusagen vor der Haustüre. Auf den Spazier- und Wanderwegen lässt sich die Na-

tur auch immer wieder neu entdecken. Wildblumen, Früchte, Pilze, Farne und Moose, aber auch Tiere begegnen dem Wanderer und bieten wieder Gesprächsstoff mit seinen Begleitern.

NEU IN GÖPPINGEN

Fahrrad-Werkstatt im Bahnhof Göppingen

- Fachliche Beratung rund ums Rad
- Fach- und termingerechte Ausführung von Reparaturarbeiten und Dienstleistungen

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 7.00 - 13.00 Uhr
Weitere Informationen unter 07161 / 94698-0

Bahnhof 73033 Göppingen www.sab-gp.de

DIE MESSE

Hochzeitsfieber

2024

HEIRATEN UND FEIERN

3. MÄRZ 11-17 UHR

WEBERPARK GÖPPINGEN

Heininger Straße 38 (Lambert/Dehner) EINTRITT 8€ für Paare, 5€ Einzelticket
Eine Veranstaltung von MATTIS-MEDIA GBR in Zusammenarbeit mit der Lambert GmbH www.hochzeitsfieber-gp.de

„PROJEKT LEBENSWEGE“ CHECKLISTE:

„Einmal um die ganze Welt“ – Checkliste für die Reise



Mit dieser Checkliste möchte „Projekt Lebenswege“ Ihnen die Urlaubsplanung erleichtern.

MEINE WUNSCHREISE	
Reiseziel/e	
Begleitpersonen/Mitreisende	
Reiseart:	<input type="checkbox"/> Individualreise <input type="checkbox"/> Gruppenreise
	<input type="checkbox"/> Auto <input type="checkbox"/> Bahnreise <input type="checkbox"/> Flugreise <input type="checkbox"/> Schiffsreise <input type="checkbox"/> Sonstiges

VOR DER REISE	
<input type="checkbox"/>	Ausreichend Impfschutz und Medikamente
<input type="checkbox"/>	Bei Bedarf ärztlicher Check
<input type="checkbox"/>	Reisedokumente/Versicherungsdokumente in Ordnung
<input type="checkbox"/>	Reiserücktrittsversicherung erwünscht
<input type="checkbox"/>	Bei mitreisendem Haustier: Impfungen, Versicherungen, ausreichend Tiermedikamente
<input type="checkbox"/>	Bei der Buchung: Auskünfte ausreichend?
<input type="checkbox"/>	Reise- und Kontaktdaten einer Vertrauensperson hinterlassen
<input type="checkbox"/>	Vertrauensperson für Post, Blumen, daheim bleibende Tiere, Check der Wohnung suchen

ORGANISATION	
<input type="checkbox"/>	Helfende Person reist mit
<input type="checkbox"/>	Gepäckservice: Abholdatum, Zielort, Versicherung
<input type="checkbox"/>	Personen-Transferservice von Haustür zu Haustür möglich
<input type="checkbox"/>	Bei mehreren Zielorten: Alle Reisetappen auf mögliche Probleme abgecheckt

UNTERKUNFT	
<input type="checkbox"/>	Komfort vor Ort/Barrierefreiheit
<input type="checkbox"/>	Ausflugsmöglichkeiten ggf. barrierefrei/rollstuhlgerecht
<input type="checkbox"/>	Haustier willkommen
<input type="checkbox"/>	Ggf. Haustierbetreuung vor Ort
<input type="checkbox"/>	Ärztliche Betreuung / medizinische Infrastruktur vor Ort

REISEVERANSTALTER	
<input type="checkbox"/>	Veranstalter: Erfahrung mit Reisekunden der älteren Generation
<input type="checkbox"/>	Reiseleitung: Erfahrung mit Reisekunden der älteren Generation
<input type="checkbox"/>	Gepäckservice
<input type="checkbox"/>	Personen-Transferservice von Haustür zu Haustür
<input type="checkbox"/>	Zielort/Event – barrierefrei zugänglich
<input type="checkbox"/>	Helfer bei Bedarf vorhanden
<input type="checkbox"/>	Ärztliche Begleitung, falls gewünscht
<input type="checkbox"/>	Angebot und Organisation der Mahlzeiten
<input type="checkbox"/>	Spezielle gesundheitliche Erfordernisse (Diabetes, Allergien u.a.) werden berücksichtigt
<input type="checkbox"/>	Pausen, Ruhemöglichkeiten, Zeitpuffer ausreichend
<input type="checkbox"/>	Tempo und Schwierigkeitsgrad von Fußtouren
<input type="checkbox"/>	Gestaltung von Wartezeiten z.B. vor einer Veranstaltung oder Führung

VERKEHRSMITTEL	
<input type="checkbox"/>	Bahnhof/Flughafen: ggf. Barrierefreiheit
<input type="checkbox"/>	Flugzeug – Platzangebot ausreichend (z.B. für Rollstuhl), geeignete Toilette
<input type="checkbox"/>	Bus – komfortabel, ausreichend Platz, geeignete Toilette
<input type="checkbox"/>	Pkw: In Ordnung

Alleine auf den in der Regel gut ausgeschilderten Wegen muss niemand sein. Groß ist die Zahl der Ortsgruppen des Schwäbischen Albvereins, die zum Mitwandern einladen. Neben dem Naturerlebnis und der Geselligkeit in der Gruppe stehen beim Wandern vor allem der Erhalt der Gesundheit und Fitness im Vordergrund. Das greift der Albverein in Angeboten der Ortsgruppen auf Sie bieten Touren für jedes Leistungsniveau, unterschiedliche Interessen und mit Fokus auf die Gesundheit an.

Senioren fühlen sich gerade in der Geborgenheit der Ortsgruppe bis ins hohe Lebensalter wohl und können an altersgerechten Angeboten teilnehmen. Bei Seniorenwanderungen steht die Geselligkeit im Vordergrund: kurze Wanderungen mit Einkehr oder Besichtigungen oder Busfahrten allen Interessierten offen.

Seit 2013 bietet der Schwäbische Albverein in der Region das Programm „Lust am Wandern“ für Menschen mit Einschränkungen an. Dabei handelt es sich um Touren für alle, die Freude am Wandern haben. Hier geht es nicht um „stramme“ Wanderungen, sondern ums Draußensein und den Spaß an der Bewegung. Die Strecken sind überschaubar und gut zu bewältigen (ca. fünf bis maximal acht Kilometer).

„Lust am Wandern“ steht allen offen. Man sollte hinreichend mobil sein, um möglichst allein oder mit etwas Unterstützung die festgelegte Streckenlänge bewältigen zu können. Handicaps, wie sie (im Alter werden auftreten können – von einer Seh-Beeinträchtigung bis zu Gedächtnisproblemen oder demenziellen Veränderungen – sind kein Hinderungsgrund, an einer Gruppenwanderung teilzunehmen. Die gewollt offen angelegten Wandertouren beziehen gezielt Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz ein.

„Lust auf Wandern“-Gruppen gibt es derzeit u.a. in Göppingen, Plochingen, Esslingen oder Kirchheim unter Teck.

Foto: Shutterstock

Vor der E-Bike-Tour erst ein Training

Auch Senioren steigen gern aufs Fahrrad. Der E-Bike-Boom hat die Menschen über 50 erreicht, die jetzt ohne größere Strapazen selbst längere Strecken auf zwei Rädern zurücklegen können.

Auf dem Fahrrad die Region entdecken? Auch diese Art der Fortbewegung gewinnt bei Senioren zunehmend an Attraktivität. Pedelecs und E-Bikes, sowie ein immer perfekter ausgebautes Rad-

Doch so gesund und schön es ist, sich auf zwei Rädern fortzubewegen, so lauern auch Gefahren. Kaum eine Woche vergeht, dass die Polizei nicht von Unfällen berichtet, in denen ältere Fahrrad-



Mit dem Fahrrad sind auch immer mehr ältere Menschen unterwegs.

wegenetz machen für Ältere den (Wieder-)Aufstieg auf den Drahtesel leicht.

Radfahren ist für Senioren gesund. Neben Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden Konzentration und Koordination trainiert. Wer täglich 15 Minuten mit dem Drahtesel unterwegs ist, kräftigt seine Muskeln und verbessert die Durchblutung. Wer doppelt so lange strampelt, tut Gutes für sein Immunsystem. Wer gar knapp eine Stunde mit dem Fahrrad unterwegs ist, kurbelt den Stoffwechsel an, was sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit auswirkt.

fahrer verwickelt sind. Oft sind es selbstverschuldete Stürze auf unbefestigten Wegen oder Zusammenstöße mit Autos. Nicht selten tragen die Radler Verletzungen davon.

Wer aufs E-Bike steigt, sollte zuvor am besten ein Sicherheitstraining absolviert haben. Dieses wird regelmäßig von verschiedenen Organisationen angeboten. Ziel ist es, Radfahrern ein Plus an Sicherheit, Souveränität und damit auch Fahrspaß zu vermitteln. Die Kurse geben Hinweise für sicheres Verhalten im Straßenverkehr und vermitteln fahrtechnisches Können.

Kraft und Ausdauer stärken

Wer nach schwerer Krankheit Kraft und Ausdauer wieder stärken will oder einer Behinderung vorbeugen möchte, ist beim Reha-Sport gut aufgehoben. Mit einem Rezept vom Arzt wird wöchentlich trainiert – und die Krankenkasse zahlt.

Rehabilitationssport (kurz Rehasport) und Funktionstraining sind Angebote für Menschen, die von Behinderungen bedroht oder bereits beeinträchtigt sind. Sie leisten Hilfe zur Selbsthilfe und motivieren, langfristig und eigenverantwortlich an einem Bewegungstraining teilzunehmen.

Rehasport und Funktionstraining setzen auf Bewegung, um die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Sie unterscheiden sich jedoch in ihren Mitteln und Zielen.

Rehasport verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Er wirkt mithilfe von Sport wie Gymnastik, Bewegungsspielen, Schwimmen oder Leichtathletik und soll Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität stärken.

Rehasport wird vom Arzt in der



Beim Reha-Sport werden Kraft und Ausdauer trainiert.

Regel für 50 Übungseinheiten verordnet, die in einem Zeitraum von 18 Monaten absolviert werden.

Funktionstraining arbeitet mit den Mitteln der Krankengymnastik und der Ergotherapie. Es soll Beschwerden in bestimmten Muskeln und Gelenken lindern und eignet sich für Menschen, die unter Erkrankungen oder Einschränkungen der Stütz- und Bewegungsorgane leiden. Funktionstraining wird meist für einen Zeitraum von zwölf Monaten mit wöchentlich

ein bis zwei Übungseinheiten verordnet.

Rehasport und Funktionstraining sind auf Art und Schwere einer Erkrankung oder Behinderung abgestimmt und berücksichtigen den gesundheitlichen Zustand des Patienten. Die Übungseinheiten finden in kleinen Gruppen unter fachkundiger Anleitung statt. Rehasport wird bei Vereinen, aber auch in qualifizierten ambulanten Rehabilitationszentren und in einigen Fitnessstudios angeboten. AOK

Foto: Shutterstock

Für Sport ist es nie zu spät

Wer rastet, der rostet, sagt ein altes Sprichwort. Doch was ist mit denjenigen, die erst nach dem Berufsleben über den Einstieg in ein sportlich-aktives Leben nachdenken? Lohnt sich die Mühe überhaupt noch oder ist der Zug ein für allemal abgefahren? Wissenschaftliche Studien belegen ganz klar: Für Sport ist es nie zu spät!

Mit steigender sportlicher Aktivität sinkt das Risiko an Bluthochdruck, einer Herzkrankheit, einem Krebsleiden oder an einer

anderen Zivilisationskrankheit zu erkranken. Auch der Mineralgehalt der Knochen wird erhöht, wodurch sich das Risiko für Osteoporose verringert. Regelmäßiges Training (im Verein oder Fitnessstudio) verbessert außerdem die allgemeine Reaktionsfähigkeit, die auch wichtig ist, um Unfälle zu vermeiden.

Belegt ist zudem der positive Effekt auf die Psyche, da vermehrt sogenannte Glückshormone ausgeschüttet werden. Und schließlich profitiert auch die geistige Fitness, so dass sportlich aktive

Menschen im Alter oft geistig fitter sind als Altersgenossen, die nicht regelmäßig trainieren.

Wer allerdings jahrzehntelang keinen Sport getrieben hat, sollte vor dem Start unbedingt Rücksprache mit dem Arzt halten. „Dieser kann nicht nur wertvolle Tipps zu geeigneten Sportarten und der optimalen Trainingsintensität geben, sondern wenn nötig auch einen Gesundheits-Check durchführen“, sagt Klaus Möhlen-dick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der Barmer GEK.



**LAUFZEIT
MONATLICH
KÜNDBAR**

#freeeshape

TRANSPARENT - Keine Zusatzkosten

FAIR - Laufzeit monatlich kündbar

FLEXIBEL - Ruhezeiten von beliebiger Dauer

GANZHEITLICH - Wir spenden bei jeder Care Mitgliedschaft

HOTLINE 07161 50 700 30 - www.fitnessfirst.de

JETZT ANMELDEN



Die gute Hexe mit den Zauberhänden

Michaela Wanner hat ihren skeptischen Kunden Rüdiger Gramsch „im Griff“.

Wenn der Rücken plagt, muss es nicht immer gleich eine Spritze sein. Michaela Wanner holt Verspannungen mit ihren Händen aus dem Körper. Die Skepsis bei Rüdiger Gramsch war groß.

„Ich habe Rücken.“ Das, worunter mein Kollege, der Grevembroicher Lokaljournalist Horst Schlemmer alias Hape Kerkeling schon chronisch litt, plagte mich auch. Und wie. Ich wusste nicht mehr wie liegen, sitzen oder stehen. Dann schleppte ich mich zum Orthopäden und ließ mir eine Spritze geben. Der Schmerz ließ zwar nach und die Bewegungsmöglichkeiten kamen zurück, doch ausgedehnt war das noch nicht. Durch Zufall lernte ich wenige Tage später Michaela Wanner kennen. Sie meinte, mir bei meinen Rückenschmerzen helfen zu können. Zwei Tage später klingelte ich in Eschenbach bei ihr an der Tür.

Michaela Wanner führt mich in ihren hellen Wellnessraum und gleich in eine andere Welt. Verschiedenerlei Grün an den Wänden, Grünpflanzen, wohlduftende ätherische Öle, brennende Tee-

lichter und leise Entspannungsmusik im Hintergrund dominieren den Raum, an dessen einer Wand noch ein großer alter Schubladenschrank steht, wie man ihn aus Apotheken kennt, und der – als Deko – von einer Reihe leeren Medizinflaschen gekrönt wird.

Nach einem Glas Wasser sind wir beim Du

Inmitten des Raums eine Liege und etwas seitwärts ein kleiner Tisch mit zwei Stühlen. Ich darf Platz nehmen und Michaela Wanner schenkt mir ein Glas Wasser ein. „Wenn es draußen kalt ist, gibt es auch gerne einen Tee“. Aber heute ist es draußen nicht so kalt.

Ganz natürlich regt sie mich zu einem Gespräch an und ich beginne, über meinen Alltag zu er-

zählen, dass ich zeitlebens noch nie bei einer Massage war, ich bei der Arbeit viel sitze, viel zu wenig Bewegung habe. Und im Fitnessstudio war ich auch schon länger nicht mehr.

Zwischendrin erzählt sie mir, was sie gleich mit mir machen wird. Auf jeden Fall keine Massage. Aha. Und Poloshirt, Hose und Strümpfe darf ich anlassen, lediglich aus den Schuhen muss ich raus, den Gürtel von der Hose abnehmen – es soll beim Liegen nichts zwicken – und den Geldbeutel, Schlüsselbund und das Handy aus den Hosentaschen nehmen.

Dann darf ich auf die Liege. Sie ist angenehm hart. Michaela – nach dem Glas Wasser waren wir beim vertrauten Du – legt mir große Kissen in die Kniekehlen und packt mich in eine Decke ein. Wie soll das alles meinem Rücken helfen? Worauf habe ich mich da eingelassen?

Michaela startet ihr Wellness-Programm, das auf Elementen der Cranio-Sakral-Therapie beruht, an den Füßen. „Da fange ich immer an“, sagt sie und arbeitet sich dann über Waden, Oberschenkel, Becken und Brustkorb weiter bis zu Schultern und Kopf hoch.

Autsch! Michaela hat mit den Fingern ihrer Hände einen „wunden“ Punkt in meinem Rücken ertastet. Gut so, sie bleibt auf dem schmerzhaften Punkt. Eine Verspannung. Michaela verharrt dort ein paar Minuten und ich kann spüren, wie sich diese Verspan-

nung auflöst. Michaela findet noch viele Aua-Punkte im Rücken und ich genieße es zu erleben, wie diese Schmerzpunkte wie von Zauberhand im Nichts verschwinden.

Mit dem Gedanken, wie sich nachher ein vielleicht schmerzfreies Aufstehen anfühlt, nicke ich entspannt ein. Minuten später wache ich von meinem eigenen Schnarchen wieder auf. Wie peinlich. Michaela lacht. „Das macht doch nichts.“ Später erzählt sie mir, dass die meisten Menschen, die bei ihr auf der Liege berührt werden, entspannt einschlafen. So soll bzw. kann das ruhig sein.

Michaela leistet bei mir ganze Arbeit. Jahrzehnte alte Verspannungen lassen sich nicht so eben mal wegtasten. Viele davon, erzählt sie mir, lägen schon ziemlich tief. Ich bin verblüfft über Michaelas „Ver-

stehen“. „Ist sie eine gute Hexe? Eine gute Hexe mit Zauberhänden?“, frage ich mich.

Michaela tastet sich über die Schultern und den Nacken an den Hinterkopf hoch. Die Verspannungen weichen, das spüre ich. Ein tolles Gefühl macht sich in mir breit. Gleich, beim Aufstehen, werde ich es merken, ob der Besuch hier erfolgreich war und mich Michaela zu ihren zufriedenen Kunden zählen darf.

Doch so schnell geht das nicht mit dem Aufstehen. Zunächst zählt Michaela nochmal den Weg auf, den ihre Hände unter meinem Körper gegangen sind, dann entfernt sie die Decke und die Kissen unter den Kniekehlen und bittet mich, mich erst auf die Seite zu drehen, einen Moment zu warten, um mich dann aufzurichten und, die Beine baumelnd, in Sitzposition auf der Liege zu ver-

harren. „Das Gewicht muss sich im Körper erst wieder langsam setzen“, sagt Michaela und steht genau hinter mir auf der anderen Seite der Liege. Erst dann darf ich mich wieder hinstellen und spüre im ersten Moment, wie wackelig ich noch bin, wie nach und nach mein Gewicht auch wieder die Beine und Füße stabilisiert. Noch so ein Phänomen, über das ich grübele und dabei schier vergesse, wie meinem Rücken die Behandlung bekommen ist. Ja, wo sind die Schmerzen hin? Ich spüre sie nicht mehr. Vergeblich versuche ich mich daran zu erinnern, wann ich das letzte Mal ohne Schmerzen aufgestanden bin?

Aufstehen, ohne Schmerzen zu haben

Ich bin begeistert. Und während ich den Gürtel durch die Laschen am Bund meiner Hose ziehe, sitzt Michaela schon wieder an dem



Fotos: Lisa Schöne

Turbulenzen im Herz



Herz-Spezialisten informieren umfassend über den unregelmäßigen Herzschlag – Was tun bei Vorhofflimmern?

Kostenfreies Exemplar:
Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/bestellung



kleinen Tisch und schenkt mir noch ein Glas Wasser ein. „Der Körper braucht jetzt Flüssigkeit“, sagt sie mir und ich proste ihr auf den Erfolg ihrer sanften Berührung mit dem Glas Wasser zu.

Neugierig wie ich bin, will ich natürlich wissen, wie sie die Verspannungen aus dem Körper herausholt und ob ihr nicht die Finger wehtun, wenn eine Stunde lang da einer wie ich mit meinem Gewicht darauf liegt? Michaela schüttelt den Kopf. Nein. Ihr tun die Finger nicht weh, da sie unter meinem Rücken keinen Gegendruck zu meinem Gewicht aufbaut. Ahja!

Eine feine Wahrnehmung macht den Erfolg aus

Und wie findet sie die Stellen, die so verspannt sind? Da kommt die Cranio-Sacral Therapie ins Spiel. Die beruht unter anderem auf der Annahme, dass der „Cranio-Sacrale Rhythmus“ am ganzen Körper spürbar ist und sich somit Blockaden und Verspannung ertasten lassen. Michaela baut Erkenntnisse aus dieser Therapie in ihre Wellnessbehandlung ein.

Um Erfolg zu haben, brauche sie eine feine Wahrnehmung, eine achtsame Präsenz und eine „innere Leere“. Leer zu sein, um sich voll und ganz auf die feinsten Be-

wegungen und dem Kunden auf der Liege einlassen zu können, müsse man trainieren, versichert mir Michaela.

Ich höre gebannt zu. Ihr Angebot sei gut gegen viele Schmerzen, erzählt Michaela. Selbst Menschen, die unter Arthrose leiden, hätte sie zu Schmerzlinderung verhelfen können und berichtet mir von weiteren Anwendungsmöglichkeiten.

Mein Glas Wasser halte ich in der Hand und merke, dass ich ohne Schmerzen im Rücken auf dem Stuhl sitze. Wie oft muss man diese Wellnessbehandlung denn wiederholen, frage ich vorsichtig? Normalerweise reiche eine Sitzung aus, um die Verspannungen zu lösen, allerdings sollte man sich dann einmal im Jahr oder alle paar Monate ein weiteres Wellnessprogramm gönnen.

Mich will sie allerdings in ein paar Wochen schon wiedersehen, denn all meine über Jahrzehnte angehäuftten Verspannungen habe sie beim ersten Mal nicht alle weg bekommen. Den zweiten Termin machen wir gleich aus. Michaelas Wellnessprogramm ist prima. Seit ich vor Monaten das zweite Mal bei ihr war, kenne ich keine Rückenschmerzen. Wenn das Horst Schlemmer wüsste. Im neuen Jahr gönne ich mir bei Michaela wieder etwas Gutes. **Rüdiger Gramsch**

Die Cranio-Sacral-Therapie

Die Cranio-Sacral-Therapie dürfen nur Ärzte oder Heilpraktiker anwenden. Michaela Wanner ist deshalb keine Therapeutin, sondern nutzt, obwohl sie die komplette Ausbildung zu dieser Therapie absolviert hat, Elemente daraus in ihrem Wellnessangebot. Zur Cranio-Sacral-Therapie selbst gibt es nur wenige Studien. Wissenschaftlich ist keine Wirksamkeit belegt. Sie ist auch innerhalb der Osteopathie umstritten. Entstanden ist die Therapie aus der kraniosakralen Osteopathie, die als „Osteopathy in the Cranial Field“ vom US-amerikanischen osteopathischen Arzt William Garner Sutherland (Foto) begründet wurde.



Kontakt zu Michaela Wanner: Raum für neues Körperbewusstsein, Amselweg 10, 73017 Eschenbach, Mobil: 0171 6274008; Mail. micwan@t-online.de

Wohin fliegt die Friedenstaube?

Ratespaß mit „PROJEKT LEBENSWEGE“: Wer die richtige Lösung findet, der kann mit etwas Glück einen tollen Preis gewinnen. Das Mitmachen ist einfach und lohnt sich.

Mitmachen und gewinnen

Wer dieses Magazin gut durchliest, wird keine Probleme haben, die Preisfrage richtig zu beantworten. Sie lautet: **Wie heißt das weltweit erste Labor- und Experimentierfeld zur Friedhofsentwicklung, das in Süßen eröffnet wurde?** Lösungswort auf eine frankierte Postkarte schreiben und abschicken an: Maitis-Media GbR, Projekt Lebenswege, Fasanenstr. 15, 73035 Göppingen. Per Mail: info@maitis-media.de

Bitte den Absender nicht vergessen (Mailadresse reicht nicht). **Einsendeschluss ist der 30. April 2024.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Das gibt es zu gewinnen:
1. Preis: Skulptur Friedenstaube aus der Kunstgießerei Strassacker aus der Kunstgießerei Strassacker (Süßen) mit Zertifikat
2. Preis: Ein Gutschein über 500 Euro für einen Aufenthalt in Con-

cordia-Ferienwohnungen am Tegernsee
3. Preis: Gutschein für 90 Minuten Tiefentspannung bei Michaela Wanner
4. und 5. Preis: je ein „Stauferkischtle“ - die Geschenkidee aus der Region von Maitis-Media.



Traditionelle Thai-Massage lockt immer mehr Senioren

Die traditionelle Thai-Massage erfreut sich in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Immer mehr Menschen gönnen sich eine Auszeit vom Stress und genießen bei sanften Klängen und dem wohlthuenden Duft thailändischer Aromen die stimulierende Wirkung Jahrtausende alter Massage-Techniken.

Es sind jedoch nicht nur stressgeplagte Berufstätige oder Fitness-Begeisterte, die sich eine kleine Auszeit gönnen, sondern zunehmend nutzen auch ältere

Menschen die Thai-Massage, um ihr Wohlbefinden zu steigern. Das bestätigt auch Sanong Schmidt, die in ihrem Studio in traditionelle Thai-Massage praktiziert.

„Zu unseren Stammkunden zählen mittlerweile viele Senioren“, erläutert Sanong Schmidt, die im Kloster Wat Po in Bangkok ausgebildet wurde. „Viele hatten anfangs von ihren Kindern einen Massage-Gutschein geschenkt bekommen und besuchen uns nun regelmäßig.“ Altersmäßig gibt es keine Beschränkung nach oben

für den Genuss des fernöstlichen Wellnesserlebnisses. Die älteste Kundin von Sanong Schmidt ist bereits stolze 90 Jahre alt.

Die Thai-Massage gilt als ideal für Senioren. Sie kann die Beweglichkeit verbessern, Spannungen lösen und Körperprozesse und Wohlbefinden anregen. Voraussetzung ist allerdings, dass die Massage auf den Menschen und seine Konstitution angepasst wird. „Bei den Senioren, die zu uns kommen, setzen wir besonders sanfte Techniken ein“, sagt Sanong Schmidt.

Foto: Pixabay



Rehasport im ZAR Göppingen

Gezielte Kräftigung und Koordination
 Trainieren Sie Ihre Kraft und Ausdauer, individuell kontrolliert und angeleitet in unseren modernen Gruppenräumen im ZAR Göppingen.

Unsere Rehasport-Gruppen finden vorwiegend am Morgen oder späten Nachmittag und Abend statt.

- Gruppengymnastik à 45 Minuten (ein- bis zweimal pro Woche)
- auf Rezept
- max. 15 Teilnehmende
- Anleitung durch unsere qualifizierten Übungsleiter

Wir sind für Sie da!

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





Bettina Deutschmann gehört zu den mobilen Frisuren und kommt zu Kunden nach Hause oder ins Pflegeheim.

Der mobile Schnitt

Zum gepflegten Äußeren gehört auch die Frisur. Was aber, wenn man nicht mehr aus dem Haus kann, krank oder bettlägerig ist? Gründe, um auf mobile Frisüre zurückzugreifen. Bettina Deutschmann aus Eislingen ist eine der mobilen Friseurinnen.

„Waschen, schneiden legen.“ Der Wunsch kann zum haarsträubenden Problem werden, wenn man den Coiffeur nicht mehr selbst aufsuchen kann. Gut, dass es mobile Frisüre gibt, die ins Haus oder ins Altersheim kommen. Die rollenden Frisüre sind ortsunabhängig, zahlen ihre Steuern ans Finanzamt und Beiträge an die Handwerkskammer.

Friseurmeisterin Bettina Deutschmann aus Eislingen weiß, wie dankbar Senioren für den Hausbesuch sind. Mit über 40 Jahren Berufserfahrung ist sie als „alter Hase“ mit allen Gegebenheiten vertraut. „Ich habe nie etwas anderes gemacht und ich habe immer noch viel Spaß.“

Ihre Lehrzeit begann sie mit 16 Jahren. Als Angestellte in einem Salon absolvierte sie ihren Meisterbrief, bevor sie den Weg als

selbstständige mobile Friseurin einschlug. Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Einsatzfreude sowie genaues und sorgfältiges Arbeiten sind das Fundament dafür.

Es sind meist ältere Damen, aber auch Herren, die ihre Dienste zu schätzen wissen. „Die Arbeit ist anstrengender als im Salon, weil kein großer Spiegel da ist, kein passender Stuhl und oft ist auch das Licht nicht ausreichend.“

Wenn sie nach Terminabsprache ihre Kunden zuhause oder im Altersheim besucht, wird in der Küche, im Bad, im Flur oder Wohnzimmer geschnitten, gefärbt, geföhnt oder die Lockenwickel eingedreht. Besonders schwierig sei es bei Kunden im Rollstuhl. „Der Platz ist meist sehr beengt.“ Ihre Bedingung, um gute Arbeit leisten zu können, ist der Zugang zu einer Brause. „Dauerwellflüs-

sigkeit und Coloration müssen gut ausgewaschen sein, nur an sauberen Haaren arbeite ich weiter.“

Dauerwelle? „Ja, die ist wieder in“, weiß die Fachfrau. Mit speziell auf die Kunden abgestimmten Shampoos wird gewaschen, bevor Kamm und Schere ins Spiel kommen. Föhn und Trockenhaube hat sie natürlich dabei. Ihr (Stamm)-Kundenkreis erstreckt sich über Eislingen, Birenbach, Eckwälden, Göppingen und Rechenhausen.

Anfangs seien die Menschen eher skeptisch, wenn sie mit einem strahlenden Lächeln vor der Tür steht („die Leute kennen mich ja nicht“) aber schnell tauen sie auf. Im Laufe der Zeit erzählen sie ihr ihr ganzes Leben, ihre Sorgen, Nöte und Freuden. „Die Menschen sind sehr mitteilungsbedürftig.“ Dank ihrer langen Berufserfahrung

hat Bettina Deutschmann längst Menschenkenntnis gesammelt und kann mit Einfühlungsvermögen und psychologischem Verständnis aufwarten. „Ja, und gute Nerven braucht man schon auch“, lacht sie. „Die Leute sitzen nicht ruhig im Stuhl wie beim Friseur, sondern drehen den Kopf nach rechts und links, dann fällt ihnen etwas ein und sie deuten in eine Ecke oder es kommt jemand zur Tür herein, mit dem geplappert wird.“ Vieles wurde ihr schon anvertraut, doch selbstverständlich behält sie das streng für sich und schweigt eisern.

Richten sich manche ihrer Kunden auch nach der Mondphase? „Ja, durchaus legen einige Wert darauf, nur bei guten Mondeinflüssen die Haare schneiden zu lassen“. Ihre eigene Meinung dazu: „Man darf das nicht überbewerten, aber ein Körnchen Wahrheit ist vielleicht schon dran.“ **Ulrike Luthmer-Lechner**

Foto: Pixabay

Den Füßen Gutes tun

Auf unseren Füßen ruht die ganze Last - und das ein Leben lang. Sie leisten jeden Tag große Dienste und doch kümmern wir uns viel zu wenig um sie. Meist erst dann, wenn sie Beschwerden verursachen. Nagelpilz, eingewachsene Nägel oder Hühneraugen schränken uns im Alltag ein. Vor allem Diabetiker haben aufgrund von Sensibilitäts- und Durchblutungsstörungen oft Probleme an den Füßen.

Jeder dritte Diabetiker leidet an schlecht durchbluteten Beinen, was einen diabetischen Fuß zur Folge haben kann. Chronische Wunden, Infektionen und Schmerzen hemmen die Lebensqualität. Ein Podologe ist der perfekte Ansprechpartner für Fußbehandlungen jeder Art. Er geht auf die Probleme und Wünsche der Kun-



Podologen haben Probleme an Füßen im Blick

den ein und passt die Behandlung individuell an. Dabei greift er auf jahrelange Erfahrung in der Podologie zurück

Entspannung spielt während der Behandlung eine große Rolle. Wohltuende Fußmassagen und hochwertige Pflegeprodukte runden die Behandlung ab.



GEMEINSAM FÜR EIN BESSERES LEBEN

Sanitätshaus

Orthopädietechnik

Rehatechnik

- Einlagen
- Kompressionstherapie
- Brustorthesen
- Therapie nach Schlaganfall
- Hilfsmittel für Diabetiker
- Bandagen

- Laufschuhberatung
- Kinderorthopädie
- Orthesen
- Prothesen
- Funktionelle Elektrostimulation

- 3D-Druck für Orthesen und Prothesen
- Bewegungs- und Ganganalyse
- Therapie nach Schlaganfall
- Sportprotection

Carl-Benz-Str. 1
73072 Donzdorf
Tel. 07162 / 940 950
www.nonnengaesser.com

Foto: Ulrike Luthmer-Lechner

Der Grüne Star piept nicht

Stare gehören mit zu den am weit verbreitetsten Vögel auf der Welt. Sie haben auch die Fähigkeit, Tierstimmen und Laute zu imitieren. Der „Grüne Star“ dagegen ist im Tierreich nicht zu finden und piept auch nicht. Vielmehr beeinträchtigt er die Sehkraft des Menschen.

Unter dem Begriff Glaukom – umgangssprachlich auch unter „Grünem Star“ bekannt – werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Der Sehnerv wird chronisch und fortlaufend geschädigt, was unbehandelt zur Erblindung führt. Weltweit ist das Glaukom die zweithäufigste Erblindungsursache. Besonders gefährlich ist hierbei: Die Krankheit bleibt oft unbemerkt. Eine frühzeitige Diagnose kann aber vor vermeidbarer Erblindung schützen.

Betroffene eines Glaukoms erleben zunächst kaum Einschränkungen im zentralen Sehen, dafür jedoch im peripheren Sichtfeld: Werden diese Einschränkungen ärztlicherseits festgestellt, ist die Krankheit bereits fortgeschritten und die Sehnerven unwiderruflich geschädigt. Bei rechtzeitiger Diagnose ist jedoch eine erfolgreiche Behandlung mit Erhalt der Sehkraft möglich.

Auch Diabetes stellt ein Risiko dar

Gefährdet an einem Glaukom zu erkranken, sind unter anderem Menschen, die regelmäßig bestimmte Medikamente (z.B. Kortison) einnehmen müssen sowie Personen, in deren nahen familiären Umfeld bereits Fälle bekannt sind. Starke Kurzsichtigkeit stellt ebenso wie chronische Erkrankungen, zum Beispiel Diabetes mellitus ein erhöhtes Risiko dar. Darüber hinaus erhöht sich mit steigendem Lebensalter auch das Risiko für ein Glaukom. Der Hauptrisikofaktor ist allerdings ein erhöhter Augeninnendruck. Doch ein erhöhter Augeninnendruck allein ist kein verlässliches Indiz



Der Augeninnendruck ist ein wichtiger Risikofaktor für eine Glaukomerkrankung und wird bei einer augenärztlichen Untersuchung gemessen.

für ein Glaukom. Ein so genanntes „Normaldruckglaukom“ (NTG) geht beispielweise mit einem normalen – also nicht erhöhten – Augeninnendruck einher. Betroffene weisen einen Augendruck im Normalbereich bei gleichzeitig für ein Glaukom typischen Schäden am Sehnerv auf. Man vermutet, dass bei dieser Form des Glaukoms lokale Probleme der Durchblutung des Sehnervs ursächlich sind. Oft ist ein niedriger Blutdruck mit einhergehenden Symptomen wie kalten Händen mit dem NTG assoziiert.

Da Schäden am Sehnerv irreversibel sind, ist eine frühe Diagnose des Glaukoms besonders wichtig. Nur eine rechtzeitige Behandlung kann im schlimmsten Fall eine Erblindung verhindern. Daher rät der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands entsprechend der AWMF-Leitlinie allen ab 40 Jahren zu einem regelmäßigen, au-

genärztlichen Glaukomscreening. Diese gilt in den meisten Fällen als Igel-Leistung (individuelle Gesundheitsleistung), die von den Patienten privat zu zahlen sind.

Rechtzeitige Behandlung verhindert Erblindung

Ein verlässliches Glaukomscreening beinhaltet neben der Messung des Augeninnendrucks auch immer die genaue Untersuchung der Papille. Auch bei bereits bestehendem Glaukomschaden können Untersuchungen zur Verlaufskontrolle sinnvoll sein: Zum Beispiel eine bildgebende Diagnostik wie Papillen-OCT und HRT. Eine Pachymetrie (Messung der Hornhautdicke) kann bei der Einordnung der gemessenen Werte des Augeninnendrucks hilfreich sein. Gesichtsfeldausfälle können durch eine regelmäßig durchgeführte Gesichtsfelduntersuchung festgestellt werden. BVA

Foto: BVA

Hörtests auf dem Prüfstand

Damit ein Hörgerät optimal funktioniert, muss es individuell eingestellt werden. Ein Sprachtest überprüft den Nutzen des Geräts. Die Zuverlässigkeit solcher Test hat ein Student von der Hochschule in Aalen untersucht.

Rund 3,7 Millionen Menschen in Deutschland tragen ein Hörgerät. Diese Zahl wird sich aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung weiter erhöhen. Damit das Hörgerät optimal funktioniert, muss es individuell auf den Anwender eingestellt werden. Der Nutzen eines Hörgeräts und damit der Versorgungserfolg wird mit einem Sprachtest überprüft. Das Ergebnis dieser Überprüfung entscheidet, ob die Krankenkasse die Versorgung bezuschusst.

Zu den am häufigsten genutzten

Verfahren gehört der „Freiburger Einsilbertest“. Dabei wird mit und ohne Umgebungsgeräusch getestet, der Test ist jedoch nicht für das Störgeräusch, also alltägliche Hintergrundgeräusche, ausgelegt.

Fabian Eberling, Hörakustik-Student der Hochschule Aalen, hat ein Computerprogramm entwickelt, das die Zuverlässigkeit der Ergebnisse mit Umgebungsgeräuschen überprüft.

Ein Hörgerät nimmt über ein Mikrofon Schall auf und wandelt



Student Fabian Eberling hat die Zuverlässigkeit von Hörtests untersucht.

diesen in ein elektrisches Signal um. Mittels eines kleinen Audioprozessors wird das Signal in einer

DIFAA Hörgeräte
 Mehr Info's
 Hörgeräteanpassung | Gehörschutz
 Kassenabrechnung | Tinnitus Beratung
 Fremdgerätekontrolle | Hausbesuche
 Wilhelmstr. 10, Wasseraalfingen | 07361 6339570 | info@difa-aalen.de | difaahoergeraete.de

KREBS + HILFE = Deutsche Krebshilfe ALLES, WAS HILFT
 www.krebshilfe.de | Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

ACHIM LEHNERT MSc
ZAHNARZT
PARODONTOTLOGIE
 Zahnärztliche Betreuung - auch zuhause!
 Barrierefreier Praxiszugang im Erdgeschoss!
 Rosenstrasse 17 73072 Donzdorf Tel.: 07162/21288
 www.zahnarzt-lehnert.de

Hörtest im Internet

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören bietet einen Online-Test an. Er ist einfach und dauert kaum drei Minuten. Im Selbsttest wird überprüft, wie gut wir Sprache verstehen, wenn sie von Störschall überlagert wird. www.fgh-info.de/hoertest/hoertest-online#c6008

ermittelt werden kann, wie gut ein Hörsystem Sprache auch bei Hintergrunderäuschen erkennt. Da das Verstehen von Sprache im Störgeräusch das häufigste Problem von Schwerhörigen ist, ist diese Arbeit ein wichtiger Schritt zur Analyse der Hörsystemfunktion“, sagt die betreuende Professorin Dr. Annette Limberger.

Die Störschallunterdrückung bei einem Hörgerät dient dazu, das Hören in einer geräuschvollen Umgebung zu erleichtern.

Das Hörgerät muss Störlärm erkennen

Das setzt voraus, dass das Hörgerät Störlärm und Sprache erkennt. Hier ist das Verhältnis von Störschall zu Nutzschall – auch als „Signal to Noise Ratio“ (SNR) bekannt – wichtig. Die Störschallunterdrückung ist in der Regel zuverlässig, benötigt jedoch eine gewisse Zeit, um zu reagieren und

Stör- und Nutzschall voneinander zu trennen. Dies kann dazu führen, dass einsilbige Worte nicht vollständig vom Hörgerät erkannt und deshalb vom Hörgeräteträger nicht verstanden werden können.

Das von Eberling entwickelte Programm baut auf den Grundlagen einer vorangegangenen studentischen Arbeit der Hochschule Aalen auf, steuert die Messung und führt die Auswertung der Messergebnisse automatisch durch. „Die größte Herausforderung war die Abstimmung der vorhandenen Software zur entwickelten Software. Ich hoffe, dass die Ergebnisse eine neue Betrachtung der etablierten Methode anstoßen, um so in Zukunft eine zuverlässigere Erfolgskontrolle für Hörgeräteträger zu ermöglichen“, sagt Eberling, der sich nach seinem Bachelorabschluss dem Masterstudium widmet und seine Zukunft im klinischen Bereich der Hörakustik sieht.

Filterbank in einzelne Kanäle aufgeteilt, in denen Störgeräuschreduktion und Dynamikkompression getrennt voneinander verarbeitet werden. Anschließend wird das optimierte Signal wiederüber einen Hörer als Schallsignal ins Ohr abgegeben.

Eberling ist selbst Hörgeräteträger und kam dadurch mit dem Studiengang in Berührung. „Die Arbeit von Eberling ist für die Praxis äußerst wichtig, da nun mit Hilfe eines Programms relativ leicht

Mundhygiene ist nicht selbstverständlich

Nicht jeder Mensch kann sich selbst aktiv um die eigene Gesundheit kümmern. Vielen stehen dabei erschwerende Faktoren im Weg.

Armut ist einer davon. In Deutschland sind knapp 17 Prozent der Bevölkerung armutsgefährdet, vor allem Menschen mit niedrigem Bildungsstand, Alleinerziehende sowie Familien mit drei oder mehr Kindern und Alleinstehende.

Noch viel zu häufig sind in Deutschland auch ein Pflegegrad oder eine Behinderung gleichbedeutend mit einer schlechten Mundgesundheit. So zeigen viele Untersuchungen, dass diese bei den aktuell fünf Millionen Menschen mit Pflegebedarf und auch bei den über 345 000 Menschen mit Lern- oder geistiger Behinderung im Durchschnitt deutlich schlechter ist als bei der restlichen Bevölkerung.

„Wir möchten eine breite Öffentlichkeit für die (mund)gesundheitlichen Defizite von Menschen, die häufig vergessen oder übersehen werden, sensibilisieren“, sagt Prof. Dr. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). Dr. Christian Rath, Geschäftsführer des Vereins für Zahnhygiene (VfZ), betont zudem: „Gute Mundhygiene darf kein Privileg sein.“

Diabetes Erkrankte sollten besonders auf die Mundhygiene achten. Ihnen werden regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen empfohlen, ebenso eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung



Regelmäßige Zahnarztbesuche fördern die Zahngesundheit.

beim Zahnarzt. Zudem sollten sie eine gewissenhafte Zahnpflege ausführen, zwei Mal am Tag Zähne putzen, idealerweise mit einer fluoridhaltigen Zahncreme mit antibakterieller Wirkung, täglich Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürste einsetzen. Bei häufigem Zahnfleischbluten und gerötetem Zahnfleisch sollte man schnell reagieren und den Zahnarzt aufsuchen.

Foto: Pixabay

Schlüssel zur Lebensfreude

Mobilität und Selbstständigkeit ist für jeden Menschen Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität. Eine Krankheit oder Behinderung kann das schnell anders sein. Hilfsmittel tragen dazu bei, dass der Alltag wieder besser gemeistert werden kann.

Ein strahlend blauer Himmel, das fröhliche Zwitschern der Vögel und das sanfte Rauschen der Bäume im Wind – es sind Momente, die das Leben im Alter schön machen. Doch was, wenn man auf die eigenen Beine nicht mehr zählen kann? Für viele ältere Menschen bedeutet das eine große Herausforderung.

Auch die 78-jährige Linda Maier (Name geändert) genoss ihr Leben in vollen Zügen, bis gesundheitliche Probleme sie mit einer schwierigen Entscheidung konfrontierten: Ihr rechtes Bein musste amputiert werden. Hört damit das Leben auf? Nein. Sie ließ den Kopf nicht hängen, vertraute professioneller Beratung und entschied sich für eine Beinprothese.

Eine Prothese verändert das Leben

„Je älter die Menschen werden, umso wichtiger sind Hilfsmittel“, weiß Michael Nonnengäßer, Geschäftsführer des gleichnamigen Sanitätshauses in Donzdorf. „Die Prothese hat mein Leben verändert“, so die Seniorin, die wieder am Leben teilhaben, spazieren gehen, mit ihren Enkeln spielen und Nachbarn besuchen kann. „Die Welt da draußen ist so wunderbar, ich möchte keinen Moment davon verpassen.“

Es war zwar nicht einfach, sich an die Prothese zu gewöhnen, aber mit Geduld und Unterstützung hat Linda Maier es geschafft. Lohnt sich eine Prothese für betagte Menschen? „Auf jeden Fall, weil sich die Lebensqualität verbessert.“ Im Gegensatz zu einem Rollstuhl könne man mit Prothese

auch Treppen steigen und die Körperpflege am Waschbecken sei viel besser auf zwei Beinen zu bewältigen, schildert Michael Nonnengäßer. In Linda Maiers Nachbarschaft gibt es viele Menschen, die Fußeinlagen, Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Rollatoren, Gehhilfen oder andere Unterstützungsmittel nutzen, um mobil zu bleiben. „Die Hilfsmittel



„Neue Lebensfreude haben Amputierte mit einer vom Fachmann individuell gefertigten Beinprothese“, weiß Michael Nonnengäßer.

heilen nicht, aber sie helfen im Alltag und erleichtern das Leben“, sagt Nonnengäßer. Es sei beispielsweise nach einer Amputation wichtig, einfach auszuprobieren. „Ich habe Patienten, die völlig demotiviert sind und in einem psychischen Tief stecken“. Dann beginnt die Arbeit mit der Prothese und für den Patienten tut sich ein Silberstreifen am Horizont auf. „Freilich, zu Beginn drückt und zwickelt es und man muss neu gehen lernen, aber nach einer Reha-Phase von maximal einem Jahr kehrt die Lebensfreude wieder ein.“

Eng vernetzt ist der Orthopädie-technikermeister mit Ärzten, Krankenkassen, Physiotherapeu-

ten und Rehaeinrichtungen. Die Botschaft ist klar: Hilfsmittel im Alter sind nicht nur Werkzeuge, um auf den Beinen bleiben zu können, sondern auch Schlüssel zur Lebensfreude. Sie ermöglichen es, weiterhin an Aktivitäten teilzunehmen und neue Abenteuer zu erleben.

Die Palette der Hilfsmittel ist groß und sollte nach den individuellen Bedürfnissen gewählt werden. „Es ist ratsam, sich vom Arzt oder Fachmann im Sanitätshaus beraten zu lassen.“

Neben den Prothesen, also den künstlichen Gliedmaßen, helfen Orthesen, die Beinachsen zu kor-

rigieren und Fehlstellungen (etwa nach Schlaganfall) zu mindern und auch Schmerzen in den Gelenken, etwa bei Kniegelenksarthrose oder Osteoporose zu lindern. Speziell angefertigte orthopädische Einlagen können dazu beitragen, Fuß- und Beinprobleme zu verbessern. „Man bekommt Schmerzen damit besser in Griff“, so Nonnengäßer.

Bei Gelenkbeschwerden, Durchblutungsstörungen und Schwellungen haben sich Bandagen und Kompressionsstrümpfe bewährt. „Das Leben im Alter mit Beeinträchtigungen kann genauso erfüllt und glücklich sein, wie in jungen Jahren“, so der 53 Jahre alte Fachmann, der sich vor 21 Jahren in Donzdorf selbstständig gemacht hat und heute in seinem Betrieb 15 Mitarbeiter beschäftigt.

Die Beinprothese für Frau Maier ist mehr als nur ein technisches Gerät, sie ist Symbol für Stärke, Mut und die Freude am Leben. Überigens geht Frau Maier mit einem Lächeln auf den Lippen und einem festen Schritt in eine glückliche Zukunft. **Ulrike Luthmer-Lechner**



Eine Prothese erleichtert das Leben und stellt Funktionen wieder her.

Wenn das Herz aus dem Takt gerät



Wenn das Herz aus dem Takt gerät, ist Eile geboten. Die Zahl der Menschen, die an Herzrhythmusstörungen erkranken, ist in den letzten Jahren stark angestiegen.

In den letzten Jahren erkrankten Menschen zunehmend an Herzrhythmusstörungen. Am plötzlichen Herztod sterben jedes Jahr in Deutschland über 65000 Menschen.

In der Mehrzahl gehen langjährige Herzerkrankungen wie koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinsuffizienz und Herzmuskelerkrankungen wie Kardiomyopathien voraus sowie (seltener) Herzklappenerkrankungen. Aber auch eine verschleppte Myokarditis, angeborene Herzfehler und genetisch bedingte Erregungsleitungsstörungen im Herzen können zu bedrohlichen Rhythmusstörungen führen

„Um den plötzlichen Herztod und Schlaganfall als Folge von Herzrhythmusstörungen und anderen Herzerkrankungen einzudämmen, erfordert es die Anstrengung aller beteiligten Fachdisziplinen: der Kardiologie, Herzchirurgie, Kinderkardiologie und der Herz-Kreis-

lauf-Prävention und -Rehabilitation“, betont Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Unser gemeinsames Ziel ist es, Herzrhythmusstörungen und ihre Ursachen frühzeitig aufzudecken und zu behandeln, bevor es zu körperlichen und psychischen Langzeitfolgen bis hin zu lebensbedrohlichen Komplikationen kommt.“

In Deutschland leiden allein an der häufigsten anhaltenden Rhythmusstörung Vorhofflimmern über 1,6 Millionen Menschen. „Eine gute Vernetzung zwischen fachärztlicher und hausärztlicher Versorgung ist daher sehr wichtig, um bei auffälligen Symptomen wie Angina pectoris, dem Brustschmerz, oder einer zu hohen Pulsfrequenz rechtzeitig gegenzusteuern“, so Voigtländer. Neben Bluthochdruck, begünstigen weitere Grunderkrankungen das Auftreten von Rhythmusstörungen.

Foto: Michael Nonnengäßer, Pixabay

Mit sozialem Engagement und evolutionären Ideen zum Innovationsführer in der Behindertenmobilität.

Vom Schlüsselerlebnis zur Mobilitätsrevolution

Paravan ist ein ganz besonderes Unternehmen. Entstanden aus einer emotionalen Begegnung des Firmengründers Roland Arnold auf einem Rastplatz einer deutschen Autobahn Mitte der 1990er Jahre. Er beobachtete eine Dame, die ihren in einem Rollstuhl sitzenden Mann in das Auto heben wollte. Roland Arnold bot sofort seine Hilfe an und kam auf dem Heimweg ins Grübeln, wie solchen Menschen die eigene Mobilität leichter ermöglicht werden kann.

Die erste Idee war geboren und schon 1997 entstand der erste behindertengerechte Fahrzeugumbau für Passagiere im Rollstuhl. Aber Arnold wollte mehr und mobilitätseingeschränkten Menschen die Chance geben, selbst ein Fahrzeug zu lenken.



Roland Arnold, Geschäftsführer, PARAVAN GmbH

Innovationsführer in der Behindertenmobilität

2005 gründet Roland Arnold die PARAVAN GmbH. Jetzt baut er in seinem Heimatdorf zielstrebig ein Forschungs- und Entwicklungsunternehmen mit hochmodernem Mobilitätspark auf 50.000 qm auf. Ganz ohne Fördermittel oder andere Hilfen. In der Aichelauer Manufaktur entstehen Autos, mit denen schwerstbehinderte Menschen wieder am Straßenverkehr teilnehmen können. PARAVAN wird zum Erfinder, Entwickler und Hersteller. Deutsche Wertarbeit, schwäbischer Fleiß und internationaler Erfolg.

Die Marke PARAVAN bietet Mobilitätsprodukte vom behindertengerechten Fahrzeug, elektronischen Lenk- und Fahrhilfen, Elektrorollstühlen bis hin zu einer Spezialsitzkollektion bestehend aus Schwenk-, Dreh- und Transfersitzen.

Bei PARAVAN erhalten mobilitätseingeschränkte Menschen ein perfekt aufeinander abgestimmtes Gesamtpaket. Durch die exakte Anpassung aller Fahrzeuge an den Behinderungsgrad des Rollstuhlfahrers kann eine grenzenlose Mobilität erreicht werden. Dieses einzigartige Know-how ermöglicht es, Menschen, die nach einem tragischen Unfall oder aufgrund einer Krankheit körperbehindert sind, wieder in das mobile Leben zu integrieren.

Der Antrieb: Menschen mit Behinderung ein Stück Freiheit und Unabhängigkeit zurückzugeben

Trotz des weltweiten Erfolges sind Arnold und seine Crew auf dem Boden geblieben. »Wenn ein Kunde sein Fahrzeug abholt und glücklich vom Hof fährt: Das ist unser Antrieb!«



Mehr Informationen über unsere Mobilitätslösungen auf www.paravan.de

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

Der Wohlstandsbauch setzt der Leber zu

Die Leber ist zwar das einzige Organ im Körper, das sich wieder regenerieren kann, doch sollte das kein Grund sein, sich nicht um das Organ zu kümmern. Denn schnell kann es für eine Heilung zu spät sein.

Weltweit stellen Lebererkrankungen eines der größten Gesundheitsprobleme dar und gehören zu den häufigsten Todesursachen. Allein in Deutschland gibt es mindestens fünf Millionen Leberkranke. Die Ursachen für Lebererkrankungen sind vielfältig: Häufigste Ursache für eine Leberentzündung ist die Fettleber durch Übergewicht, Diabetes mellitus oder Alkohol, gefolgt von Virusinfektionen.

Oft kann nur eine Lebertransplantation Leben retten. Doch die Organspendezahlen sind 2022 gesunken und nur 40 Prozent der Deutschen hatten ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis dokumentiert. In der Bevölkerung scheint das Thema Organspende grundsätzlich präsent zu sein: Bei den im März 2023 veröffentlichten Ergebnissen einer aktuellen Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesund-

Oft hilft nur noch eine Leber-Transplantation

heitliche Aufklärung gaben 84 Prozent der Befragten an, einer Organ- und Gewebespende eher positiv gegenüberzustehen. Doch gleichzeitig wünschten sich 44 Prozent mehr Informationen und nur 40 Prozent hatten im Jahr 2022 einen Organspendeausweis.

Auch der von der Stiftung Organtransplantation (DSO) für das Jahr 2022 gemeldete Rückgang der Organspendezahlen um 6,9 Prozent legt nahe, dass weiterhin Aufklärung und Sensibilisierung für das wichtige Thema Organspende notwendig sind. Nur so können die vielen Organspendebefürworter

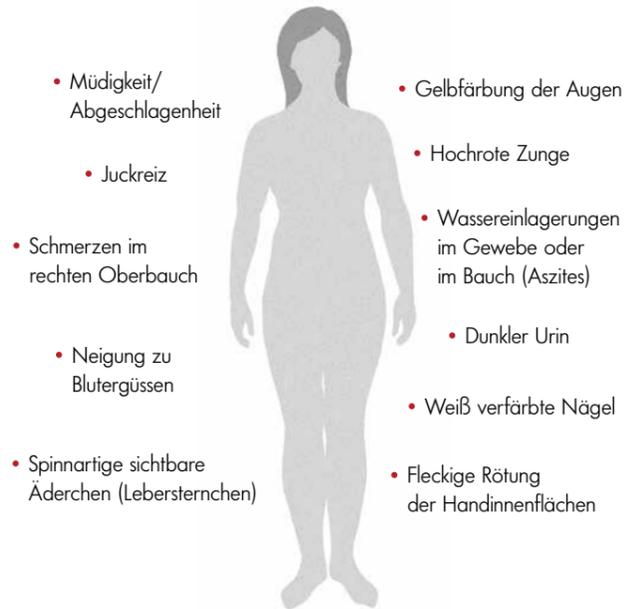
motiviert werden, ihre Spendenbereitschaft auch tatsächlich in einem Organspendeausweis oder einer Patientenverfügung zu dokumentieren.

Dass es bei der Organspende besonders für den Bereich Lebertransplantationen, kurz LTX, zukünftig noch große Herausforderungen geben wird, betont Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung: „Die Leber ist das zweithäufigste

Transplantationsorgan. Eine gesunde Leber erfüllt viele lebenswichtige Aufgaben, die bislang von keiner medizinischen Apparatur über einen längeren Zeitraum übernommen werden können“.

Bis vor Kurzem war die chronische Hepatitis C einer der häufigsten Gründe für eine Lebertransplantation. Diese Erkrankung kann inzwischen jedoch bei fast allen Patienten in kurzer Zeit geheilt werden. Durch die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten ist der Bedarf an Lebertransplantationen aufgrund von Hepatitis C deutlich gesunken. Andererseits erwartet die Medizin eine neue Welle von Betroffenen, die eine Lebertransplantation benötigen: Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland hat eine durch

Anzeichen einer Lebererkrankung



© Deutsche Leberstiftung

Fetteinlagerung vergrößerte Leber – und die Zahl nimmt stetig zu.

Prof. Manns weist in diesem Zusammenhang auf das wichtige Thema Ernährung hin: „Die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) ist meist ein Wohlstandsproblem der westlichen Industrienationen. Zu den wesentlichen Ursachen zählt der moderne Lebensstil, der häufig durch zu wenig körperliche Aktivität und ein überreiches Nahrungsangebot – insbesondere Kohlenhydrate – geprägt ist. Das kann letztendlich zum so genannten Metabolischen Syndrom führen, einer Kombination von verschiedensten risikobehafteten Aspekten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes, die am Ende auch auf die Leber einen sehr negativen Effekt hat.“

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 zu Hause, stationärer Pflege, uvm. Sie erhalten Infos zum Thema Kosten, Hilfsangebote, Vollmachten und gesetzliche Regelungen.

Zertifiziertes AltersTraumaZentrum®

Unser interdisziplinäres Behandlungsteam, bestehend aus Mitarbeiter*innen der Unfallchirurgie und Orthopädie, Altersmedizin, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Psychologie, speziell geschulten Pflegekräften, dem Patientenmanagement und des Sozialdienstes, sorgt in unserem zertifizierten AltersTraumaZentrum DGU® für einen ganzheitlichen Therapieansatz, vom Notfalleingriff bis hin zur geriatrischen Komplexbehandlung.

Therapiezentrum

Unser speziell ausgebildetes Team aus Physio- und Ergotherapeut*innen und Logopäd*innen (Sprachtherapie) unterstützt die medizinische Behandlung in enger Kooperation mit den Ärzt*innen und der Pflege. Wir bieten z. B. Maßnahmen zur Wiederherstellung der Mobilität, das Training von Alltagsfertigkeiten, Konzentrations- und Gedächtnisübungen sowie Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen an. Alle unsere Leistungen sind sowohl stationär als auch ambulant möglich.

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 Ihnen 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.

Weg ins Pflegeheim vermeiden

Die Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin am Christophsbad Göppingen blickt auf ihr 25-jähriges Bestehen zurück. Sie soll Patienten den Weg ins Pflegeheim ersparen.

Seit 25 Jahren gibt es die Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin am Christophsbad Göppingen. Aus diesem Anlass fand der „6. Fachtag Geriatrische Rehabilitation“ im Klinikum statt. Gastgeber war Dr. Christian Marburger, Chefarzt der Geriatrischen Rehabilitation, die mittlerweile über 95 Betten verfügt. Die Veranstaltung war mit knapp 40 Gästen besucht und sorgte mit renommierten Gastreferenten für Vorträge und konstruktive Gespräche.

Die geriatrische Rehabilitation spezialisiert sich auf den betagten Menschen, der meist an mehreren, oft chronischen Krankheiten zugleich leidet. Kommt dann ein Sturz oder ein Schlaganfall hinzu, droht die Pflegebedürftigkeit. „Eine geriatrische Rehabilitation kann den Weg vom Krankenhaus ins Pflegeheim verhindern“, erklärt Dr. Marburger.



Die Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Christophsbad besteht seit 25 Jahren.

Klinik ist auf betagte Menschen spezialisiert

Als Gastreferent stellte Prof. Dr. Clemens Becker, Leiter der Abteilung Forschung in der Geriatrie im Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, in seinem Vortrag einen Bezug zur europäischen Umgebung her und beleuchtete dabei die unterschiedlichen Systeme anderer Nationen: Mit der klaren Botschaft, dass in Ländern mit einer stark ausgebauten geriatrischen Reha die Überlebensrate höher und die Pflegeheimunterbringungen niedriger sind als in Ländern mit vergleichbarer Wirtschaft und geringer Geriatrie.

„Für Deutschland lässt sich zeigen, dass 2030 ein massiver Mangel an Pflegeplätzen stationär

und ambulant bestehen wird, wenn nicht massiv gegengesteuert wird“, ergänzt Dr. Marburger. „Bevor wir hierzulande Kliniken schließen, wird ein Masterplan benötigt, wie die dann kürzere Verweildauer durch einen massiven Ausbau von ambulanten Strukturen und Rehabilitation aufgefangen werden kann.“

Darüber hinaus legten Angelika Kartmann, Klinische Linguistin und Logopädin, und Dr. Karsten Henkel, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie, Besonderheiten dar, die das Christophsbad Göppingen auszeichnen: Angelika Kartmann beleuchtete die Entwicklung und Bedeutung der Schluckdiagnostik, Dr. Henkel informierte über die

Bedeutung körperlichen Trainings in der Behandlung und Prävention von Hirnerkrankungen, z.B. von Depression oder Demenz. Er erklärt: „Bewegung und körperliches Training sind gerade bei älteren Menschen enorm wichtig – wir erkennen in diesem Kontext überaus positive Effekte auf Gehirn und Psyche.“

Dr. Marburger fasst die Bedeutung des Klinikums zusammen: „Mittlerweile nehmen wir eine herausragende Stellung ein: Als einer der bundesweit größten Anbieter und Versorger geriatrischer Rehabilitation – mit den besonderen Schwerpunkten neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen. Das soll auch in Zukunft so bleiben.“

Foto: Klinikum Christophsbad

Schulmedizin und Naturheilkunde verbinden

Den ganzen Menschen als Partner einbeziehen und die Vielfalt der Therapiemöglichkeiten zur Wirkung bringen, dafür steht die Integrative Medizin. Eine Medizin, die neben den körperlichen Beschwerden eines Patienten auch die Lebensumstände mit betrachtet. Dafür werden schulmedizinische Therapien als auch die Naturheilkunde eingesetzt.

Dank des Instituts für Integrative Medizin an der Klinik am Eichert in Göppingen können Menschen von einer solchen interdisziplinären und ergänzenden Medizin profitieren.

Die Klinik am Eichert verfügt als eine von ganz wenigen Krankenhäusern deutschlandweit über eine eigene Abteilung, die Naturheilkunde mit Schulmedizin verbindet: Das Institut für Integrative Medizin, kurz IFIM. Das Team um den leitenden Arzt Dr. Matthias Stohrer und die an der Klinik seit Jahren erfolgreich wirkende Expertin für komplementäre Pflege Susanne Joos widmet sich der Beratung, Diagnostik und integrativen Behandlung von Patienten.

„Die Möglichkeiten der konventionellen Medizin und der Naturheilkunde in einem ganzheitlichen Ansatz bestmöglich zu nutzen, wünschen sich rund 75 Prozent Patienten. Diesem Wunsch möchten wir durch das IFIM gerne nachkommen“, begründet Dr. Ingo Hüttner, Medizinischer Geschäftsführer der Klinik, die Gründung des Instituts. Dr. Stohrer ergänzt: „Wir vereinen das Beste aus zwei Welten, indem wir die konventionelle Schulmedizin und



Die Akupunktmassage ist eine Stimulationstechnik der Haut durch einen Metallstab entlang von Energiebahnen.

anerkannte Therapieformen der Komplementärmedizin wie Akupunktur und manuelle Medizin an die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten anpassen.“ Die klassischen Naturheilverfahren wie Ordnungstherapie, auch Mind-Body-Medizin genannt, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Pflanzen- und Wasserheilkunde sind dabei die Basis des integrativen Konzepts.

Ergänzt werden diese Verfahren unter anderem mit Akupunktur, manueller Medizin, der Ozon-Sauerstoff-Therapie oder auch der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM. „Für die Wahl der richtigen Therapie ist das persönliche Gespräch ein zentraler Punkt. Dabei ist es uns wichtig, wo nötig und hilfreich, auch Partner oder die Familie mit einzubeziehen“, erklärt Susanne Joos, die von ihren Kolleginnen Physiotherapeutin Natascha Rau sowie Gesundheits- und Krankenpflegerin Wenke Zickwert unterstützt wird.

Die Praxisräume sind in der Göppinger Klinik. Mit Bezug des Ärztehauses am Eichert ziehen Dr. Stohrer und Team dort ein. Kontakt: Tel. 07161 64-2621, Mail: integrative-medin@af-k.de.

Modellprojekt erfolgreich

Das sich zur Erfolgsgeschichte entwickelte Modellvorhaben Home-Treatment in Heidenheim bildete den thematischen Schwerpunkt der Heidenheimer Referenten bei einer Psychiatric Fachtagung im Heidenheimer Klinikum. Es gilt in Expertengruppen als Best-Practice-Beispiel für ambulante Versorgung auf nahezu stationärem Niveau zum Wohle der Betroffenen. Die beiden externen Referenten gaben zudem sehr interessante Einblicke in die Behandlungsformen für ihre psychiatrischen Patienten außerhalb von Krankenhaus-Mauern.

Mutlanger Top-Mediziner

Der Mutlanger Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jens Mayer wurde vom Magazin Focus-Gesundheit zu den Top-Medizinern 2023 gewählt. Mayer ist Chefarzt der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd und Leiter des zertifizierten Darmkrebszentrums. „Ich freue mich sehr über diese Anerkennung, insbesondere da sie auf unabhängigen Empfehlungen beruht.“ so Dr. Jens Mayer.

Siegel für Kardiologie

Die Kardiologie des Ostalb-Klinikums in Aalen wurde als erste Klinik in Baden-Württemberg durch die Europäische Herzrhythmus Gesellschaft (EHRA) mit dem Qualitätssiegel ERTC ausgezeichnet. Das Qualitätssiegel „EHRA Recognized Training Centers“ (ERTC) garantiert den Einsatz fortschrittlichster und standardisierter Lehrtechniken. Die Auszeichnung zertifiziert exzellente elektrophysiologische Zentren, von denen es insgesamt nur zehn in Deutschland gibt. Mit Dr. Sebastian Weyand und Prof. Dr. Peter Seizer hält das Ostalb-Klinikum zwei nach den Vorgaben der europäischen Gesellschaft zertifizierte Ärzte für Elektrophysiologie vor.

Göppinger Gesundheitstag

Zum neuen Mal lädt der Diabetiker Bezirksverband Göppingen am Samstag, 13. April 2024 ab 13 Uhr zum Gesundheitstag in die Stadthalle Göppingen ein. TV-Entertainer Hansy Vogt (Foto) führt durch das Programm, in dem 13 Chef- und Oberärzte aus verschiedenen Kliniken zu den Themen Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Wundheilung, Gelenkschmerzen, Bandscheibenvorfall, Asthma oder zur Schauffenster-Krankheit referieren. Auch über aktuelle Diabetes-Therapien wird gesprochen. Die Referenten stehen interessierten Besuchern in der Speaker's Corner Rede und Antwort.

„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 24. und 25. Februar 2024 (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.

Gesunde Knochen

Gesunde Knochen sind unerlässlich für ein aktives mobiles Leben. Knochen altern genauso wie alle anderen Organe und müssen daher gepflegt werden, da das Risiko für Knochenbrüche im Alter ansteigt. Im Arzt-Patienten-Forum der Volkshochschule Göppingen (in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung) geht es am 22. November 2023 (19 Uhr, Vortragssaal VHS-Haus) darum, wie man im Alter starke Knochen behält. Referent ist der Nephrologe und Internist Dr. Frank Genske (Göppingen).

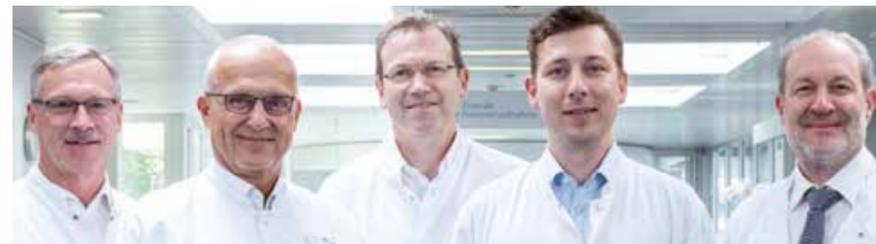
Darmkrebszentrum top

Von deutschlandweit 1200 Kliniken Kliniken mit chirurgischen Abteilungen haben sich rund 300 Kliniken der Überprüfung durch die Deutsche Krebsgesellschaft, im Hinblick auf die Behandlung von Patienten mit Darmkrebs, unterzogen und eine Zertifizierung erhalten. Darunter die Alb-Fils-Kliniken in Göppingen. Bewertet werden Klinikstrukturen, Behandlungsverfahren und die Behandlungsqualität. Das Göppinger Krankenhaus erhielt 114 von 120 möglichen Punkten und liegt damit in der Spitzengruppe.

„Das Darmkrebszentrum unter der Leitung von Prof. Dr. Stefan Riedl, bietet sämtliche erforderlichen diagnostischen Verfahren und Therapieverfahren zur Behandlung von Darmkrebs an. In

der Entfernung von Dickdarmadenomen besitzt Dr. Klaus Metter, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie, besondere Expertise. Alle Operationsverfahren, einschließlich des Einsatzes des daVinci-Roboters, gehören zum Spektrum an Therapiemöglichkeiten, die die Allgemeinchirurgische Klinik unter Leitung von Prof. Dr. Stefan Riedl und Chefarzt Prof. Dr. Matthias Hahn anbieten.

Komplettiert wird die Behandlung durch den Einsatz von Strahlentherapieverfahren der Klinik für Radioonkologie unter Leitung von Dr. Daniel Wegener. Der Einsatz von Chemo- und Immuntherapien erfolgt in der Klinik und Praxis für Hämatologie unter der Leitung von Prof. Dr. Martin Bommer.



An der Spitze: Stefan Riedl, Matthias Hahn, Martin Bommer, Daniel Wegener, Klaus Metter (v.L.)

Bluterkrankungen auf der Spur

An der Klinik am Eichert in Göppingen ist das Zentrum für Hämatologische Neoplasien (HAEZ) an den Start gegangen. In dem Zentrum werden Patienten mit Erkrankungen des Blutes und blutbildenden Systems (Hämatologie), und mit Tumorerkrankungen innerer Organe (Onkologie) behandelt.

„Der Begriff Neoplasie wird im Allgemeinen gleichwertig mit einer Tumorerkrankung gesetzt, bedeutet aber eigentlich Neubildung“, erklärt der Leiter des Zentrums, Professor Dr. Martin Bommer und ergänzt: „In der Hämatologie werden Erkrankungen häufig als Neoplasien bezeichnet, weil keine Geschwulst oder Tumor im engeren Sinne entsteht, sondern die ver-

änderten Blutzellen sich im Blut und Knochenmark oder Lymphknoten verteilen.“

„Speziell werden hier alle Formen der Leukämie, der malignen Lymphome, wie Hodgkin und Non-Hodgkin Lymphome, das Multiple Myelom, myeloproliferative Neoplasien, myelodysplastische Syndrome und andere Erkrankungen zusammengefasst“, so Professor Bommer, der auch Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie, Infektionskrankheiten und Palliativmedizin ist.

Die Blut- und Lymphknotenerkrankungen umfassen inzwischen mehr als 100 verschiedene Krankheiten, mit steigender Tendenz.

Fotos: Rüdiger Gramsch, Max Radloff

Nach einem Schlaganfall geht es um Minuten

Zeit gilt als einer der wichtigsten Faktoren bei der Behandlung von Schlaganfallpatienten: Je schneller ein Schlaganfall entdeckt und behandelt wird, desto höher sind die Erfolgsaussichten für die Betroffenen.

Das Klinikum Christophsbad in Göppingen ist mit seiner regionalen Stroke Unit im Landkreis 365 Tage im Jahr für die Behandlung von Schlaganfällen zuständig – und zwar rund um die Uhr. Damit das optimal funktioniert, ist neben der hohen Einsatzbereitschaft des Klinikteams auch die reibungslose Zusammenarbeit mit den Sanitätern erforderlich.

Mit einem guten Meldebild können sich die Teams der Neuroradiologie und Neurologie unter Leitung der Chefarzte Prof. Dr. Bernd Tomandl und Prof. Dr. Norbert Sommer direkt auf alle notwendigen Diagnostik- und Behandlungsmaßnahmen vorbereiten: Handelt es sich um einen ischämischen Schlaganfall infolge einer Verstopfung der Arterien im Gehirn? Oder leidet der Betroffene an einer Hirnblutung?

Je nachdem wird entschieden, welche Bildgebung benötigt wird: eine Magnetresonanztomographie (MRT) oder doch besser eine Computertomographie (CT)? Zudem: Nimmt die Person Medikamente



Nach einem Schlaganfall zählt jede Minute. Der Rettungsdienst ist schnell zu verständigen.

wie zum Beispiel ein Blutverdünnungsmittel ein, muss dies bei der Auswahl der Behandlungsmethode unbedingt berücksichtigt werden.

Dass die Schlaganfallversorgung im Klinikum Christophsbad funktioniert, ist laut Dr. Christoph Rau, Leitender Oberarzt der neurologischen Klinik, auch auf den Faktor Information zurückzuführen: In der Vergangenheit wurde von

Ärztinnen, Medien und Betroffenen umfangreiche Aufklärungsarbeit geleistet. Die Leute trauen sich mittlerweile viel häufiger, direkt den Rettungsdienst zu rufen, weil sie wissen, welche Symptome bei einem Schlaganfall ausschlaggebend sind: ein hängender Mundwinkel, eine einseitige Arm- oder Beinlähmung sowie eine verwaschene Sprache sind bekannte Alarmzeichen.“

Pionierarbeit im Ostalb-Klinikum

Am Ostalb-Klinikum Aalen wurde ein Patient, der unter lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen litt, mit einer neuen Untersuchungsmethode erfolgreich therapiert. Prof. Peter Seizer (Foto) und sein Team führten diese Methode weltweit zum ersten Mal durch und veröffentlichten den Fall in der medizinischen

Fachzeitschrift (Journal of Interventional Cardiac Electrophysiology). Durch die so genannten „Pulsed Field Ablation“ gelang es Prof. Seizer, einen mit herkömmlichen Ablation



methoden schwer zugänglichen Ort an der äußeren linken Herzkammer zu veröden. „Natürlich müssen hier noch Studiendaten folgen“, so Prof. Seizer, „aber der Anfang ist gemacht, und ich freue mich, dass mein Team und ich hier Pionierarbeit leisten und den Patienten erfolgreich therapieren konnten.“

Fotos: Pixabay, Ostalb-Kliniken (privat)

Beim Studium hilft der Landkreis

Bei ihrem Medizinstudium stützte sich Rebecca Hörner auf ein Stipendium des Ostalbkreises. Der versucht, mit dem Angebot, junge Mediziner für Kliniken und Hausarztpraxen zu gewinnen. Hörner gehört zu den ersten Stipendiaten.



Rebecca Hörner ist eine der ersten Medizinstudentinnen, die ein Stipendium des Ostalbkreises in Anspruch genommen hat.

In Kürze hat Rebecca Hörner ihr Medizinstudium erfolgreich abgeschlossen. Noch macht sie ihr Praktisches Jahr – das letzte Jahr des Studiums – am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd in der Unfallchirurgie. Die beiden Abschnitte zuvor hat sie bereits am Ostalb-Klinikum in Aalen absolviert.

Unterstützt wurde sie dabei vom Ostalbkreis. Denn seit letztem Jahr bieten der Ostalbkreis und die Kliniken Ostalb Stipendien für angehende Medizinerinnen und Mediziner an. Sechs Studenten haben dies bereits in Anspruch genommen; zwei im hausärztlichen Bereich, vier in der Klinik. Eine davon ist Rebecca Hörner aus Iggingen.

Bis zu 500 Euro an monatlicher Unterstützung können Medizinstudenten während des Studiums bekommen. Dies für einen Zeitraum von bis zu drei Jahren. Dafür verpflichten sie sich, mindestens dieselbe Zeit anschließend im Ostalbkreis zu arbeiten. Entweder an den Kliniken Ostalb oder in einer Praxis innerhalb des Landkreises.

Für Rebecca Hörner ist diese Verpflichtung kein Problem. Sie hat sich ohnehin bereits entschieden, ihre anschließende Facharzt Ausbildung an den Kliniken Ostalb zu machen. „Die beiden Jahre an Unterstützung haben mir dabei schon geholfen“, meint die 25-Jährige. Neben der finanziellen Unterstützung bekommen die Stipendiaten auch einen Mentor als Ansprechpartner während des Stipendiums.

Mit dem Stipendium erhoffen sich Landkreis und Kliniken, mehr medizinischen Nachwuchs für den Ostalbkreis gewinnen zu können. „Die Anfänge waren schon einmal sehr vielversprechend und wir freuen uns, wenn weitere Stipendiaten hinzukommen“, sagt Diana Kiemel vom Geschäftsbereich Gesundheit des Landratsamts.

Zwei Modelle bietet der Landkreis angehenden Mediziner an: Entweder die fachärztliche Versorgung,

also eine Ausbildung und Tätigkeit in der Klinik. Oder eine Ausbildung und Tätigkeit bei einer vertragsärztlichen hausärztlichen Versorgung im Ostalbkreis

Interessierte können sich bis zum 20. Februar 2024 (für den Start im Sommersemester 2024) für die Stipendienprogramme bewerben. Weitere Informationen unter www.kliniken-ostalbkreis.de und www.mediportal-ostalbkreis.de (Fördermöglichkeiten).

Foto: Kliniken Ostalb

Mehrheit für Pflegevollversicherung

Eine große, parteiübergreifende Mehrheit der Bevölkerung ist für den Ausbau der gesetzlichen Pflegeversicherung zu einer Vollversicherung. Das hat eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des Bündnisses für eine solidarische Pflegeversicherung ergeben.

Das Bündnis für eine solidarische Pflegevollversicherung sieht seine Forderung angesichts der hohen Zustimmungswerte untermauert und fordert die Bundesregierung dazu auf,

den Ausbau der Pflegeversicherung jetzt anzugehen. Derzeit müssen Pflegebedürftige im ersten Jahr ihres Aufenthaltes in einem Pflegeheim durchschnittlich rund 2700 Euro pro Monat selbst aufbringen. Davon entfallen allein auf die pflegerische Versorgung rund 1250 Euro, der Rest setzt sich zusammen aus Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie Investitionskosten. Nur eine kleine Minderheit geht laut Umfrage davon aus, diese Kosten im Pflegefall selbst stemmen zu können.

Pflegeausbildung ist anspruchsvoll

Seit April 2020 gibt es in Deutschland die „Generalistische Pflegeausbildung“. Die früheren Berufsbilder der Altenpflege, Erwachsenenpflege und Kinderkrankenpflege gibt es nicht mehr. Heute erleben die Auszubildende eine deutlich breiter aufgestellte Pflegeausbildung mit vielen Inhalten aus allen Lebensbereichen – von der Pflege eines Frühgeborenen bis hin zu der pflegerischen Unterstützung eines alten Menschen.

Dafür braucht es umfangreiches Fachwissen aus den Pflegewissenschaften, der Medizin, der Psychologie, den Sozialwissenschaften, dem Recht und vielem mehr.

Damit die Azubis die Vielfalt der Pflege kennenlernen können, wurde 2020 im Landkreis Göppingen ein Kooperationsverbund gegründet, der sich seitdem für eine hochqualifizierte Pflegeausbildung einsetzt. Inzwischen beteiligen

sich über 100 Pflegeeinrichtungen im Kreis daran.

Die Pflegeausbildung gilt als ebenso spannend wie anspruchsvoll, da sie von den Auszubildenden ein hohes Maß an Einsatzbereitschaft, Lernbereitschaft und Engagement. Denn sie müssen neben schulischen Anforderungen und Ansprüchen der Arbeitswelt auch ihre privaten Verpflichtungen unter einen Hut bringen

WIR LIEBEN PFLEGE. DU AUCH? DANN BEWERB DICH!

PFLEGEFACHKRAFT / PFLEGEHELPER (M/W/D)
IN TEIL- ODER VOLLZEIT

- ✓ **ÜBERDURCHSCHNITTLICHES GEHALT**
- ✓ **BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE, KRANKENZUSATZVERSICHERUNG**
- ✓ **URLAUBS- SOWIE WEIHNACHTSGELD**
- ✓ **KOSTENFREIES ESSEN UND TRINKEN WÄHREND DEINER SCHICHT UVM.**

Seniorenresidenz an der Lauter
Hauptstr. 74
73111 Lauterstein

07332/3015-0

bewerbung@pflege-lauterstein.de

„Wir sind in der Pflege genauso wertig wie die Ärzte“

Pflegekräfte fehlen. Im Ostalbkreis wurde deshalb die Kampagne „Herz Plus Ostalb“ gestartet. Verena Weber, Projektleiterin der Pflegekampagne beim Landratsamt Ostalbkreis, sprach mit Elisabeth Blässing, Pflegefachkraft bei der Katholischen Sozialstation St. Martin gGmbH, warum sie ihren Beruf liebt und sie junge Menschen ermutigen möchte, diesen zu ergreifen.

Sie sind Pflegefachkraft. Erzählen Sie uns ein bisschen von Ihrer beruflichen Laufbahn?

Elisabeth Blässing: Für mich war bereits früh klar, dass ich Kinderkrankenschwester werden möchte. 1996 habe ich meine Ausbildung in Stuttgart begonnen. Damals kamen auf 26 verfügbare Kursplätze etwa 200 Bewerbungen. Das Verhältnis war im Gegensatz zu heute völlig anders. Aber bereits damals sprachen alle von einem Fachkräftemangel.

Was gefällt Ihnen denn besonders gut an Ihrem Beruf?

Blässing: Ich denke, das Leben ist ein Geschenk und unsere Aufgabe ist es, dieses Geschenk weiterzugeben und Lebensqualität zu schaffen. Auch der medizinische Aspekt ist total spannend. Die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Patienten und die Gestaltungsmöglichkeiten des Pflegeprozesses sind eine sehr starke Motivation für mich. Dadurch, dass man mit verschiedensten Menschen auch zusammenwächst und mit verschiedenen Persönlichkeiten zu tun hat, ist der Pflegeberuf für mich auch ein großes Wachstumsfeld für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Gibt es denn auch Situationen, die Sie in Ihrer täglichen Arbeit besonders herausfordern?

Blässing: Natürlich ist der Mangel an Fachkräften sehr herausfor-



Zur Pflege gehört auch das Waschen Hilfebedürftiger.

dernd. Bereits zu Beginn meiner Ausbildung wurde davon gesprochen, obwohl wir damals wirklich viele Interessenten waren. Ich denke auch, dass der Dienst am Menschen finanziell mehr honoriert werden muss. Ich bin einfach auch noch mit einem anderen Berufsverständnis aufgewachsen. Bereits vom ersten Tag meiner Ausbildung an wurde uns damals vermittelt, dass wir in der Pflege genauso „wertig“ sind wie Ärzte.

Seit 2020 gibt es die generalistische Pflegeausbildung. Worin se-

hen Sie Chancen, aber auch Herausforderungen?

Blässing: Die generalistische Pflegeausbildung ist auf jeden Fall eine tolle neue Ausbildung, die viele Chancen und Möglichkeiten für die Auszubildenden bietet. Die Ausbildung enthält alle Themenfelder der Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege. Letztendlich heißt das aber auch, dass die Ausbildung einen hohen Anspruch hat.

In der Theorie und in der Praxis?

Blässing: Als Praxisanleiterin bei uns im ambulanten Dienst habe ich einen großen Einblick in die

neue Pflegeausbildung. Wir legen großen Wert darauf, unsere Schülerinnen und Schüler sowohl in der Praxis als auch in theoretischen Inhalten zu unterstützen und sie in ihrer Eigenverantwortung zu stärken. Unser Ziel ist es deshalb natürlich, all unsere Auszubildenden zu behalten.

Welche Eigenschaften muss man als Pflegefachfrau/Pflegefachmann mitbringen? Was erwarten Sie von Ihren Auszubildenden?

Blässing: Man braucht vor allem Interesse am Gegenüber, an der Ausbildung und am Mitmenschen. Ein medizinisches Verständnis ist ebenfalls wichtig. Ich denke, auch der Blick auf sich selbst, die Bereitschaft in der Persönlichkeit zu wachsen, ist von großer Bedeutung. Denn Pflege ist ein Beruf, in dem man selbst viel gibt. Wenn jemand nach einer Sinnhaftigkeit in seinem Beruf sucht, dann ist er in der Pflege also absolut richtig.

Wenn Sie sich ein Highlight Ihres Berufes herausuchen müssten, was wäre das?

Blässing: Ich habe ja zwei Standbeine, deshalb ist die Frage nicht einfach. Ich bin zum einen Praxisanleiterin und zum anderen eben Fachkraft für Palliativ Care. Ich finde wirklich beides sehr wertvoll! Eine große Sinnhaftigkeit in meiner Arbeit sehe ich darin, einen sterbenden Menschen und die Angehörigen in den Familien so begleiten zu können, dass ein gutes „Gehen lassen“ möglich ist. Ein menschenwürdiges Abschiednehmen im häuslichen Umfeld, das ist doch auch das, was wir uns alle selbst wünschen. Ich liebe es aber auch, unsere Schülerinnen und Schüler anzuleiten und zu sehen, wie sie sich während ihrer Ausbildung entwickeln.

Warum möchten Sie andere Menschen zur Arbeit in der Pflege motivieren?

Blässing: Vielleicht weil ich sehe, was es aus mir gemacht hat. Ich glaube, ich bin ein Mensch, der sich gerne weiterentwickelt. Es gibt so viele Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten in der Pflege. Außerdem kommt man in der Pflege auch an den Kern des Menschseins. Gut zu pflegen, so, dass der andere sich wirklich wertgeschätzt fühlt, das ist in meinen Augen wirklich eine Kunst. Und genau das möchte ich den jungen Menschen vorleben.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Blessing: Ich wünsche mir eine höhere Akzeptanz und Anerkennung des Pflegeberufes – auch finanziell, eine höhere Akademisierung der Pflege, weil ich glaube, dass sich dadurch berufspolitische Entwicklungen schneller durchsetzen. Und ich wünsche mir, dass sich wieder mehr junge Menschen für diesen Beruf entscheiden.



Seit über
25
Jahren!

Calendula
Pflege zu Hause

Pflege | Medizinische Versorgung | Hilfe im Haushalt | Service

- Gut betreut durch den Alltag -

- 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!

Beratungstelefon:
07161 944033

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

Fotos: AOK, Landratsamt Ostalbkreis

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 Ihrem 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



Subvento

Hilfe im Haushalt

Entlastung und Betreuung
§ 45a SGB XI

Aus Sympathie für Senioren

- *Seniorenbetreuung*
- *Alltagsbegleitung*
- *Reinigungsarbeiten*
- *Putzhilfe*
- *Besorgungsdienste*
- *Einkaufshilfe*
- *Wäschepflege*
- *Essenszubereitung*
- *und vieles mehr*



... und das zu einem fairen und erschwinglichen Preis!



Seit über 10 Jahren
erfolgreich und
mit Herz für
Sie da!

Im gesamten Landkreis Göppingen entlasten und unterstützen unsere zuverlässigen **Subvento** Haushaltshilfen Sie bei Ihren Herausforderungen des Alltags.

Von A wie Arztbesuch bis Z wie Zubereitung der Mahlzeiten - **Subvento** begleitet Sie zu Terminen oder bei Behördengängen, erledigt Ihre Einkäufe, macht Wohnung und Treppenhaus sauber und kocht Ihnen bei Bedarf auch gerne Ihre Mahlzeiten.

Wann immer Sie aufgrund von alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen Hilfe brauchen -

Subvento ist Ihr kompetenter Partner für Dienstleistungen im Seniorenhaushalt.

Wir kommen wie gerufen!

Hohe Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit!

Einfach klasse!

„...weil die Mitarbeiter zuverlässig sind.“
Hoffmann J.

„...weil die Mitarbeiter professionell arbeiten.“
Fastner E.

„...weil die Mitarbeiter zur vollsten Zufriedenheit Dienstleistungen erbringen.“
Mock, F.



Göppingen – Telefon 07161 / 96 55 911
Bad Boll – Telefon 07164 / 90 36 70
Mobil 0157 / 84 79 06 33
subvento@t-online.de
www.subvento-haushaltshilfe.de

Ansprechpartnerin:
Anna Helene Koukal



Wir sind für Sie da!

Professionelle Hilfe die von Herzen kommt.

Sicher umorgt mit den Johannitern:

- Ambulanter Pflegedienst
- Betreute (Senioren-) Wohngemeinschaft
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Ehrenamt
- Fahrdienst
- Hausnotruf
- Kindertagesstätten
- Menüservice
- Rettungsdienst

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Dienststelle Aalen
☎ 07361 9630-0

Dienststelle Göppingen
☎ 07161 96426-0

Dienststelle Heidenheim
☎ 07321 96168-0



Mehr Informationen unter
www.johanniter.de/ostwuerttemberg



JOHANNITER

Rundum-Betreuung im eigenen Zuhause

Ihre Liebsten in guten Händen wissen –
Promedica macht es möglich.



PROMEDICA PLUS Göppingen | Inhaberin: Susanne Schneider

Kirchstr. 32 | 73066 UHINGEN | Tel. 0151-74 63 76 03

E-Mail goeppingen@promedicaplus.de

promedicaplus.de/goeppingen



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 Betreuungsangebot 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

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 langfristig. Auch Angehörige einer pflegebedürftigen Person können sich gerne an uns wenden.

Neben der Grundpflege gehören auch die medizinische 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 Eisingen
info@pflege-blesch.de | www.pflege-blesch.de



Hilfe, die ins Haus kommt!

Unsere Leistungen:

- Kranken- und Altenpflege
- Palliative Pflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützungsangebote im Alltag
- Familienpflege / HOT
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Betreuungsangebote und Häusliche Betreuung
- Beratung

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!

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

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



IHR LEBENSBEGLEITER IM ALTER



PFLEGEPARTNER HEIMATNAH

Unsere Leistungen im Überblick:

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

IHR AMBULANTER PFLEGEDIENST
IM KREIS GÖPPINGEN



VERTRAUTE PFLEGE,
MODERNE FÜRSORGE

Hohenstaufenstrasse 30
Göppingen 73033

Telefon: 07161 / 986 7014
info@pflegepartner-heimatnah.de
www.pflegepartner-heimatnah.de



Ambulantes Pflege-Team Eislingen

Susanne Hopp

NEU:
Mobile Fußpflege
Einmal pro Woche
Senioren-
nachmittag

🏠 Häusliche Kranken & Altenpflege 🕒 24 Stunden im Einsatz ✅ Zugelassen bei allen Kranken- & Pflegekassen

Liebevolle Betreuung im eigenen Zuhause

Grundpflege:

- Hilfestellung bei der Körperpflege
- Duschen und Baden
- An- und Auskleiden
- Hautpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung wie Kochen, Putzen, Waschen etc.
- Zusätzliche Betreuung bei Demenz

Medizinische Versorgung:

- Wundversorgung durch ausgebildete Wundexperten (icw)
- Medikamentendosierung, -verabreichung, -bereitstellung
- Kompressionsverbände
- Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Puls
- Legen und Versorgen von Blasen- und anderen Kathetern
- Schmerztherapien
- Injektionen
- Palliativversorgung

Darüber hinaus:

- Wir unterstützen Sie bei Anträgen an die Kranken- und Pflegekasse sowie an Behörden
- Mit uns zum richtigen Pflegegrad
- Wir vermitteln bei Bedarf Essen auf Rädern, Fußpflege, Haushaltshilfen u. m.
- Verhinderungspflege
- Beratungen und Schulungen rund um die Pflege
- Wir bieten stundenweise Betreuung im eigenen Zuhause durch ausgebildete Betreuungsassistenten



Ambulantes Pflege-Team Eislingen - Susanne Hopp
Schlossplatz 5, 73054 Eislingen – Tel.: 07161 / 919 81 94 - Fax: 919 81 96
E-Mail: s.hopp@ambulantes-pflege-team.de

Sie sind auf der Suche nach einem Pflegeprofi?



Wir sind für Sie da: persönlich, vielfältig, bunt, selbstbestimmt.

Bei uns finden Sie genau das, was Sie brauchen ...

- Pflegeheime
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Senioren-WGs
- Kurzzeit-/ Verhinderungspflege
- Hospiz
- Mobile Dienste

... und obendrein einen passenden Job:

- Pflegefachkraft (je m/w/d)
- Pflegehelfer
- Betreuungsassistent
- Alltagsbegleiter
- Pflegespringer
- Ausbildung zur Pflegefachfrau
- FSJ

Wir freuen uns auf Sie! Tel. 07171 921992-0, E-Mail altenhilfe@haus-lindenhof.de
www.haus-lindenhof.de/wohnen-pflege-alter



Vor Ort für Sie im Ostalbkreis sowie den Kreisen Göppingen und Heidenheim

PFLEGE



ANSPRECHPARTNER: Andrea Schneider, Stiftdirektorin
 ADRESSE: KWA Kuratorium Wohnen im Alter gAG
 KWA Albstift Aalen
 Zochentalweg 17
 73431 Aalen
 TELEFON: 07361- 935-0
 E-MAIL: albstift@kwa.de
 INTERNET: www.kwa.de

KWA Albstift



KWA Albstift Aalen: So vielseitig wie das Leben

Das KWA Albstift befindet sich zentrumsnah am südlichen Stadtrand von Aalen mit einem herrlichen Blick über das Kochertal. Direkt hinter dem Albstift beginnt ein Naherholungsgebiet. Gut befestigte Wege führen über weite Wiesen und sanfte Hügel in den angrenzenden Wald.

Das KWA Albstift ermöglicht Senioren individuelles Wohnen sowie Geselligkeit, Service, Betreuung und Pflege. Alle Wohnungen sind barrierefrei, verfügen über Küche und Bad und lassen sich individuell einrichten. Viele Wohnungen haben eine Terrasse oder einen Wintergarten. Das Wohnstift im Haus Kocher hat 87 Wohnungen und zahlreiche Gemeinschaftsräume. Das Pflegestift im Haus Rems verfügt über 95 Pflegezimmer.

Senioren können ihr Leben im KWA Albstift aktiv und kreativ gestalten. Unser Haus verfügt zum Beispiel über einen Einkaufsladen, ein Restaurant-Café mit Terrasse, einen Fitnessbereich und ein Schwimmbad, eine Bibliothek, einen Friseur, eine Kegelbahn, einen Festsaal mit Konzertflügel und vieles mehr. Kulturver-

anstaltungen sowie kulinarische Abende runden das Angebot im KWA Albstift Aalen ab.

Im KWA Albstift Aalen haben Begleitung und Pflege der Bewohner eine große Bedeutung. Wir begleiten Bewohner im Alltag durch persönliche Assistenz und sichern ambulante Pflege in der Stiftswohnung durch unseren KWA-Pflegedienst. Bewohner, die nicht mehr in der Lage sind, ihren Alltag eigenständig zu strukturieren, können den Tag in der Tagespflege verbringen. In die Tagespflege kommen auch Senioren aus der Umgebung.

Im Wohnbereich Pflege bieten wir Menschen ab Pflegegrad 2 stationäre Pflege. Bei vorübergehendem Pflegebedarf ermöglichen wir Kurzzeitpflege und darüber hinaus Verhinderungspflege. Dabei richten wir uns an pflegende Angehörige, welche vorübergehend Entlastung in der häuslichen Pflege wünschen. Unsere Angebote sind Bestandteile der Pflegeversicherungsleistungen. Sie richten sich an Menschen, die z.B. Angehörige zuhause pflegen.



PFLEGEINRICHTUNGEN
Ambulante Kurzzeitpflege, Tagespflege, stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, KWA-Pflegedienst
ZIMMER
87 Wohnungen im Wohnstift mit Küche, Bad und WC, viele mit Terrasse oder Wintergarten, barrierefrei; 95 Pflegezimmer mit Pflegebett, Nachttisch, Kleiderschrank, Bad mit WC, barrierefrei
UMGEBUNG/LAGE
Zentrumsnah am südlichen Stadtrand von Aalen
BESONDERHEITEN
Physiotherapie, Friseur, städtische Kita im Albstift sowie eine Kooperation mit einer Apotheke und einem Sanitätshaus
ANGEBOTE
Kulturveranstaltungen, Lesungen, kulinarische Abende, Gottesdienste, Gymnastik, Spielenachmittag, Singkreis, Computerkurs
AUSSTATTUNG
Fitnessbereich, Schwimmbad, Kosmetik und Fußpflege, Gemeinschaftsräume, Restaurant-Café, Albstift-Lädle, Bibliothek, Friseur, Physiotherapie, Garten

DAUER- UND KURZZEITPFLEGE



ANSPRECHPARTNER
ADRESSE

TELEFON
TELEFAX
E-MAIL
INTERNET

Paul Werner, Geschäftsführer, Heimleiter
Seniorenresidenz Itzelberger See
Hofstraße 5
89551 Königsbronn
07328 92298-0
07328 9229888
info@pflege-see.de
www.pflege-see.de



Seniorenresidenz Itzelberger See



Pflege mit Herz, Hand und Verstand

Unser Seniorenpflegeheim wurde am 1. Mai 2004 direkt am Itzelberger See, inmitten eines Naherholungsgebietes in Baden-Württemberg eröffnet. Itzelberg befindet sich im Landkreis Heidenheim, wenige Kilometer von der Stadt Aalen entfernt.

Individuelle Pflege und die freundliche Betreuung der Heimbewohner haben für uns oberste Priorität. Zu diesem Zwecke wurden extra zusätzliche Mitarbeiter eingestellt, deren Aufgabe die individuelle Betreuung und Freizeitgestaltung der Heimbewohner ist.

Wir legen viel Wert auf gemeinsame Aktivitäten, durch die der Alltag der Heimbewohner interessant und lebendig gestaltet wird. Dazu zählen Darbietungen von Kindergärten, Schulen, Musikgruppen und sonstige

kulturelle Angebote. Unser Alltagsgestaltungsteam bietet den Bewohnern gemeinsame Bastel-, Sing-, Spiel-, Gymnastik- und Gesprächskreise an, sowie Sturzprävention, Gedächtnistraining und vieles mehr. Wöchentlich finden Bibelstunde sowie Gottesdienst im Hause statt. Der Gottesdienst wird im Wechsel von der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde Königsbronn gestaltet.

Für das leibliche Wohl unserer Bewohner sorgen qualifizierte Köche in einer modernen hauseigenen Küche.

Individuelle Pflege und die freundliche Betreuung unserer Heimbewohner in einer idyllischen Umgebung, ist unsere Philosophie. Im Mittelpunkt unseres Pflegeverständnisses steht der zu pflegende Mensch, seine Bedürfnisse,

PFLEGEINRICHTUNGEN

Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Langzeitpflege, Tagespflege

ZIMMER

60 geräumige und voll ausgestattete Zimmer mit der Möglichkeit, eigene Möbel mitzubringen.

UMGEBUNG/LAGE

Die Seniorenresidenz ist von der B19 aus gut erreichbar und bietet einen Blick auf den See des Naherholungsgebietes Itzelberg, eines Teils des Luftkurorts Königsbronn. Die Minigolf-Anlage mit Bootsverleih am Itzelberger See und auch der Brenzursprung in Königsbronn sind beliebte Ausflugsziele für Bewohner und Angehörige.

ANGEBOTE

Regelmäßig vor- und nachmittags therapeutische Übungen, wie Sturzpräventionen, Gymnastik, Unterhaltungsprogramme (Geburtstage, Feste zu den Jahreszeiten u.v.a.m.), Gottesdienste. Regelmäßiges Haarschneiden und medizinische Fußpflege kostenlos

AUSSTATTUNG

Frischküche, Wintergarten, Betreuungsräume, Speise- und Aufenthaltsraum mit großem TV, Bibliothek.

sein Wohl und seine Gesundheit. Wir möchten in christlicher Nächstenliebe die Bewohner ganzheitlich fördern und aktivierend versorgen. Unter ganzheitlich verstehen wir neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden.

Unser Umgang miteinander ist freundlich und zuvorkommend. Als Ideal steht die Selbstständigkeit und größtmögliche Unabhängigkeit des Bewohners im Vordergrund. Diese wollen wir durch eine aktivierende und selbstbestimmte Pflege erreichen. Wir pflegen mit Herz, Hand und Verstand.

Sieben Mal in Folge mit **Note 1,0** vom medizinischen Dienst der Krankenkassen bewertet.

Feiern Sie mit **1. Mai 2024**
20-jähriges Jubiläum
mit Tag der offenen Tür und einem reichhaltigen Programm

- Gottesdienst
- Grillfest
- Führungen
- und vieles mehr

Livemusik mit den „DINOS“ und weiteren Künstlern

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln

DAUER- UND KURZZEITPFLEGE



ANSPRECHPARTNER
ADRESSE

TELEFON
E-MAIL
INTERNET

Sabrina Werner
Seniorenresidenz an der Lauter
Hauptstr. 74
73111 Lauterstein
07332 3015-0
info@pflege-lauterstein.de
www.pflege-lauterstein.de

Seniorenresidenz an der Lauter



Leben in familiärer Gemeinschaft

In der modernen und zugleich familiären Seniorenresidenz an der Lauter werden pflegebedürftige ältere Menschen umfassend versorgt. Ein gut ausgebildetes und motiviertes Team aus deutschsprachigen Fachkräften betreut und begleitet sie rund um die Uhr. Respektvoller und würdevoller Umgang mit den anvertrauten Bewohnern und das Leben in familiärer Gemeinschaft sind uns besonders wichtig. Dies lässt sich auch in unseren Zielen und unserer Philosophie erkennen: Wir handeln mit Herz, Hand und Verstand. Im Mittelpunkt unseres Pflegeverständnisses steht der zu pflegende Bewohner, sein Wohl, sein Interesse und seine Bedürfnisse.

Wir vereinen alle Generationen unter einem Dach: Kinder, Pfleger und Bewohner - es gibt eine Kinderbetreuung für Mitarbeiter und die Bewohner von Lauterstein - Gemeinschaft soll wie in einer Großfamilie erlebt werden. Wir kümmern uns aktiv um unsere Bewohner und Mitarbeiter.

Das moderne Gebäude, welches technisch und energetisch auf dem neusten Stand und dadurch besonders umweltfreundlich, energiesparend und zukunftsweisend gestaltet ist, liegt in Lauterstein, am Fuße der Schwäbischen Alb. Die Residenz mit ihren 60 Pflegezimmern und weiteren 6 betreu-

ten Wohnungen liegt im Herzen der Stadt Lauterstein. Von hier können die Bewohner jeden Ortsteil zu Fuß erreichen, ohne dazu eine befahrene Straße benutzen zu müssen.

Das gesamte Gebäude und seine Außenanlage ist nicht nur barrierefrei, sondern sogar zu 100 % rollstuhlgerecht. Zum Verweilen und Wohlfühlen laden eine große Dachterrasse, ein Aufenthaltsbereich bei der Kinderbetreuung, der Veranstaltungs- bzw. Begegnungsraum im Erdgeschoss, diverse Balkone und Freiflächen sowie die große Parkanlage mit nahtlosem Übergang an den Mehrgenerationenspielplatz (Auszeichnung: Deutscher Spielraumpreis 2021) ein.

Besondere Vorzüge der Anlage sind die großzügig gestalteten Einzelzimmer. Apartments für Paare sind auf Wunsch verfügbar. Individualität ist uns hier besonders wichtig, daher bilden je 15 Bewohner eine eigene Wohngruppe. Jeder Gruppe stehen eigene Aufenthaltsbereiche (insg. 110 m²), eine kleine Kochgruppe, ein eigenes Wohnzimmer mit ausgewählten Büchern und ein großer Balkon mit schöner Aussicht zur Verfügung.

Für das leibliche Wohl sorgen hauseigene Köche mit ihrem Team. Täglich servieren sie vier Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Kuchen

PFLEGEINRICHTUNGEN

Stationäre Vollzeitpflege mit eingestreuter Kurzzeitpflege und 6 betreute Wohnungen im Penthouse-Bereich

ZIMMER

60 Einzelzimmer mit eigenem Bad in einer komplett rollstuhlgerecht konzipierten Anlage; alle Zimmer mit Telefon, TV-Anschluss & WLAN, große & kleine Aufenthaltsbereiche für jeden Wohnbereich, sehr große Gemeinschaftsbalkone

UMGEBUNG/LAGE

Die Seniorenresidenz liegt im Zentrum der Stadt Lauterstein, umgeben von grüner Natur an der Lauterschleife, fußläufige und rollstuhlgerechte Anbindung an beide Ortsteile. Mehrgenerationenspielplatz in Hausnähe.

BESONDERHEITEN

Integrierte Kinderbetreuung im Konzept eines Mehrgenerationenhauses, vielseitige Beschäftigungs- und Betreuungsangebote, sowie Veranstaltungen, Kooperationen mit Ärzten, Apotheke und Sanitätshaus u.v.m., eigene Physiotherapie, Wohnküchen in jedem Wohnbereich, eigene Frischküche im Haus

ANGEBOTE

Selbstgekochtes Essen und selbstgemachte Kuchen, Gottesdienste, Männerstammtisch, Freibadbesuche, Bibelstunde, Reha-Sport, Lesungen, Feste, abwechslungsreiche Veranstaltungen und Angebote in Zusammenarbeit mit örtlichen Akteuren, Konzerte und Vorträge, Sturzprophylaxe, Gymnastik, hauseigene Physiotherapeutin.

AUSSTATTUNG

Begegnungsstätte Mehrgenerationenhaus, Raum für Veranstaltungen und Begegnungen, Bibliothek, Friseur und Fußpflege

und Abendessen). Obst, Joghurts und andere Zwischenmahlzeiten stehen zusätzlich bereit. Beim Mittagessen haben alle die Wahl zwischen zwei Menüs. Für Sauberkeit und Hygiene sorgt ein hauseigenes Team.



Seniorenzentrum Regenbogen



mensitzen 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 Zeitungenlesen, 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!

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 zusam-

PFLEGEINRICHTUNGEN

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.

Die Alltagsbegleiter

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Anerkannte Beratungsstelle
nach § 37 SGB XI.

Die Abrechnung kann
direkt mit der Pflegekasse
erfolgen.

Wir helfen älteren und pflegebedürftigen Menschen dabei, den Alltag zu meistern.

- Unterstützung im Haushalt
- Einkaufen
- Gesprächspartner
- Gemeinsame Aktivitäten
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Haushaltsunterstützung für Schwangere und bei Krankheit oder OP

Erleichterung für Ihren Alltag. Entlastung für pflegende Angehörige.

Die Alltagsbegleiter Landkreis Göppingen • Schillerstraße 21 • 73054 Eislingen / Fils (Premium Office) • kontakt@diealltagsbegleiter-gp.de • +49 (0) 7161 920 65 00

Die Alltagsbegleiter Landkreis Esslingen • Borsigstraße 26 • 73249 Wernau (Neuen Weberei) kontakt@diealltagsbegleiter-es.de • +49 (0) 711 40 26 00 60

Die Alltagsbegleiter Ostalbkreis • Robert-von-Ostertag-Straße 4 • 73525 Schwäbisch Gmünd kontakt@diealltagsbegleiter-gd.de • +49 (0) 7171 920 33 50

Die Alltagsbegleiter Rems Murr Kreis • Hauptstraße 35 • 71334 Waiblingen - Hegnach kontakt@diealltagsbegleiter-wn.de • +49 (0) 711 40 26 00 60

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	Kepler-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 Wohlfahrtspflegeverein 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 Kreiben“	Alexanderstift	26	•	•		•	

(Stand: August 2023) Alle Angaben ohne Gewähr

Rat und Hilfe im Landkreis Göppingen

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Landkreis Göppingen

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

A-Anon-Angehörige
Bernd, Tel. 0179 5240611

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

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@blau-es-kreuz.de

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

BSG-Behindertensportgemeinschaft Göppingen:
John-F.-Kennedy-Straße 9, 73037 Göppingen, Telefon: 07332 5409

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:
Kriegerstr. 3, 70191 Stuttgart, Tel.: 0711 640 57 02; ilco-stgt@t-online.de

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 / Wäscheneuren:
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:
Anke Tel. 0176/81920972, info@freundeskreis-sucht-goep-pingen.de

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

Freundeskreis für Suchtkran-

kenhilfe 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, kreisbehinderteningoutlook.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.naegel@mkobw.de

Noorwood-Frauengruppe Göppingen:
NorwoodFrauenGp@gmx.de

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

Parkinson-Selbsthilfegruppe Göppingen:
Helmut Klatt, Tel. 07164 4287

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 Heidenreich, Tel. 07161 52563, heidenreichgmbh@t-online.de

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

Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome Schwäbisch Gmünd:
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

Selbsthilfegruppe Morbus Chroco:
Tel. 07161 14554, kontakt@croco-gp.de

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

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

Verein Schatten und Licht / SHG peripartale psychische Erkrankungen:
Anke Hänbler, Tel. 07161 389801, anke.haenssler@schatten-und-licht.de

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

Seniorenvertretungen im Kreis Göppingen

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

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

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

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

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

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

Stadtssenorenrat Geislingen/Steige:
Dr. Theodor Dinkelacker, Schillerstr. 4, 73312 Geislingen, Tel. 07331 400049, stadtssenorenrat-geislingen@t-online.de

Stadtssenorenrat 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; Helmut Wick, Wacholderweg 5, 73326 Deggingen, Tel. 07334 8207, helmutwick@kabelbw.de; 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

Stadtssenorenrat 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, Grabenstr. 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 96367-50

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

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-goepingen.de

Hospizgruppe der Diakonischen Bezirksstelle Geislingen:
Tel. 07331 41489

IAV-Stelle für Pflegende Angehörige und Senioren, Träger Diakonie-Sozialstation:
Bronnenwies 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

JohanniterUnfall-HilfeGöppingen:
Im Pflingstwasen 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-goepingen.de

Pflegestützpunkt Landkreis Göppingen: Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4023 oder 202-4024, Außenstelle Geislingen: 07331 304-351; pflegestuetzpunkt@landkreis-goepingen.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-goepingen.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, Anmeldung 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 202-4029, b.unbehauen@landkreis-goepingen.de

Segofils – Hilfen in Haus und Hof: Bergwiesenstr. 2, 73342 Bad Ditzingen, 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-goepingen.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 202-4101; Außenstelle Geislingen im Gemeindepyschiatrischen 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-goepingen@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 des Göppingen: Eichertstraße 1, 73035 Göppingen

Tel. 07161 6739-39, b.heubach@drk-goepingen.de

Zahnärztlicher Senioren- und 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, scheufeleidig@diakonie-goepingen.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 650-444

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-goepingen.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

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 2024.

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](http://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://aok-bw-presse.de/fileadmin/mediathek/dokumente/SHG-Wegweiser-2018_KIGS.pdf

Seniorenvertretungen

Kreisseniorenrat Ostalb: Günter Höschle, Wasserralfinger Str. 53, 73434 Aalen, Tel. 07366 4208, hoeschle1@t-online.de

Kreisseniorenrat Heidenheim: Wilhelmstr. 20, 89547 Gerstetten, Tel. 07321 32 12 299, ksr-hdh@t-online.de

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

Stadtseniorenrat Heidenheim: Bürgerhaus, Hintere Gasse 60, 89522 Heidenheim, Tel. 07321 41316, info@stsr-heidenheim.de

Stadtseniorenrat Schwäbisch Gmünd: Geschäftsstelle Generationentreff Spitalmühle, Spitalhof 3, 73525 Schwäbisch Gmünd, Tel. 07171 603-5080, reate.wahl@schwaebisch-gmuend.de

Bildungseinrichtungen

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

Volkshochschule 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.

Hochbetagte leben oft allein in ihrer Wohnung

Deutschland wird älter. In fast 13 Millionen Haushalten leben Menschen, die über 65 Jahre alt sind. Allerdings: Die Wenigsten leben in einer altersgerechten oder barrierefreien Wohnung.

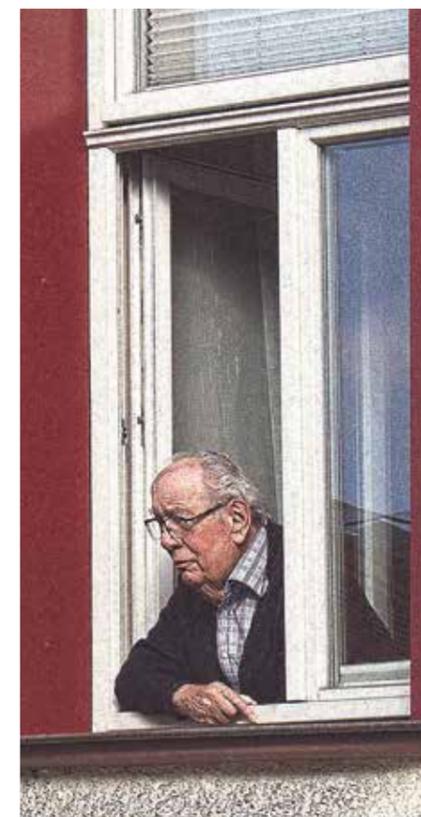
In immer mehr Haushalten in Deutschland leben Menschen der Altersgruppe 65plus. 2022 traf dies auf knapp 13,0 Millionen oder 32 Prozent aller Haushalte zu. Zahl und Anteil sind in den letzten Jahren gestiegen: 2002 hatten noch 10,9 Millionen und damit 29 Prozent der Haushalte mindestens ein Mitglied im Alter ab 65 Jahren, so das Statistische Bundesamt.

Das Zusammenleben mit Jüngeren unter einem Dach ist für Ältere eher die Ausnahme: Zuletzt lebten in 26 Prozent aller Haushalte ausschließlich Menschen der Altersgruppe 65plus. Nur in sechs Prozent aller Haushalte lebten über 64-Jährige mit Jüngeren zusammen, beispielsweise mit jüngeren Partnern oder Kindern.

Auch Haushalte mit Hochbetagten sind häufiger als noch vor 20 Jahren: In knapp jedem 20. Haushalt lebte 2022 mindestens ein Mensch der Altersgruppe 85plus. Das waren gut zwei Millionen Haushalte. 2002 lag der Anteil noch bei 1,1 Millionen Haushalte.

Die überwiegende Mehrheit der älteren Menschen bleibt im eigenen Zuhause – auch im hohen Alter. Im vergangenen Jahr lebten nur etwa vier Prozent der mindestens 65-Jährigen in einer Pflegeeinrichtung, einem Altersheim oder einer ähnlichen Gemeinschaftsunterkunft. Auch von den Hochbetagten der Altersgruppe 85plus lebte lediglich knapp ein Sechstel (16 Prozent) in einer solchen Einrichtung. 2002 waren es noch 18 Prozent.

Rund sechs Millionen Menschen



Viele alte Menschen leben allein.

ab 65 Jahren wohnten im Jahr 2022 in Hauptwohnsitzhaushalten allein, das war gut jede dritte Person in dieser Altersgruppe. 2002 waren 800 000 ältere Menschen weniger. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Alleinlebenden: So lebte in der Altersgruppe 85plus 2022 gut jede zweite Person allein.

Mit der wachsenden Zahl von Senioren-Haushalten steigt der Bedarf an altersgerechten und barrierearmen Wohnungen. Im Jahr 2022 gab es in 81 Prozent der Haushalte mit Menschen ab 65 Jahren keinen stufenlosen Zugang zur eigenen Wohnung.

„PROJEKT LEBENSWEGE“

CHECKLISTE:

Beim Umzug alles bestens geregelt

Ein Umzug im dritten Lebensalter ist oft emotional belastend. Dass er wenigstens körperlich eine leichte Übung ist, dafür sorgen die richtigen Helfer und die passenden Materialien. Bei einem Umzug ins Pflegeheim müssen vorab viele Regelungen getroffen werden. Am Aufnahmetag selbst leistet ein Aktenordner gute Dienste: Zahlreiche Formulare und Bescheide müssen mitgebracht werden, sofern sie nicht vorab eingereicht worden sind.

„DO IT YOURSELF“-UMZUG

- Mithilfe organisieren (Freunde, Verwandte, soziale Dienste)
- für Verpflegung, Getränke, Verbandmaterial und Handtücher am Umzugstag sorgen
- unverzichtbare Lieblingsstücke in Ruhe auswählen
- geeignete Einlagerungsmöglichkeit organisieren (Freunden, Self-Storage)
- Entsorgung nicht mehr benötigter Dinge organisieren
- geeignetes Fahrzeug/Fahrer für den Transport bei Umzugsfirma mieten
- Verpackungsmaterial kaufen oder mieten (Faustregel: 1 Kiste pro m², Luftpolsterfolie, Klebeband)
- verpackte Kisten beschriften
- täglich benötigte Dinge, ein Satz Bettwäsche und Handtücher in eine gekennzeichnete Extra-Kiste packen
- Wenn das Haustier mit umzieht: Für ruhigen Schlafplatz und vertraute Gegenstände, z.B. Schlafkorb, sorgen, Futter- und Ausgehzeiten möglichst einhalten
- Tier am Umzugstag einer vertrauten Person anvertrauen
- Transporthilfen (Sackkarre, Rollwagen) besorgen
- Transportversicherung für hochwertige Dinge abschließen
- Material für Renovierung besorgen oder geeignete Handwerksbetriebe beauftragen
- Adressenwechsel melden (Leistungsträger, Bank, Post, Versicherungen, Einwohnermeldeamt, Hausarzt, ggf. Tierarzt, Pfarramt, Zeitungszustellung, Telefongesellschaft, GEZ)

KOMFORTUMZUG

- geeignete Spedition für „Senioren-“ oder „Komfortumzüge“ ausfindig machen
- ausführliches Erstgespräch
- Respekt gegenüber Menschen, Tieren und Gegenständen ist spürbar
- Begehung der aktuellen Wohnung, Ausmessen der neuen Wohnung
- unverbindlicher Kostenvoranschlag
- Aufklärung über Versicherung
- Angebot einer Extra-Versicherung bei höherwertigen Gegenständen
- Terminabsprache

UMZUG IN EINE PFLEGEINRICHTUNG - VOR DEM UMZUG

- Leistungen zur vollstationären Pflege beim Leistungsträger (Pflegekasse) beantragen
- nicht mehr benötigte Versicherungen kündigen
- den von der Einrichtung überreichten Arztfragebogen mit Medikamentenverordnungen ausfüllen lassen
- für alle Fälle einer Vertrauensperson eine Vorsorgevollmacht erteilen
- ggf. Kostenübernahme des Umzugs beim zuständigen Leistungsträger beantragen
- Pflegekasse über den Heimumzug informieren
- alte Wohnung fristgerecht kündigen
- ggf. die alte Wohnung als Zweitwohnsitz anmelden
Achtung: Manche Gemeinden erheben Zweitwohnungsabgaben!
- Gespräch im Pflegeheim über Grundausstattung des Zimmers/ Apartments und das vorhandene Platzangebot für selbst mitgebrachte Dinge
- sich ausreichend Zeit für das Aussuchen unverzichtbarer Lieblingsstücke und Möbel nehmen
- Einlagerung/Entsorgung nicht mehr benötigter Gegenstände & Möbel organisieren
- bei mit umziehendem Haustier: Futter und die vertraute Schlafstelle bereithalten
- Tier am Umzugstag einer vertrauten Person anvertrauen
- ggf. „Tierpaten“ suchen, der sich bei eigener Verhinderung um das Tier kümmert, und diesen dem Heim nennen
- Anmeldung bei der neuen Wohngemeinde

AUFNAHME IN DIE PFLEGEINRICHTUNG - MITBRINGEN

- Geburtsurkunde und/oder Familienstammbuch
- gültigen Personalausweis oder Reisepass
- ggf. Schwerbehindertenausweis
- Vorsorgevollmacht, Bestallungsurkunde für Betreuungsperson bzw. Betreuerausweis
- Krankenversichertenkarte
- ggf. Nachweis von der Krankenkasse über die Befreiung von Zuzahlungen bei verordneten Medikamenten
- Kostenübernahme-Erklärung der Pflegekasse
- Nachweis über die erteilte Pflegestufe
- ggf. Heimpflegebedürftigkeitsnachweis
- ggf. Nachweis über Antrag der Kostenübernahme
- Kostenübernahme-Erklärung des zuständigen Sozialamts
- ggf. Heiratsurkunde
- ggf. Sterbeurkunde des Ehegatten
- ggf. Scheidungsurteil
- ggf. Haftpflichtversicherungsnachweis
- ggf. Pflegedokumentation
- Anmeldebestätigung der Gemeinde
- von der Pflegeeinrichtung ausgegebene ausgefüllte Fragebögen
- aktueller Rentenbescheid
- GEZ-Ummeldung bzw. Befreiungsnachweis
- für das Heimentgelt: Rentenummeldung, Einzugsermächtigung bzw. Dauerauftrag
- benötigte Hilfsmittel (Rollator, Rollstuhl)
- verordnete Medikamente und ggf. Verbandmaterial für die erste Zeit (besonders beim Umzug vom Krankenhaus in die Pflegeeinrichtung), damit die Behandlung lückenlos fortgesetzt werden kann

Wohnen im Alter: Gekommt kombinieren

Wer im Alter umzieht, der muss sich auf viel Neues einstellen. Um sich wohlfühlen, kommt es auch auf die Ausstattung der neuen Bleibe an.



Johannes, Petra und Matthias Schuster (v.l.) geben Tipps zur Wohnraumgestaltung.

„Wenn Senioren sich für den Schritt ins betreute Wohnen oder Altersheim entscheiden, bringt es immer eine Menge Neues mit sich“, so Petra Schuster vom gleichnamigen Salacher Raumausstatter. Viele Menschen verlassen nur ungern ihre gewohnte Umgebung, um in einem Heim oder einer betreuten Wohnung nochmal neu anzukommen. Das bedeutet weniger Fläche, aber mehr Leben. Das Augenmerk sollte darauf gerichtet sein, im neuen Zuhause die Wahrnehmung von Licht und

Farbe harmonisch abzustimmen, sie hat erheblichen Einfluss auf die Psyche. Geachtet werden sollte auf komplette Barrierefreiheit,

auf einen Lift, bodengleiche Dusche, keine zu hohen Schränke in der Küche und gut ausziehbare Schubladen mit entsprechenden

Wackler & Schmitt

Möbelspedition GmbH

Ihre Vorteile - Unsere gemeinsame Planung

- ✓ Kostenlose und unverbindliche Umzugsberatung vor Ort
- ✓ Sorgfältiges Einpacken Ihres Hausrates / Geschirr, Kleidung, Bücher usw.
- ✓ Auspacken der Kartons und Einräumen des Hausrates in die Schränke
- ✓ Möbelmontage und Aufhängen von Bildern & Lampen
- ✓ Einlagerung übriger Möbel
- ✓ Entsorgung übriger Möbel
- ✓ Endreinigung und Renovierungsarbeiten

Im besten Alter

Wackler & Schmitt Möbelspedition GmbH • Kuhnbergstr. 13 • 73037 Göppingen
 Telefon: 07161 / 96 59 79 – 0 • E-Mail: info@wackler-schmitt.de • Internet: www.wackler-schmitt.de

Griffleisten. „Es ist eine Zäsur, die viel abverlangt, jedoch entfällt damit die Verpflichtung für das eigene Haus, das Inventar, den Garten“, weiß Petra Schuster aus Kundengesprächen.

Ein Plus an Qualität und Angebot bietet das neue Umfeld und der Wunsch nach Veränderung zieht mit ein. „Die Menschen haben eine Vorliebe für Farben und Formen, viele haben eigene Vorstellungen“. Gerne wird aber auch auf das individuell zielgerichtete Konzept vom Profi zurückgegriffen.

Auf Vinyl-Boden rollt das Pflegebett besser

„Wir präsentieren Entwürfe unter Einbeziehung vorhandener Möbel, Wände und Böden kombiniert mit passenden Heimtextilien und Accessoires“, erklärt Petra Schuster. „Im bestehenden Umfeld ist das sehr viel schwieriger“. Oft ein Stolperfallen-Problem stellen Teppichboden, Teppiche und Brücken dar. Wenn die Beine nicht mehr mitmachen, bremsen Teppiche das Vorankommen.

„Ein Bodenbelag mit Vinyl emp-

Senioren setzen auf Alexa, Siri und Co.

Alexa, ChatGPT und Siri – Künstliche Intelligenz (KI) hat Einzug in den Alltag gehalten. Können diese computergestützten, selbstlernenden Systeme auch ein langes und eigenständiges Leben in den eigenen vier Wänden begünstigen? Mit einer repräsentativen Umfrage wollte das Wohnungsbauunternehmen Vonovia wissen, ob sich die heute 55- bis 65-Jährigen mit dieser Fragestellung bereits beschäftigen. Das Ergebnis: Rund 40 Prozent der Befragten erwar-

ten einen positiven Effekt vom Einsatz von KI auf das Wohnen im Alter. Etwa 51 Prozent können sich vorstellen, zukünftig KI-geschützte Angebote zu nutzen, die Alltagshilfen in den eigenen vier Wänden bieten sollen. Gut 60 Prozent setzen auf die medizinische Versorgung, wie z. B. den Hausnotruf. Auch durch die technische Ausstattung, wie Saugroboter, intelligente Kommunikationssysteme erhoffen sich viele der Befragten Erleichterung im Alltag.

fieht sich, er ist für den Rollstuhl oder ein Pflegebett praktischer und pflegeleichter“. Petra Schuster: „Wir räumen auf Wunsch Zimmer komplett aus für eine Renovierung, etwa von Teppichboden und Tapeten. Neben luftig-leichten Stores, bietet das Sortiment auch Vorhänge, die resistent gegen Urin, Blut und Stuhlflecken sind. „Sie machen beispielsweise die Partnerpflege leichter“.

Was sich im Laufe eines Lebens angesammelt hat, kann im Alter zur Last werden. „Der Trend geht

dahin, dass sich ältere Menschen früher entscheiden, auszusortieren“. Selbst entsorgen, was nicht mehr gebraucht wird, Überflüssiges weggeben, kurzum: solange man noch fit ist, eigenverantwortlich entscheiden dürfen, was bleibt. „Dieser Schritt, loszulassen ist schwierig, dennoch am Ende zufriedenstellend“.

Ob zu bestehendem Inventar in den eigenen vier Wänden oder nach dem Umzug ins Heim wünschen ältere Menschen gerne Veränderung. Da reichen oft einzelne Stücke wie Beistelltische, Hingucker an der Wand, Vasen, neue Gardinen und Kissen, Decken und Plaids oder der passende Sonnenschutz wissen die Einrichtungs-Experten. Auch mit modernen Leuchten Lichtakzente setzen, zählt mit zu den Möglichkeiten, die das Hineinleben in eine veränderte Umgebung schöner machen.

Ist das überhaupt bezahlbar? „In jedem Preissegment ist etwas dabei“, versichert Petra Schuster. Aber nicht alles muss neu sein. „Damit das geliebte Sofa behalten werden kann, polstern wir Sitzerrhöhungen“. Um Neues und Bestehendes nachhaltig und effizient miteinander zu verbinden, ist behutsames Zusammenfinden wichtig, damit sich der Kunde zuhause wohlfühlt. „Wir haben keine Sub-Unternehmer“, betont die Chefin. Eben alles aus einer Hand.
Ulrike Luthmer-Lechner

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.

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



Ein Makler hilft beim Hausverkauf.

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.

BLICKLE & STÖLZLE
Erfahrung verbindet

Ansprüche ändern sich...
Sie wollen Ihre Immobilie veräußern?
Wir beraten Sie kompetent und verkaufen Ihr Haus bzw. Ihre Wohnung zum Toppreis.

Tel.: 07161 / 255 25
E-Mail: info@blickle-stoelzle.de

WEISSER RING
Wir helfen Kleinanliegern.

Damit Opfer nicht hilflos bleiben.
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Simone Thomalla

Zeiten ändern sich.
Bedürfnisse ändern sich.

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?
Wenden Sie sich vertrauensvoll an mich:

> Dorothee Süß, Geschäftsführung

ehrlich & kompetent

Seit über 45 Jahren steht die Arbeit unseres Familienunternehmens für höchste Qualität.

DN GmbH
Immobilienbüro Niemietz

Justus-von-Liebig-Weg 2 · 73333 Gingen · Tel 07162 41300 · info@dn-immobilien.de
dn-immobilien.de

Türen und Fenster besser sichern

Die Spurenlage ist für die Polizisten eindeutig: Die Einbrecher kamen durch ein ungesichertes Fenster ins Haus und durchwühlten die Zimmer auf der Suche nach Wertgegenständen.



Spurensicherung nach einem Einbruch.

Dass Präventionsmaßnahmen vor Einbruch schützen, belegt der bundesweit hohe Versuchsanteil beim Wohnungseinbruch: Weit über ein Drittel (2018: 45,4 Prozent) der Einbruchdelikte bleiben im Versuchsstadium stecken. Der Grund: Geeignete Sicherungstechnik und eine aufmerksame Nachbarschaft. „Investieren Sie daher in Ihre Sicherheit“, sagt Gerhard Klotter, Vorsitzender der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes. „Dabei sollte der mechanische Grundschutz an erster Stelle stehen“, empfiehlt Klotter. „Darüber hinaus kann auch das richtige Verhalten dazu beitragen, einen Einbruch zu verhindern.“

Erst mal schauen, wer geklingelt hat

Haus- und Wohnungstüren sollten einbruchhemmend sein. Denn Tatsache ist, dass viele Außentüren schon allein mit körperlicher Gewalt, also ohne den Einsatz von Einbruchwerkzeug, leicht zu überwinden sind.

Sicherheit beginnt aber auch schon bei Ihrem eigenen Verhalten. Auch wenn Haus oder Wohnung nur kurzzeitig verlassen werden, sollte die Tür nicht nur ins Schloss fallen, sondern auch abgeschlossen werden. am besten zweifach. Den Haus- oder Wohnungsschlüssel niemals draußen verstecken, die Einbrecher kennen jedes Versteck. Kommt der Schlüssel einmal abhanden umgehend den Schließzylinder auswechseln lassen. Bei einer Glastüre sollte der Schlüssel niemals

innen stecken gelassen werden. Auf Klingeln nicht bedenkenlos die Türe öffnen und gegenüber Fremden ein gesundes Misstrauen an den Tag legen. Türspion und den Sperrbügel nutzen.

Fenster machen es Einbrechern auch oft leicht. Übliche Fensterkonstruktionen bieten in der Regel keinen Schutz - meist werden sie vom Einbrecher mit einfachem Werkzeug aufgehebelt. Besonders gefährdet sind leicht erreichbare Fenster, Terrassen- und Balkontüren. sie sollten gegen Einbruch besonders gesichert werden.

Auch kann jeder hier zur eigenen Sicherheit beitragen. Fenster, Balkon- und Terrassentüren auch bei kurzer Abwesenheit immer verschließen. Gekippte Fenster sind offene Fenster und von Einbrechern leicht zu öffnen. Rollläden sollten zur Nachtzeit - und keinesfalls tagsüber - geschlossen werden, damit sie nicht sofort Abwesenheit signalisieren.

Immer mehr Menschen stattdessen ihren Wohnraum mit so genann-

ten Smart-Home-Systemen aus. Ganz bequem lassen sich dann die meisten Geräte im Smart Home über das Smartphone steuern: So kann zum Beispiel die Heizung von unterwegs aus angeschaltet werden, Fenster, Türen und Rollläden lassen sich automatisch öffnen bzw. schließen, oder eine Kamera warnt, wenn sich jemand an der Eingangstür zu schaffen macht.

Vor dem Kauf eines Smart-Home-System sollte man sich jedoch Gedanken darüber machen, welche Funktionen das System übernehmen soll: Soll es für mehr Komfort und Energiemanagement eingesetzt werden oder als Ergänzung zum mechanischen Einbruchschutz? Jedes IT-gestützte System birgt auch ein Sicherheitsrisiko. Daher sind bestimmte Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, damit das System nicht von außen überwunden werden kann.

Tipps zum Einbruchschutz gibt es bei der Polizei (www.k-einbruch.de). Auch Fachbetriebe wissen, wie Türen und Fenster gesichert werden.

Foto: k-einbruch

Nach Schocknachricht kommen Betrüger oft ans Ziel

„Hallo Oma/Hallo Opa, mein Handy ist kaputt...“, So beginnen die meisten Betrugsnachrichten, denen zumeist eine Schocknachricht folgt. Nach wie vor sind die dahintersteckenden professionell organisierten Betrüger mit dieser Masche „erfolgreich“, die Schadenssummen sind immens.

Die Polizei hat allein im vergangenen Jahr mehr als 50 000 Straftaten mit einer Schadenssumme von deutlich über 25 Millionen Euro registriert. Sie geht zudem davon aus, dass die Dunkelziffer deutlich höher liegt. In nahezu jedem dritten Fall gelingt es den Betrügern, dass Geld an vermeintliche Familienangehörige oder Freunde überwiesen wird. Tatsächlich landet es in den

Foto: Pixabay

meisten Fällen unwiederbringlich auf Auslandskonten krimineller Organisationen. Die Täter fordern meist Summen zwischen 1000 und 3000 Euro. Beträge, die offenbar vielfach leichtfertig schnell digi-

Was tun nach einer Schocknachricht?

Was ist zu tun, wenn Betrüger sich mit einer Nachricht auf dem Handy melden: Am besten die Nummer blockieren, der Polizei melden und löschen. War der Betrug bereits erfolgreich und wurde Geld überwiesen: Den gesamten Chatverlauf, z.B. durch Screenshots, sichern und auf jeden Fall Anzeige bei der Polizei erstatten.



Über Handy fordern Betrüger Geld.

tal überwiesen werden. Polizeidirektor Joachim Schneider von der Polizeilichen Kriminalprävention erklärt: „Viele denken sich sicherlich, wer fällt denn auf so etwas herein? Und wenn es dennoch passiert, wird aus Scham darüber geschwiegen. Das spielt den Betrügern in die Hände, denn so erlangt die Polizei keine Kenntnis und vor allem werden andere nicht davor gewarnt.“

oberdorfer

Schreinerei & Einbruchschutz



Telefon 07161 / 98 411-0 | info@schreinerei-oberdorfer.de

www.schreinerei-oberdorfer.de



Zu einem Badezimmer ohne Stolperfallen gehört eine bodengleiche Dusche.

Keine Stolperfallen mehr im Bad

Ältere Menschen können länger in ihrer Wohnung leben, wenn diese barrierefrei gestaltet ist. Vor allem das Badezimmer gerät da in den Fokus. Stolperfallen sollten dort vermieden werden

Das barrierefreie Badezimmer ist ein wichtiger Bestandteil selbstbestimmten Lebens. Das Thema kann irgendwann jedem begegnen – ob in Fürsorge für Angehörige, als Vorsorge für eigene Bedürfnisse oder als Pflegekraft. Daher ist es gut zu wissen, auf was es bei einer barrierefreien Badezimmer-Gestaltung ankommt. Zudem ist es eine Frage von Respekt und Inklusion, allen Menschen ein barrierefreies Leben zu ermöglichen, wo immer es geht.

Menschen mit Behinderungen und auch ältere Menschen werden in ihrem Alltag oft durch äußere Faktoren zusätzlich eingeschränkt. So sind viele Räume und Gebrauchsgegenstände durch ihre Beschaffenheit und Gestaltung nicht oder nur schlecht für sie zugänglich und nutzbar.

Im Privatbereich ist es allzu oft das Badezimmer, das durch solche Einschränkungen und Hindernisse im wahrsten Sinne zum Stolperstein für ein selbstbestimmtes Leben wird. Da erschweren etwa

bauliche Gegebenheiten wie zu enge Türöffnungen oder auch Stufen, rutschige Flächen und schwer bedienbare Sanitärprodukte oder auch eine kontrastarme Gestaltung das Zurechtkommen in den eigenen vier Wänden.

Die DIN 18040-2 spielt die zentrale Rolle

Barrierefreie Badezimmer können dabei helfen, den selbstbestimmten Alltag von Menschen mit Beeinträchtigungen (länger) zu erhalten, indem die Räume an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden. Als Benchmark für Produktentwickler, als Baustandard und als Kriterium für Fördermöglichkeiten spielt die Norm DIN 18040-2 eine zentrale Rolle.

Die Norm definiert, welche Vorgaben barrierefreie Wohnungen erfüllen müssen und berücksichtigt dafür insbesondere die Bedürfnisse von Menschen mit Sehbehinderung, Blindheit, Hörbehinderung oder motorischen Einschränkungen

sowie von Personen, die Mobilitätshilfen und Rollstühle benutzen. Auch für andere Personengruppen wie beispielsweise groß- oder kleinwüchsige Personen, Personen mit kognitiven Einschränkungen, ältere Menschen, Kinder sowie Personen mit Kinderwagen oder Gepäck führen einige Anforderungen dieser Norm zu einer Nutzungs erleichterung.

Dabei unterscheidet die Norm zwischen „barrierefrei nutzbaren Wohnungen“ und „barrierefrei und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbaren Wohnungen“. Für letztere werden die über den Mindeststandard hinausgehenden zusätzlichen Anforderungen in der

Rutschhemmende Fliesen und Dusch-Sitze

Norm mit „R“ gekennzeichnet. Immer häufiger werden von Sanitärherstellern Produkte und Lösungen angeboten, die sich an der DIN-Norm orientieren. Mit Erfüllung dieser Norm unterstützen sie die Forderungen nach Inklusion

Foto: VDS / Kaldewei

und Teilhabe. Ob rutschhemmende Fliesen, Armaturen mit Verbrühschutz-Funktion, unterfahrbare Waschbecken, Dusch-Sitze, höhenverstellbare WCs, barrierefreie Duschen oder Halte- und Stützgriffe: Die gebotenen Badlösungen sind nicht nur rein funktional, sondern auch ein Zugewinn in puncto Komfort – und manchmal auch in Hinblick auf die Ästhetik.

Die Zeiten, in denen Badezimmer, vor allem wenn es sich um Pflegebäder handelte, zumeist reine Funktionsräume waren – weiß gekachelte, kühl, stigmatisierend, austauschbar – sind vorbei. Das Badezimmer darf zunehmend wohnlich sein, um das Wohlbefinden zu unterstützen. Dies gilt auch für barrierefreie Bäder.

Verbrühschutz an den Armaturen ist wichtig

Neben dem WC und dem Waschbecken dürften Armaturen die meist genutzten Bestandteile eines Bades sein. Sicherheit und Qualität haben daher Priorität. Abgesehen davon, dass bei einer barrierefreien Gestaltung darauf geachtet werden sollte, dass Armaturen auch aus einer Sitzposition erreichbar sind, sollten sie hygienisch und einfach zu reinigen und in der Handhabung intuitiv sein. Dabei sind Einhebelmischer und berührungslose Armaturen für Menschen mit Behinderungen die erste Wahl. Ebenfalls eignen sich für die Nutzung auch gut Armaturen mit herausziehbarer beziehungsweise zusätzlicher mobiler Handbrause.

Eine wichtige und vorteilhafte Zusatzfunktion ist ein Verbrühschutz. Damit wird vermieden, dass sich Nutzer durch zu heißes Wasser verletzen können. Eine weitere Lösung sind auch smarte Armaturen mit individueller Temperaturvoreinstellung und einem digitalen Display, das die aktuelle Temperatur für jeden sichtbar anzeigt.

Auch der Waschtisch sollte wie die Armatur sowohl im Stehen als auch im Sitzen bequem nutzbar sein. Für Menschen, die dafür einen Stuhl benötigen, sollte entsprechender Beinfreiraum unter dem Waschtisch vorhanden sein. Sowohl als wandhängende wie als bodenstehende Varianten bieten viele Sanitärhersteller mittlerweile WCs an.

So gibt es höhenverstellbare WCs oder auch WC-Sitze in XXL-Format. Schließlich sind auch Dusch-WCs sehr gut geeignet, in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen bei ihrer körperlichen Hygiene zu unterstützen.

Bodengleiche Duschen oder (teil-)offene „Walk-in-Duschen“ sehen schön aus. Begehbare Duschen können mithilfe eines Komplettsatzes mit bodenebenen Duschflächen mit befliesbaren Duschelementen oder mittels eines Gefällestrichs mit Duschrinne realisiert werden.

Zuhause hat Zukunft.

Bäder für ALLE Lebens-Situationen

Geschulter Fachbetrieb

Wir planen bewusst.

Bäder
Volker Breusch
Sanitärmeister

Ökologisch konsequente Heizsysteme

und effiziente Heiztechniken

Wielandweg 10 · 73054 Eisligen · Tel. 07161 819974 · www.breusch.de

www.lebenswege-gp.de

Das Online-Portal mit Themen für Menschen Ü 50

Solidarität zeigen, Tafel-Arbeit unterstützen

Spenden Sie jetzt!

Online: www.tafel.de/spenden/jetzt-spenden

Foto: Nikolaus Urban

Das Berliner Testament hat auch Tücken

Das Berliner Testament ist die unter Eheleuten beliebteste Testamentsform. Bei richtiger Gestaltung ist es ein sinnvolles Instrument zur Regelung des eigenen Nachlasses.

Wenn Eheleute gemeinsam ihre Erbangelegenheiten regeln, greifen sie häufig auf das so genannte Berliner Testament zurück. Dabei setzen sie sich gegenseitig zu Alleinerben ein und bestimmen so genannte Schlusserben, in der Regel die gemeinsamen Kinder, die nach dem Tod des Längerlebenden den verbleibenden Nachlass erhalten.

Stirbt ein Ehepartner, erbt der



Wer ein Testament macht, sollte rechtliche Hilfe in Anspruch nehmen.

überlebende Ehepartner also zunächst alles, nach dessen Tod erben dann die Kinder. „Für viele Familien ist dies eine wirtschaftlich sinnvolle und auch zwischen den Generationen weithin ak-

zeptierte Gestaltung“, berichtet Stephanie Reber, Notarassessorin an der Landesnotarkammer Bayern. „Der längerlebende Ehepartner soll wirtschaftlich abgesichert werden und die Kinder erhalten

Foto: Pixabay

zum Schluss das verbleibende Vermögen der Eltern.“ Den größten Vermögensposten von Eheleuten bilden oft Immobilien.

In Zeiten steigender Immobilienpreise wird vom Berliner Testament immer häufiger mit der Begründung abgeraten, dass dieses erbschaftsteuerlich nachteilig sei. Da die Kinder beim Tod des ersten Ehegatten nichts erben, würden deren steuerliche Freibeträge von derzeit 400 000 Euro je Kind nicht ausgeschöpft und damit quasi „verschenkt“. „Dies ist zwar im Ansatz richtig, da die Kinder ausschließlich Erben des längerlebenden Elternteils werden“, führt Reber weiter aus. „Man sollte aber genau die vorhandenen Vermögenswerte und mögliche steuerliche Privilegierungen z. B. bei selbstgenutztem Wohneigentum prüfen, bevor ein steuerlicher Änderungsbedarf angenommen wird.“

Zudem gibt es selbst bei einem größeren Vermögen Wege, das Berliner Testament steuerlich sinnvoll zu gestalten und gleichzeitig dem überlebenden Ehepartner weitgehende Entscheidungsfreiheit einzuräumen. So kann beispielsweise geregelt werden, dass die Kinder und/oder Enkelkinder beim Tod des ersten Elternteils bereits Vermögenswerte im Wege eines so genannten Vermächtnisses aus der Erbschaft erhalten, was dazu führt, dass steuerliche Freibeträge genutzt werden. Ferner kann die lebzeitige Schenkung von Vermögenswerten ein effektives Mittel zur Senkung der Erbschaftsteuerlast sein.

Bei Fragen zur Testamentsgestaltung ist eine rechtliche Beratung sinnvoll, auch deshalb, weil ein Ehegattentestament weitere Fragen aufwirft. Das Berliner Testament in seiner herkömmlichen Form führt beispielsweise dazu, dass die Kinder beim ersten Todesfall enterbt werden und einen Pflichtteilsanspruch geltend machen könnten. Dieses Risiko kann allerdings durch geschickte Gestaltung des Berliner Testaments erheblich gemindert werden.

Foto: Bundesverband der Friedhofsgärtner

Am Grabstein um einen lieben Menschen trauern



Ein Grabstein hilft, sich an den Verstorbenen zu erinnern.

Das Grab ist ein Ort der Erinnerung sowie ein Ort, an dem Trauer erlebt und verarbeitet werden kann. Der Besuch am Grab ist daher ein wichtiges und zentrales Ritual für die Trauerbewältigung. Die Forschung hat zweifelsfrei nachgewiesen, dass Trauerrituale helfen, bei Verlust eines geliebten Menschen besser zurecht zu kommen. Diese Rituale sind ein Bedürfnis und können am Friedhof individuell gelebt werden.

Die meisten Menschen brauchen für ihre Trauer viel Zeit und einen geeigneten Ort. Eine personenbezogene Grabgestaltung, die den menschlichen Bedürfnissen entgegenkommt und für Verstorbene noch „etwas tun zu können“, ist das, was sich Angehörige am meisten wünschen.

In erster Linie muss ein Grabstein zu dem verstorbenen Menschen, dessen Persönlichkeit und Vergangenheit passen. Die Gestaltung kann sich dann

beispielsweise nach einem bestimmten Hobby, dem Beruf oder einer Vorliebe des Verstorbenen richten. Da der Grabstein das Zentrum des Grabes darstellt, sollte er sich natür-

lich auch auf angemessene Weise in das Umfeld einfügen. So sind sowohl die Auswahl des Grabsteins als auch dessen Gestaltung und Details abhängig von den Gegebenheiten vor Ort.

Eine Steinmetzwerkstatt, in der Grabsteine hergestellt werden, ist nicht automatisch ein trister Ort – im Gegenteil. Wer sich mit Grabsteinen beschäftigt, hat in den letzten Jahren schon mitverfolgen können, dass schöne Gedenkzeichen heute durchaus auch modern und zeitlos zugleich sein können. Das Steinmetzhandwerk vereint Kreativität und handwerkliches Geschick zu einem einzigartigen Denkmal für Verstorbene.



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

**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



Der Eingang zum Campus Vivorum in Süßen.

Gräber und Friedhöfe können für Menschen, die von einem lieben Angehörigen Abschied nehmen mussten, Raum für Trauer geben. Doch geltende Vorschriften verhindern zu meist. Eine Initiative aus Süßen will das ändern.

Wie können örtliche Friedhöfe die Fürsorgeverantwortung von Kommunen und Kirchen für ihre Bürger und Gemeindemitglieder wirksam werden lassen? Gräber und Friedhöfe könnten Hinterbliebenen bei der Verarbeitung des Verlustes geliebter Angehöriger viel besser helfen, als das an vielen Grabformen aktuell zu spüren ist. Das hat die Initiative „Raum für Trauer“ in Süßen näher erforschen lassen.

Im Ergebnis ruft sie dazu auf, Gräber aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten – als hilfreiche, Trost spendende Trauerorte, an denen Menschen ihrer Trauer und Sehnsucht nach den Verstorbenen Ausdruck verleihen dürfen und sie so lindern können. Die Initiative rät Angehörigen und Vorsorgenden dazu, das rechtzeitig im Kreis der Familie zu besprechen.

Denn bei einigen modernen, pflegefreien Beisetzungsformen sind wichtige Trauerrituale, wie das Ablegen von Blumen und Erinne-

rungsstücken, verboten. Das führt im Nachgang oft zu emotionalen Konflikten, die die Trauerverarbeitung stören können.

„Der Beisetzungsort kann als Trauerort den Angehörigen dienen“ weiß Günter Czasny, Sprecher der Initiative. „Menschen brauchen auf Friedhöfen Handlungsräume, die ihre unterschiedlichen emotionalen Zustände berücksichtigen



Ruhe und Geborgenheit bei der Trauer finden.

und ihre Bedürfnisse in den Vordergrund rücken.“

Die Beisetzungsorte selbst sollten – auch bei pflegefreien Grabformen – von Trauernden so in Anspruch genommen, gestaltet und gehandhabt werden dürfen, wie sie es für die Bewältigung ihrer Trauer wünschen. Als solchermaßen bedürfnisorientierte Trauerorte gestaltet, können sie eine wichtige psychologische Unterstützung sein. Zusätzlich sollten Friedhöfe auch öffentliche Räume, beispielsweise für Begegnung, Austausch, die Integration anderer Kulturen, Naturerlebnisse, auch für Kinder oder kollektive Trauer bieten. Kurz nach dem

Tod von Angehörigen sind Hinterbliebene oft überfordert. Sich für eine Grabform, die der jeweiligen Familiensituation entspricht und zugleich den verschiedenen Phasen der Trauer gerecht wird, zu entscheiden, erfordert aber Weitblick.

Stammtisch auf dem Friedhof - warum nicht?

Günter Czasny: „Jeden Verlust erleben wir anders, zudem verläuft Trauer sehr individuell und kaum vorhersehbar. Wir wissen vorher nicht, wie stark uns ein Verlust trifft, was er mit uns macht und welches Handlungsbedürfnis er in uns auslöst. In Krisen helfen uns oft Rituale. An Beisetzungsorten, an denen solche persönlichen Trauerhandlungen nicht erlaubt sind, entstehen oft Probleme. Das ist nicht nur bei vielen pflegefreien Grabformen auf Friedhöfen so, sondern auch grundsätzlich in allen Beisetzungswäldern.“

Entscheidend sei, dass künftig auch pflegefreie Gräber angeboten werden, an denen es Trauernden erlaubt ist, persönliche Grüße direkt am Beisetzungsort abzulegen.



Begegnung und Austausch ermöglichen.

Czasny stellt sich den Friedhof der Zukunft als lebendigen Ort der Fürsorge vor: „Es wäre schön, wenn wir uns vorstellen können, als Freundeskreis, Stammtisch oder Vereinskollegen uns auf dem Friedhof der Zukunft zusammenzufinden, um bei einem kleinen Picknick, Umtrunk und gemütlichen Plausch einen verstorbenen Freund zu besuchen und in unsere Mitte zu nehmen. Denn auch in diesem Miteinander am Grab liegt heilsame Kraft.“

Die Initiative Raum für Trauer hat

mit maßgeblicher Unterstützung der Kunstgießerei Strassacker, Süßen, einen Impulsort geschaffen, der ermutigen soll, Friedhöfe zukünftig psychologisch wirksam und gesellschaftlich verbindend zu gestalten: Als weltweit erstes Labor- und Experimentierfeld zur Friedhofsentwicklung wurde – zusammen mit internationalen Expertenteams – der Campus Vivorum in Süßen eröffnet. **Tobias Blaurock**



Strukturen unter Bäumen.

Der Campus Vivorum ist nach Terminabsprache zu besichtigen (<https://raum-fuer-trauer.de/campus-vivorum/>, Mail: max.geiger@raum-fuer-trauer.de).

Buchtipp: Raum für Trauer nicht verbieten

Das hochwertig gestaltete Büchlein „Weiterreden, weiterleben – wie ein Grab als Trauerort dabei helfen kann“ beschreibt anhand einer sehr persönlichen Erfahrung, welche positive Wirkung Beisetzungsorte auf Hinterbliebene haben können. Erkenntnissen von Experten aus Psychologie, Soziologie, Kognitionswissenschaften und Landschaftsarchitektur zufolge können Gräber einen wichtigen Beitrag für die Verarbeitung von Trauer leisten, vor allem, wenn Trauerrituale, wie beispielsweise Blumengaben direkt am Ort der Beisetzung erlaubt sind. Bei vielen pflegefreien Grabformen ist das derzeit verboten oder nicht möglich.

Beisetzungsorte wenig Hilfe.

Die Initiative „Raum für Trauer“ (Süßen) möchte mit „Weiterreden, weiterleben“ zu Beisetzungsorten anregen, die Menschen

beim Wandel von Trauer in liebevolles Gedenken unterstützen. Auch pflegefreie Grabformen sollen demnach künftig so gestaltet bzw. ausgewählt werden, dass Hinterbliebene hier mit Blumen oder persönlichen Gegenständen ihrer Trauer direkt am Grab Ausdruck verleihen können. Sprecher Günter Czasny: „Alles, was Trauernden hilft, ist gut und richtig. Denen, die die Verortung ihrer Trauer benötigen, möchten wir mit guten Lösungen hilfreich zur Seite stehen.“

48 Seiten, Hardcover, Erstauflage: 4000 Stück deutsch, ISBN: 978-3-9825535-0-4, 1000 Stück englisch ISBN: 978-3-9825535-1-1 Autoren: Matthias Horx (Vorwort), Günter Czasny (Idee), Tobias Blaurock (Text), Illustrationen nach Skizzen von Günter Czasny: Oliver Zick

9,80 Euro zzgl. Versand. Bezug: raum-fuer-trauer.de



Der Friedhof als Kraftort



Der Friedhof ist nicht nur ein Ort des Erinnerns, er ist auch ein Kraftort.

Der Friedhof ist ein Ort der Erinnerung, der Ruhe und des Sich-Erinnerns an einen lieben Menschen. Er kann Menschen aber auch viel Kraft geben.

Der Friedhof hat vieles, was andere Bestattungsorte nicht haben: Ein Friedhof ist ein gewachsener Ort. Er dient als Ort der Bestattung, der Verstorbenen und der Lebenden, der Trauer und der Erinnerung.

Wer durch das Tor zu einem Friedhof tritt, spürt sofort: Hier bin ich in einem geschützten Raum. Hier kann ich ICH sein, ganz und gar eins mit meinen Erinnerungen, meinem Gedenken und meiner

Trauer. Der Friedhof ist der Ort, an dem man die Hektik des Alltags kurz vergessen kann und Zeit für Ruhe und Besinnung findet. Dieser Ort hat eine Aura, die den Besucher sofort umfängt. Einen großen Anteil daran haben die vielen individuellen Grabstätten, in denen unsere Verstorbenen ruhen. Sie werden oft persönlich und liebevoll gestaltet.

Das Grabmal ist die Visitenkarte dieses einmaligen, persönlichen

Ortes. Name, Lebensdaten und Symbole geben ihm eine besondere Kraft. Das Innehalten am Grab gibt daher den Hinterbliebenen eine ganz besondere Energie, um Energie und neuen Mut zu schöpfen und innere Konflikte zu lösen, die der schmerzliche Verlust von geliebten Menschen mit sich bringt. Nicht umsonst werden daher die Gräber der Verstorbenen auf den Friedhöfen zu Kraftorten für die Menschen, die trauern und sich erinnern wollen.

Foto: Pixabay

Campus Vivorum in Süßen

Die Zukunft des Friedhofs erleben

als örtlichen Raum, der Trauernde begleitet – mit wertvollen Anregungen zur Auswahl von Grabform und -gestaltung.



JETZT BESUCHSTERMINE ANFRAGEN

Staufenecker Straße 19
73079 Süßen
Ansprechpartner: Max Geiger
max.geiger@raum-fuer-trauer.de

INITIATIVE „RAUM FÜR TRAUER“

ISBN: 978-3-9825535-1-1
48 Seiten, 9,80 Euro
Bestellung über raum-fuer-trauer.de

HASCHKA
STEINWERKSTATT
Aalen · Bartholomä · Ellwangen

Der Erinnerung einen Ort geben

BARTHOLOMÄ
Tel. 07173 7919

AALEN
Tel. 07361 49114



An den bundesweiten Trauertagen nutzen Menschen diese Orte ganz besonders. Der Besuch des Friedhofs und der Gräber ist für alle Generationen eine liebge-wordene Tradition. Die Atmosphäre ist geprägt von der herbstlichen Natur, die Blätter verfärben sich und glühen bei milchigem Sonnenschein in unterschiedlichen Farben.

Besuch der Gräber eine liebge-wordene Tradition

Manchmal weht auch ein leichter Nebel um die Beine. Die Stimmung ist ruhig. Die Gräber sind festlich geschmückt und bezeugen, dass wir unseren Verstorbenen immer noch sehr nah sind.

Die Grabmale sind geputzt und die Bepflanzung passt sich der Natur an. Oft brennen Kerzen und in der Dämmerung blitzen sie dann wie kleine Hoffnungsschimmer

in allen Ecken des Friedhofs. Es lohnt sich, in dieser Zeit einen Spaziergang auf dem nahegele-genen Friedhof einzuplanen. Die Grabmale „sprechen“ zu den Be-suchern und sind auch ein Spie-gelbild unserer Heimatgeschichte.

Geschaffen werden sie durch Steinmetze, die mit heimischem oder europäischem Naturstein handwerklichen Fähigkeiten, Ideen und Kreativität oftmals auch regi-onale Besonderheiten umsetzen. Im engen Austausch mit den Hinterbliebenen entstehen so kleine Meisterwerke für die Ewigkeit, die man betrachten kann und die Ge-schichten vom Leben erzählen. Die Symbolkraft spricht für die Individualität jedes Menschen.

Der Ortsgeschichte etwas näher kommen

Die Gedenktage haben zwar einen unterschiedlichen Hintergrund in

Gedenk- und Trauertage im Herbst 2023 (Auswahl)

- 1. November: Allerheiligen
- 2. November: Allerseelen
- 9. November: Gedenken an die Reichspogromnacht
- 19. November: Volkstrauertag
- 22. November: Buß- und Bettag
- 26. November: Totensonntag
- 9. Dezember: Internationaler Tag des Gedenkens an die Opfer des Verbrechens des Völkermordes und ihrer Würde und der Verhütung dieses Verbrechens
- 10. Dezember: Weltgedenktag für alle verstorbenen Kinder

der Entstehung, dienen aber dem gleichen Ziel: Sie sind Tage des Innehaltens, des Gedenkens und der Trauer um Familienangehörige, Freunde und Bekannte. Und sie sind eine Gelegenheit, der Ortsgeschichte etwas näher zu kommen und mal wieder einen Spaziergang über den Friedhof zu machen.

Die eigene Beerdigung organisiert

Margret hatte alles bestens vorbereitet. In ihrem persönlichen Ordner gab es einen Vermerk, wer im Fall ihres Todes zu benachrichtigen ist – der Bestatter ihres Vertrauens. Ein kurzes Telefonat von Magrets Sohn und der Bestatter erledigte alles so, wie Margret es bestimmt hatte.

Ein selbstbestimmt gestalteter Abschied entlastet die Angehörigen im Trauerfall seelisch und finanziell. Wer seine Bestattung selbst regelt, sorgt dafür, dass auch später alles nach seinen Vorstellungen ablaufen wird – selbst, wenn es niemanden mehr im Familien- oder Freundeskreis gibt, der eine Beisetzung gut und verlässlich organisieren kann.

Wie Margret schließen die Vorsorgenden mit dem Bestatter ihres



Wer vorsorgt, kann seinen Abschied noch zu Lebzeiten selbst bestimmen.

Vertrauens einen Bestattungsvorsorgevertrag ab, in dem sämtliche Wünsche festgeschrieben werden können.

Vielleicht möchte man sicherstellen, Nahe des Wohnortes der Kinder beerdigt zu werden oder

man legt die Bestattungsart oder die Laufzeiten, Kosten und Pflege der zukünftigen Grabstätte fest. Dazu schließen die Vorsorgenden. Wer seine Bestattung frühzeitig bezahlt, kann zudem sein Geld vor dem Zugriff Dritter schützen. Denn gerade bei geringeren Ein-

Foto: Pixabay



Der Steinmetz aus Steinweiler

ILLENBERGER

Steinmetz- u. Steinbildhauermeister

Römerstraße 5-13, 89564 Nattheim-Steinweiler
Tel. 07326 / 9640-0 Fax 9640-21

Küchenarbeitsplatten,
Bäder,
Innenausbau



Treppenanlagen,
Bodenbeläge,
Terrassen



Grabdenkmale,
Renovierung,
Restaurierung



e-mail: mail@steinmetz-illenberger.de Internet: www.steinmetz-illenberger.de

Zweigstelle: 73326 Deggingen • Königstr. 54 (direkt neben dem Friedhof)





Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Duttonstein** kennen. Die FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

 **Waldführungen finden alle zwei Wochen samstags um 14 Uhr statt.**

 **Aktuelle Termine und Anmeldung:** Tel. 06155 848-100 oder unter www.friedwald.de/duttonstein




Seit drei Generationen steht der würdevolle und natürliche Umgang mit den Verstorbenen und deren Angehörigen für unser Familienunternehmen im Mittelpunkt. Wir arbeiten nach den Grundsätzen: Menschlichkeit, Transparenz, Professionalität und Offenheit für die Lebensweise und Weltanschauung jedes Einzelnen.

Sven Hafner

07161 93 93 81

GEPRÜFTER BESTATTER

Oberdorfstr. 7
73066 Uhingen
info@hafner-bestattungen.de
www.hafner-bestattungen.de

„PROJEKT LEBENSWEGE“-CHECKLISTE: Auf dem letzten Weg

Bestattung nach Wunsch

Viele Menschen möchten heute vorab selbst bestimmen, wie ihre Bestattung einmal gefeiert werden soll. Unsere Checkliste informiert über die wichtigsten organisatorischen Herausforderungen im Trauerfall. De meisten kann ein Bestattungsinstitut des Vertrauens übernehmen, Alle Wünsche für den eigenen Abschied vom Erdendasein lassen sich dort schon zu Lebzeiten hinterlegen.

Das Finanzielle will vorab bedacht werden: Private Krankenversicherungen zahlen meist kein Sterbegeld, gesetzliche seit 2004 nicht mehr. Wer keine Beamtenversorgung oder vertraglich festgelegte Sterbeabsicherung durch seinen Arbeitgeber bezieht, kann eine private Sterbeversicherung abschließen – oder einen „Vorsorgevertrag“: Die Summe wird treuhänderisch verwaltet, nur für die spätere Bestattung genutzt und ist vor dem Zugriff Dritter geschützt.

PERSÖNLICHES

bestimme ich	bestimmen Angehörige/ Bevollmächtigte	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Grabstelle
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kreuz
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Grabstein und Gestaltung des Grabes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sarg, Sarg-Innenausstattung, Kissen und Decken
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sarggebände
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Urne
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sterbewäsche/Kleid/Anzug
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schmuck, persönliche Lieblingsstücke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Musikwünsche
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Texte für Anzeigen, Karten, Nachruf
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inhalte der Trauerrede
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fotos

MEINE TRAUERFEIER

durch Angehörige/ Bevollmächtigte	durch Bestatter	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Organisation von Räumen für meine Trauerfeier
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Organisation eines Raums für meine Aufbewahrung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Abstimmung aller Termine mit zuständigen Stellen (z.B. Kirche)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Auswahl eines Bestattungsredners
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zeitungsanzeigen: Größe, Gestaltung, Text/Bild, Platzierung, Termine
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trauer- und Danksagungskarten: Größe, Gestaltung, Druck, Versand
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Blumenschmuck für die Trauerfeier
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Blumenschmuck für die Aufbewahrung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Musikalische Umrahmung

INFORMATION

Das zuständige **Standesamt benachrichtigt** nach erfolgter Beurkundung des Sterbefalls Einwohnermelde- und Finanzamt, sowie das zuständige Nachlassgericht. **Sterbeurkunden** für die gesetzliche Sozialversicherung, die Krankenkasse, die Abmeldung beim Rentenversicherer, sowie für Anträge auf Witwen-, Waisen- und Halbwaisenrente sind **kostenfrei**. Jede weitere amtliche Sterbeurkunde kostet – je nach Bundesland – zehn bis zwölf Euro.

INFORMATION

Verwitwete Ehepartner, Halb- und Vollwaisen sollten nach der Bestattung einen Termin bei ihrer Gemeinde für die Rentenanstellung vereinbaren. Für Witwer und Witwen ist in der Regel eine Vorschusszahlung („Sterbevierteljahr“) vorgesehen. Auch darum kümmert sich auf Wunsch das Bestattungsunternehmen. Nach dem Antrag auf die Vorschusszahlung muss ein Hinterbliebenen-Rentantrag gestellt werden.

MEINE WUNSCHBESTATTUNG

<input type="checkbox"/>	kirchlich bzw. konfessionell
<input type="checkbox"/>	Erdbestattung
<input type="checkbox"/>	Grabstelle bereits vorhanden
<input type="checkbox"/>	Feuerbestattung
<input type="checkbox"/>	Friedwald
<input type="checkbox"/>	Seebestattung
<input type="checkbox"/>	Anonyme Bestattung
<input type="checkbox"/>	Überführung nach...
<input type="checkbox"/>	Einbalsamierung
<input type="checkbox"/>	Aufbahrung und Verabschiedung

BENACHRICHTIGEN

durch Angehörige/ Bevollmächtigte	durch Bestatter	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Standesamt (möglichst umgehend – wg. Sterbeurkunden)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Krankenkasse/Krankenversicherung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ggf. Lebens-, Unfall-, Sterbeversicherung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rententräger/Versorgungsstelle (Vordrucke bei der Gemeinde)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vereine, Verbände, Institutionen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bank
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ggf. Arbeitgeber
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vertragspartner (z.B. Abonnements; ggf. Kontoauszüge sichten)

NOTWENDIGE UNTERLAGEN

<input type="checkbox"/>	Ärztliche Todesbescheinigung
<input type="checkbox"/>	Sterbeurkunde (mindestens 6-fach)
<input type="checkbox"/>	Personalausweis
<input type="checkbox"/>	bei Ledigen: Geburtstagsurkunde o. Stammbuch der Eltern
<input type="checkbox"/>	bei Verwitweten: Stammbuch o. Eheurkunde, Sterbeurkunde des Ehepartners
<input type="checkbox"/>	bei Geschiedenen: Heiratsurkunde u. Scheidungsurteil
<input type="checkbox"/>	ggf. Nachweis einer privaten Sterbeversicherung
<input type="checkbox"/>	ggf. Nachweis einer privaten Unfallversicherung
<input type="checkbox"/>	Anschrift des Arbeitgebers
<input type="checkbox"/>	Anschrift des Rententrägers bzw. der Pensionskasse
<input type="checkbox"/>	Krankenversicherung: Kasse(n) + Versicherungsnummer(n)
<input type="checkbox"/>	Lebensversicherung: Versicherungsscheine, ggf. Beitragsnachweise
<input type="checkbox"/>	Anschriften der zu Verständigenden Institutionen, Vereine, Geschäftspartner
<input type="checkbox"/>	Graburkunde (falls vorhanden)
<input type="checkbox"/>	ggf. Testament
<input type="checkbox"/>	Foto(s) – geeignet für Anzeigen, Karten, Kondolenzbuch

kommen besteht die Gefahr, dass sämtliche Rücklagen für Pflegeleistungen aufgebraucht werden und am Ende kein Geld mehr für eine Bestattung übrig ist.

Sozialamt muss oft die Kosten übernehmen

In Deutschland haben zehntausende Familien nicht genug oder kein Geld, um die Bestattung ihrer verstorbenen Angehörigen zu finanzieren. Laut Statistischem Bundesamt erhielten 2018 rund 19200 Personen Geld von den Sozialämtern, um eine Bestattung zu finanzieren.

Wer Geld vom Amt für die Bestattung Hinterbliebener benötigt, muss sich einer umfangreichen Einkommens- und Vermögensprüfung unterziehen und beim zuständigen Sozialamt einen Antrag auf Übernahme der Bestattungskosten stellen. Übernommen werden laut Sozialgesetzbuch die Kosten „für eine ortsübliche und

einfache, der Würde des Verstorbenen entsprechende Bestattung“. In welcher Höhe die Kommunen tatsächlich die Kosten übernehmen und vor allen Dingen, welche Bestattungsleistungen übernommen werden, ist nicht festgelegt. Hier gibt es erhebliche Unterschiede, je nach Kommune.

Der Bestatter ist verpflichtet, auf Wunsch einen transparenten Kostenvoranschlag zu erstellen. Das Angebot eines Bestattungsunternehmens setzt sich aus drei Kostenblöcken zusammen: eigene Dienstleistungen und Lieferungen, Fremdleistungen (Todesanzeigen, Blumen usw.) sowie Friedhofs- und sonstige Gebühren. Bei der Bestattung handelt es sich um eine sehr individuelle und hochkomplexe Dienstleistung, für die eine seriöse und eingehende Beratung nötig ist.

Der Verband Deutscher Bestatter rät, rechtzeitig bei einem Bestattungsinstitut einen Kostenvoran-

schlag einzuholen, gegebenenfalls auch Vergleichsangebote. Der Anteil der Fremdleistungen kann bei 60 Prozent und höher liegen. Ein vorab genannter Festpreises sei nicht seriös.

Von Vergleichsportalen rät der Verband ab

Von Vergleichsportalen im Internet rät der Verband der Bestatter aufgrund preislich stark regionaler Unterschiede bei den Fremdleistungen und der Bandbreite von Bestattungsdienstleistungen sowie Bestattungsartikeln ab. Sie würden kaum zu einer Preistransparenz beitragen.

Margrets Angehörige waren erleichtert, sich nicht um die Beisetzung kümmern zu müssen. Sie verlief dann so, wie sie es mit dem Bestatter schriftlich vereinbart hatte. Margrets Kinder und Enkel waren sich sicher, dass sich Margret wdas Abschiednehmen genau so vorgestellt hatte.

RÖSSNER BESTATTUNGEN

Ihr zuverlässiger Partner im Trauerfall

73072 Donzdorf Hauptstraße 56
07162 / 919360
www.roessner-bestattungen.de





Bestattungen Stock Inhaber: Harald Riecker

IHR VERTRAUEN IN GUTEN HÄNDEN

NEU!
Haus der Erinnerung
für ein würdevolles
und zeitgemäßes
Abschiednehmen

Tag und Nacht erreichbar.

Büro und Besprechung
Baronenwaldstraße 31
Haus der Erinnerung
Blasengasse 2
73035 Göppingen-Jebenhausen
Telefon 07161-4 00 46
mail@bestattungen-stock.de
www.bestattungen-stock.de

#Gedenken



**Danke für
Ihre Hilfe!**

www.volksbund.de/helfen



Gemeinsam für das Leben

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
Helfensteinklinik	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:	



0800-1110111
0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

WIR HÖREN ZU

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,
Manuela Brandenburger, Antje Susanne Blüm

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. Lokalen 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 urheberrechtlich 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



Bestattungsinstitut

seit 1896

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.

73084 Salach
Kanalstraße 1
73079 Süßen
Barbarossastraße 29/1
Tel. 07162 / 7802
73113 Ottenbach
73054 Eisligen
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



UNSER ANTRIEB: EINFACH MAL INS GRÜNE FAHREN.

Der behindertengerechte Fahrzeugumbau des Peugeot Rifter mit HeckEinstieg für Rollstuhlfahrer bietet eine äußerst flexible und bequeme MitfahrLösung. Als Rollstuhlfahrer oder Rollstuhlfahrerin „mit an Bord“ sein - mit den cleveren HeckEinstiegen made by PARAVAN wird Mitfahren einfach gemacht. Hervorragend bewährt, perfekt für Familien mit Angehörigen im Rollstuhl oder soziale Einrichtungen. Damit dem Ausflug ins Grüne nichts mehr im Wege steht.