

PROJEKT

# Lebenswege

1 - 2025



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



**Wackler & Schmitt**  
Möbelspedition GmbH

AN HEISSEN  
SOMMERTAGEN:  
LEICHTE KOST UND  
VIEL TRINKEN

SCHOCK-ANRUF:  
TÄTER HABEN  
ALTE MENSCHEN  
IM VISIER

TRAUERCAFE LOCKT  
AUS EINSAMKEIT:  
KEINE ANGST  
VOR EMOTIONEN

**Alles Gute für Ihre Gesundheit. Mal drei!**



**schloss apotheke**  
**73072 DONZDORF**  
**MITTELMÜHLGASSE 1**  
**TEL 0 71 62 / 91 23 40**  
**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
**MO BIS FR: 8 - 20 UHR**  
**SAMSTAG: 8 - 13 UHR**  
**SONNTAG: 10 - 12 UHR**



**DIE MARKT APOTHEKE**  
**73072 DONZDORF**  
**WAGNERSTRASSE 1**  
**TEL 0 71 62 / 91 23 50**  
**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
**MO BIS FR: 8 - 19 UHR**  
**SAMSTAG: 8 - 13 UHR**

**Hilfenstein Apotheke**  
**73312 GEISLINGEN**  
**GESUNDHEITSCENTRUM**  
**TEL 07331/ 986390**  
**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
**MO BIS FR: 8 - 19 UHR**  
**SAMSTAG: 8.30 - 12.30 UHR**



**Liebe Leserinnen und Leser,**



eine Kollegin ist mit einem Post auf Facebook in die Schlagzeilen geraten. Sie ist selbstständig und schreibt, obwohl sie schon 67 ist, für diverse Agenturen und Magazine. Auf Facebook hat sie ihre Fähigkeiten und Vorzüge aufgelistet. Sie sei gesundheitlich fit, laufe täglich 10 000 Schritte - auch rückwärts -, sie könne nicht mehr schwanger werden - kurzum: sie sei die beste Mitarbeiterin der Welt und würde gerne noch 2000 Euro neben ihrer Rente dazuverdienen (was ja jetzt steuerfrei möglich ist). Allein fehle der Arbeitgeber, der eine 67-Jährigen einstellt.

Mit einer großen Portion Humor hat die Kollegin den Finger in die Wunde gelegt. In der Tat scheuen Arbeitgeber alte Menschen unter ihren Mitarbeitern. Der Fachkräftemangel kann also nicht so schlimm sein. Mit 58 gehöre man zum alten Eisen, klagen viele Arbeitnehmer. Dabei ist es noch gar nicht so lange her, als Firmen ermuntert wurden, ihr Personal mit 58 in den Vorruhestand zu schicken. Da wundert es nicht, dass die Kollegin mit 67 keinen Job mehr bekommt. Wann zeichnen Politiker Firmen aus, die den Alten neue Chancen geben?  
 Herzlichst, Ihr

Rüdiger Gramsch

Titelbild: Pixabay

**AUS DEM INHALT**

**PROJEKT LEBENSWEGE** Das Magazin für Menschen über 50 8. Jahrgang

- 4....An heißen Tagen: Leichte Kost und trinken, trinken, trinken
- 5....Eistee und Schorle löschen den Durst
- 6....Im Alter vergeht oft die Lust am Essen
- 7....Ausdauersport stärkt das Herz-Kreislauf-System
- 8....Geheimrezepte für leidenschaftliches Altern
- 10...Locus-Konzept: Mit dem Schlüssel zur Schüssel
- 11....Im Alter noch in die Ferne schweifen
- 12...Feuerwerke an See und Rhein
- 13...Wo das Verbrechen keine Pause macht
- 14...Pläne für Klinik-Neubau in Essingen kommen voran
- 15...Ehrenamtliche helfen in der Notaufnahme
- 16...Die Klinik zieht im Juli um
- 18...Wenn Karies den Zahn angreift
- 19...Zuviel Sonne schadet der Haut
- 20...Ein Schaffer tritt ab
- 22...Mit Bewegung und Gesang gegen die Demenz
- 23...Pflegedienste in der Region
- 27...Sein & Schein
- 28...Im Alter noch ans Steuer?
- 30...Schockanrufe: Täter haben alte Menschen ins Visier
- 32...Der Umzug ins Pflegeheim kommt ganz plötzlich
- 33...Langeweile gibt es nicht
- 34...Wohnen im Alter - aber wie?
- 37...Der Makler hilft beim Hausverkauf
- 38...Der Umzug in ein neues Zuhause fällt oft schwer
- 39...Platz für Neues schaffen
- 40...Der Richter muss entscheiden
- 41...Wichtige Dokumente gut sichern
- 42...Mit Nachlass Gutes tun
- 43...Beruf mit vielen Facetten
- 44...Keine Angst vor Emotionen
- 46...Notfallnummern/Impressum



**Reha**  
 Neurofunktionelle Integration  
 Neuroathletik  
 Rehasport auf Rezept  
 Neurologie und Orthopädie  
 Oberbettringer Str. 6  
 73525 Schwäbisch Gmünd  
 07171/495348

**ORTHOPÄDIE**  
**NEUROROLOGIE**

**reha SPORT**

www.thomas-jack-wanner.de

TV-Beitrag Doc Fischer  
 SWR Mediathek vom 5. März 25

# An heißen Tagen: Leichte Kost und trinken, trinken, trinken

Wer genug trinkt - am besten natürlich Mineralwasser - und leichte Kost zu sich nimmt, kann heiße Sommertage gut überstehen. In den Mittagsstunden sollte man dagegen nicht einkaufen oder spazieren gehen.



Regelmäßig Trinken ist im Alter wichtig, vor allem an heißen Tagen.

Sommer, Sonne, gutes Wetter – die Laune steigt, die hohen Temperaturen können allerdings auch den einen oder anderen belasten. Vor allem Senioren leiden unter der sommerlichen Hitze oft beträchtlich. Sie trinken meist sehr wenig, weil ihnen das Durstgefühl fehlt, zusätzlich verliert der Körper durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit und damit auch wichtige Mineralstoffe. Als Folge kann der Körper austrocknen.

Der wichtigste Tipp bei hochsommerlichen Temperaturen ist zwar nicht neu, aber deswegen nicht minder wichtig: trinken, trinken

und nochmals trinken. „Den Salzverlust durch starkes Schwitzen kann man am besten durch natriumreiches Mineralwasser oder tassenweise getrunzene Gemüse- oder Fleischbrühen wieder ausgleichen“, weiß Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer GEK (kleines Foto).

Die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Liter täglich kann man auch durch selbst gemischte Fruchtsaftschorlen zuführen. „Ein Trinkplan kann speziell älteren Menschen dabei helfen, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Auf diese Weise trinkt auch, wer noch keinen Durst verspürt“, rät Marschall. Ein weiterer Trick ist es, die nötige Trinkmenge schon zu Beginn des Tages in Sichtweite bereit zu stellen. Das kann eine wertvolle Gedankenstütze sein.

ren Menschen dabei helfen, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Auf diese Weise trinkt auch, wer noch keinen Durst verspürt“, rät Marschall. Ein weiterer Trick ist es, die nötige Trinkmenge schon zu Beginn des Tages in Sichtweite bereit zu stellen. Das kann eine wertvolle Gedankenstütze sein.

Auch sinnvoll zusammengestellte Mahlzeiten können dem Körper bei der Hitze dabei unterstützen, besser mit den hohen Temperaturen fertig zu werden. Leichte Kost aus wasserreichem Obst, Gemüse, Salat und Nudeln, Fisch oder magerem Fleisch belasten das Verdauungssystem nicht unnötig. Auch, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen, ist sinnvoll.

## Nasse Tücher machen die Hitze erträglicher

Trotz Hitze muss niemand den ganzen Tag über im Haus bleiben und kühle Plätze suchen. Im Gegenteil: Etwas Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Allerdings sollte man Einkäufe oder Spaziergänge am besten in die noch kühlen Morgenstunden legen und stattdessen die Mittagshitze konsequent meiden. Leichte und locker sitzende Kleidung, kann zusätzlich helfen, mit der Hitze besser zurechtzukommen. „Zu Hause können Kneippgüsse, aber auch kühle Fußbäder, lauwarme Duschen oder nasse Tücher auf der Haut die hohen Temperaturen erträglicher machen“, so Marschall.



Fotos: Freepik / Barmer GEK

## Bei Hitze auf den Körper hören

Bei Hitze sollte man besonders auf seinen Körper hören. Treten bei älteren Menschen Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche auf, können dies schon erste Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sein. In diesem Fall kann Trinken von alkoholfreien Flüssigkeiten Abhilfe schaffen, bei Unsicherheiten sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Besonders Senioren nehmen häufig verschiedene Medikamente ein, oft sind auch wassertreibende oder blutdrucksenkende Präparate dabei. Durch den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen kann dann der Kreislauf ganz schön durcheinander geraten. Hier kann der Hausarzt weiterhelfen. Niemals sollten Medikamente ohne seinen Rat reduziert oder abgesetzt werden.

# Eistee und Schorle löschen den Durst

Immer nur Mineralwasser? An heißen Tag ist es ein perfekter Durstlöcher - egal ob mit Kohlensäure, medium oder still. Aber irgendwann sehnen sich Kopf und Zunge auch nach etwas mehr Geschmack. Gibt es zum Mineralwasser eine Alternative?

Eistee kann erfrischend sein. Doch wer daran Gefallen findet, sollte seinen Eistee am besten selbst zubereiten. Die fertigen Eistees im Supermarkt-Regal haben in der Regel viel Zucker - und den braucht es nicht. Wasser kochen, Tee dazu, ziehen und abkühlen lassen, in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren noch



kühlen lassen, in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren noch

nach Belieben etwas Zitrone hinzugeben - fertig. Noch kälter mit ein paar Eiswürfeln.

Auch ein Saftschorle ist schnell selbstgemacht. Früchte nach Wunsch klein schneiden und ins Glas geben, Mineralwasser dazu und kalt stellen.

Vor dem Servieren Eiswürfel hinzugeben. Wer das Schorle mit Saft aus der Flasche machen will, sollte hier auf den Zuckergehalt schauen.



## 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](http://www.staufers-edeka.de)

# Im Alter vergeht oft die Lust am Essen

**Mit zunehmendem Alter vergeht bei vielen Menschen die Lust am Essen. Das hat meist soziale oder gesundheitliche Gründe. Es ist wichtig, bei Appetitlosigkeit Warnsignale zu erkennen und gegenzusteuern.**



Einsamkeit führt bei vielen älteren Leuten zu Appetitlosigkeit. Dadurch fehlen Nährstoffe, das Immunsystem arbeitet auf Sparflamme.

Bei den meisten gesunden Menschen meldet sich der Hunger etwa alle fünf Stunden. Deswegen haben viele drei ausgewogene Mahlzeiten in den Tagesablauf integriert. Diese innere Uhr ist durchaus sinnvoll, denn der Körper muss regelmäßig mit Nährstoffen versorgt werden, um Infektionen wie der saisonalen Grippe besser widerstehen zu können.

Häufig sinkt jedoch bei Senioren oder chronisch kranken Menschen die Lust am Essen. Sie verlieren an Gewicht, werden kraftloser, das Immunsystem fährt herunter und der Körper wird anfälliger für Erkrankungen.

Appetitlosigkeit im Alter hat meist soziale oder gesundheitliche Gründe. Das kann Einsamkeit oder ein Wechsel der Wohnsituation sein, aber auch Demenz, Krebs, Schluckbeschwerden und

Magen-Darm-Erkrankungen. Ein ausbleibendes Hungergefühl tritt zudem als Nebenwirkung bei der Einnahme bestimmter Medikamente auf.

Wenn ältere Menschen allein wohnen, ist es für Angehörige nicht leicht, Appetitlosigkeit und eine damit einhergehende Mangelernährung zu erkennen. Aber es gibt Warnsignale. Betroffene essen sehr kleine Portionen oder verweigern Mahlzeiten.

## Bei Mangelernährung sinkt die Lebenserwartung

Die Kleidung wirkt immer weiter, der Allgemeinzustand verschlechtert sich. Dann sollte das Gespräch gesucht werden, um eine Unterversorgung auszuschließen. Denn wenn der natürliche Appetit über einen längeren Zeitraum fehlt, wird der Körper nicht aus-

reichend mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt. Das ist keine Lappalie - die Lebenserwartung von Mangelernährten sinkt drastisch. Hilfe ist also notwendig.

Da Ältere häufig allein essen, sollten Angehörige zunächst versuchen, die Nahrungsaufnahme gesellig und unkompliziert zu gestalten. Auch ein detaillierter Ernährungsplan, der gemeinsam mit dem Hausarzt erstellt wird, kann helfen.

Zur Unterstützung empfiehlt sich medizinische Trinknahrung aus der Apotheke, um Gewicht und Nährstoffversorgung wiederaufzubauen. Die Drinks sind mit allen wichtigen Nährstoffen angereichert und eignen sich als Zwischenmahlzeit, die auch bei Schluckbeschwerden gut aufgenommen werden kann.

Foto: txn

# Ausdauersport stärkt das Herz-Kreis-Lauf-System

**Ob Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren – regelmäßiger Ausdauersport ist gesund, stärkt das Herz-Kreislauf-System und sorgt für ein Wohlfühl.**

Doch nicht nur Konditionstraining ist wichtig, sondern auch der Schutz der Muskeln und ausreichend Regeneration. Bei anhaltender Belastung benötigt der Körper viel Flüssigkeit, Vitamine und Mineralstoffe, sonst drohen Erschöpfung, Mangel und Muskelschmerzen.

Foto: Freepik

Wenn wir uns richtig anstrengen, kommen wir ordentlich ins Schwitzen. Dabei verliert der Körper viel Flüssigkeit und darüber

wichtige Mineralstoffe, vor allem Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium und Zink. Wird der Verlust dieser Mikronährstoffe nicht ausgeglichen, kann auf Dauer ein Mangel entstehen. Die Folgen können Erschöpfung und ein dauerhaftes Leistungstief sein. Wer Ausdauersport macht, sollte auch ausreichend trinken.

Körperliche Anstrengung führt zur vermehrten Bildung von so genannten freien Radikalen. Werden diese nicht unschädlich gemacht, kann das die Körperzellen schädigen. Man spricht dann von oxidativem Stress. Antioxidantien, wie Vitamin C und E, die Mineralstoffe Selen und Zink sowie Coenzym Q10, sind Stoffe, die freie Radikale abfangen. Diese Antioxi-



Wer Ausdauersport betreibt, muss ausreichend trinken.

antien sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung versorgt in der Regel den Körper wieder mit ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

akz-o



## Herzsport in der Gruppe!

Herzsport ist verordnungsfähig!

**Blieben Sie fit und aktiv trotz Herzkrankung!**  
Mit unseren ambulanten, wöchentlichen Herzsport-Gruppen unterstützen wir Sie dabei  
Unter der Anleitung ausgebildeter Übungsleiter\*innen und ärztlich betreut bieten wir Ihnen:

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

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

Mehr Infos unter:



**ZAR Göppingen**  
Zentrum für ambulante Rehabilitation  
Bahnhofplatz 2/1 · 73023 Göppingen  
Tel. 07141. 95 62 14 · 0 . zar-goeppingen.de



# Geheimrezepte für leidenschaftliches Altern

Älter werden bedeutet nicht, der verlorenen Jugend nachzutruern oder gar Stillstand. Im Gegenteil. Es ist nie zu spät, Körper, Geist und Seele zu trainieren und an passenden Stellschrauben zu drehen. Das sagt die pensionierte Zahnärztin und Buchautorin Marion Roeschke.



Wie der Mensch leidenschaftlich älter werden kann, erzählte Marion Roeschke in Salach. Die Autorin ist das beste Beispiel dafür.

Älter werden und ganzheitlich fit bleiben. Geht das? „Ja“, sagt Dr. Marion Roeschke, die in ihrem Buch „Natürlich jung“ Geheimrezepte für leidenschaftliches Altern vorstellt. Die 67-jährige Zahnärztin im Ruhestand und Weltmeisterin im Natural Body Building lebt es vor, was bei ihrer Lesung in Salach deutlich wurde.

„Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fließender Prozess“, so Marion Roeschke. Ratsam sei eine eigene Bestandsaufnahme, denn Erkrankungen sei man nicht ausgeliefert. Tipps für Ernährung, Bewegung und seelische Balance nebst der Motivation, nicht nur Nachzudenken sondern auch Umzudenken, stellt die Zahnärztin in

ihrem Buch „Natürlich jung“ vor. In der Salacher Buchhandlung von Angelika Dölker lauschte das Publikum gespannt den Orientierungshilfen für ein ganzheitlich leidenschaftliches Altern.

## Zauberformel heißt „Wille statt Pille“

Positive Lebensgestaltung könne trainiert werden, die Zauberformel: „Wille statt Pille“. Fast lag schon das Berufsleben mit Abdrucklöffel und Bohrer hinter ihr, als sie 2010 in Frankfurt am Main einen Iron-Man-Wettbewerb besuchte und Feuer fing. Ihr Entschluss stand fest: Ich versuche das auch.

Fortan radelte sie 24 Kilometer von Stuttgart zu ihrer eigenen Praxis in Reichenbach/Fils, kraulte und joggte. Ihr unbändiger Ehrgeiz wurde 2011 mit einem Sieg belohnt. „Danach trainierte ich 15 bis 20 Stunden pro Woche“. 2022 errang sie den Weltmeistertitel in der Bikiniklasse 60+ in Los Angeles.

Jetzt, im Ruhestand, hat die Powerfrau und Autorin Zeit für Sport, Tango tanzen, Fernsehauftritte und um als Model über Laufstege zu schreiten. Was ist denn nun das Geheimnis, im Alter fit zu bleiben? Der Körper altere deswegen, weil im Gehirn Nervenzellen und Zellfunktionen verloren gehen, der sinkende Dopaminspiegel macht

sich bemerkbar. Ist dieser Schaden so groß, dass das Gehirn ihn nicht mehr kompensieren kann, spricht man von einer neurodegenerativen Erkrankung.

Bin ich ein Schussel? Wer kennt die Situation nicht, wenn man mal wieder die Lesebrille sucht, obwohl sie auf dem Kopf sitzt. Demenz und Parkinson nehmen bei der älteren Bevölkerung stetig zu. „Täglich strömt eine Vielzahl von Reizen auf unser Gehirn ein, gönnen Sie ihrem Gehirn Auszeiten und schaffen Sie Freiräume“.

Wie geht das? „Man sollte positive Emotionen dagegensetzen“. Roeschke plädierte für regelmäßiges Lesen in der zweiten Lebenshälfte: Das Eintauchen in die faszinierende Welt der Bücher verbessere die kognitiven Fähigkeiten, Konzentration, kritisches Denken und den Wortschatz.

Bei der Ernährung gelte: pflanz-



Wer liest, lebt länger: Marion Roeschke (l.) und Buchhändlerin Angelika Dölker.

liche Ernährung ist gesünder als tierische. „Je stärker ein Nahrungsmittel industriell bearbeitet wird, umso schädlicher für den Körper“. Süßigkeiten, Softdrinks und Proteinshakes seien ebenso schlecht wie Fleischalternativen. „Der Stoffwechsel wird im Alter langsamer, besser daher nur noch kleine Portionen an Nudeln und Kuchen, stattdessen mehr Salat und Gemüse“. Weil das Auge mitisst, sollten Mahlzeiten zelebriert werden. „Ein schön gedeckter

Tisch hebt Genuss und Laune“. Bewegung ist Leben, daher bewähren sich Wandern, Radfahren und Schwimmen zur schonenden Stärkung von Herz und Kreislauf. Treppe statt Aufzug und Rückwärts gehen sind kleine Ansätze für den Alltag. „Kraft- und Ausdauertraining sind wichtig und bedeuten Sturz-Prophylaxe“.

Sex im Alter? Prophylaxe“. Sex im Alter? „Die wenigsten Senioren sind im Adamskostüm ein Knaller“, aber „beim Sex werden alle Sinne aktiviert und der Körper schüttet Glückshormone aus“. Der Mensch sei ein Berührungswesen und ohne Berührung könne er nicht leben. „Wir sind auf Stimulierung von außen angewiesen“.

Abschließend legte sie den Besuchern ans Herz: „Wollen wir lange leben, sollten wir zum Buch greifen“. Buchhändlerin Angelika Dölker vernahm es mit Wohlwollen.

Ulrike Luthmer Lechner

Fotos: Ulrike Luthmer-Lechner

# Mit dem Schlüssel zur Schüssel

Wer unterwegs ist, mal muss und zudem noch behindert ist, hat es oft nicht leicht, eine saubere öffentliche Toilette für sein Geschäft zu finden. Der Euro-WC-Schlüssel kann da helfen.

Es ist kein Geheimnis: Wer während einer Autofahrt mal muss, der wird auf den Rastplätzen mit üblen Gerüchen der öffentlichen Toiletten konfrontiert. Und oft sieht es dort auch noch so unangenehm aus wie es riecht. Wenn im Auto behinderte Menschen sitzen, die ihr Geschäft erledigen müssen, kann der Toilettenbesuch für den Betroffenen zur Qual werden. Abhilfe schafft der Euro-WC-Schlüssel (kleines Foto).

Der originale Euro-WC Schlüssel öffnet beinahe alle Autobahn-Raststätten- und Bahn-

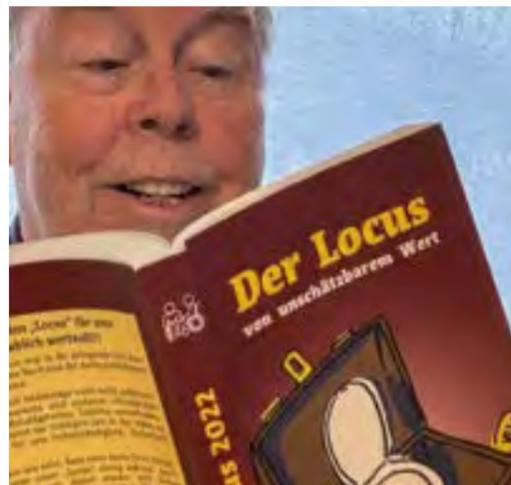
hofstoiletten sowie öffentliche Toiletten in Fußgängerzonen, Museen oder Behörden vieler Städte. Er passt in Deutschland, Österreich, Schweiz und in weiteren europäischen Ländern. Noch ist in der Auflistung kein Platz für die „Örtlichkeiten“ in Italien vorhanden.

Erfahrungswerte sagen aber, dass vor allem im nördlichen Italien (z.B. Südtirol) ein Schlüssel nicht notwendig ist. Die Toiletten in dieser Region sind von Haus aus sehr sauber und in vielen Fällen steht sogar ein eigener „WC-Wächter“

zur Platzeinweisung vor den Türen.

Würde man sich in Deutschland auch mal wünschen. Den Schlüssel erhalten nur Menschen, die auf barrierefreie Toiletten angewiesen sind.

Um Missbrauch auszuschließen, muss bei der Bestellung des Euro-WC Schlüssels eine Kopie des Schwerbehindertenausweises (Vorder- und Rückseite) übermittelt werden. Ohne Nachweis wird der Auftrag zum Beispiel vom CBF



Für Reisende mit Behinderungen empfohlen: Locus-Führer und Euro-WC-Schlüssel.

Darmstadt (Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt e.V.) nicht angenommen.

Im Schwerbehindertenausweis muss das Merkzeichen: aG, B, BL, H, oder TBL unabhängig vom Grad der Behinderung (GdB) stehen, G und Grad der Behinderung (GdB) 70 aufwärts (also 70, 80, 90 oder 100) enthalten ist. Bei bestimmten Krankheiten bei denen vielleicht kein entsprechender GdB vorliegt muss ein Attest, eine ärztliche Bescheinigung oder ähnliches vorgelegt werden.

Die Nachfrage nach dem Euro-WC Schlüssel ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Der CBF spricht zwischenzeitlich von einem Jahresverkauf von 25.000 Schlüsseln. Zum Schlüssel ist auch der Locus-Führer erhältlich, der Auskünfte über den Standort und die Ausstattung der nächsten Toilette gibt. Der Schlüssel kostet 27,80 Euro, in Kombination mit dem „Locus“-Führer 37,50 Euro.

Kontakt: Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e.V., Pallaswiesenstrasse 123 a, 64293 Darmstadt.

Günter Hofer

Fotos: Günter Hofer

# Im Alter noch in die Ferne schweifen

Im Alter noch in die Ferne schweifen? Das ist kein Problem. Reiseveranstalter bieten inzwischen maßgeschneiderte Programme für Senioren. Von der Kreuzfahrt mit Landausflügen bis hin zum Aktivurlaub ist alles dabei.

Verreisen ist keine Frage des Alters. Viele Senioren verspüren den Wunsch, noch einmal auf Reisen zu gehen und sich eine schöne Zeit zu machen. Doch gerade wenn man alleine oder nicht mehr so ganz fit ist fehlt manchmal der Antrieb, diesen Wunsch auch in die Tat umzusetzen. Da kommen Angebote für Reisen und Programme, die speziell auf ältere Menschen abgestimmt ist, gerade Recht.

So kann man als Senior beispielsweise eine Kreuzfahrt mit Badeurlaub buchen und noch einmal ganz exotische Ziele bereisen. Dabei können auch Menschen, die ge-

Foto: Freepik



Reisen ist keine Frage des Alters. Es gibt extra Urlaubsangebote für Senioren.

sundheitliche Probleme haben, unbesorgt mitreisen, denn an Bord der großen Kreuzfahrtschiffe ist immer ein Schiffsarzt zu finden, an den man sich wenden kann. So kann man auch im fortgeschrittenen Alter einen schönen Urlaub verbringen, egal ob man ihn alleine, mit dem Partner oder einer anderen Person verbringen will.

Für aktivere Senioren bietet sich es sich außerdem zu jeder Jahreszeit an, in die Berge zu reisen, was gegebenenfalls auch im dem eigenen Wagen möglich ist. Dort kann man im Frühjahr, Sommer und Herbst sehr gut Wandern und in der kalten Jahreszeit Wintersport

betreiben. Aber auch für kulturinteressierte Senioren gibt es tolle Urlaubsangebote. Hier ist das Programm und das Tempo auf deren Bedürfnisse abgestimmt, für die Wege zwischen den kulturellen Highlights wird entsprechend mehr Zeit eingeplant und vor Ort wird darauf geachtet, dass sich alle Reisenden wohl fühlen und keiner zurückbleibt. Ein schöner Urlaub muss also auch für Senioren kein Traum bleiben.

In jedem Alter kann man unbesorgt reisen und sich vielleicht auch noch den lang gehegten Wunsch, ein bestimmtes Ziel zu bereisen, erfüllen.

**TagesTicket - kreuz und quer, hin und her!**

Gemeinsam oder allein den ganzen Tag im OstalbMobil-Gebiet unterwegs sein. Einfach unsere Busse und Nahverkehrszüge für beliebig viele Strecken nutzen!

Perfekt für den Familienausflug. Mit bis zu 5 Personen günstig unterwegs sein. Ticketkauf auch über den DB-Navigators.

**OstalbMobil**  
Alle in Bewegung

Buchung, Beratung und Service: 071 61 / 67 34 0 oder info@hegenloh.de

seit über 30 Jahren  
Ihre Reise-Experten in Göppingen

**Hegenloh Reisen**  
www.hegenloh.de

**ostertag** Weitere Reisen hier! **BUS DICH WEG!**  
MEHR INFOS AUF WWW.OSTERTAG-REISEN.COM

## FERN WEH?

Entdecke Busreisen durch ganz Europa mit 100% Durchführungsgarantie!

**Durchführungsgarantie 100%**

Wir sind Partner der „bus dich weg!“ Kooperation für Busreisen Veranstalter in Deutschland.

Ostertag Reisen GmbH | info@ostertag-reisen.de | ☎ 07321 - 79 48

## Busreisen Spitzmüller

Ihr kompetenter Partner für luxuriöse Busreisen.  
[www.spitzmueller.net](http://www.spitzmueller.net)  
07162 - 21153

**Unsere Inklusiv-Leistungen:**

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

**Spitzmüller**

### Urlaub mit Chauffeur

KOMMUNIKATIONSPARTNER 2020

**No.1** im Klimachieb

**SUPERIOR** ★★★★★

# Feuerwerke an See und Rhein



Feuerwerke sorgen für Gänsehaut-Momente.

Bei Schaffhausen stürzen die Wassermassen des Rheins auf einer Breite von 150 Metern 23 Meter in die Tiefe. Der Rheinfall gehört damit zu den größten Wasserfällen Europas. Das Befahren mit Booten ist strengsten untersagt, auch wenn es wagemutige Kajak- oder Kanadierfahrer es ab und an versuchen und Strafen riskieren.

In der 1961 entstandenen Filmkomödie „Drei Mann in einem Boot“ wäre es um ein Haar zu einer Katastrophe gekommen. Auf ihrer Bootsfahrt steuert Georg (Heinz Erhardt) das Boot beinahe den Rheinfall von Schaffhausen hinunter. Mit einem Wendemanöver schafft es Harry (Hans-Joachim Kulenkampff) im letzten Moment eine Katastrophe zu verhindern.

Nicht zuletzt durch den populären Film wurde der Rheinfall von Schaffhausen zu einem beliebten Ausflugsziel. Am Vorabend (31. Juli) des Schweizer Nationalfeiertages lohnt die Fahrt zu

dem Naturschauspiel allemal, denn da starten die Eidgenossen ihr „Fire one the Rocks“ und tauchen den Wasserfall mit einem spektakulären Feuerwerk in bunte Farben.

Da, wo der Rhein den Bodensee verlässt, in Konstanz, wird jedes Jahr das Seenachtsfest gefeiert. Mit einem bunten Programm auf Straßen und Plätzen - und nach Angaben des Veranstalters - einem der größten See-Feuerwerke Europas. Am 9. August ist es soweit.

Vor dem abendlichen Feuerwerk verwandelt sich ab 15 Uhr das Konstanzer Seeufer in eine fast vier Kilometer lange sommerliche Freiluft-Bühne.

Hier tummeln sich Akrobaten und Tänzer, Wasserskiläufer, Feuerkünstler, Musikbands und Singer-Songwriter. Gegen Abend legen DJs auf. Zudem gibt es viele kulinarische Angebote. Ein Höhepunkt ist auch der Besuch auf dem Seenachtsfest-Markt.

Foto: Pixabay

# Wo das Verbrechen keine Pause macht

Das Verbrechen macht keine Pause. Schon gar nicht in Rosenheim. In kaum ein anderen deutschen Stadt wird soviel gemordet wie dort - zum Glück aber nur fürs Fernsehen und für die „Rosenheim Cops“, die seit 23 Jahren in schöner Regelmäßigkeit im ZDF die kompliziertesten Fälle lösen.

Die Krimi-Serie ist mittlerweile Kult und auch die Drehorte haben es zu Kult-Status gebracht



Serienstars bei den „Rosenheim-Cops“: Polizist Michi Mohr (Max Müller) und Sekretärin Miriam Stockl (Marisa Burger).

- allen voran das Polizeirevier. Das haben die Fernsehmacher aber ins Rosenheimer Rathaus verlegt. Wer nun glaubt, der Bürgermeister und seine Mitarbeiter seien den Filmleuten zuliebe ausgezogen, der irrt. Die Innenaufnahmen werden nämlich in den Bavaria-Filmstudios gedreht.

Ungeachtet dessen gibt es in der Serie viele inzwischen markante Spielorte. Fans können nun die Originaldrehorte der beliebten Serie erkunden und die Stadt auf ganz neue Weise entdecken.

Bei einem Tagesausflug mit dem Bus, der die Interessierten ins Chiemgau bringt, kann man auf den Spuren der Ermittler die Kreisstadt von einer ganz anderen Seite kennenlernen.

## Ellwangen plant Gartenschau

Die Landesgartenschau lockt 2026 nach Ellwangen. Die reguläre Dauerkarte wird 149 Euro kosten. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre erhalten freien Eintritt. In der Dauerkarte sind alle Veranstaltungen, wie Konzerte, Lesungen, Auftritte und Unterhaltungsprogramm inkludiert. Zum Verkaufsstart ab 7. September gibt es zu-

dem erhebliche Rabatte und zusätzlich ein Gutscheineft mit über 80 Ermäßigungen aus Handel, Gastronomie und von Ausflugszielen. Mit dem Tagesticket zu 24,90 Euro (ermäßigt: 19,90 Euro) ist man berechtigt, den öffentlichen Nahverkehr in ganz Baden-Württemberg zu nutzen, wie der Nahverkehrsanbieter Ostalb-Mobil mitteilt.

**ALLMENDINGER REISEN**

### Tagesfahrten Mai bis Oktober 2025

|        |  |          |
|--------|--|----------|
| 25.05. | NEU: Spargelführung mit Mittagessen in Oberbayern                                  | € 86     |
| 29.05. | Tannheimer Tal ein Tag im schönsten Hochtal Europas                                | € 62     |
| 31.05. | Schiffahrt Starnberger See inkl. Weißwurstfrühstück + Gut Alderbichl               | € 86     |
| 07.06. | Bamberg das fränkische Rom inkl. Stadtführung                                      | € 76     |
| 08.06. | Stein am Rhein & Gemüseinsel Reichenau inkl. Schiffahrt + Inseführung              | € 88     |
| 09.06. | Zugspitze: Top of Germany inkl. Tageskarte Panoramaseilbahn                        | € 129    |
| 15.06. | Tegernsee und Wallberg inkl. Schiffahrt + Berg & Talfahrt                          | € 109    |
| 19.06. | NEU: Mit dem Stooherkahn durchs Naturschutzgebiet Taubergießen                     | € 78     |
| 22.06. | NEU: LGS Freudenstadt & Balersbronn inkl. Eintritt Landesgartenschau               | € 86     |
| 29.06. | Mit Schiff und Bahn durchs Appenzeller Land inkl. Sämtlicher Bahn- & Schifffahrten | € 86     |
| 05.07. | Rhein in Flammen inkl. Schiffahrt & 2-Gang-Menü                                    | € 180    |
| 06.07. | Bergfest mit Alphornbläser auf dem Fellhorn inkl. Berg- & Talfahrt                 | € 88     |
| 13.07. | Breitachklamm & Bummeln in Oberstdorf inkl. Eintritt Breitachklamm                 | € 86     |
| 27.07. | NEU: Drahtseilbahn durch den Odenwald  | € 78     |
| 30.07. | NEU: Schwäbisches Kleinod Steinhausen Allinger Mühle erleben und genießen          | € 88     |
| 31.07. | NEU: „Fire on the rocks“ Gigantisches Feuerwerk am Rheinfall von Schaffhausen      | € 86     |
| 06.08. | Bregenzer Festspiele „Der Freischütz“ inkl. Eintrittskarte                         | ab € 168 |
| 09.08. | Konstanzer Seenachtsfest Zuschauerschiff ab/bis Meersburg                          | € 88     |
| 10.08. | NEU: LGS Freudenstadt & Balersbronn inkl. Eintritt Landesgartenschau               | € 86     |
| 17.08. | NEU: Schiffwettbewerb in Arziller (Elsass) mit Kanalfahrt                          | € 76     |
| 20.08. | NEU: Gacometer in Pforzheim mit Liebenzeller Marzipan-Manufaktur inkl. Führung     | € 88     |
| 24.08. | NEU: Planwagenfahrt in Lauffen inkl. kleines Vesper, 5 Weine, 1 Secco              | € 86     |
| 27.08. | Mönchen für Senioren inkl. Stadtrundfahrt  | € 67     |
| 31.08. | Insel Mainau Dahleinschau inkl. Eintritt + Fähre                                   | € 82     |
| 03.09. | NEU: Baden-Baden und Schwarzwälder Kirschtortenseminar inkl. Stadtführung          | € 88     |
| 14.09. | Ludwigsburger Kürbisausstellung inkl. Eintritt                                     | € 66     |
| 20.09. | Almabtrieb in Tannheim Kleines Dorf - Großes Fest                                  | € 68     |
| 05.10. | NEU: Zum Büllfest (Zwiebelfest) auf der Insel Hört                                 | € 86     |
| 15.10. | Senioren Erlebnistag (80+) Tripedritt inkl. Eintritt + Mittagessen                 | € 76     |

### Meiertagesfahrt 2025

23.11. - 30.11. 8-Tage-Erlebnistage „Zypern-Insel der Aphrodite“ ab € 1.480

**Allmendinger-Reisen**  
Telefon: 0 71 81 / 81 15 60  
Dankelstraße 26 - 73097 Göppingen-Urswang  
[www.allmendinger-reisen.de](http://www.allmendinger-reisen.de)

**ALLMENDINGER REISEN**

Foto: obs/ZDF/Christian A. Rieger

## Klinik-Köpfe

**Thomas Schneider**, bei den Ostalb-Kliniken im Vorstand zuständig für das Ressort Finanzen, ist in den Ruhestand gegangen. Schneider, zuvor bei der AOK in Schwäbisch Gmünd und Neckar-Fils in Esslingen, wurde 2014 Krankenhausdirektor in Ellwangen, bevor er in den Vorstand der Ostalb-Kliniken berufen wurde.

**Dr. Andreas Pregel**, Chefarzt der Anästhesie an der St. Anna-Virngrund-Klinik in Ellwangen wurde in den Ruhestand verabschiedet. Pregel leitete die Abteilung seit 2006. Mit Pregels Ausscheiden gibt es eine neue Leitungsstruktur. **Prof. Dr. Markus Kredel** ist künftig geschäftsführender Chefarzt der Anästhesie an den Kliniken Ostalb. Kredel hat zusätzlich die Nachfolge von Pregel in der Ellwanger Abteilung für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin übernommen. Die Leitung der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin am Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd obliegt **Dr. Tobias Haller**.

**Prof. Dr. Matthias Fischer**, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie am Alb-Fils-Klinikum in Göppingen, ging nach mehr als 20 Jahren an der Klinik am Eichert in den Ruhestand. Nachfolgerin ist **Prof. Dr. Annette Rieg**. Sie ist Fachärztin für Anästhesiologie mit den Zusatzbezeichnungen Notfallmedizin, Anästhesiologische Intensivmedizin sowie Spezielle Schmerztherapie. Nach Medizinstudium und Praktischem Jahr war sie lange Jahre am Universitätsklinikum der RWTH Aachen tätig, wo sie auch habilitierte. Die neue Chefarztin stammt aus Schwäbisch Gmünd.

**Prof. Dr. Dr. Franck Billmann**, Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie am Klinikum Heidenheim, wurde mit dem Felicien-Steichen-Preis ausgezeichnet. Der Preis wurde ihm für sein langjähriges Engagement in der Entwicklung viszeralchirurgischer, minimal-invasiver Techniken der Behandlung des Ductus thoracicus, des größten Lymphgefäßes im menschlichen Körper, verliehen. Der Preis ist mit 5000 Euro dotiert.

## Start für Kurzzeitpflege in Geislingen



Auf knapp 900 Quadratmeter sind im dritten Obergeschoss des Gesundheitszentrums Helfenstein in Geislingen 17 Plätze zur Kurzzeitpflege entstanden. In 16 Einzelzimmern und einem Doppelzimmer ist für Patienten ein Ort der Pflege und Betreuung nach einem Krankenhausaufenthalt geschaffen und so dem steigenden Bedarf an Pflegeplätzen im Landkreis Göppingen Rechnung getragen worden. Die Zimmer sind jeweils mit einem eigenen, barrierefreien Sanitärbereich ausgestattet. Der Speisesaal mit integrierter Küchenzeile ist zugleich der Gemeinschaftsraum und soll zum Austausch, zu gemeinschaftlichen Spielen oder auch zum Kinoabend einladen. Unser Foto zeigt das Team der Kurzzeitpflege.

## Pläne für Klinik-Neubau in Essingen kommen voran

Die Kliniken Ostalb arbeiten mit Hochdruck an der Umsetzung des im September vom Kreistag des Ostalbkreises beschlossenen Zukunftskonzepts, um die Krankenhausversorgung im Landkreis zukunftsfähig und gleichzeitig wirtschaftlich tragbar aufzustellen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei der Neubau einer Regionalklinik in Essingen.

„Wir bauen in Essingen ein hochmodernes Krankenhaus in der Mitte des Landkreises, in dem die Menschen aus dem gesamten Ostalbkreis auch bei schweren und komplexen Erkrankungen hervorragend versorgt werden können. Neben der wohnortnahen Grund- und Notfallversorgung an unseren bestehenden Standorten in Ellwangen und Mutlangen, die wir auch in Zukunft sichern, wird der neue Standort Essingen der Dreh- und Angelpunkt unseres Zukunftskonzepts 2035“, sagt Landrat Dr. Joachim Bläse.

Auf Basis von Vergleichsprojekten wurde eine vorläufige Ermittlung des Flächenbedarfs durchgeführt.

Daraus wurden dann drei Varianten für ein 3D-Modell entwickelt, die zeigen, wie die benötigten Flächen in einem Baukörper untergebracht werden könnten, der sich gut in das Grundstücksgelände in Essingen einfügt.

Die detaillierte Planung des Raumprogramms erfolgt in Workshops mit den Mitarbeitern der Kliniken Ostalb und soll im Mai fertiggestellt sein. Danach beginnt der Architektenwettbewerb. „Wir planen das neue Krankenhaus Schritt für Schritt von innen heraus, damit es auf die zukünftigen medizinischen Bedarfe, optimale Abläufe und Arbeitsbedingungen zugeschnitten ist“, so Christoph Rieß, Vorstandsvorsitzender der Kliniken Ostalb.

Projektleiterin für den Klinik-Neubau ist Jana Stauske (Foto). Die Diplom-Bauingenieurin verfügt über rund 23 Jahre Erfahrung im Bauprojektmanagement, davon über zehn Jahre im Gesundheitswesen. In dieser Zeit hat sie Klinikbauprojekte u.a. in Schwäbisch Hall und in Nürnberg betreut.



Foto: Ostalb-Kliniken / Alb-Fils-Klinikum

## Ehrenamtliche helfen in der Notaufnahme

Die Notaufnahmen in deutschen Krankenhäusern sind oft überlastet. Der große Andrang führt zu langen Wartezeiten. Ehrenamtliche Notaufnahmebegleiter sollen jetzt

Experiment am Alb-Fils-Klinikum in Göppingen. Ehrenamtlichen, die sich als Notaufnahmebegleiter engagieren, sollen die oft prekäre Situationen in der Notfallaufnahme entspannen helfen. Nach erfolgreicher Suche nach Interessierten begann die Schulung der Interessierten. Neun Unterrichtseinheiten sind vorgesehen. Die Teilnehmer werden mit Kommunikation und Gesprächsführung, Grundlagen der Ersten Hilfe, Datenschutz, Hygienemaßnahmen, Umgang mit schwierigen Situationen und den Klinikabläufen und -strukturen vertraut gemacht. Mit über 30 Interessenten im Bewerberprozess wurden die Erwartungen weit

übertroffen. „16 Notaufnahmebegleiter sind nun gestartet“, sagt Martina Heusel, Geschäftsereichsleitung Personal.

Die Ehrenamtlichen sollen bei Ängsten oder Verzögerungen erläuternd und unterstützend eingreifen sowie Ängstlichen und Trauernden zur Seite stehen und damit das Team in der zentralen Notaufnahme unterstützen. Dazu kommt die Hilfe etwa bei beim Anreichen von Essen und Getränken oder beim Toilettengang. Auch die Hilfe bei der Betreuung von demenzkranken Patienten oder den Angehörigen von Patienten zählt zum Tätigkeitsprofil.



Die ehrenamtlichen Notaufnahmebegleiter am Alb-Fils-Klinikum in Göppingen.

## Gold für bessere Klinik-Hygiene

An den Kliniken Ostalb wurde das Gold-Zertifikat für die „Aktion Saubere Hände“ ausgezeichnet.

Die Aktion Saubere Hände ist eine Initiative, die sich für die Verbesserung der Händehygiene in Deutschland einsetzt. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Händedesinfektion zu schärfen und die Verbreitung von Infektionen zu reduzieren.

Das Gold-Zertifikat wird an Einrichtungen verliehen, die besonders hohe Standards in der Händehygiene einhalten. Dies bedeutet, dass diese Einrichtungen regelmäßig Schulungen durchführen, die Mitarbeiter sensibilisieren und effektive Maßnahmen zur Händedesinfektion implementieren.

Insgesamt acht Mitarbeiter kümmern sich an allen drei Klinikstandorten um die Klinikhygiene.

## Klinik-Köpfe

**Prof. Dr. Andreas Imdahl** wurde nach fast 19-jähriger Tätigkeit als Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie am Klinikum Heidenheim in den Ruhestand verabschiedet. Von 2019 bis Mitte 2024 war er zudem als Ärztlicher Direktor Mitglied der Krankenhausdirektion. Geboren und aufgewachsen in Nordrhein-Westfalen kam Imdahl 2006 aus Freiburg nach Heidenheim. Seine Nachfolge als Chefarzt hat **Prof. Dr. Dr. Franck Billmann** übernommen.

**José Marie Kousseimou**, seit 2021 Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Heidenheim, hat mit seiner Abhandlung „Aggressive Übergriffe und freiheitsentziehende Maßnahmen bei stationären Patienten mit Asylbewerberstatus“ an der Medizinischen Fakultät der Universität Ulm „cum laude“ promoviert und ist nun berechtigt, den akademischen Titel „Dr. med.“ zu führen. Der im afrikanischen Benin geborene Kousseimou beschäftigt sich bereits seit Jahren mit transkultureller Psychiatrie und Migrationspsychiatrie. Ihm liegt die Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Migrationshintergrund am Herzen.

**Dr. Joseph Weimert**, Oberarzt am Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie am Klinikum Göppingen, hat die Zusatzqualifikation „Kardiovaskuläre Radiologie Q2 Herz-MRT“ erworben. Damit zählt er zu einem exklusiven Kreis von nur 32 Ärzten im Umkreis von 100 Kilometern, die sowohl im Herz-CT als auch im Herz-MRT über diese Zertifizierung verfügen. Zwischen Ulm und Stuttgart ist Dr. Weimert laut Klinik-Angaben der einzige mit dieser Kompetenz.

**Brigitte Käser** ist neue Leiterin der Pflegedirektion des Alb-Fils-Klinikums. Sie ist damit Chefin der größten Berufsgruppe. Käser ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Nach beruflichen Stationen in Augsburg, Pfronten und Bayreuth kam Brigitte Käser Ende 2013 an das Göppinger Klinikum, wurde im April 2015 stellvertretende Pflegedirektorin.

## Klinik-Köpfe

Dr. Harald Reitz-Lennemann leitet jetzt die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Christophsbad in Göppingen. Während des Medizinstudiums entdeckte er seine Liebe zur Psychoanalyse, sodass er einige Jahre nach dem Studium noch die Ausbildung zum Psychoanalytiker absolvierte. In der Psychosomatik habe er nun das große Glück, beides sein und bleiben zu können: Arzt und Psychoanalytiker zugleich. Reitz-Lennemann war zuvor unter anderem als Stellvertretender Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen sowie als Chefarzt der Burghof-Klinik in Bad Nauheim tätig. Nun löst er im Christophsbad Dr. Andreas Hawlik ab, der die Psychosomatik als kommissarischer Chefarzt geleitet hatte.

Prof. Dr. Albert C. Ludolph ist ärztlicher Leiter im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) des Christophsbads in Göppingen. Ludolph zählt dank zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und einer exzellenten klinischen Reputation zu den führenden Neurologen Deutschlands. Zuletzt war Prof. Ludolph von 1996 bis 2024 als Ärztlicher Direktor der Klinik für Neurologie am Ulmer RKU sowie als C4-Professor für Neurologie an der Universität Ulm tätig. Prof. Dr. Zrinka Sosic-Vasic hatte schon Mitte 2024 die Geschäftsleitung des MVZ übernommen. Zu seinen ersten Zielen zählte die Optimierung der Praxisabläufe, die er mit der stellvertretenden ärztlichen Leitung, Dr. Kristina Hofmeister-Kiltz sowie der neuen Praxismanagerin Nadine Ergang, vorantreiben will.

Katrin Röhlig, Theatertherapeutin im Klinikum Christophsbad in Göppingen und seit September 2020 Lehrbeauftragte für Theatertherapie an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt (HfWU) Geislingen-Nürtingen, übernahm jetzt eine Tandem-Professur an der Hochschule. Hier will sie ihre praktische Tätigkeit in der Klinik mit den Feldern Forschung und Lehre an der Hochschule verknüpfen. Besonders motiviert sie dabei, die Theatertherapie sowohl berufspolitisch als auch wissenschaftlich weiterzuentwickeln.

# Die Klinik zieht im Juli um

Im Juli soll es soweit sein, dann will das Alb-Fils-Klinikum im Neubau seinen Betrieb aufnehmen. Der Start in der neuen Klinik war mehrfach verschoben worden. Jetzt ist das Ende der Baustelle auf dem Eichert, eine der größten in Baden-Württemberg, abzusehen.



Das neue Alb-Fils-Klinikum in Göppingen geht im Juli in Betrieb.

Wäre alles so wie geplant gelaufen, die Patienten würden schon längst in der neuen Göppinger Klinik behandelt. Doch bei einem 500-Millionen-Projekt kann es immer mal zu Verzögerungen kommen. Auch weil Firmen Mitarbeiter fehlen oder das bestellte Material nicht rechtzeitig ankommt.

Jetzt zeichnet sich aber ab, dass es im dritten Anlauf klappt und der anvisierte Termin am 5. Juli zum Umzug von der alten in die neue Klinik zu halten ist – und damit auch die geplante öffentliche Einweihungsfete am 24. Mai.

Mit dem Neubau des Alb-Fils-Klinikums entsteht auf dem Eichert in Göppingen ein Krankenhaus, das seine Patienten nicht nur während des stationären Aufenthalts betreut, sondern auch in der Zeit davor und danach. Ein Krankenhaus mit modernster Informationstechnologie, das den Patienten zeitgemäßen Komfort bietet. Kur-

ze Wege, Prozesseffizienz sowie moderne und tageslichtdurchflutete Arbeitsplatzgestaltung sollen das neue Gebäude auszeichnen und als attraktiver Arbeitsplatz neue Fachkräfte in die Region bringen und halten. So formuliert es

die Klinik-Geschäftsführung.

645 so genannte Planbetten entstehen in zeitgemäßen Ein- und Zweibettzimmern und eine effiziente Raumanordnung von OP, Intensivstation, Funktionsbereichen und Ambulanzen, verteilt auf sieben Ebenen zuzüglich Hubschrauberlandeplatz auf dem Dach der Klinik. Im Erdgeschoss werden die Zentrale Notaufnahme und weitere Funktionsbereiche wie Radiologie und Herzkatheter sowie auch Patientenaufnahme und Ambulanzen untergebracht.

Im ersten Obergeschoss ist Raum für die Operationssäle und Intensivstationen, die Kreißsäle, sowie die Dialysestation. Im zweiten Stock finden die Büros der Klinikadministration und das Labor ihren Platz. Darüber folgen die Ebenen mit den Bettenstationen. Maximale Tagesbelichtung schafft im gesamten Neubau ein helles und freundliches Ambiente.

Foto: Bettina Fritz



Klinik am Eichert Göppingen  
Gesundheitszentrum Hofensta in Geislingen  
[www.alb-fils-klinikum.de](http://www.alb-fils-klinikum.de)



## 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 wissen Ihre Krankheitsgeschichte und informieren Sie über die kognitiven, prä-geriatrischen und therapeutischen Möglichkeiten der Altersmedizin und welche Maßnahmen eingeleitet werden müssen. Lassen Sie sich bei der Verzögerung nach dem Entlassentwurf, z. B. bei Hilfsmitteln, Reha, Pflegeleistungen, stationärer Pflege, etc. beraten. Wir übernehmen die Themen Kosten, Hilfesysteme, Vollmacht, gesetzliche Regelungen, etc.

### Zertifiziertes Alters-Trauma-Zentrum®

Unser interdisziplinäres Team verfügt über eine breite Palette an Disziplinen. Besondere Kompetenz: spezialisierte Pflegeeinheiten, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Psychologie, Mitarbeiter des Patientenmanagement und Sozialdienst, sorgt in unserem streng kontrollierten Best Practice Zentrum (DGL) für einen ganzheitlichen Therapieansatz vom Mobilisierung bis hin zur geistlichen Begleitung.

### Therapiezentrum

Unser speziell ausgebildetes Team besteht aus Physio- und Ergotherapie und Logopädie (Sprachtherapie) und ermöglicht die med. nicht med. Behandlung in enger Kooperation mit den Ärzten und der Pflege. Mit Ziel: z. B. Maßnahmen zur Wiederherstellung der Mobilität, das Training von Alltagsfähigkeiten, Konzentrations- und Gedächtnisübungen sowie Sturz- und Fallvermeidungsübungen. Alle unsere Leistungen bieten wir auch ambulant an.

### Pflegekurse für pflegende Angehörige

Der Kurs „Für die Pflege Zuhause“ bietet pflegenden Angehörigen eine professionelle Möglichkeit zur Fortbildung. Sie erhalten Hintergrundwissen und praktische Anregungen, die den häuslichen Pflegealltag erleichtern. Pflegehilfen und -techniken können ausprobiert und gelübt werden. Der Kurs bietet Raum zum Austausch mit anderen und ermöglicht Sie, eine spezielle Pflegebedürftige gestalten und zusammen mit dem eigenen Können umsetzen.

# Wenn Karies den Zahn angreift

Zahnpflege bleibt wichtig, wenn man auch morgen noch kraftvoll zubeißen will. Experten raten zu Zahnpasta mit Fluorid und Calcium. Wer seine Zähne vor Karies schützen will, sollte auch auf zuckerarme Nahrung achten.

Ob durch Schokolade oder Obst: Zucker aus der Nahrung wird im Mund durch bestimmte Bakterien (Plauebakterien) in Säuren umgewandelt, die sich als Belag auf die Zähne legen. Diese greifen den Zahnschmelz an. Mit der Zeit kann dadurch Karies entstehen, wobei die Zahnschmelz zerstört wird.

Mit gründlicher Mundhygiene und einer zuckerarmen Ernährung kann man vorbeugen. Zusätzlich können bestimmte Mikronährstoffe den Zahnschmelz stärken.



Wer seine Zähne pflegt, vermeidet Karies.



Zähne bleiben länger gesund, wenn sie täglich mindestens zwei Mal geputzt werden.

Mindestens zweimal täglich Zähneputzen, idealerweise mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, ist ein Muss für gesunde Zähne. Fluorid ist im Speichel enthalten und verhindert, dass Mineralstoffe aus der Zahnschmelz herausgelöst werden. Gleichzeitig macht es den Zahnschmelz widerstandsfähiger. Fluorid bindet in der Mundhöhle zahnschädigende Säuren und trägt damit zu deren Neutralisierung bei – wird dabei aber auch aus dem Zahnschmelz herausgelöst.

Es ist daher sinnvoll, regelmäßig kleine Mengen Fluorid, zum Beispiel durch die Zahnpasta, aufzunehmen. Zudem wirkt Fluorid antibakteriell, indem es das Wachstum der Kariesbakterien hemmt.

## Das Zusammenspiel von Vitamin D und Calcium

Ein weiterer wichtiger Mineralstoff im Speichel ist Calcium. Er remineralisiert die Zähne. Das bedeutet, kleine Schäden im Zahnschmelz werden repariert. Besonders das Zusammenspiel aus Vitamin D und Calcium stärkt die Zähne nachweislich, denn Vitamin

D stellt die Aufnahme von Calcium im Darm sicher. Das so genannte Sonnenvitamin wird von der Haut meist nur zwischen Mai und September bei direkter Sonneneinstrahlung gebildet. In Winter und Frühjahr ist die aber zu schwach, deshalb leiden viele Deutsche in dieser Zeit an Vitamin-D-Mangel. Es kann daher sinnvoll sein, Vitamin D in Form von Präparaten einzunehmen.

Darüber hinaus sorgt ein ausreichender Speichelfluss dafür, dass die Mineralstoffe auf die Zähne gebracht und Nahrungsreste aus dem Mundraum gespült werden. Anregen lässt er sich beispielsweise durch das Kauen von (zuckerfreiem) Kaugummi und ausreichendes Trinken – allerdings keine zucker- oder säurehaltigen Getränke wie Limonaden oder Fruchtsäfte. Zur gründlichen Mundhygiene gehört außerdem das Reinigen der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste.

Experten raten deshalb, regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt zu gehen. So könne Karies früh genug entdeckt und behandelt werden. **akz-o**

Fotos: deagreez/stock.adobe.com/vitaminddoctor.com/akz-o

# Zuviel Sonne schadet der Haut

Falten in der Haut lassen sich nicht vermeiden. Das ist ein natürlicher Prozess, denn im Alter verliert die menschliche Hülle an Elastizität. Doch der Prozess lässt sich verlangsamen.

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Elastizität: Es bilden sich Falten. Aufhalten kann man diesen natürlichen Prozess nicht, er lässt sich aber verlangsamen. Abseits von Anti-Aging-Kosmetik hat auch der Lebensstil Einfluss auf die Hautalterung.

Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung wirken sich positiv auf das Hautbild aus. Nikotin und hoher Alkoholkonsum hingegen sind Stress für den Körper und lassen die Haut schneller altern. Das heißt nicht, dass nicht auch die ein oder andere Ausnahme erlaubt ist, solange für genügend Ausgleich gesorgt ist.

Außerdem ist viel Sonne ungünstig. Warmes Sonnenlicht tut zwar dem Wohlbefinden gut, doch für die Haut ist die UV-Strahlung auf Dauer schädlich. Die Strahlung, insbesondere UV-A, dringt in die tiefen Hautschichten ein und schädigt dort die Zellen des elastischen Bindegewebes.

## Hautalterung ist ein natürlicher Prozess

Aber keine Sorge, man muss deshalb den Sommer nicht komplett im Schatten verbringen. Man kann die Haut von außen mit Sonnencreme schützen und zusätzlich einen Sonnenschirm aufspannen – im Inneren des Körpers.

Carotinoide sind Pflanzenstoffe, die als natürlicher Sonnenschutz gelten. Sie können dabei helfen, UV-Strahlung abzublocken. Carotinoide gehören zu den sogenannten Antioxidantien. Das sind Stoffe, die die Zellen der Haut vor

Schäden schützen. Zu den Carotinoiden gehört Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Es ist unter anderem in Möhren sowie Petersilie enthalten.

Ihre schützende Wirkung können Carotinoide entfalten, wenn sie über mindestens zehn Wochen eingenommen werden, zum Bei-

ringern Hautschäden und schützen gegen Kollagenabbau.

Das Eiweiß Kollagen ist verantwortlich für die Festigkeit und Elastizität von Haut und Bindegewebe. Besonders das Coenzym Q10 verhindert Abbauprozesse von elastischen Hautbestandteilen und verbessert die Hautglätte.



Faltenbildung lässt sich nicht vermeiden, aber bei entsprechender Pflege verlangsamen.

spiel in Form eines Mikronährstoffpräparates.

Grüner Tee, Vitamin E, Vitamin C und Zink gehören ebenfalls zu den Antioxidantien. Sie verbessern den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, ver-

Deshalb ist es ein typischer Bestandteil von Antifaltencremes. In Studien wurde nachgewiesen, dass die Einnahme von Präparaten mit einer Kombination dieser Mikronährstoffe die Hautelastizität erhöht. **akz-o**

Foto: Prostock-studio/stock.adobe.com/www.vitaminddoctor.com/akz-o

# Ein Schaffer tritt ab

33 Jahre lang hat er die Diabetes-Selbsthilfegruppe im Kreis Göppingen geleitet. Jetzt hat Kewal Lekha das Ehrenamt abgegeben. Zum Bedauern der vielen Betroffenen im Landkreis Göppingen, für die der rührige Birenbacher immer wieder erste Anlaufstelle war, wenn es um die Zuckerkrankheit ging.



Kewal Lekha (mit weißem Hemd) im Kreise seiner Helfer beim von ihm initiierten Gesundheitstag 2019 in der Stadthalle Göppingen. Rechts im Bild: Moderator Hansy Vogt.

Mit Kewal Lekha verlässt ein Mann die Ehrenamtsbühne, wie man ihn nur selten findet. Über drei Jahrzehnte leitete er die Bezirksgruppe des Diabetikerverbandes in Göppingen. Doch nicht nur das. Neben fast wöchentlichen Veranstaltungen im Landkreis initiierte er Tagungen und Symposien mit integrierten Industrieausstellungen und verpflichtete dafür reihenweise Professoren und Doktoren aus Kreis, Region und Land.



Kewal Lekha (kleines Foto) ist im Kreis Göppingen eine Institution. Die hat der inzwischen 81-Jährige sich hart erarbeitet. Kaum ein anderer verfügt heute über so gute Kontakte zu Kliniken, Ämtern, Krankenkassen, Professoren, Ärzten, Apothekern, Gesundheitshandwerkern, Pharmafirmen und Politikern wie er. Der Vater der Göppinger Gesundheitstage, der Diabetes-Symposien oder der Vortragsreihen in den

Selbsthilfegruppen seines Verbandes im Kreis Göppingen konnte bei Referenten und den Themen aus dem Vollen schöpfen – zum Wohl der vielen von der Volkskrankheit Diabetes betroffenen Menschen. Bis zu 2000 Besucher zog es zum Göppinger Gesundheitstag, der dank Kewal Lekha zur größten Veranstaltung für Diabetiker im Land Baden-Württemberg wurde. Dabei achtete er nicht nur auf namhafte Referenten, sondern auch auf prominente Moderatoren, wie den einstigen SWR-Radiosprecher Michael Branik oder den Unterhaltungskünstler

Hansy Vogt. Zu den Veranstaltungen gehörte stets eine Tombola, deren Erlös einem sozialen Zweck zufloss.

Lekha war es in all den Jahren auch immer wichtig, die Politik auf die wachsende Zahl an Diabetikern aufmerksam zu machen und sie für das Thema zu sensibilisieren.

Deshalb klopfte er nicht nur an die Türen von Landrat und Oberbürgermeistern, sondern auch von Land- und Bundestagsabgeordneten, sowie von Ministern. Lekha und sein Verband zeigten Flagge – auch bei Open-Air-Veranstaltungen oder auf Messen.

Unermüdlich plädierte er über viele Jahre für den Ausbau der ärztlichen Hilfen für seine Diabetiker. Wohlwollend nahm er dann neue medizinische Angebote sowohl in der Klinik als auch in Ärztekreisen zur Kenntnis.

In Mauritius geboren, ging Kewal Lekha nach London, wo er eine Ausbildung zum Krankenpfleger absolvierte. Dort lernte er eine junge Frau kennen, die aus dem Kreis Göppingen kam. Der Liebe wegen zog Lekha in Stauferkreis, begann an der Göppinger Klinik als OP-Pfleger und gründete eine Familie.

## In vielen Gremien engagiert

Selbst vom Diabetes betroffen beschloss er, sein Wissen an Betroffene weiterzugeben und übernahm Anfang der 1990er Jahre die Selbsthilfegruppe in Göppingen. Ihr folgten später noch Gruppen in Geislingen und Birenbach, auch initiierte er eine Gruppe für Kinder mit Diabetes in Heiningen mit.

Darüber hinaus arbeitete Lekha engagiert mit im Landesverband, sowie auf Kreisebene im Behindertenring oder in der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit. Große Beachtung fand jeweils das Vortragsprogramm, zu dem Lekha vor allem Ärzte aus dem Kreisgebiet

Fotos: Rüdiger Gramsch



Auf reges Interesse stießen bei den Gesundheitstagen die von Kewal Lekha organisierten Industrieausstellungen.

verpflichtete. Seiner kommunikativen Art war auch ein kurzer Draht zu den Medien zu verdanken, über die er seine Anliegen immer wieder an die Öffentlichkeit brachte.

Neben „seinen“ Diabetikern hob Lekha auch den Englisch-Sprachclub auf der Taufe, der sich zweimal monatlich in Göppingen trifft und in dem Menschen aus unter-

schiedlichsten Gründen ihre Englischkenntnisse auffrischen können. Parallel dazu initiierte Lekha vor rund 25 Jahren auch den Französisch-Sprachclub.

„Jetzt bin ich in einem Alter, wo es erlaubt sein muss, kürzer zu treten“, sagt Kewal Lekha und ist seiner Frau dankbar, dass sie ihn immer bei seiner ehrenamtlichen Arbeit unterstützt hat. Jetzt stehen Familie und Freunde im Lebensmittelpunkt.

Zurückblickend bedauert Lekha aber auch, dass er trotz intensiver Suche keinen Nachfolger für das Ehrenamt gefunden hat. „Das ist heute sehr schwierig Leute zu finden, die sich unentgeltlich für andere ins Zeug legen“. Er hofft, dass der Landesverband da erfolgreicher ist, damit Göppingen für Diabetiker nicht lange ein weißer Fleck auf der Landkarte bleibt. [www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

Rüdiger Gramsch

## Leonhard Weiss will mehr Leben retten

Eine Spende von 20 000 Euro des Göppinger Bauunternehmens Leonhard Weiss hat das Alb-Fils-Klinikum für eine hochmoderne Reanimationspuppe verwendet.

Die Spende war durch den Verein der Freunde und Förderer des Klinikums initiiert worden. Bei einer kleinen Demonstration des Notfallteams kam die Reanimationspuppe bei der Übergabe gleich zu ihrem ersten Einsatz.

„Mit der Spende möchten wir einen Beitrag zur Verbesserung der medizinischen Versorgung rund um unseren Gründungsstandort Göppingen leisten und die wertvolle Arbeit des Alb-Fils-Klinikums unterstützen - in der Hoffnung, dass sie dazu beiträgt, noch mehr Leben zu retten und das Wohlergehen der Patienten zu verbessern“, betont Alexander Weiss von der Geschäftsführung des Göppinger Unternehmens.

**JÜRGEN LIER**  
Ihr Sanitätspartner  
**unsere Leistungen**

- Rollstühle
- Gehhilfen
- Treppenhilfen
- Pflegebetten
- Bad- und WC-Hilfen
- Medizintechnik
- Anzeilekklummatratzen
- Alltagshilfen
- Sitzschalen
- Enterale Ernährung



... für die Region Alb - Fils

**Sanitätshaus Lier**  
Carl-Benz-Straße 1    Telefon 07162 - 92 14 02  
73072 Donzdorf    Telefax 07162 - 92 14 04  
[www.sanitaetshaus-lier.de](http://www.sanitaetshaus-lier.de)

# Mit Bewegung und Gesang gegen die Demenz

Als in Eislingen vor gut zehn Jahre das Demenz-Netzwerk gegründet wurde, gehörten Gruppen für Bewegung und Gesang zu den ersten kostenlosen Angeboten für Betroffene. Sie gibt es bis heute und sie haben nach wie vor großen Zulauf.



Das ehrenamtliche Musikteam vom „Gemeinsam singen“ mit Roland Häberle, Sonja Weiler, Hertraud Melzer, Hans Bässler, Dieter Uebele, Robert Florin (v.l.).

Vor zehn Jahren entstanden die ersten kostenlosen Angebote beim damals neu gegründeten Demenz-Netzwerk in Eislingen. Die Singgruppe ‚Gemeinsam singen‘, der ‚Bewegungstreff – mit Bewegung älter werden‘ und die Bewegungsgruppe ‚Bewegung mit Musik im Sitzen‘ gehören zu den ersten Angeboten, die von dem Netzwerk ins Leben gerufen wurden.

Der Eislinger Physiotherapeut Alois Maier (kleines Foto) startete im März 2015 mit dem kostenlosen Angebot ‚Bewegungstreff – mit Bewegung älter werden‘. Anfangs fand das Angebot im Altenzentrum St. Elisabeth statt. Dort wurde das Angebot von Heimbewohnern wie auch von Nicht-Heimbewohnern gern angenommen.

Auf Grund der wachsenden Nachfrage war den Initiatoren schnell klar, dass das Bewegungsangebot beibehalten werden muss. So musste aufgrund eines größeren Platzbedarfs in die neuen Räumlichkeiten des Gemeindehauses St. Markus in der Bauschengasse 3 umgezogen werden.

Dort findet der Bewegungstreff nach wie vor jeden Montag von 15 Uhr bis 16 Uhr unter der fachgerechten Leitung des Physiotherapeuten statt. Gerade die Beweglichkeit und vor allem die Muskelkraft sind im Alter von entscheidender Bedeutung, um ein Sturzrisiko zu vermindern.

Anna Fink, die ebenfalls im Jahr 2015 die Bewegungsgruppe ‚Bewegung mit Musik im Sitzen‘ ins Leben rief, fing ebenfalls in den Räumlichkeiten des Altenzentrums St. Elisabeth mit einem kleinen Kreis bewegungsfreudiger Menschen an. Auch hier war die Nachfrage groß.

Aus gesundheitlichen Gründen musste Anna Fink nach ein paar Jahren die Leitung abgeben. Renate Wolff übernahm die Aufgabe mit viel Engagement und Herzblut. Mittlerweile findet dieses Angebot montags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Treff im Löwen (Bahnhofstraße 9) statt und erfreut sich weiterhin größter Beliebtheit. Aus diesem Grund ist die Teilnehmerzahl hier begrenzt, sodass eine Anmeldung bei Heike Kirn, Leiterin des Treffs im Löwen, erforderlich ist.

Ein weiteres Angebot, das ebenfalls sein Zehnjähriges feiert, ist ‚Gemeinsam singen‘, das zu Beginn noch im Christuskirche angesiedelt war. Eine kurze Zeit wurde es von der Musikschule geleitet, bevor Hans Bässler die Gruppe, zusammen mit Klaus Grimm und Siegfried Hollnaicher, übernahm. Mittlerweile hat sich das Leitungsteam rund um Hans Bässler, das die gesamten Lieder instrumental begleitet, verändert und vergrößert.

Hinzugekommen sind Hertraud Melzer, Robert Florin, Roland Häberle, Dieter Uebele und Sonja Weiler.

Für diese Singstunde braucht es aber nicht nur die Musiker, sondern auch ein Team zur Unterstützung, das unter anderem das Auf- und Abstuhlen übernimmt. Dieses Team besteht aus Annerose Hagenmeyer, Walter Hochrain, Elvira Lehmann und Erwin Weiler. Neben dem Singen von bekannten Schlägern, Volks- und Wanderliedern werden Gedichte vorgetragen, Witze und Geschichten erzählt, was bei den Teilnehmern schöne Erinnerungen weckt.

Singen – auch als Balsam der Seele bezeichnet – ist ein wahrer Jungbrunnen. Es bringt die Lungen und das Herz-Kreislaufsystem auf Vordermann und stärkt somit den gesamten Organismus. Das hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, sondern wirkt gerade durch das gesellige Beisammensein einer Isolation entgegen. Geprobt wird nach wie vor dienstags im Treff im Löwen von 15 bis 16 Uhr.

Infos zur Seniorenarbeit und zum Demenz-Netzwerk bei der Stadt Eislingen: Heide Daiss, Tel.: 07161 / 804-237 oder Christina Szalontay, Tel.: 07161 / 804-236.



Foto: Stadtverwaltung Eislingen



**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

Uhlandstraße 1  
73066 UHINGEN

Schloßmarkt 4  
73098 Rechberghausen

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

**Direkte Abrechnung  
mit allen Krankenkassen**



**Calendula**  
Pflege zu Hause

*Sie haben*  
**25**  
*Jahren!*

**Pflege | Medizinische Versorgung | Hilfe im Haushalt | Service**  
- Gut betreut durch den Alltag -

**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

- 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!

# Voller Tatendrang in die Zukunft

Fünf Jahre nach Einführung der generalistischen Pflegeausbildung ziehen Pflegegeschulen in Deutschland eine durchweg positive Zwischenbilanz.



Glücklich über die bestandene Prüfung: die frisch examinierten Pflegefachkräfte mit Kursleitung Bettina Dukek (r.).

Drei Jahre voller Lernen, Wachsen und Durchhaltevermögen liegen hinter ihnen – nun haben 13 Auszubildende der 2020 eingeführten generalistischen Pflegeausbildung ihr Examen an der Pflegeschule des Alb-Fils-Klinikums bestanden und verstärken ab sofort das Gesundheitswesen als examinierte Pflegefachkräfte. Sie starten mit Fachwissen, Empathie und Tatendrang in ihre berufliche Zukunft.

Die Einführung der generalisti-

schen Pflegeausbildung markierte einen wichtigen Schritt im Bereich der pflegerischen Berufsausbildung. Pflegeschulen in Deutschland ziehen nach den ersten Abschlussjahrgängen ein positives Fazit. Die Auszubildenden profitieren von einem breiten Blick auf das Pflege- und Gesundheitssystem. Die generalistische Pflege-

ausbildung vereint Inhalte aus der Alten-, Kinder- und Krankenpflege. Das soll die fachliche und soziale Kompetenz der Auszubildenden stärken. In den praktischen Einsätzen bei Kooperationspartnern wie Kliniken, Pflegeheimen und ambulanten Diensten konnten die Nachwuchskräfte vielseitige Einblicke gewinnen.

Foto: Peter Harrich

*Denn: Zuhause ist es immer am schönsten!*

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

Wir sind für Sie da, um:

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

*Weil Ihr Zuhause zählt!*



**Juna Pflege**  
...und vieles wird leichter

Juna Pflege GmbH  
Marktplatz 1B | 73479 Ellwangen  
Telefon: 07961 56 80 56  
E-Mail: info@junapflege.de

**Die Alltagsbegleiter**  
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Zertifizierter Anbieter  
für Angebote  
zur Unterstützung  
im Alltag nach  
§ 45a SGB XI

**Die Alltags- und  
Haushaltshilfe mit Herz  
für ein sorgenfreies  
Leben in den eigenen  
vier Wänden.**

Unsere transparente Abrechnung erfolgt direkt mit den Pflegekassen.

**DIE ALLTAGSBEGLEITER FILSTAL**  
Hauptstraße 56, 73092 Heiningen, 07161 29 007 22  
hallo@diealltagsbegleiter-lkqp.de, www.diealltagsbegleiter.de



Nutzen Sie zur Verfügungstellung unserer **DIGITALEN PFLIEGEDIENTEN** oder vereinbaren Sie einen Termin über unsere Website [www.pflege-ankerpunkt.de](http://www.pflege-ankerpunkt.de)



Marktplatz 8  
73102 Birenbach  
07161/4015014  
kontakt@pflegedienst-ankerpunkt.de

## Ihr sicherer Hafen in der Pflege

### Medizinische Versorgung und Körperpflege

Unsere Pflegekräfte übernehmen die medizinische Versorgung und Behandlungspflege: Messung von Blutdruck und Blutzucker oder das An- und Ablegen von Verbänden und Kompressionsstrümpfen. Bei Bedarf unterstützen wir Sie auch gerne bei der täglichen Körperhygiene.

### Verhinderungspflege, Entlastungsangebot und Hauswirtschaft

Wir bieten individuelle Entlastungsangebote für pflegende Angehörige an. Wir springen ein, wenn Pflegenden eine Auszeit brauchen oder zeitweise verhindert sind. Gerne helfen wir auch bei kleinen Dingen wie z.B. der Leerrung des Briefkastens oder übernehmen die ganze Hauswirtschaft.

### Vorab-Pflegeberatung und Beratungseinsatz bei der Pflege

Wer Zuhause gepflegt wird und Pflegegeld bezieht, benötigt in regelmäßigen Abständen ein Beratungsgespräch zur Pflege. Während des Beratungseinsatzes prüfen wir Ihre persönliche Pflegesituation, optimieren die Behandlung und gewährleisten somit eine optimale Pflege.

## Ambulanter Pflegedienst Blesch GmbH

### Pflege betrifft uns alle!

Weil es bei Ihnen? Pflege am schönsten ist, möchten wir Sie hier unterstützen. Kompetent, vertrauensvoll und qualifiziert und mit viel Leidenschaft für unseren Beruf!

Wir helfen Menschen jeden Alters, egal ob behindert, (z. B. Demenz) oder langzeitige 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 hören. Anschließend erstellen wir für Sie kräfteschonende Tagesabläufe, geben Ihnen Hinweise auf Zuschussmöglichkeiten für laufende Veränderungen und erstellen einen Maßnahmensplan, der die Einsätze sowie den zeitlichen Ablauf beim Pflegebedürftigen erfasst. Der Pflegebedürftige wird dabei üblicherweise von demselben Mitarbeiter 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](mailto:info@pflege-blesch.de) | [www.pflege-blesch.de](http://www.pflege-blesch.de)

# Sein & Schein

Zehn Fehler haben sich im unteren Foto versteckt. Die Aufnahme vom Göppinger Bahnhofplatz zeigt die Villa Gutmann, links einen Teil der Firma Teamviewer und rechts den Durchgang zum Omnibusbahnhof (ZOB).



Foto: Bettina Fritz

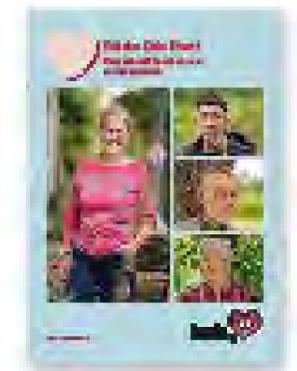
Auflösung Seite 46

**RÜDIGER GRAMSCH.**  
KOMMUNIKATION & BERATUNG

FASANENSTR. 15  
73035 GP-JEBENHAUSEN  
FON 07161/944521  
MOBIL 0171/7680782  
RUEDIGERGRAMSCH@WEB.DE

## STÄRKE DEIN HERZ!

Herzschwäche erkennen und behandeln

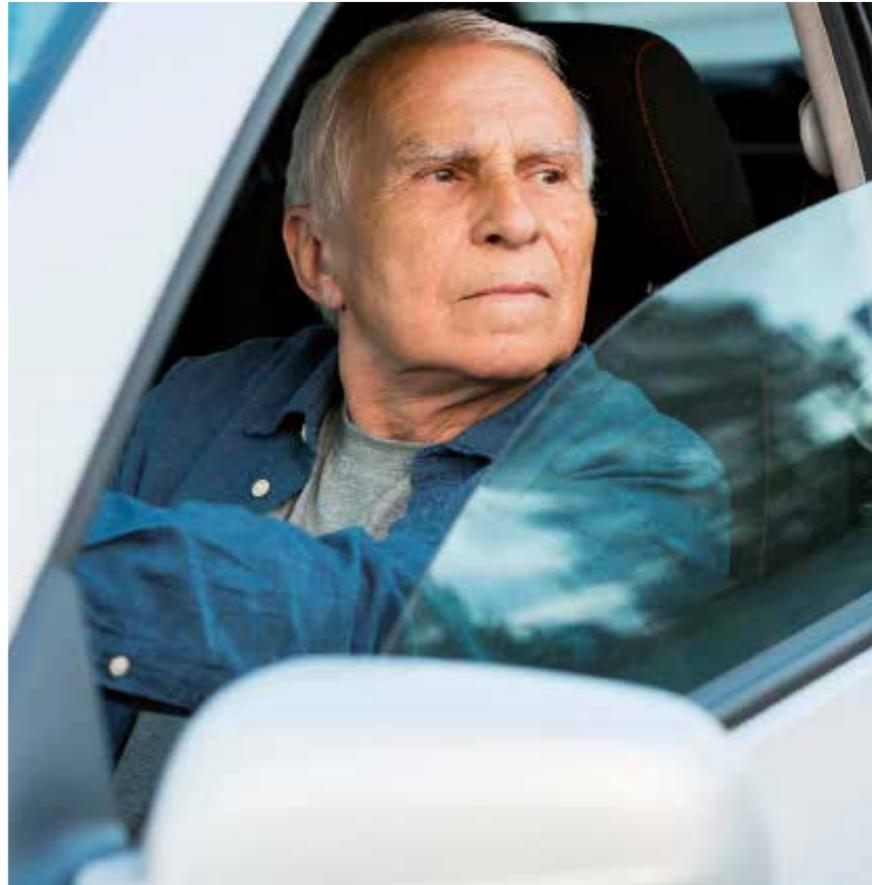


Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400  
[herzstiftung.de/bestellung](http://herzstiftung.de/bestellung)



# Im Alter noch ans Steuer?



Am Alter noch ans Steuer? Senioren verzichten ungern aufs Autofahren.

**Aufs Autofahren wollen die meisten Senioren nicht verzichten und setzen sich noch gerne hinters Lenkrad. Doch im Alter lassen körperliche Fähigkeiten und das Reaktionsvermögen unweigerlich nach. Die Polizei registriert immer mehr Verkehrsunfälle mit alten Menschen.**

Die tägliche Autofahrt ins Dorf lässt sich Meinrad S. nicht nehmen, ebenso wenig den Sonntagsausflug mit seiner Frau in die Umgebung. Mit dem Auto natürlich. Der 76-Jährige aus einer Göppinger Umlandgemeinde fühlt sich noch rüstig und fit genug, um sein Heilix Blechle aus der Garage zu holen. Auch längere Strecken würde er noch fahren. Nur größere Städte würde er jetzt meiden, dort sei ihm dann doch zu viel Verkehr.

Autofahren im Alter? In Deutschland gibt es keine Altersgrenze

für den Führerschein. Die Eigenverantwortung der Autofahrer ist gefragt. Auch wenn ältere Fahrzeuglenker oft als erfahrene und zuverlässige Verkehrsteilnehmer gelten, lassen körperliche Fähigkeiten und das Reaktionsvermögen im Alter unweigerlich nach. Thomas Hagel vom Polizeipräsidium Ulm (kleines Foto) kennt die Zahlen der Risikogruppe Senioren ab 65 Jahren.

„Die Anzahl der Verkehrsunfälle

mit der Beteiligung der Generation 65 plus nahm im Gebiet des Polizeipräsidium Ulm 2024 im fünften Jahr in Folge erneut zu“, berichtet Thomas Hagel vom Polizeipräsidium Ulm. Vorfahrtsverletzungen, Fehler beim Ein-/ und Anfahren sowie falsches Abbiegen und Wenden seien die Hauptursachen. „Im Jahr 2024 starben bei 19 Unfällen Senioren, in sechs Fällen als Beifahrer“, so der Polizeisprecher.

## Mobil zu sein bedeutet Lebensqualität

Mobil zu sein bedeutet Unabhängigkeit und Lebensqualität, besonders im ländlichen Raum, wo es oft kaum eine Alternative zum Pkw bestehen. Gerade deshalb sei es wichtig, dieses hohe Gut zu erhalten.

Ältere Verkehrsteilnehmer sind aktiv als Fußgänger, Fahrradfahrer und Pkw-Lenker unterwegs. Ziel soll es sein, die Mobilität bis ins hohe Alter zu fördern und altersbedingte Schwächen möglichst zu kompensieren. Die Abnahme der sensorischen, kognitiven und motorischen Leistungsfähigkeit können Auswirkungen auf die Fahrkompetenz haben. „Mit Tipps und Informationen möchte die Polizei sensibilisieren, die aktive und passive Sicherheit im Straßenverkehr zu erhöhen und Unfälle zu vermeiden“, so Thomas Hagel.

In Kooperation mit der Landes-



Die Zahl der Autounfälle, an denen Senioren beteiligt sind, nimmt zu.

verkehrswacht wird die Präventions-Kampagne „Sicher fit unterwegs“ angeboten. „Die Verkehrswachten sind ein wichtiger Partner für die Polizei zur Förderung der Verkehrssicherheit, -erziehung und -aufklärung“, so Thomas Hagel.

Allerdings sei das Angebot in den vergangenen Monaten beim Polizeipräsidium Ulm nicht angefragt



worden. Die eigene Fahrfähigkeit regelmäßig selbstkritisch zu hinterfragen, Seh- und Reaktionsvermögen testen zu lassen, wer will sich schon mit diesem Thema befassen, wenn man doch schon jahrzehntelang schadenfrei mit seinem Heilix Blechle herumkurvt.

Was aber, wenn sich eine Demenz einschleicht? Abschied nehmen vom eigenen Auto, ein schwerer Schritt. Um sich guten Gewissens ans Steuer zu setzen, könnte ein Mobilitäts- oder Fahrfitness-Check, die von Fahrschulen, Dekra, dem ADAC und dem TÜV angeboten werden, helfen, das Gewissen zu beruhigen und Gefahren zu minimieren. Die Kosten für den Test belaufen sich auf rund einhundert Euro aufwärts.

Die 91-jährige Elisa aus dem Oberland: „Mit Blaulicht verfolgte mich

die Polizei, weil mein Fahrverhal-

ten auffällig war“, berichtet sie. Einer Meldung ans Landratsamt folgte die Aufforderung zu einer über einstündigen Fahrprüfung. „Die habe ich bestanden“. Erst wenn sie im Kopf nicht mehr klar sei, könne sie einen Verzicht der Fahrerlaubnis akzeptieren.

Auch die 79-jährige Julia E. aus Göppingen haderte zunächst, bevor sie vorbildlich handelte. „Ich war immer selbstständig mit dem Auto unterwegs, aber wegen einer Verminderung meiner Sehfähigkeit habe ich mich vor Jahren entschlossen den Führerschein abzugeben“. Sie wolle sich und andere nicht gefährden und steigt seitdem in Bus und Bahn.

**Ulrike Luthmer-Lechner**

## Fahren im Alter: So prüft Europa

In Deutschland gibt es aktuell keine Überprüfung der Verkehrstauglichkeit im Alter. In anderen Ländern Europas dagegen schon.

In Spanien muss ab einem Alter von 65 Jahren regelmäßig der Führerschein erneuert werden. Den gibt es erst dann, wenn eine umfangreiche medizinische Untersuchung durchgeführt wurde.

In Italien sind die Regelungen ebenfalls deutlich strenger als in Deutschland. Bereits ab 50 Jahren muss der Führerschein erneuert werden - im Alter von 70 Jahren sogar alle drei Jahre. Eine Gesundheitskontrolle ist teil der Erneuerung - unter anderem werden Herzerkrankungen und Sehschwächen genauer unter die Lupe genommen.

In Portugal müssen die Menschen, die das 50. Lebensjahr erreicht haben, zum Arzt: Nach einem Gesundheitscheck und einem psychologischen Test wird der Führerschein verlängert.

In Tschechien werden Führerscheinbesitzer ab dem 60. Lebensjahr alle fünf Jahre zu einem Fahrcheck gebeten, mit

zunehmendem Alter verkürzen sich die Intervalle.

Im Dänemark müssen Senioren ab 75 Jahren ein ärztliches Gutachten erstellen lassen und mit zur Führerscheinstelle nehmen. Ab dem 80. Lebensjahr muss dies sogar jedes Jahr erfolgen.

Auch in Großbritannien werden über 70-Jährige bezüglich der Fahrtauglichkeit untersucht. Bei der Führerscheinverlängerung müssen sie einen Antrag abgeben, auf dem sie alle medizinischen Risiken notieren, die Einfluss auf das Fahrverhalten haben könnten.

In der Schweiz müssen Senioren mit Führerschein ab 70 zur „vertrauensärztlichen Kontrolluntersuchung“. Dort wird die Fahrtauglichkeit überprüft und danach erst der Führerschein verlängert.

In den Niederlanden müssen Autofahrer ab den 75. Lebensjahr sich alle fünf Jahre einer Überprüfung der Fahrtüchtigkeit unterziehen.

In Ungarn erhalten Autofahrer über 60 ihren Führerschein nicht mehr bis zu zehn, sondern nur für weitere drei, nach dem 70. Geburtstag für zwei Jahre verlängert.

# Schockanrufe: Täter haben alte Menschen im Visier

Mit Schocknachrichten bringen Betrüger vorwiegend alte Menschen am Telefon durcheinander. Immer wieder erreichen sie dabei ihr Ziel: Ihre Opfer händigen ihnen hohe Geldbeträge und Schmuck aus.



Eine Seniorin erhält einen Schockanruf. Die Betrüger verlangen einen hohen vierstelligen Betrag.

Seit mehreren Jahren schon berichtete die Polizei über Schockanrufe bei zumeist älteren Menschen. Doch aller Warnungen zum Trotz: Immer wieder fallen Senioren auf die Betrugsmasche rein und übergeben den Täter bzw. deren Helfern zum Teil hohe Geldbeträge.

So eine 83-jährige Frau aus dem Rems-Murr-Kreis. Sie hatte einen Anruf erhalten, in dem ihr vorgespielt wurde, ihr Sohn habe ei-

nen schweren Verkehrsunfall verursacht und befinde sich nun in Gewahrsam. Für eine Freilassung solle er eine Sicherheit hinterlegen.

Die Anruferin gab sich als Schwiegertochter der Seniorin aus und nannte deren korrekten Vornamen. Zudem wurde im Gespräch auch der korrekte Vorname des Sohnes genannt. Unter dem Druck der vermeintlichen Notlage fuhr die Seniorin auf Anweisung der Anrufer

mit ihrem Pkw zum Amtsgericht und übergab dort einer Frau, die sich als Mitarbeiterin des Gerichts ausgab, einen Karton mit Gold im sechsstelligen Wert und verschwand.

Die Polizei warnt ausdrücklich vor dieser perfiden Betrugsmasche, bei der meist ältere Personen um ihr Hab und Gut gebracht werden. „Der Begriff Schockanruf mag zunächst harmlos klingen, doch die Auswirkungen auf die Betroffenen

sind gravierend, so ein Polizeisprecher.

Obwohl die Phänomene des Einzeltrickbetrugs weitläufig bekannt sind, unterschätzen viele Menschen die psychischen und physischen Reaktionen, die solche Anrufe hervorrufen können. Ein tieferes Verständnis dieser Wirkmechanismen kann helfen, sich besser zu schützen. Ein Schockanruf zielt darauf ab, die Betroffenen in eine extreme Drucksituation zu versetzen.

Die Täter bauen durch glaubwür-

## Tipps der Polizei

### Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!

Schockanrufe leben davon, dass das Opfer emotional reagiert. Atmen Sie tief durch und denken Sie logisch.

### Legen Sie auf und rufen Sie selbst zurück!

Kontaktieren Sie das betroffene Familienmitglied direkt oder fragen Sie bei echten Behörden unter offiziellen Telefonnummern nach.

### Geben Sie keine Informationen preis!

Nennen Sie niemals Namen oder persönliche Daten – auch wenn der Anrufer scheinbar etwas „weiß“.

### Keine Übergabe von Geld oder Wertsachen!

Kein echter Polizist wird Sie jemals telefonisch zu Geldforderungen auffordern oder jemanden zu Ihnen nach Hause schicken.

### Sprechen Sie mit Ihrer Familie über das Thema!

Je besser Senioren vorbereitet sind, desto geringer ist die Chance, Opfer zu werden.

dig klingende Geschichten und wiederholte Anrufe enormen psychischen Druck auf. Dies führt zu einer Ausschüttung von Adrenalin im Körper der Opfer. Adrenalin ist ein Stresshormon, das den Körper in einen „Kampf-oder-Flucht“-Zustand versetzt. In dieser Situation steigen Herzschlag und Atmung, und die Sinne schärfen sich.

## Betrüger setzen Opfer unter Zeitdruck

Dieser Zustand ist normalerweise hilfreich, um in gefährlichen Situationen schnell reagieren zu können. Allerdings hat die Adrenalinausschüttung auch einen entscheidenden Nachteil: Sie beeinträchtigt die kognitiven Fähigkeiten. Das rationale Denken wird durch den emotionalen Stress überlagert, was dazu führt, dass Betroffene weniger in der Lage sind, die Situation kritisch zu hinterfragen.

Die Täter nutzen diesen Umstand

geschickt aus. Sie drängen die Opfer zu schnellen Entscheidungen und setzen sie unter Zeitdruck. Häufig fordern sie die Opfer auf, die Leitung während der gesamten Prozedur nicht zu trennen, wodurch verhindert wird, dass diese mit vertrauten Personen Rücksprache halten können.

Viele Opfer von Schockanrufen zeichnen sich durch ein hohes Maß an Pflichtbewusstsein und Hilfsbereitschaft aus. Sie wollen in der vorgegebenen Notsituation schnell helfen und lassen sich deshalb auf die Forderungen der Täter ein. Trotz gelegentlicher Zweifel an der Glaubwürdigkeit der Geschichte schaffen es die Täter oft, diese Zweifel mit plausibel klingenden Argumenten zu beseitigen.

Die finanziellen Verluste durch Schockanrufe sind oft erheblich, doch die psychischen Folgen wiegen häufig noch schwerer. Viele Opfer empfinden Scham, Selbstvorwürfe und Angst vor negativen

Reaktionen aus ihrem Umfeld. Diese emotionalen Belastungen führen dazu, dass sie das Ereignis häufig verschweigen, selbst wenn sie in einem funktionierenden sozialen Netz eingebunden sind. Schockanrufe nutzen gezielt die psychologischen und physischen Reaktionen der Opfer aus. Die Polizei rät, sich der Dynamik solcher Situationen im Vorfeld bewusst zu sein, um sich dann im Akutfall besser schützen zu können.

## So läuft die Tat ab

Bei Schockanrufen werden Beträge von bis zu 100 000 Euro gefordert. Die Opfer werden zur Eile gedrängt und dürfen mit niemandem darüber sprechen. Geht ein Opfer darauf ein, erscheint ein Abholer vor Ort oder das Opfer wird zu einem Übergabeort gelotst. Während dieser Übergabephase wirkt ein Anrufer häufig erneut auf das Opfer ein. Sobald die Vermögenswerte übergeben sind, beenden die Täter das Gespräch.

**Einbrecher sind tag- und nachtaktiv.**

Wohnungseinbrüche passieren zu jeder Tageszeit.

Wir wollen, dass Sie sicher leben.

Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

**Kleingedrucktes, großer Ärger.**

Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht genau verstanden haben.

Wir wollen, dass Sie sicher leben.

Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

**WERDEN SIE WEISSER RING**

DEINE STÄRKE WIRD GEBRAUCHT

Werde Opferhelfer/in!

Mehr Informationen unter: [ehrenamt.weisser-ring.de](http://ehrenamt.weisser-ring.de)

Foto: Freepik

# Der Umzug ins Pflegeheim kommt oft ganz plötzlich

**Die Entscheidung, in ein Pflegeheim zu ziehen und die eigene Wohnung aufzugeben, fällt oft schwer. Für viele ist es ein tiefer Einschnitt in ihrem Leben. Doch wie findet man das richtige Heim?**

Die Entscheidung, in ein Pflegeheim zu ziehen und die vertraute Umgebung in der eigenen Wohnung aufzugeben, fällt oft schwer. Für viele ist ein tiefer Einschnitt in ihrem Leben.

Die meisten pflegebedürftigen Menschen werden von Familienangehörigen umsorgt. Und die machen das, aller Belastungen zum Trotz, auch gerne. Zum Glück, denn die Zahl der Heimplätze würde bei weitem nicht ausreichen, wenn die häusliche Pflege nicht wäre. Vom fehlenden Pflegepersonal ganz zu schweigen.

Wenn die Pflege zu Hause an Grenzen stößt, kann der Umzug in ein Pflegeheim notwendig sein. Aktuell leben von den etwa 3,4 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland rund 830.000 in einer stationären Pflegeeinrichtung. Meistens sind Angehörige entscheidend in die Heim-Auswahl eingebunden.

Wer ein Pflegeheim für einen nahestehenden Menschen sucht, will sicher gehen, dass es das Richtige ist. Die pflegebedürftige Person soll sich dort wohlfühlen und gut versorgt werden. Aber ein individuell passendes Pflegeheim zu finden, ist nicht immer einfach.

Viele Angehörige belastet die Suche sehr. Sie sind unsicher, wie sie vorgehen sollen und worauf bei der Auswahl zu achten ist. Teil-



Im Pflegeheim betreut geschultes Personal die Bewohner.

weise kommen auch Schuldgefühle auf, weil Angehörige ihrem Nächsten ein Leben im gewohnten Umfeld nicht mehr ermöglichen können. Besonders schwierig wird es, wenn die Entscheidung für eine stationäre Einrichtung unter Zeitdruck fallen muss, weil die Pflege zu Hause plötzlich einfach nicht mehr geht.“

## Selbst erstellte Checkliste hilfreich

Zunächst sollte man den Anspruch auf individuelle und ortsnahe Pflegeberatung nutzen. Dort kann man sich unter anderem zu Versorgungsangeboten beraten lassen.

In einem zweiten Schritt sollte mit der pflegebedürftigen Person und weiteren Nahestehenden überlegt werden, welche konkreten Anforderungen an das Pflegeheim gestellt werden. Dazu zählen zum Beispiel die Umgangsformen der Pflegenden, die Sicherheit bei der

pflegerischen und ärztlichen Versorgung sowie die Ausstattung aber auch das Essensangebot oder die Lage der Einrichtung.

Anschließend steht die Recherche nach Pflegeheimen an. Die Landkreise bieten auf ihren Internetseiten einen Überblick. Auch die regelmäßige Lektüre vom Magazin „Projekt Lebenswege“ kann weiterhelfen. Sind dann potenzielle Heime gefunden, ist es ratsam, sich möglichst gemeinsam mit dem pflegebedürftigen Angehörigen einen persönlichen Eindruck zu verschaffen.

Eine selbst erstellte Checkliste kann hilfreich sein, um die individuellen Anforderungen mit den Gegebenheiten vor Ort zu vergleichen. Um eine Auswahl zu treffen, eignet sich eine Art Konferenz mit allen für die Entscheidung relevanten Personen. Dabei müssen die Wünsche und Bedürfnisse des pflegebedürftigen Angehörigen im Mittelpunkt stehen.

# Langeweile gibt es nicht

Wer an ein Seniorenheim denkt, stellt sich oft einen ruhigen, vielleicht auch etwas eintönigen Ort vor. Doch das Gegenteil ist der Fall. Im Heim erleben rund 90 Bewohner einen Alltag voller Leben, Gemeinschaft und neuer Perspektiven.

„Ich hatte anfangs Angst vor Einsamkeit“, gibt die 84-jährige Marlies Brenner zu, die vor einem Jahr ins Heim zog. „Aber schon in der ersten Woche war ich zum Kaffeekränzchen eingeladen.“ Heute gehört sie zu den aktivsten Teilnehmerinnen beim wöchentlichen Singkreis – und sie leitet sogar eine Handarbeitsrunde.

Das Angebot im Heim ist breit gefächert: Gedächtnistraining, Bastel- und Kunstprojekte, Bewegungsgruppen, Gottesdienste und sogar eine kleine Bibliothek stehen

den Bewohnern offen. Besonders beliebt ist der „Markttag“, bei dem regionale Anbieter ihre Waren direkt im Haus verkaufen.

Ein Highlight für viele ist der regelmäßige Besuch von Schülergruppe. „Die Kinder bringen so viel Energie mit“, sagt Pflegefachkraft Jasmin Kluge. „Das tut unseren Senioren sichtlich gut.“

Trotz aller Aktivität wird auch den ruhigeren Seiten des Lebens Raum gegeben. Für Einzelgespräche und Seelsorge steht ein kleines Team bereit, das die Bewohner in schwierigen Momenten begleitet. Heimleiter Markus Eberle betont: „Wir wollen hier nicht nur pflegen, sondern vor allem auch Lebensqualität schenken.“

Dass das gelingt, spürt man beim gemeinsamen Mittagessen, wo



Für eine Partie Schach findet sich im Seniorenheim immer ein Partner.

herzlich gelacht und angeregt geplaudert wird. „Ich hätte nie gedacht, dass ich im Alter noch so viele neue Freundschaften schließen würde“, meint Otto Kurz, 87, der seit Kurzem im Heim lebt.

Das Seniorenheim zeigt: Auch in einer Phase, in der vieles langsamer wird, kann das Leben reich, erfüllend und voller Begegnungen sein.

## Pflege & Betreuung – Sicher. Familiär. Individuell.



Stationäre Pflege



Demenzkonzepte



Kurzzeitpflege



Hauseigene Küche

**Wir beraten Sie gern!**

**KURSANA**  
DOMIZIL

Kursana Dorisil Dorisil, Thuncker-Haus-Str. 16, 72072 Dorisil, Tel.: 0 71 62 94 66 8 - 0, kursana-dorisil@kursana.de, www.kursana.de

# Wohnen im Alter - aber wie?

Das Thema Wohnen im Alter gewinnt zunehmend an Bedeutung. Bereits heute ist jeder Fünfte in Deutschland älter als 65 Jahre. Ab 2040 wird es voraussichtlich gut jeder Vierte sein, so die Berechnung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung.

Immer mehr Menschen stehen vor der Frage, wie selbstbestimmtes Wohnen im Alter gelingen kann – ob im eigenen Zuhause oder in einer alternativen altersgerechten Wohnform.

Die meisten älteren Menschen wohnen in ihren vertrauten eigenen vier Wänden und möchten dort auch bleiben. Aber: Nur fünf



Wie und wo lässt es sich im Alter leben? Viele Menschen möchten in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben, die wenigsten sind aber barrierefrei.

Foto: Archiv Maitis-Media

Prozent der über 65-Jährigen leben in einer barrierefreien Wohnung. Laut einer Studie des Pestel-Instituts fehlen aktuell 2,2 Millionen altersgerechte Wohnungen in Deutschland.

Durch Umbaumaßnahmen lassen sich viele Barrieren beseitigen: Entfernen von Türschwellen, der Einbau bodengleicher Duschen oder die Installation von Aufzügen und Treppenliften sorgen dafür, dass die Wohnung den sich veränderten Bedürfnissen und Fähigkeiten im Alter angepasst wird.

Ein altersgerechter Umbau ist häufig mit erheblichen Kosten verbunden. Finanzielle Unterstützung gibt es zum Beispiel von der Pflegekasse oder durch Förderprogramme der KfW und der Bundesländer.

„Ein Riester-geförderter Bausparvertrag kann ebenfalls unter bestimmten Voraussetzungen zur Finanzierung barrierefreier Maß-

nahmen eingesetzt werden“, erklärt Monika Grave von der LBS. Was viele nicht wissen: Wer sein Zuhause einer neuen Lebenssituation anpassen möchte, kann eine individuelle Beratung in Anspruch nehmen. Regionale Ansprechpartner lassen sich zum Beispiel über die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung finden.

Beim Wohnen mit Service beziehungsweise beim betreuten Wohnen leben ältere Menschen selbstständig in einer Wohnung, die mit einem Serviceangebot gekoppelt ist. Zu Miet- und Finanzierungskosten kommt eine Pauschale für Grundleistungen wie Hausnotruf und Beratungsangebot hinzu. Mögliche Pflegeleistungen kosten extra. Viele Wohnanlagen haben einen Service-Stützpunkt oder ein Büro direkt im Haus und die Pflegekräfte stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Das Wohnen mit Service ist etwas teurer als ohne Service. Der

Kaufpreis für eine Wohnung im betreuten Wohnen liegt zum Beispiel meist zehn bis 20 Prozent über den ortsüblichen Preisen für konventionelle Eigentumswohnungen. Hinzu kommt gegebenenfalls die Service-Pauschale für Grundleistungen. „Wer mit einem Bausparvertrag vorgesorgt hat, kann diesen optimal zur Finanzierung einer Service-Wohnung nutzen“, so Grave.

## Eine Wohngemeinschaft kann ideale Lösung sein

Wer auch im Alter möglichst selbstbestimmt und in Gesellschaft leben möchte, für den kann eine Wohngemeinschaft die ideale Lösung sein. Der Vorteil: Man teilt nicht nur die Wohnung oder das Haus, sondern auch die Hausarbeit, die Nebenkosten und möglicherweise die Interessen. Im Idealfall wird die Gemeinschaft sogar zur „Ersatzfamilie“. Darüber hinaus bieten Wohngemeinschaften

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**  
Immobilienbüro Niemiets

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

Zu jung um alt zu sein

[www.lebenswege-gp.de](http://www.lebenswege-gp.de)

Das Online-Portal mit Themen für Menschen Ü 50

Ein Angebot von MAITIS-MEDIA

Wir realisieren **Wohn(t)räume.**

ImmobilienService.

Ihr Experten-Team

[volksbank-goepplingen.de/immobilien](https://www.volksbank-goepplingen.de/immobilien)

Unser Immobilienverkauf ist exzellent!

Die Weiterempfehlungsquote unserer Immobilienverkäufer spricht für uns! Über 500 Eigentümer haben uns bewertet und sind von unserem Service überzeugt.

Exzellent  
★★★★★  
(4,9/5)

Immo Scout24

Volksbank Göppingen

Marktsstraße 24 · 73033 Göppingen · Tel. 07161 620-203 · E-Mail: immo@volksbank-goepplingen.de



Über Möglichkeiten des Wohnens im Alter können sich Senioren beraten lassen.

Senioren größere Sicherheit, Betreuung- und Unterstützungsangebote können gemeinsam genutzt werden. Es existieren mittlerweile zahlreiche Formen gemeinschaftlichen Wohnens: Eigentums- und Mietprojekte, auch Projekte mit einer Mischfinanzierung. Allen gemeinsam: Jeder hat seinen abgeschlossenen Wohnbereich, für gemeinsame Aktivitäten gibt es ei-

nen oder mehrere Gemeinschaftsräume. Es empfiehlt sich, für die Entwicklung des Konzepts und die Umsetzung erfahrene Wohnberater mit dem Schwerpunkt „Neue Wohnformen“ hinzuzuziehen.

Bei einem gemeinsamen Immobilien- oder Grundstückskauf ist der Abschluss eines notariellen Gesellschaftsvertrags ratsam, der

die Regelungen über Projektdurchführung und Beitragspflichten enthält.

Im Gegensatz zu einer Senioren-WG leben in einem Mehrgenerationenhaus Menschen jeden Alters zusammen. Das gemeinschaftliche Leben sorgt hier für regelmäßige soziale Kontakte und Unterstützung im Alltag: Zum Beispiel bei der Kinderbetreuung oder der Pflege älterer Mitbewohner.

Um Mehrgenerationenwohnen zu verwirklichen, sind verschiedene Lösungen möglich, der Bau oder Kauf einer Immobilie, der Umbau eines bereits vorhandenen Hauses oder auch das Mieten eines Objekts. Unabhängig davon, welche Option gewählt wird: Die Barrierefreiheit der Immobilie sollte von vornherein gegeben sein. Auch wenn alle Mitbewohner beim Einzug gesund und mobil sind, lassen sich so später notwendige, kostspielige Umbaumaßnahmen vermeiden.

Foto: Fotolia

# Der Makler hilft beim Hausverkauf

**Das Haus ist zu groß geworden, die Stufen zum Hindernis und die Gartenarbeit zur Last – das Alter stellt Hausbesitzer vor ungeahnte Herausforderungen. Bei einem Verkauf kommen die Immobilienmakler ins Spiel.**

Passt die Immobilie nicht mehr zu den Wohnbedürfnissen, kommen im Alter verschiedene Optionen infrage: Vermietung, Verrentung oder Verkauf. Sind sich die Eigentümer noch nicht sicher, welche Option die beste für sie ist, ist Beratung vom Fachmann gefragt.

Eine Vermietung kann zum Bei-

spiel in Betracht gezogen werden, wenn Eigentümer ihre Immobilie später ihren Kindern vererben möchten. Für einige eignet sich auch ein Hausverkauf gegen Leibrente. Durch diese können sie – vereinfacht gesagt – bis zu ihrem Tod in ihrem Haus leben und erhalten dazu noch eine monatliche Zahlung. Für andere Eigentümer hingegen ist der Hausverkauf die sinnvollere Alternative. Hat sich ein Eigentümer zu diesem entschlossen, stehen ihm Immobilienmakler zur Seite – von der Wertermittlung über die Vermarktung bis hin zum erfolgreichen Abschluss.



Der Makler gratuliert zum erfolgreichen Hausverkauf.

In einem ersten Schritt ermitteln sie den Verkaufspreis und vermarkten das Objekt bei der entsprechenden Käuferzielgruppe. Danach führen sie mit geeigneten Interessenten Besichtigungstermine durch und übernehmen auf Wunsch die Verkaufsverhandlungen, um einen angemessenen Erlös für die Immobilie zu erzielen.

Foto: Shutterstock

## Ihr Umzugsprofi für alle Lebenslagen

### Mit Tradition, Zuverlässigkeit & Qualität

- ✓ Kostenlose und unverbindliche Umzugsberatung
- ✓ Sorgfältiges Einpacken Ihres Hausrates
- ✓ Auspacken und Einräumen des Hausrates
- ✓ Möbelmontage und Aufhängen von Bildern & Lampen
- ✓ Einlagerung, Entsorgung von Möbeln, Endreinigung

**DMS Wackler & Schmitt**  
UMZUG & LOGISTIK Möbelspedition GmbH

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

## ZENTRUMSNAH LEBEN UND WOHNEN

### BÜRENPARK QUARTIER

Im Bürenpark Quartier entsteht, verteilt auf sechs Gebäude, eine moderne Quartierbebauung für die unterschiedlichsten Bedürfnisse verschiedener Lebensstadien.

**UNSERE VORTEILE IM BÜRENPARK QUARTIER:**

- moderne und hochwertige Innenflächen
- hochwertige Ausstattung der Wohnungen
- beste Lage durch optimale Anbindung ins Zentrum und nahegelegenes Ärztehaus

Bringen Sie Ihre individuellen Vorstellungen frühzeitig mit ein, sodass Ihre persönlichen Bedürfnisse optimal erfüllt werden können.

**JETZT VORMERKEN LASSEN UND TRAUMWOHNUNG ONLINE KONFIGURIEREN**

WWW.BÜRENPARK-QUARTIER.DE

Wackler & Schmitt  
Telefon: 07161 96 59 79  
E-Mail: info@wackler-schmitt.de

Städtewerke  
Telefon: 07141 300-0  
E-Mail: info@staedterwerke.de

# Der Umzug in ein neues Zuhause fällt oft schwer

**Ein Wohnungswechsel ist für viele Senioren keine leichte Angelegenheit, ist sie doch mit vielen Emotionen verbunden. Man muss sich von liebgewonnenen Einrichtungsgegenständen trennen und Abschied von Nachbarn und einer vertrauten Umgebung nehmen.**

Für viele Senioren bedeutet ein Umzug nicht nur den Wechsel in ein neues Zuhause, sondern auch das Verlassen eines Ortes voller Erinnerungen. Diese emotionale Komponente kann den Seniorenumzug schwieriger gestalten als erwartet. Der Abschied von liebgewonnenen Routinen und Nachbarn, mit denen man jahrelang verbunden war, fällt oft schwer. Zudem kann die körperliche Belastung eines Umzugs im Alter besonders fordernd sein, weshalb es ratsam ist, externe Unterstützung zu suchen.

Ein Seniorenumzug ist auch häufig mit der Notwendigkeit verbunden, sich von einem Teil des Hab und Guts zu trennen, um in eine kleinere Wohnung oder ein betreutes Wohnheim zu ziehen. Dies erfordert nicht nur organisatorisches Geschick, sondern auch emotionale Stärke, da viele der Gegenstände, die das Leben bis dahin begleitet haben, eine tiefere Bedeutung tragen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Planung. Ein Umzug im Alter sollte deutlich länger im Voraus geplant werden, um Stress zu vermeiden. Frühzeitig mit dem Packen zu beginnen und sich Hilfe bei der Or-



Die Schlüssel für die neue Wohnung hat man schon in der Hand, doch der Abschied vom vertrauten Heim fällt schwer.

ganisation zu suchen, kann hier wahre Wunder wirken. Professionelle Umzugsunternehmen bieten oft nicht nur den Transport, sondern auch Unterstützung beim Packen und Entsorgen an.

## Solide Planung ist das A und O

Eine solide Planung ist das A und O für einen erfolgreichen Seniorenumzug. Anders als bei einem gewöhnlichen Umzug sollte hier besonders viel Wert auf eine entspannte und durchdachte Organisation gelegt werden.

Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen der Senioren zu berücksichtigen und den Umzug entsprechend zu

gestalten. In den ersten Phasen der Planung sollte zunächst geklärt werden, welche Gegenstände mit ins neue Zuhause genommen werden und welche nicht mehr benötigt werden. Es bietet sich an, frühzeitig mit dem Aussortieren zu beginnen und sich für Dinge zu entscheiden, die wirklich von Bedeutung sind. Dadurch wird nicht nur der Umzug selbst erleichtert, sondern auch der Start im neuen Zuhause.

Ein Seniorenumzug bringt ganz eigene Herausforderungen mit sich, doch mit der richtigen Vorbereitung und der Unterstützung durch Familie, Freunde oder professionelle Umzugshelfer kann der Wechsel ins neue Zuhause stressfrei und sogar bereichernd sein.

Foto: Pixabay

# Platz für Neues schaffen

Wer kennt das nicht: Nach Jahren des Sammelns und Verwahrens stößt man irgendwann an seine Grenzen. Ob im Keller, auf dem Dachboden oder in der Garage – überall stapeln sich Gegenstände, die man längst vergessen hat. Die Entscheidung, eine Entrümpelung oder gar eine umfassende Haushaltsauflösung in Angriff zu nehmen, fällt vielen schwer. Doch die Profis zeigen: Ordnung schaffen kann nicht nur befreiend wirken, sondern auch Platz für neue Möglichkeiten eröffnen.



Eine Wohnungsentrümpelung schafft Platz für Neues.

Eine Entrümpelung geht oft mit einem persönlichen Wandel einher. Ob es um einen Umzug, eine Verkleinerung des Wohnraums oder einfach das Bedürfnis nach mehr Ordnung und Klarheit im eigenen Zuhause geht – die professionelle Unterstützung von

Experten für Entrümpelung und Haushaltsauflösung sorgt dafür, dass die Umsetzung stressfrei gelingt. Dabei geht es nicht nur darum, Dinge loszuwerden, sondern auch um Nachhaltigkeit: Viele Ge-

genstände, die bei einer Entrümpelung zum Vorschein kommen, sind noch in gutem Zustand und können entweder gespendet oder recycelt werden.

Das moderne Entrümpelungsunternehmen setzt auf Nachhaltigkeit und Verantwortung. Gegenstände, die nicht mehr benötigt werden, landen nicht automatisch im Müll. Wo immer möglich, werden Möbel, Kleidung und andere brauchbare Dinge gespendet oder durch Recycling in den Wertstoffkreislauf zurückgeführt. Damit trägt eine professionelle Entrümpelung nicht nur zur Ordnung im eigenen Zuhause, sondern auch zum Umweltschutz bei. Durch gezielte Trennverfahren und die Zusammenarbeit mit Entsorgungsunternehmen werden Abfälle ordnungsgemäß recycelt.

Foto: Freepik



**HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN  
ENTRÜMPELUNGEN**

**PETER FRITSCH**

**KRETTENHOF 1 | 73035 GÖPPINGEN**  
**Tel: 07161 68 111**

**Mail: [info@dieraemung.de](mailto:info@dieraemung.de)**  
**[www.dieraemung.de](http://www.dieraemung.de)**

Foto: Pixabay

# Der Richter muss entscheiden

Man will ihn zwar nicht, aber er lässt sich dann doch nicht vermeiden. Der Streit zwischen Mieter und Vermieter geht häufig ans Gericht. Dann ist es gut, wenn man eine Rechtsschutzversicherung hat.



Wenn ein Streit vor Gericht geht, ist eine Rechtsschutzversicherung gut.

Der Streit um die Nebenkostenabrechnung, eine Eigenbedarfskündigung, Mängel in der Wohnung oder Probleme mit der Rückzahlung der Mietkaution – wer zur Miete wohnt, kennt diese Herausforderungen. Wenn dadurch ein Konflikt mit dem Vermieter entsteht, ist das nicht nur belastend, sondern kann auch hohe Kosten verursachen, insbesondere wenn der Fall vor Gericht landet. Schnell summieren sich die Ausgaben für Gericht und Anwälte auf mehrere tausend Euro.

Ein häufiger Grund für Streitigkeiten ist die Nebenkostenabrechnung. Denn nicht alle Betriebskosten dürfen auf die Mieter umgelegt werden. Zu den umlagefähigen Kosten zählen typischerweise Ausgaben für Müllentsorgung, Wasser, Abwasser, Straßenreinigung oder Hausmeisterdienste.

Für Instandhaltungskosten, wie das Streichen der Fassade oder Reparaturen, müssen Vermieter allein aufkommen. Auch Verwaltungskosten oder Versiche-

rungsprämien dürfen nicht auf die Mieter übertragen werden. Modernisierungsmaßnahmen, die beispielsweise die Energieeffizienz verbessern, können hingegen in gewissem Umfang auf den Mieter umgelegt werden, müssen jedoch im Vorfeld angekündigt und begründet werden.

Manche Konflikte lassen sich durch ein Gespräch lösen. Doch wenn dies nicht gelingt, wird es oft teuer. „Bei einem Streitwert von 2.500 Euro können über zwei Instanzen schnell bis zu 5.000 Euro Kosten entstehen“, warnt

Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer einer Itzehoer Rechtsschutzversicherung. 2025 könnten die Gebühren sogar noch weiter steigen – Kostensteigerungen bis neun Prozent sind geplant. Für viele Verbraucher wird es dann noch schwerer, ihre Rechte durchzusetzen.

Daher raten Experten Mietern, frühzeitig eine Rechtsschutzversicherung abzuschließen. Diese sollte individuell auf die Bedürfnisse zugeschnitten sein und wichtige Leistungen umfassen. Empfehlenswert ist eine rund um die Uhr verfügbare telefonische Rechtsberatung, um jederzeit schnelle juristische Unterstützung zu erhalten.

Zudem bieten viele Versicherer kostenlose Mediation, um Konflikte außergerichtlich zu lösen, was Kläger und Beklagtem Zeit und Geld spart. Auch Vertragsprüfungen gehören oft zum Leistungspaket, um rechtliche Unsicherheiten bereits im Vorfeld zu klären. Fazit: Es lohnt sich, auf die Details zu achten, um im Ernstfall optimal abgesichert zu sein. **txn**

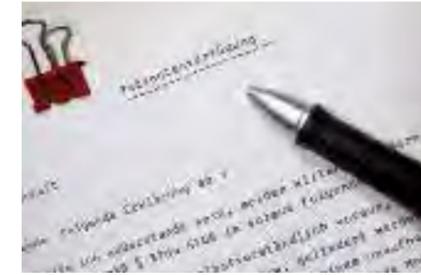
Fotos: Pixabay



Wird um eine Mietsache gestritten, ist eine Rechtsschutzversicherung ratsam.

# Wichtige Dokumente gut sichern

Im richtigen Augenblick sollte man alle wichtigen Dokumente griffbereit haben und nichts mehr aus irgendwelchen vollen Aktenordnern oder zwischen Büchern auf dem Regal heraus kramen müssen. Da empfiehlt sich eine Dokumentenaufbewahrung, wie sie unter anderem Banken anbieten.



Wichtige Dokumente wie die Patientenverfügung sollten gut aufbewahrt werden.

Um für den Krankheits-, Pflege- oder Todesfall vorzusorgen, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, um die eigenen Vorstellungen und Wünsche auch dann durchzusetzen, wenn man selber nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen oder sich mitzuteilen.

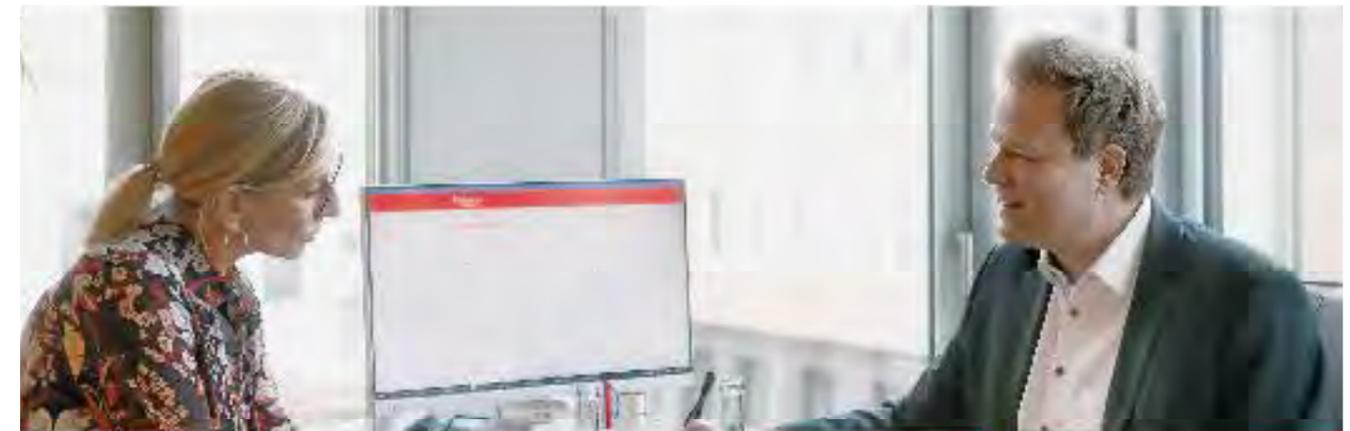
In einer Patientenverfügung lässt sich schon im Voraus festlegen, welche medizinischen Maßnahmen in welcher Situationen gewünscht

sind oder abgelehnt werden. Wenn kein gerichtlich bestellter Betreuer die Angelegenheiten regeln soll, wenn man selbst nicht mehr dazu in der Lage ist, empfiehlt sich die Vorsorgevollmacht. Darin ist eine vertrauenswürdige Person benannt, die im Bedarfsfall alle wichtigen Entscheidungen treffen kann.

Wer im Todesfall die Erbfolge an-

ders regeln möchte als im Bürgerlichen Gesetzbuch vorgesehen, sollte ein Testament aufsetzen, das dann aber auch am Tag X von angehörigen gefunden werden sollte.

All diese Dokumente sollten sicher aufbewahrt werden. Und zwar so, dass sie nicht nur vor ungewolltem Abhandenkommen, sondern auch vor Zerstörung durch Feuer oder Überflutung, Diebstahl oder Manipulation geschützt werden sollten. Die Dokumente sollten aber so aufbewahrt werden, dass sie überhaupt wirken können. Liegt etwa ein Testament perfekt gesichert im Tresor, aber niemand weiß, dass es dort abgelegt ist, oder niemand hat die Möglichkeit, heranzukommen, können die letzten Wünsche nicht berücksichtigt werden.



## Sicher aufbewahrt – mit der Dokumentenverwahrung mit Notfallkarte der Kreissparkasse Göppingen

Im Falle eines Notfalls ist es entscheidend, dass wichtige Dokumente schnell und sicher zugänglich sind. Mit unserer Dokumentenverwahrung mit Notfallkarte haben Sie die Gewissheit, dass Ihre wertvollen Unterlagen jederzeit geschützt und im Ernstfall schnell auffindbar sind.

### Ihre Vorteile

- Sichere Aufbewahrung Ihrer Dokumente
- Schneller Zugriff im Notfall
- Rundum abgesichert für Sie und Ihre Familie

Mehr Informationen unter [ksk-gp.de/dokumentenverwahrung](https://www.ksk-gp.de/dokumentenverwahrung)



Kreissparkasse  
Göppingen

# Mit dem Nachlass Gutes tun

Wer über den Tod hinaus Gutes tun möchte, kann eine Nachlassspende in Betracht ziehen. Damit das Vermögen auch wirklich ankommt, ist es wichtig, die Dinge rechtzeitig zu regeln.

Tipps für den Weg zur testamentarischen Nachlassgestaltung:

**Frühzeitig planen:** Wer früh mit der Nachlassplanung beginnt, kann mehr Klarheit und Sicherheit bei den eigenen Entscheidungen gewinnen. Eine sorgfältige Planung beseitigt Unsicherheiten.

**Angehörige einbeziehen:** Wenn das engste Umfeld in die Überlegungen einbezogen wird, fördert das



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

nicht nur Klarheit in Bezug auf die letzten Wünsche, sondern eröffnet auch einen Raum für den Dialog über Werte, die wichtig sind.

**Rechtsgültiges Testament:** Eine präzise und klare Formulierung im Testament sorgt dafür, dass die eigenen Wünsche respektiert

Foto: Pixabay

werden und Sicherheit für alle Beteiligten herrscht. Da sich die Lebensumstände ändern können, wird empfohlen, das Testament regelmäßig zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

**Gesetzliche Erbfolge:** Fehlt das Testament, greift die gesetzliche Erbfolge. Wer bestimmte Personen, die nicht automatisch erben, oder Organisationen berücksichtigen möchte, muss daher ein Testament verfassen.

**Steuerliche Überlegungen:** Spenden an gemeinnützige Organisationen sind steuerlich begünstigt. Eine sorgfältige Nachlassplanung kann dazu beitragen, steuerliche Belastungen von erbenden Angehörigen zu minimieren und den größtmöglichen Nutzen aus dem Nachlass zu ziehen.

## Steuerberater und Juristen als Unterstützer

**Rechtliche Beratung:** Rechtsanwälte, Notare und Steuerberater können wertvolle Unterstützung bieten, um alle Aspekte zu berücksichtigen.

**Nachlassspende:** Eine testamentarische Spende an gemeinnützige Organisation oder Stiftung kann eine Variante sein, nach dem Tod Gutes zu tun. Einige Organisationen kümmern sich - wenn sie als Alleinerbe eingesetzt sind - um alles, was nach dem Tod anfällt: von der Bestattung bis zur Haushaltsauflösung. **akz-o**

Foto: BIV Steinmetze / Richard Watzke

# Beruf mit vielen Facetten



Sophia Maucher erlernt den Beruf der Steinmetzin.

nen Betriebes offen. Seit zwei Jahren erlernt Lorenz Schraml den Beruf des Steinmetzen.

Nach dem Abitur folgte zum Hineinschnuppern zunächst ein Praktikum; nach wenigen Tagen stand der Entschluss für einen dreijährigen Lehrvertrag fest. Rückblickend bezeichnet Schraml die Entscheidung für die Steinmetz-

**Der Steinmetz ist ein Beruf mit Tradition. Doch neben klassischem Werkzeug hat auch längst die Technik Einzug gehalten.**

Traditionelles Handwerk und modernste Computertechnik: Steinmetze und Steinbildhauer vereinen beides auf einzigartige Weise. Das Berufsbild des Steinmetzen umfasst die Bearbeitung von Naturstein, aber auch den Umgang mit neuen Werkstoffen wie High-tech-Keramik. Neben Handwerkzeugen gehört CNC-Technik zum täglichen Rüstzeug. Kreativen Köpfen stehen nach der Berufsausbildung viele spannende Wege bis hin zur Gründung eines eige-

zausbildung als absolut richtig.

Faszinierend ist für ihn vor allem der praktische und vielseitige Umgang mit den traditionellen Werkzeugen und dem natürlichen Werkstoff. Ideales Rüstzeug für Berufseinsteiger sind ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen, Spaß am Zeichnen, Geduld und Durchhaltevermögen. Angst vor Arbeiten im Freien sollte man nicht haben und auch nicht zu pingelig sein. Damit ein Projekt gelingt, müssen die einzelnen Arbeitsschritte aufeinander aufbauen - wer gerne strukturiert denkt, wird sich auch bei komplizierten Projekten gut zurechtfinden.

Die vielen Facetten des anspruchsvollen Steinhandwerks überzeugen immer mehr Frauen, Steinmetzin und Steinbildhauerin zu werden. Eine davon ist Sophia Maucher, die in einem Betrieb im Allgäu eine Steinmetzausbildung absolviert. Neben der Nachhaltigkeit des Erschaffenen schätzt sie am Steinmetzberuf vor allem, dass sie vom Entwurf auf dem Papier bis hin zum fertigen Werkstück alle Schritte selbst ausführen kann. Modern ausgestattete Werkstätten verfügen heute über Werkzeuge und Geräte, die das Heben schwerer Lasten erleichtern.

## ROLANDBISCHOFF

Rechtsanwalt | Fachanwalt für Familienrecht | Mediator

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

Gerny 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

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



Steinmetz-,  
Bildhauer-  
werkstatt

**KRÄHMER**

Grabdenkmäler / kunsthandwerkliche Objekte

Jurastr. 9 73087 Bad Boll

Tel. 07164 / 3422

e-mail: steinmetz-kraehmer@web.de

# Keine Angst vor Emotionen



Gute Gespräche sind wichtig sagen Trauernde wie Jutta Winter (l.) und Adele Kröner (M.) und begrüßen die Initiative von Denise Hommel (r.)

Wer um einen lieben Menschen trauert, möchte mit seinem Leid nicht alleine sein. Aus diesem Grund gibt es an jedem zweiten Samstag im Monat das Trauercafé, das Denise Hommel in Göppingen initiiert hat.

Trauer bedeutet Abschied nehmen. Wer einen geliebten Menschen verloren hat, möchte nicht alleine sein mit seinem Leid. Trauer braucht Zeit. Das „Café Tod und Trauer“ bietet Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und die Einsamkeit zu bewältigen. Die Last der Wehmut tragen zu helfen, neuen Mut und Hoffnung schöpfen, Begegnungen ermöglichen, sei das Ziel, so die Initiatorin der Einrichtung, Denise Hommel (kleines Foto).



Der Parkplatz vor dem Gemeindehaus der evangelischen Waldeckkirche in Göppingen füllt sich jeden zweiten Samstag im Monat schnell. Aus dem ganzen Landkreis kommen Menschen, die den Treffpunkt für Trauernde schätzen gelernt haben.

Eine wohltuende Atmosphäre, Gesten des Willkommens, die rund 25 Besucher setzen sich an liebevoll dekorierte Tische und genießen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. „Wir haben Stammgäste, die jedesmal dabei sind.“

Darüber freuen sich Denise Hommel und ihr Team aus neun erfahrenen ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleiterinnen. „Trauernde müssen wieder ins Leben finden“, sagt die Initiatorin, die im Herbst 2024 vielbeachteten Ort der Begegnung in den Räumen des Bestattungsinstituts Schmid am Hauptfriedhof eröffnete. Inzwischen wurde der Umzug in neue Räumlichkeiten erforderlich und kommt sehr gut an.

Ein Pluspunkt: „Das Gemeinde-

haus bietet barrierefreien Zugang und behindertengerechte Toiletten“. Denise Hommel betont: „Wir sind kein geschlossener Kreis und auch keine Selbsthilfegruppe, sondern offen für alle, so die Sterbe- und Trauerbegleiterin, Notfallseelsorgerin und Bestatterin.

## Menschen sollen über ihre Gefühle reden

Warum der Name Tod und Trauer? „Weil wir diesen Themen einen Raum geben möchten“. Menschen, die Gleichgesinnte suchen, mit denen sie über Gefühle und Gedanken reden können und die sich nach dem Tod eines geliebten Menschen einsam fühlen, sollen sich hier treffen, denn für Trauerarbeit sei Austausch wichtig.

Die eigene Betroffenheit dürfe nicht zurückgedrängt werden und

Fotos:Ulrike Luthmer-Lechner (2) / Bettina Fritz

Emotionen müssen freien Lauf haben dürfen. „Hier kann man ungewollt reden, schweigen, lachen oder weinen, alles darf sein“, so Denise Hommel, die als „glückliche Bestatterin“ in Schwäbisch Gmünd arbeitet.

Die Besucher fühlen sich wohl, knüpfen Kontakte und freuen sich auf das nächste Treffen. So auch Jutta Winter aus Schlierbach, die um ihren verstorbenen Ehemann trauert. Der Schmerz sitzt tief und doch: „Es ist eine gute Einrichtung, es finden bereichernde Gespräche statt, auch mit völlig fremden Menschen“. Sie begrüßt es „dass mir jemand zuhört, ich kann nicht nur über Trauer sprechen, sondern auch über ganz Alltägliches.“ Nachdem die anfänglichen Tränen getrocknet sind, berichtet sie freudig über ihr junges Hundle. „Man trauert trotzdem, auch wenn man lacht“. Kraft schöpfen, Anregungen holen,

Motivation auch für Adele Kröner

aus Eschenbach. Im vergangenen Jahr verlor sie ihren 34-jährigen Sohn bei einem Motorradunfall. „Die Gespräche hier tun sehr gut, man findet Hilfe, auch bei bürokratischen Angelegenheiten, und fühlt sich verständnisvoll aufgehoben“.

Ein Kaffeehaus zu führen war ein lang gehegter Wunsch von Denise Hommel. Unterstützt von Ehrenamtlichen, die sie beim ambulanten Hospizdienst kennenlernte, konnte sie ihr Herzensprojekt in die Tat umsetzen. „Wir sind eine super Truppe“. Von Anfang an dabei, wie übrigens alle im Helferteam, ist auch Katja Zofall. „Wir können uns alle aufeinander verlassen und sind ein prima eingespieltes Team.“



Die Waldeckkirche in Göppingen.

„Cafe Tod und Trauer“ ist jeden zweiten Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in den Räumen des Gemeindehauses der Waldeck-Kirche in Göppingen, Keplerstrasse 17. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

**Ulrike Luthmer-Lechner**



**Der Stalammetz aus Steinhilber**

**ILLENBERGER**

Stalammetz- u. Stalambildhauwerkmeister

Römerstraße 5-13, 73564 Metzingen-Steinhilber

Tel. 07326 / 9640-0 Fax 9640-21





**Zweigstelle 73826 Degglingen - Königstr. 54 (direkt neben dem Friedhof)**

## Meine Notfallnummern

| WICHTIGE NUMMERN IM ÜBERBLICK      |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Polizei                            | 110             |
| Feuerwehr                          | 112             |
| Notarzt                            | 112             |
| Krankentransport                   | 19222           |
| Meine eigene Telefonnummer         |                 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst     | 116117          |
| Notfallpraxen Alb-Fils-Kliniken    | 07161 / 64-4080 |
| Zahnärztlicher Notfalldienst       | 0711 / 7877766  |
| Apothekennotdienst-Finder*         | 0800 / 0022833  |
| Giftnotrufzentrum                  | 0761 / 19240    |
| Mein Angehöriger                   |                 |
| Mein Nachbar                       |                 |
| Klinik am Eichert                  | 07161 / 64-0    |
| Gesundheitszentrum Helfenstein     | 07331 / 23-0    |
| Klinikum Christophsbad             | 07161 / 601-0   |
| Telefonseelsorge                   | 0800 / 111011   |
| 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 Heizunginstallateur:          |                 |
| Mein Wasserinstallateur:           |                 |
| Meine Autowerkstätte:              |                 |

## AUFLÖSUNG

### Hier war mehr Schein als Sein



*Die zehn Fehler: Blühendes Rot im Kübel links, Lampe am Fassadenabschluss oben bei Teamviewer, verdunkeltes Fenster an Teamviewer-Fassade, Fahnenmast auf der Villa Gutmann, Sonnenschutzrollo an Gutmann-Fassade, Ast am Baum, Blumenkübel bei der Villa Gutmann, Farbe vom Auto, graue Steinplatte, Stammfarbe vom Baum.*

#### 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 (verantwortl.), Ulrike Luthmer-Lechner,  
Günter Hofer

##### Anzeigen

Thomas Kießling

##### Art Direktion und Umsetzung

Maitis-Media GbR, Göppingen

##### Konzept und Beratung

Erika Kraus, Projekt Lebenswege, Fraidelweg 4, 89077 Ulm

##### Druck

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

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

© Alle Beiträge, Fotos und weitere Inhalte in dieser Publikation sind 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.

10  
JAHRE  
MAITIS MEDIA

# Stauferkrone

Internationaler Schlager-Wettbewerb

LIVE  
SHOW



## Das Schlager-Event 2026

# STEFANIE HERTEL

Samstag, 11. April 2026 | 19.30 Uhr | Stadthalle Donzdorf

Tickets: ab 29 € zzgl. VVK-Gebühr | [www.easyticket.de](http://www.easyticket.de)

## Unser Service

Schuhe die passen für jedes Alter!



Kinder | Jugend | Erwachsene



In über 10  
verschiedenen  
Breiten vorrätig.



Schuhe in  
Untergrößen



Schuhe in  
Übergrößen  
bis Größe 51



Elektronische  
Fußvermessung



Individuelle  
Schuhelagen



Sicherheitsschuhe  
für Einlagen geeignet



Diabetiker  
Schuhversorgung



Schöne  
Orthopädische  
Maßschuhe



Zurichtungen/  
Anpassungen  
von Schuhen



Schuh- und Taschen-  
reparaturen



Mittel für Schuh-  
und Lederpflege

