

PROJEKT

# Lebenswege

2020 / 2021

IHR  
PERSÖNLICHES  
FREIEXEMPLAR  
ZUM  
MITNEHMEN!

BETREUTES WOHNEN,  
SENIOREN- UND PFLEGEHEIME, PFLEGEDIENSTE  
IM LANDKREIS GÖPPINGEN



Die Alltagsbegleiter  
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Wackler & Schmitt  
Möbelspedition GmbH



Neue Lust auf unsere Heimat  
MAITIS-MEDIA

Magazine · Online-Publik. · Druckpublik. · Veranstaltungen · Öffentlichkeitsarbeit

**BEWEGUNG  
IM ALTER:  
KRAFT UND BALANCE  
TRAINIEREN**

**BLUTHOCHDRUCK:  
WENN DIE  
WERTE IN DIE HÖHE  
SCHIESSEN**

**MIT 65 NOCH VIELE  
PLÄNE: DER GEISLINGER  
ALFRED BIEBL  
AUF MALLORCA**

EIN PORTRAIT: SCHLOSS-APOTHEKE IN DONZDORF

# Wir helfen Helfen.



**Der Hilfsbedarf wird für viele Menschen mit dem Fortschreiten des Alters immer größer. Das Angebot an Hilfe auch. Umso mehr wird der Markt für viele Betroffene und ihre Angehörigen unüberschaubar. Die Schloss-Apotheke in Donzdorf hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem Spezialisten in der Versorgung von Patienten im betagten Alter und mit chronischen Erkrankungen gemacht.**

Die Apothekerfamilie Gropper, deren Schloss-Apotheke auf eine über 180-jährige pharmazeutische Tradition zurückblicken kann, hat dabei speziell die Bedürfnisse älterer Menschen im Blick, die zu Hause gepflegt werden und auf eine professionelle Versorgung „mit Herz“ angewiesen sind. Ziel des rührigen Schloss-Apotheken-Teams um Apothe-

ker **Dr. Bernhardus Gropper** ist, dass Menschen ihre Gesundheit erhalten. Gleichzeitig sollen Menschen, die durch Pflegebedürftigkeit, Krankheit oder Unfall in ihren Möglichkeiten eingeschränkt sind, mehr Lebensqualität erfahren.



### Ihr Ansprechpartner im Pflegefall

Auf pflegende Angehörige kommt nicht selten ein Übermaß an Erwartungen, Anforderungen und Informationen zu, die es zu bewältigen gilt. Hier erweist sich die Schloss-Apotheke als erfahrener Ansprechpartner für die Komplettversorgung von Pflegepatienten. Durch spezielle Fortbildungen in Geriatrischer Pharmazie und Palliativ-Pharmazie wissen Dr. Gropper und sein Team um die pflegerischen und kassenrechtlichen Aspekte bei der Betreuung betagter und kranker Menschen.

Sobald sich ein Patient in einer Pflegestufe befindet und die Pflege zu Hause von einer angehörigen Person durchgeführt wird, hat er einen gesetzlichen Anspruch auf sogenannte **Pflegehilfsmittel zum Verbrauch**. Diese werden im Wert von bis zu 40 Euro im Monat von der Pflegekasse erstattet. Über das ganze Jahr betrachtet, bedeutet dies eine Erleichterung bei den Pflegekosten um 480 Euro.

**Erstattungsfähig** sind Verbrauchsmaterialien für die tägliche Pflege wie Einmalhandschuhe und -schürzen, Mundschutz, Bettschutzunterlagen und Desinfektionsmittel. Die Schloss-Apotheke kümmert sich um die Kostenübernahme durch die Pflegekasse. Sobald der Antrag genehmigt ist, wird der Patient regelmäßig nach individuellem Bedarf frei Haus von der Apotheke beliefert.

Nicht zu den Pflegehilfsmitteln, sondern zu den **Hilfsmitteln** gehören Produkte für die Versorgung von Inkontinenz-Patienten. Hierzu wird ein Rezept vom Arzt benötigt, das der Krankenkasse vorgelegt wird. Als Vertragspartner zahlreicher Krankenkassen, u.a. der AOK, übernimmt die Schloss-Apotheke im Sinne einer Komplettversorgung auch die Belieferung von Inkontinenz-Patienten. Eine einfühlsame, diskrete Betreuung bietet die Schloss-Apotheke bereits im Vorfeld den Betroffenen und ihren Angehörigen im separaten Beratungsraum.

Abgerundet werden die Leistungen der Schloss-Apotheke für Pflegepatienten durch zahlreiche Services: Lieferung frei Haus, Abrechnung per Monatsrechnung oder Abbuchung, Lieferung von Medikamenten – auch in der praktischen Wochendosierbox, Kompressionsstrümpfe und Bandagen, Schwerpunkt Diabetes und Asthma, diskrete Komplettversorgung von Inkontinenz-Patienten.



Dr. Bernhardus Gropper e.K.  
Hauptstraße/Mittelmühlgasse 1  
73072 Donzdorf  
Tel. 07162 91234-0  
www.dr-gropper.de



## Liebe Leserinnen und Leser,



das Corona-Virus Covid-19 hat die letzten Monate unser Leben geprägt und wird dies auch noch tun, bis ein geeigneter Impfstoff vor diesem Erreger schützt. Solange ist es vernünftig, den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zu folgen, das zu Mas-

ke, Abstand und Hygiene (vor allem zu häufigerem Händewaschen) rät. Darüber hinaus ist Vorsicht geboten beim Kontakt zu kranken und älteren Menschen. Hier sind die Regeln zu beachten, die für Kliniken oder Alten- und Pflegeheime gelten. Nun gehen wir in die dunkle Jahreszeit mit vielen Tagen des Gedenkens und der Erinnerungen, an denen der Beistand von lieben Menschen genauso wichtig ist wie das familiäre Beisammensein an den folgenden Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr. In Corona-Zeiten werden wir die kommenden Monate vermutlich anders erleben. Darüber hinaus werden wir auf viele lieb gewordene Veranstaltungen verzichten müssen, die uns ins den Wintermonaten Licht und Wärme in den Alltag gebracht haben.

Der schmerzliche Verzicht auf Gewohntes ist jedoch kein Grund, sich von der Panik anstecken zu lassen, die seit Ausbruch der Pandemie einige versuchen zu verbreiten, was leider durch das Verhalten verschiedener Medien noch verstärkt wird. Da ist es oft ratsamer, den Ausschaltknopf an Radio, Fernseher oder PC zu drücken und ein gutes Buch in die Hand zu nehmen. Das kann dann auch über traurige und einsame Momente hinwegtrösten.

Kommen Sie gesund durch die Zeit  
Herzlichst, Ihr Rüdiger Gramsch

## AUS DEM INHALT

4..... Alfred Biebl: Mit 65 noch viele neue Ideen

7..... Radeln unter Strom



Öfter mal unten ohne

9..... Schmerzen beim Gehen müssen nicht sein

10..... Lederschuhe verhindern Druckstellen am besten

11..... Helfer kommen auf den Hund

12..... Kraft und Balance trainieren

14..... Gesunde Ernährung: Von allem was

16..... Gürtelrose: Jeden Dritten trifft es



20..... Nimm' mal Druck raus

22..... Wenn der Darm streikt

23..... Ein neuer Rollstuhl muss passen

24..... Beim Lachen Zähne zeigen

25..... Gutes Hören steigert Lebensfreude

26..... Franziska van Almsick: Macht eure Bäder barrierefrei



30..... Urlaub ist keine Frage des Alters

32..... Service: Meine Notfallnummern

33..... Mehr Sicherheit lässt Einbrecher verzweifeln

34..... „Rate mal, wer dran ist“



35..... Eigenheim im Alter oft zu groß

36..... Wer umzieht braucht Helfer und Zeit

38..... Der Tag, an dem sich das Leben verändert

39..... Autos für Schwerstbehinderte

40..... Wer Schmerzen hat, der kommt gerne

41..... Immer mehr Menschen im Kreis pflegebedürftig

42..... Alltagsbegleiter sorgen für Glücksmomente

43..... Mobile Pflegedienste

47..... Neue Heimat für Senioren

48..... Senioren- und Pflegeheime

54..... Übersicht über die Heime im Landkreis Göppingen

56..... Service: Hilfe und Beratung

59..... Friedhof der Zukunft muss Raum für Trauer geben

63..... Zwei Schwestern – zwei Meinungen: Friedhof oder Friedwald

Neue Lust auf unsere Heimat

# unser-stauerland.de

Das Nachrichtenportal für Tourismus und Wirtschaft

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

# Alfred Biebl: Auch mit 65 noch viele neue Ideen

Bald wird er 65. Doch das Alter ist für ihn kein Grund, die Hände in den Schoß zu legen. Alfred Biebl, gebürtiger Geislinger, strotzt vor Unternehmungslust, arbeitet von seinem Firmensitz in Reutlingen nach wie vor an seinen Projekten, genießt aber auch das Leben auf seiner Finca auf Mallorca, wo er weitere Geschäftsideen entwickelt.

Alfred Biebl, der von Freunden nur Fons genannt wird, wird an Silvester 65 Jahre alt, ist braungebrannt und hat dank seiner Halbglätze und seinem langen Haar ein markantes, einprägsames Aussehen. 2016 ist Fons in seine eigene Finca auf Mallorca eingezogen und ist dort Besitzer von etwa 22 000 Quadratmeter Grund. Etwa sechs Monate im Jahr verbringt der Ex-Geislinger auf der Baleareninsel in der Nähe von Llucmajor, etwa 30 Autominuten östlich von der Touristenhochburg „Ballermann“ entfernt. Biebl ist keinesfalls einer von rund 19 000 Deutschen Mallorca-Auswanderern, sondern hat zwischenzeitlich nach seinem Wegzug von Geislingen, seinen Wohnsitz in einem alten Herrschaftshaus im Zentrum von Reutlingen. In dem Haus aus dem Jahre 1893 ist auch das Firmenimperium, die „Alfred Biebl Group“, ein Geflecht

aus mittlerweile über 15 Unternehmen ansässig. Biebl ist im Roggensteig, im ehemaligen Bürgerheim, zusammen mit seinen Eltern und seinem Bruder Dieter aufgewachsen. In Geislingen besuchte er zuerst die Uhlandschule und dann das Helfenstein-Gymnasium. Nach seinem Schulabschluss ging der berufliche Weg für Fons als Großhändler „Wölpert“ und danach nach Stuttgart zur Stinnes-Gruppe. Im Einkauf bei „Stinnes“ balancierte er erstmals mit großen Geldbeträgen. Von da an hatte er Ehrfurcht vor den hohen Zahlenwerten, keinesfalls aber Angst vorm Geld. In Fußballkreisen war der Name Biebl dank seines Onkels und seiner Neffen zu dieser Zeit schon lange ein Begriff. Auch Fons entschied sich, die Kickschuhe zu schnüren und jagte dem Ball beim

SC Geislingen, dem SV Aufhausen, Glück Auf Altstadt und dem VfR Süssen hinterher. Er war ein vorbildlicher Stürmer mit Tordrang und vielen Treffern. Fast zeitgleich mit der Fußballliebe entwickelte sich für Biebl der Drang zur Musik, zu Gesang und Gitarre. Zusammen mit den Geislingern Hans Schneider, Hans-Rainer Kolb und Bernd Mayer wurde 1978 die Band „profil“ gegründet. Die Musikgruppe hatte über etliche Jahre ihren festen Platz in der Rock Szene und war bei den Jugendlichen weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt. Die vier Musiker schafften 1982 das, was bis dahin noch keiner Gruppe in Geislingen gelang. Zwischen dem 22. und 27. Februar 1982 wurde im Tonstudio „Brutkasten“ in Nürnberg die erste Langspielplatte mit sieben eigenen Titeln auf beiden Seiten, aufgenommen. Biebl hat sich von da an

immer mehr der Musik verschrieben. Parallel zu „profil“ mischte er zwischen 1983 und 1990 beim Musikkollegen „Goissahannes“ und von 1987 bis 1995 bei der oberschwäbischen Kultband „Grachmusikoff“ mit. Als Bassist stand Fons zu der Zeit auch immer wieder mal mit der Begleitband von Fernsehlegende Thomas Gottschalk auf der Bühne. Im Laufe der Musikerjahre entstanden viele Freundschaften mit Kollegen. Unvergessen sollte für ihn der schwäbische Liedermacher und Sänger der VfB Stuttgart-Hymne, Wolle Kriwanek bleiben. Die Freundschaft war so groß, dass Wolle 1994 zum Taufpaten von Alfreds Sohn Janis wurde. In seinem Kalender reihten sich Auftritt an Auftritt und Probe an Probe und dazu auch noch die tägliche Arbeit im Hauptberuf. Immer regelmäßiger zog es den Musiker in dieser Zeit – beruflich wurde zum Finanzberater am Heimatort gewechselt (1988) - von Geislingen nach Reutlingen. Während den vielen Jahren im Musik-Business war für Biebl bald klar: „Es macht Spaß, die Saiten am E-Bass



Alfred Biebl: Gute Geschäftsideen sind keine Frage des Alters

zum Schwingen zu bringen und die Fans zu begeistern aber in den Kommerzbebereich der Musik hineinwachsen will er nicht. Vielmehr träumte er von der beruflichen Selbstständigkeit und von viel Geld auf dem Konto.

Letzteres wurde kontinuierlich immer mehr. Anfangs als Finanzdienstleister in Geislingen und dann seit den 90er Jahren in Reutlingen. Seit über 30 Jahren beschäftigt sich Alfred Biebl mit Kapitalanlagen, die in erneuerbare Energien



Tee- und Baumplantagen, sowie Energie-Projekte initiiert Biebl auf Mallorca.

**vhs** Volkshochschule  
Göppingen und Schurwald

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

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



## ANGEBOTE FÜR ALLE

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

investieren. 1994 machte sich Alfred Biebl mit einer Finanzberatung selbständig und gründete die Alfred Biebl Group. Seit etwa 2002 ist sein Unternehmen, das mittlerweile auf über 15 Einzelunternehmen angewachsen ist, im Schwerpunkt Photovoltaik und Blockheizkraftwerk tätig. Seine, meist vertriebslich orientierte Unternehmen, sind mit den Schwerpunkten Beratung, Vermittlung und Betreuung tätig. Zu seinem Firmenimperium in Reutlingen kamen nach der Wende sechs Unternehmen in Dresden dazu.

Die Alfred Biebl Group entwickelte immer neue Geschäftsideen, die als Geldanlage für Investoren von Interesse waren und sind. So wurde zum Beispiel das Monitoring und die Betreuung von Schließfachanlagen in Eventanlagen und Fußballstadien eine Einnahmequelle und die Überwachung der Standorte der digitalen Abholstationen von dem Unternehmen „Yoursafe 24“ (ähnlichen den DHL-Paketstationen). Aktuell arbeitet Biebl mit seinem Sohn Janis an Finanzierungsprojekten wie zum Beispiel der „Algenzucht“, verwendbar für die Kosmetik- und Nahrungsmittelbranche und der beweglichen Müllverbrennung in Containerbauweise, wie sie bereits von den Krankenhäusern in Lauda betrieben wird. Ganz neu ist „FlyingSpace“ (flexible Wohneinheiten). Hier kann sich z.B. der junge Mensch sein Eigenheim als eine Art Wohncontainer auf erstellen und im Laufe der Jahre, bei Familienzuwachs, Zimmer für Zimmer am Grundelement aufstocken oder andocken. So kann viel Wohnraum auf kleinster Fläche entstehen. Mit der „Alfred Biebl Gruppe Balear“ hat der Ex-Geislinger einen neuen Teil seiner Finanzgeschäfte vor einigen Jahren auf die spanische Sonneninsel Mallorca gelegt. Biebl dachte an einen Altersruhesitz auf der Baleareninsel. 2013 erwarb er ein 22 000 Quadratmeter großes Grundstück mit kleiner, rustikaler Finca und einigen Nebengebäuden. Heute ist eines der Nebengebäude sein modern ausgestattetes Domizil, wo er etwa sechs Monate im Jahr verbringt. Unabhängigkeit hatte für Biebl immer das oberste Gebot. Ein Brunnen für Wasser musste vorhanden sein und Strom lieferte damals ein Windrad. Heute ist ein Viertel der Fläche, versteckt hinter Palmen, alten Olivenbäumen und übergroßen Feigenkakteen, mit Photovoltaik für den Strom, überbaut. Um auch bei der



Zusammen mit seinem Sohn Janis umtreibt Alfred Biebl seine Geschäfte vom Firmensitz in Reutlingen aus.

Ernährung eigenständig zu sein, gackern circa 30 Hühner um die Wette. Im letzten Jahr hat er bei seiner Finca als Finanzmodell über 5.000 Pflanzen „Griechischer Bergtee“ angebaut und in diesem Jahr kam die Kakipflaume dazu. Die Finca ist für Fons mehr als ein Altersruhesitz, von hier aus betreibt er auch seine Finanzgeschäfte mit „Paulownia-Plantagen“. Seit 2018 kann über „Alfred Biebl Gruppe Balear“ in das Holz des einzigartigen Baumes „Paulownia“ investiert werden. Während Gold, so Alfred Biebl, seit 2011 eine Wertsteigerung von 190 Prozent habe, sei der Holzwert speziell von diesem Baum auf 810 Prozent gestiegen. Das Holz der Paulownia wird als Wertholz für die Herstellung von Möbeln, Musikinstrumenten und im Boots- und Flugzeugbau verwendet. Dazu kommt, dass die bis zu ein Meter großen großen Blätter des Baumes, der im Jahr bis zu vier Meter wachsen kann, hungrig nach CO<sup>2</sup> sind und auch gerne als grünes Kraftwerk be-

zeichnet werden. Auf Mallorca hat Biebl circa 45 Hektar mit diesen Bäumen bepflanzt. Auf der sonnigen Insel ist Fons privat und beruflich mit vielen erfolgreichen Leuten unterwegs. Sein direkter Nachbar ist kein geringerer als Schauspieler Uwe Ochsenknecht. Mit dem gleichaltrigen, aus Eckwälden bei Bad Boll stammenden Schauspieler Martin Semmelrogge, sitzt Fons gelegentlich zusammen in der Sauna und mit dem gebürtigen Mallorquiner Tennis-Profi Rafael Nadal wird auch mal ein Match gespielt. Land und Leute haben es Biebl angetan. Er kennt die traumhaften Badebuchten bei Cala Santany oder Cala Millor genau so gut wie die Möglichkeit für einen Shopping-Trip in Palmas Einkaufsstraße „Carrer de Jaume“. Und wenn es um eine ganz besondere Paella geht, fällt seine Entscheidung auf die kleine Kneipe „Il Gambero“ am Marktplatz von Lluçmajor.

Günter Hofer

Fotos: Günter Hofer

## Radeln unter Strom

**E-Bikes versprechen Fahrspaß für alle Generationen. Für Senioren oder Menschen mit Handicap eröffnen sie zudem ganz neue Möglichkeiten.**

Waren E-Bikes anfangs hauptsächlich bei Älteren gefragt, sind sie mittlerweile in allen Generationen beliebt. Vom sportiven Mountainbike bis zum bequemem Tiefeinsteiger gibt es die elektronisch betriebenen Fahrräder in vielen Ausführungen. Der größte Anteil aller angebotenen E-Bikes sind Pedelecs. Diese bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt, wobei die Eigenkraft um bis zu 300 Prozent steigerbar ist. Der Grad der Unterstützung wird über fünf Modi eingestellt und natürlich kann die Motorenunterstützung

auch ganz abgeschaltet werden. Bei 25 Kilometer pro Stunde riegelt die elektrische Unterstützung automatisch ab. Pedelecs gelten als Fahrrad, sind somit nicht zulassungspflichtig und teilen sich alle Vorschriften mit den herkömmlichen Zweirädern. Jedes E-Bike verfügt über einen Minicomputer mit Display. Er speichert alle Daten und zeigt unter anderem den aktuell ausgewählten Modus oder gefahrene Kilometer an.

### Endlich wieder mobil

Harald Webinger, Inhaber der Bike-Station in Göppingen und selbst begeisterter E-Bike-Fahrer, verkauft immer mehr der motorbetriebenen Zweiräder. „Unsere Ge-



Dank E-Bikes sind Senioren oder Menschen mit Beeinträchtigungen wieder mobil.

file laden zum E-Bikefahren geradezu ein“, stellt er fest. Zu den Kunden des Zweiradspezialisten zählen auch ältere, konditionell oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen, die erst durch das E-Bike wieder Fahrrad fahren können. Ein Pedelec kostet ab 2500 Euro, nach oben gibt es keine Grenzen. Dazu kommt die jährliche Inspektion, bei der auch Software-Updates aufgespielt werden. Außerdem empfiehlt Fahrradexperte Webinger ein gutes Schloss, eine Versicherung sowie eine leicht bedienbare Pumpe, zum Beispiel eine Fuß- oder Standpumpe. Interessenten müssen darüber hinaus das Gewicht des E-Bikes bedenken.

Manuela Brandenburger

Fotos: Manuela Brandenburger (2), Halpoini/Shutterstock

Jedes Pedelec besitzt ein Display, mit dem der Radler alle Fahrdaten im Blick hat.



Harald Webinger, Inhaber der Bike-Station in Göppingen, verkauft und prüft immer mehr E-Bikes.



# RadLust

E-BIKES MOBILITY SERVICE

radlust-gp.de

RadLust GmbH | Im Brühl 15 | 73066 UHINGEN  
07161 4019054 | post@radlust-gp.de



NEU IN GÖPPINGEN



## Fahrrad-Werkstatt im Bahnhof Göppingen

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

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

Bahnhof 73033 Göppingen

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

## Öfter mal unten ohne

**Freiheit für die Füße! Barfußgehen ist im Trend und immer mehr Menschen entledigen sich ihrer Schuhe, um die Vorteile der neuen Bewegung voll auszukosten.**

Die nackten Fußsohlen erspüren den nassen Sand, die Zehen krallen sich in den weichen Untergrund und wie Musik rauscht das Meer im Hintergrund dazu ... Dieses fast schon sinnliche Gefühl kennt jeder aus dem Urlaub und die angenehmen Empfindungen kommen nicht von ungefähr. In den Fußsohlen sitzen zahlreiche Nervenenden, sodass wir über die Füße ganz viel wahrnehmen, wenn wir uns bewusst darauf konzentrieren. Hier setzen auch die Barfußpfade an, von denen es im Landkreis Göppingen zahlreiche gibt. Barfußpfade sind speziell angelegte Wege mit unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten, zum Beispiel mit flachen Steinen, großen und kleinen Kiesel, Sand, Lehm oder Holz. Oft ist auch ein Abschnitt dabei, in dem man durch flaches Wasser gehen kann. Neben der Wahrnehmung, die geschult wird, erfährt der ganze Körper ein rich-

tiges Training. Da der Fuß sich immer wieder an die Unebenheiten des Bodens anpassen muss, werden Sehnen, Bänder und Muskulatur ganz neu beansprucht. Es lohnt sich also, die Schuhe ab und zu in die Ecke zu verbannen und sich ganz unten nackig zu machen.

### Nicht übertreiben

Experten unterscheiden zwischen Barfußgehen und Barfußlaufen, wobei letzteres Barfußjoggen meint. Joggen ohne Schuhwerk ist eine Wissenschaft für sich, denn dabei wird der komplette Laufstil verändert. Aber auch beim Barfußgehen gibt es einiges zu beachten, wenn man nicht nur gelegentlich barfuß läuft, sondern regelmäßig auch große Strecken ohne Schuhwerk zurücklegt. Fuß und Körper müssen sich langsam an die neue Belastung gewöhnen und dann gibt es auch noch ganz praktische Probleme: Die meisten Wege laden nämlich nicht zum Barfußgehen ein und spitze Steine und Co. machen es mitunter sogar unmöglich. Dieses Problem hat die Industrie erkannt und bietet Barfußschuhe in vielen Varianten an. Ob schicke Ballerinas oder Turnschuhe, den flexiblen Tretern sieht

## Füßeln im Landkreis

Einen besonders langen und abwechslungsreichen Barfußpfad gibt es am „Waldaktivpfad“ im Schlater Wald. Der mehr als 900 Meter lange Barfußpfad liegt auf halber Strecke des rund 2,5 Kilometer langen Erlebnisweges. Er beginnt am Wanderparkplatz „Eiche“ an der K1426 zwischen Schlatter und der B10 Anschlussstelle Süßen. Von hier aus bildet er mit seinen verschiedenen Stationen

einen Rundweg durch den Wald. Tierweitsprung, Klangwald, Waldxylophon, Baumtelefon, Baumwipfelmatte und Barfußpfad heißen die Attraktionen, die Groß und Klein Spaß machen. Überhaupt ist der kurzweilige Weg ein Ausflugsziel für alle Generationen und Oma und Opa können mit ihren kleinen Enkeln – auch mit Rollstuhl oder Kinderwagen (außer Barfußpfad) – den Pfad gemeinsam erkunden.

Direkt zum Barfußpfad gelangen Interessierte, indem sie dem Schotterweg vom Parkplatz aus bis zur Station „Tierweitsprung“ folgen und dort nach links abbiegen. Diesem Weg folgt man bis zur nächsten Weggabelung, wo ein Hinweisschild „Start Barfußpfad“ den Anfang markiert. Auf der folgenden Runde wechselt sich der Waldboden mit verschiedenen Hindernissen wie Baumstämmen ab. Speziell angelegte Abschnitte mit großen und kleinen Steinen oder Hölzern sorgen für weitere Erlebnisse bis hin zu den Fußspitzen.

**Manuela Brandenburger**



Gartenwiese oder weicher Waldboden – Gelegenheiten zum Barfußgehen gibt es viele.

man ihre Funktion auf den ersten Blick oft gar nicht an. Das spezielle Schuhwerk ist extrem biegsam und nachgiebig, sodass der Fuß möglichst frei, aber dennoch geschützt ist. Weitere Merkmale des Barfußschuhs: kein Absatz, weite Schuhspitze und wenig Gewicht. So soll das Barfußgefühl trotz Schuh erlebbar sein.

**Manuela Brandenburger**

## NACHGEFRAGT

Orthopädin und Unfallchirurgin Iris Lasser aus Ebersbach weiß mehr über das Barfußgehen. Wir haben nachgefragt.



### Ist Barfußgehen in Ihrer Praxis ein Thema?

Ja, gehen ohne Schuhe ist durchaus im Trend und viele machen damit gute Erfahrungen. Zu mir kommen allerdings hauptsächlich diejenigen, die dadurch Schmerzen bekommen, weil sie zum Beispiel eine verkürzte Achillessehne haben oder einen Senk-Spreizfuß.

### Auf was sollte man also achten?

Es spricht nichts gegen gelegentliches Barfußgehen. Barfußpfade sind beispielsweise toll, weil sie die Wahrnehmung schulen. Eine ähnliche Art der Fußstimulation wird teilweise auch in der neurologischen Rehabilitation angewandt. Auch die Fußreflexzonenmassage ist vielen ein Begriff und zeigt, wie sensibel die Fußsohle ist. Kilometerweites Barfußgehen ist aber nicht für jeden geeignet und in jedem Fall sollten ambitionierte Barfußgeher langsam starten, damit sich der Fuß an die neue Belastung gewöhnt. Im Zweifel sollte man mit einem Orthopäden Rücksprache halten.

### Raten Sie in manchen Fällen auch komplett vom Barfußgehen ab?

Bei Arthrosen im Fuß rate ich davon ab. Patienten, die darunter leiden, brauchen stabiles Schuhwerk, um die Gelenke zu schonen.

**Manuela Brandenburger**

Foto: Giacinto Carlucci, Manuela Brandenburger (3)

## Schmerzen beim Gehen müssen nicht sein

**Timo Essig ist orthopädischer Schuhmachermeister und in seinem Fach ein Spezialist im Raum Göppingen.**

### Herr Essig, wann benötigt jemand orthopädische Einlagen?

**Essig:** Auf jeden Fall Menschen, die im Alter mobil bleiben möchten und die Schmerzen beim Gehen, Probleme in den Füßen, Sprunggelenken, Knien und Hüfte haben. Vor allem bei den Krankheitsbildern Arthrose, Diabetes, Hallux, Behinderungen und Fußfehlstellungen helfen Einlagen oft.

### Benötigen nur ältere Menschen Einlagen?

**Essig:** Nein, Schmerzen im Bewegungsapparat sind ein Thema für jede Generation. Nehmen Sie als Beispiel die Freizeit- und Hochleistungssportler, die bei ihren Bewegungsabläufen unter besonderer Belastung stehen. Eine individuell angepasste Spezialeinlage kann da immer helfen. Oft wissen schmerzgeplagte Menschen gar nicht, dass sie bisher auf ihr Wohlbefinden und auf Bequemlichkeit verzichtet haben.

Foto: Dominik Eisele

Orthopädie-Schuhmachermeister Timo Essig ist spezialisiert auf Einlagen – nicht nur für Sportler.



### Sie berücksichtigen die Schmerzzonen beim Kunden?

**Essig:** Ja, wir stellen alle Einlagen in unserer Meisterwerkstatt mit modernster CNC-/CAD-Technik selbst her und passen sie individuell an. Voraus geht immer eine umfassende Fußuntersuchung. Dann nehmen wir einen Abdruck vom Fuß. Auch eine Standard- und Laufanalyse auf dem Laufband kann angebracht sein. Fußfehlstellungen und damit einhergehende körperliche Fehlhaltungen sollen ja dauerhaft korrigiert werden. Wir sind speziell ausgebildet und verwenden für die

Herstellung unserer Einlagenlösungen hochmoderne und innovative Technologien und Materialien. Und natürlich achten wir stark auf Fertigungs- und Materialqualität.

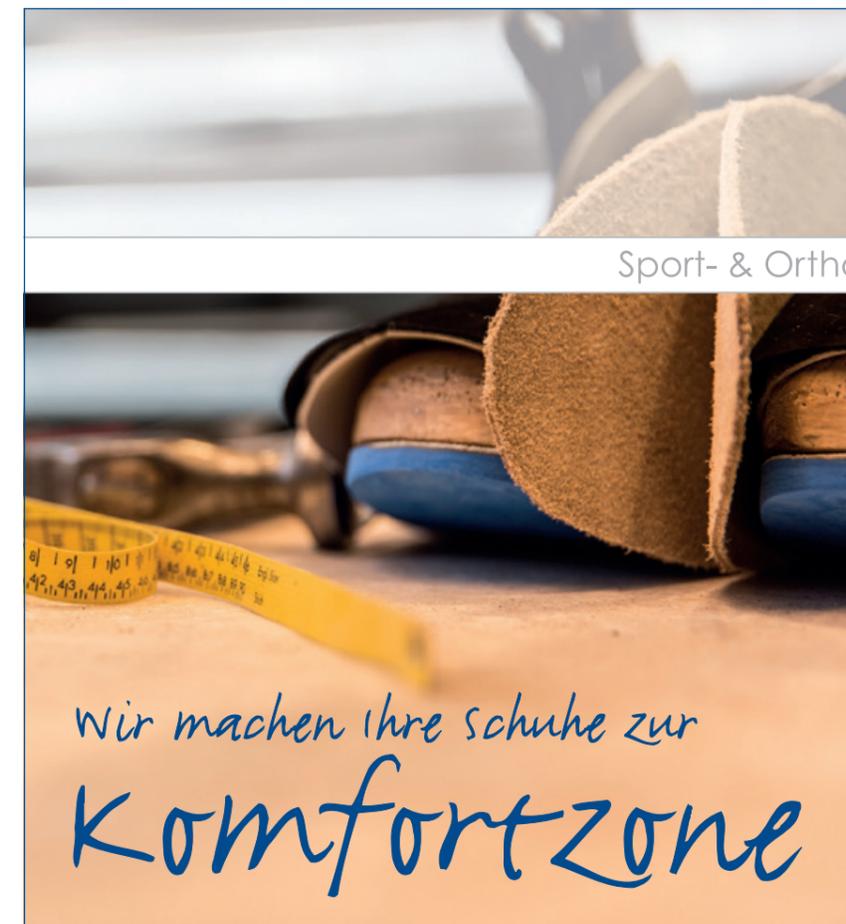
### Neben der Herstellung ist sicher auch die Pflege der Einlagen wichtig. Haben Sie da einen Tipp?

**Essig:** Man sollte stets darauf achten, dass die Einlagen korrekt in den Schuh eingesetzt werden. Nach dem Tragen sollten sie aus hygienischen Gründen wieder entfernt werden.

**Das Interview führte Rüdiger Gramsch**



Sport- & Orthopädie-Schuhtechnik



Wir machen Ihre Schuhe zur  
**KOMFORTZONE**

**Einlagen auf Maß vom Fachmann – Timo Essig**  
Orthopädie-Schuhmachermeister

Eberhardstr. 1  
73033 Göppingen  
[www.essig-orthopaedie.de](http://www.essig-orthopaedie.de)

# Lederschuhe verhindern Druckstellen am besten

Schuhe für Senioren müssen besonders hohe Ansprüche erfüllen. Altersbedingte Beeinträchtigungen wie Diabetes, Rheuma oder Fußdeformationen sind bei der Auswahl des Schuhs zu berücksichtigen.

In der Regel verfügen Schuhe für Senioren über ein wechselbares und weiches Fußbett, welches sicheren Halt garantiert. Dies schützt vor gefährlichen Stürzen und erleichtert das Gehen im Alltag. Im weiteren Verlauf kann ein wechselbares Fußbett gegen speziell angefertigte orthopädische Fußbetten ausgetauscht werden.

Nicht nur im Seniorenalter spielt die passende Schuhweite eine wichtige Rolle. Aufgrund der natürlichen Veränderung des Fußes empfiehlt es sich auf unterschiedliche Bequemschuhweiten zurückzugreifen. Von unabhängigen Experten werden die Schuhweiten H, J und L empfohlen. Während die Weite H für breite und geschwollene Füße zu empfehlen ist, ist die Weite J und L für Füße mit Fußdeformationen wie Spreizfuß-Fehlstellungen perfekt geeignet.

Das passende Obermaterial bei Schuhen für Senioren ist echtes Leder. Lederschuhe besitzen die besondere Eigenschaft, dass sie problemlos von einem Schuhmacher repariert werden können – dies garantiert eine überdurchschnittliche Lebensdauer der Schuhe. Zudem verhindert das hochwertige Obermaterial durch seine enorme Anpassungsfähigkeit Druckstellen sowie Hühneraugen, die beispielsweise bei einem diabetischen Fußsyndrom langfristige Folgen mit sich bringen.

Bei der Verschlussmöglichkeit sollte darauf geachtet werden, dass sich die Schuhe einfach und individuell schließen lassen. Hier werden ein Klettverschluss oder eine Schnürung empfohlen. Außer-



Für Senioren eignen sich vor allem Lederschuhe. Das hochwertige Obermaterial verhindert durch seine Anpassungsfähigkeit Druckstellen am Fuß.

dem sind Fersenriemen zur individuellen Einstellung besonders attraktiv und nützlich im Alter.

Schuhe für Senioren zeichnen sich zudem durch eine rutschfeste und dämpfende Sohle aus. Die hohe Flexibilität unterstützt dabei das Laufen mit leichten und federnden Schritten.

Foto: Shutterstock

# Helfer kommen auf den Hund

Wenn Helfer auf den Hund kommen, ist das bei der Initiative Silberpfoten absolut positiv zu verstehen. Das Projekt unterstützt Senioren bei der Pflege ihrer Haustiere mit gelebter Nachbarschaftshilfe.

Kerry Blue-Terrier Yannick in Göppingen, Mischling Nick in Eislingen, Border Collie Benny in Ottenbach und die kleine Lady in Wäschenbeuren haben eines gemeinsam: Sie genießen Hilfe und Aufmerksamkeit von ehrenamtlichen Helfern. Zusammengeführt hat die Fellnasen und engagierten Tierfreunde die Initiative Silberpfoten. Projektleiter Marcel Yousef erklärt die Idee hinter dem 2014 ins Leben gerufenen Projekt: „In Tierheimen landen viele, häufig ältere Tiere aufgrund altersbedingter Handicaps ihrer Besitzer. Wenn ein Hundebesitzer nur noch beschwerlich laufen kann, kommt auch der Schützling kaum nach draußen. Hat Frauchen Gicht, fällt ihr die Fellpflege ihrer Katze schwer und so weiter. Wenn jemand dann niemanden hat, der ihn un-

Foto: Verein Silberpfoten

terstützt, sind diese und andere Situationen ein großes Problem. Die Helfer von Silberpfoten springen in solchen Fällen ein.“

Die Hilfe übernehmen Tierfreunde in Form einer ehrenamtlichen Nachbarschaftshilfe. Sie gehen zum Beispiel mit den Hunden spazieren, übernehmen Fahrten zum Tierarzt bringen Futter und Katzenstreu nach Hause oder helfen bei der Tierpflege, wenn die Besitzer dies aus altersbedingten oder gesundheitlichen Gründen nicht mehr alleine schaffen. Die Nachfrage nach Unterstützung ist groß, erzählt Yousef: „Aktuell betreuen wir rund 200 Fälle.“

## Jeder profitiert

Das oberste Ziel ist, dass die Tiere in ihrem gewohnten Zuhause weiterhin gut versorgt sind. Für die Senioren sind ihre Lieblinge oft ein ganz wichtiger Sozialpartner, der ihnen zudem eine sinnstiftende Aufgabe gibt, sie fit hält und vor Einsamkeit schützt.

„Die Senioren können ihr Haustier behalten, dieses ist gut versorgt, und die



Border Collie Benny aus Ottenbach und sein Frauchen Roswita freuen sich über ehrenamtliche Unterstützung.

ehrenamtlichen Helfer haben den gewünschten Kontakt zu Tieren und das tolle Gefühl, etwas Gutes zu tun“, fasst Yousef die Situation zusammen, von der alle Beteiligten profitieren.

2018 hat das Projekt den Deutschen Engagementpreis in der Rubrik „Generationen verbinden“ erhalten.

Manuela Brandenburger

## Kontakt für Hilfesuchende und Ehrenamtliche:

Marcel Yousef  
Projektleitung „Silberpfoten“  
Furtwänglerstraße 150  
70195 Stuttgart  
Telefon 0711 656774-11  
Mobil 0170 240 59 82  
info@silberpfoten.de  
www.silberpfoten.de

## SCHUHGARTEN BLOSS

ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK  
SCHUHMODE

Inh. Jürgen Frey  
Hauptstraße 41  
73033 Göppingen

Tel. 07161 72451  
info@schuh-bloss.de  
www.schuh-bloss.de

### WELLNESS FÜR DIE FÜSSE

**Unser Service für Sie:**

- Kinder-, Jugend-, Damen- und Herrenschuhe in über 10 verschiedenen Weiten
- kostenlose Schuhpassformberatung
- Schuhe in Unter- und Übergrößen
- Elektronische Fußvermessung
- Individuelle Schuheinlagen
- Zurichtungen/Anpassungen an Schuhen
- Sicherheitsschuhe nach BGR 112-191
- Schuhreparaturen
- Schuhpflegemittel

**Vorläufige Öffnungszeiten** Mo., Di. + Do., Fr. 9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.30 Uhr Mi. + Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

www.krebshilfe.de

# MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN:  
DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Die Musik gibt mir Kraft, nach vorne zu sehen.“

Maite Kelly, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs

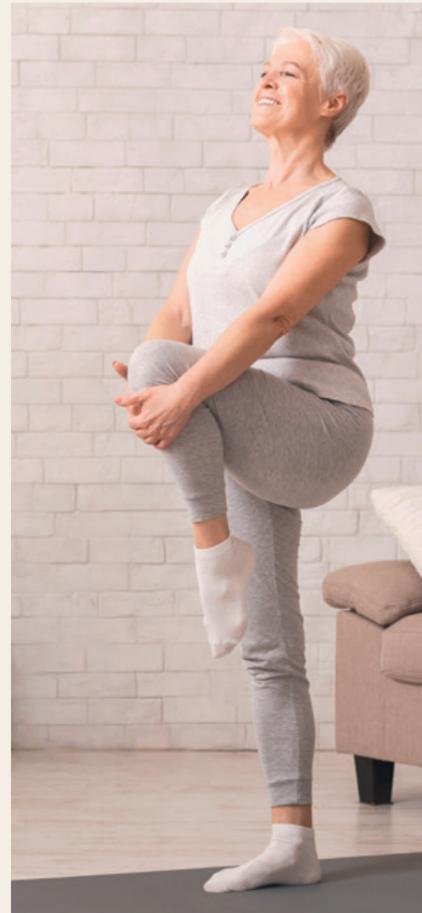
Deutsche Krebshilfe

HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

## Bewegung im Alter: Kraft und Balance trainieren

Ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Senioren können dem entgegenwirken: mit gezieltem Training von Kraft und Balance. Dennoch werden derzeit in Deutschland jährlich mehr als 400 000 ältere Menschen nach einem Sturz im Krankenhaus behandelt, häufig wegen einer Hüftfraktur. Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar fast jeder Zweite. Laut Robert-Koch-Institut passieren mehr als die Hälfte der Sturzunfälle bei Personen ab 60 Jahre zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. „Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen oder Medikamente, die die Reaktionsfähigkeit einschränken, tragen dazu bei. Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten.“ Schon

mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, erklärt Professor Dr. Clemens Becker, Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention. Der Chefarzt der Abteilung für Geriatrie und Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart ergänzt: „Häufige Stürze verursachen auch hohe Kosten für Operationen und anschließende Rehabilitation. Maßnahmen zur Prävention wirken sich also nicht nur positiv auf die individuelle Lebensqualität aus, sondern entlasten auch das Gesundheitssystem.“ Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. „Entscheidend ist es, aktiv zu bleiben“, betont Professor Dr. Ulrich Liener, Leiter der Arbeitsgemeinschaft Alterstraumatologie der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und Leiter der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Marienhospital Stuttgart. Er ergänzt: „Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.“



Auf einem Bein stehen stärkt die Balance.

Fotos: Shutterstock



Bewegung im Alter ist wichtig, um die Muskulatur zu stärken.

### Regelmäßige Bewegung im Alltag

Spazieren gehen und Wandern  
Treppensteigen  
Tanzen gehen  
Täglich Balanceübungen durchführen, zum Beispiel auf einem Bein stehen und Zähne putzen.  
Täglich Kraftübungen durchführen, zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz).  
Neues ausprobieren

### Tai Chi (chinesische Bewegungsübungen)

Kegeln  
Boule spielen

### Aktiv werden

Regelmäßiges Kraft- und Balance-Training mindestens zwei oder drei Mal pro Woche allein oder in der Gruppe

# VITALITÄT & ENERGIE zurückgewinnen!

0,€  
Aufnahmegebühr

Mit dem In Shape SENIORENTARIF die Lebensqualität steigern!

- Mehr Beweglichkeit
- Stärkung der Knochen
- Kräftigung des Herzens
- Arthritis vorbeugen
- Ein um 58 Prozent geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes
- Den Alterungsprozess verlangsamen



[www.inshape.de](http://www.inshape.de)

- ✓ Keine versteckten Kosten
- ✓ Laufzeit monatlich kündbar
- ✓ Aufnahmegebühr ENTFÄLLT



**ALS REHASPORTLER** führen Sie bei uns nach Verordnung durch Ihren Arzt in der Regel **50 Gruppengymnastikstunden à 45 Minuten** durch. Die Kosten für die Teilnahme an unseren Rehasportkursen werden nach deren Bewilligung **zu 100%** durch Ihren Kostenträger, wie zum Beispiel Ihre gesetzliche Krankenkasse oder Ihre gesetzliche Unfallversicherung, übernommen.

## IHRE VORTEILE BEI REHASPORT FILSTAL E.V.

Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

- ✓ professionelle Übungsleiter
- ✓ qualifizierte Beratung und Betreuung
- ✓ optimales Trainingsumfeld
- ✓ angenehme Trainingszeiten



### IN 4 SCHRITTEN ZUM REHASPORT. – SO EINFACH GEHTS:



[www.rehasport-filstal.de](http://www.rehasport-filstal.de)

# Gesunde Ernährung im Alter: Von allem was

Im Jahr 2050 wird jeder Dritte in Deutschland über 60 Jahre alt sein. Daher hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft eine Initiative für eine gesunde Ernährung im Alter gestartet. Denn: 84 Prozent der 70 bis 80jährigen Männer und 74 Prozent der Frauen dieser Altersgruppe sind übergewichtig oder leiden sogar unter Adipositas. Deshalb unterstützt das Ministerium Projekte, die die Qualität der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen und von mobilen Menüdiensten verbessern, sowie die Verpflegungssituation von Senioren, die sich zu Hause oder in ambulanten Wohngemeinschaften selbst versorgen oder dort von Angehörigen betreut werden, unterstützen.



Gesunde Ernährung wird auch im Alter wichtig. Unser Foto zeigt eine Auswahl gesunder Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher man isst, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und rät: Treffen Sie eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen. So gelingt es leicht, vollwertig zu essen und zu trinken.

## Nimm fünf am Tag

Gemüse und Obst versorgen reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen. Empfehlenswert sind täglich mindestens 400 g Gemüse (ca. drei Portionen) und 250 g Obst (ca. zwei Portionen).

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Getreideprodukte liefern Kohlenhydrate und als Vollkornvariante

zudem reichlich Ballaststoffe sowie ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen.

## Milchprodukte täglich essen

Joghurt, Buttermilch, Kefir, Quark oder Käse – das sind nur einige Beispiele für Produkte, die aus Milch gewonnen werden und gut verfügbares Protein, Vitamin B2, und Calcium liefern. Der regelmäßige Verzehr unterstützt die Knochengesundheit und ist darüber hinaus mit einem verringerten Risiko für Dickdarmkrebs verbunden.

Fettreicher Fisch ist von besonderer Bedeutung für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und vermindert das Risiko für Schlaganfälle. Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten langkettige Omega-3-Fettsäuren. Auch die einheimischen Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen sind gute Lieferanten dieser Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod.

## Fleisch und Wurst nicht so oft

Als Teil der vollwertigen Ernährung kann eine kleine Menge Fleisch die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern. Dafür reicht eine wöchentliche Menge an Fleisch und Wurst von insgesamt 300 g für Erwachsene mit niedrigem Kalorienbedarf bis hin zu 600 g für Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf aus. Zur Einordnung: Eine Portion Fleisch kann 100 bis 150 g, eine Scheibe

Wurstschnitt zwischen 15 und 25 g wiegen. Bei Fleisch ist zudem die Unterscheidung zwischen rotem und weißem Fleisch von Bedeutung. Rotes Fleisch ist das Fleisch von Rind, Schwein, Lamm bzw. Schaf und Ziege. Weißes Fleisch ist das Fleisch von Geflügel wie Huhn. Wer viel rotes Fleisch und Wurst isst, hat ein höheres Risiko für Darmkrebs. Für weißes Fleisch besteht nach derzeitigem Wissensstand keine Beziehung zu Krebserkrankungen.

## Ab und zu Eier

Eier sind eine gute Quelle für biologisch hochwertiges Protein sowie eine Reihe von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. fettlösliche Vitamine). Gleichzeitig ist das Eigelb fett- und cholesterinreich. Wer beim Eieressen nicht übertreibt, schadet auch nicht seiner Gesundheit.

## Ein Viertel ist erlaubt – aber nicht täglich

Die von Alkohol ausgehende Suchtgefahr ist ein weiteres gesundheitliches Risiko. Bei vorsichtiger Abwägung des derzeitigen Wissensstandes zur Wirkung verschiedener Alkoholmengen werden für gesunde Frauen maximal zehn Gramm pro Tag und für gesunde Männer maximal 20 Gramm (entspricht einem halben Liter Bier oder einem Viertel Wein) pro Tag als tolerierbare Alkoholmenge angesehen. Diese Werte sind jedoch nicht als Aufforderung zu täglichem Alkoholgenuß anzusehen. Wer nur ab und zu ein Gläschen Alkohol trinkt, schadet seiner Gesundheit kaum.

Pflanzliche Öle liefern viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E. Fette und Öle, die beispielsweise zum Kochen, Braten, Backen oder als Streichfett benutzt werden, sind von unterschiedlicher ernährungsphysiologischer Qualität. Eine gezielte Auswahl der Fettquellen ist wichtig, damit man gut mit lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt ist. Positiv wirkt es sich aus, weniger gesättigte Fettsäuren (meist aus tierischen Lebensmitteln) und dafür mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen. Letztere stecken in pflanzlichen Ölen, Margarine,

Nüssen und fetten Fischen. Damit kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

## Vorsicht beim Zucker

Der süße Geschmack von Lebensmitteln kann aus ganz unterschiedlichen Quellen kommen. Weitverbreitet ist der Haushaltszucker (Saccharose) verwendet. Auch brauner Zucker, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Sirupe sowie die Süße aus Früchten, die zum Süßen eingesetzt werden, sind wie Haushaltszucker zu bewerten. Achtung: Oft steckt sehr viel Zucker in verarbeiteten

Lebensmitteln.

Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als sechs Gramm am Tag sollten es nicht sein. Über verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst und Fertigprodukte sowie Fast-Food nehmen wir viel Salz auf.



Ein Müsli zum Frühstück enthält auch eine wichtige Portion Milch.

## Wasser ist der ideale Durstlöcher

Der Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Ideale Durstlöcher sind Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Koffeinhaltige Getränke wie ungezuckerter Tee und Kaffee sind kalorienfreie Getränke, die zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden können. Saftschorlen mit drei Teilen Wasser und einem Teil Saft eignen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten. Light-Getränke enthalten dagegen weitere Lebensmittelzusatzstoffe wie Süß-, Farb- und Aromastoffe und sind weniger empfehlenswert.



Experten empfehlen Wasser statt Süßgetränk.



Gesunde Gemüsespießchen – einfach gemacht und schmecken lecker.

**Gebauer's®**

100% **LOKAL**

**AUS ÜBERZEUGUNG UND LEIDENSCHAFT**

UNSER LOKAL-KONZEPT

**KURZE TRANSPORTWEGE**

**UMWELTFREUNDLICHER ANBAU**

**PARTNERSCHAFTLICHE VERBINDUNGEN**

**WISSEN, WAS AUF DEN TISCH KOMMT**

**UNTERSTÜTZUNG DER LOKALEN WIRTSCHAFT**

**VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT TIEREN UND ROHSTOFFEN**

**WIR KENNEN UNSERE LOKALEN LIEFERANTEN!**

**Lokal heißt für uns Heimat und Heimat sind Menschen.**

Lokal bedeutet für uns, dass das Produkt in den Landkreisen Göppingen und Esslingen produziert wird, max. 25 km von einem Gebauer's-Markt entfernt. Diese transparente Herkunft schafft Vertrauen und deshalb unterstützen wir bei Gebauer's unsere umliegenden Erzeuger und kurbeln damit zugleich die regionale Wirtschaft an.

**FAIRE PREISE**

**TEAMWORK**

**GEWISSE SORTIMENTS-VIELFALT**

# Gürtelrose: Jeden Dritten trifft es

**Gürtelrose ist eine Infektionskrankheit, an der jeder Dritte im Laufe seines Lebens erkrankt. Zeit spielt im Fall von Gürtelrose eine Rolle, denn unmittelbar nach Auftreten der Symptome muss mit der Behandlung begonnen werden. Manuela Brandenburger hat mit dem Göppinger Arzt Dr. Gerhard Müller-Schwefe über die tückische Krankheit gesprochen.**

*Herr Dr. Müller-Schwefe, was sind die ersten Symptome von Gürtelrose?*

**Dr. Müller-Schwefe:** Noch bevor es zu einem typischen Hautausschlag kommt, empfinden die meisten Patienten juckende oder brennende Schmerzen, manchmal auch eine Rötung. Dies ist die Phase, in der die Viren sich in den betroffenen Nerven vermehren und allmählich eine Entzündung der Nerven, der Haut und der betroffenen Gefäße verursachen. In dieser Phase ist es noch schwierig, die richtige Diagnose zu stellen. Manchmal gibt die Ausbreitung der Symptome einen Hinweis, meist wird aber erst mit Auftreten von Pusteln und Bläschen die Diagnose gestellt.

*Ist ein Patient mit Gürtelrose ansteckend?*

**Dr. Müller-Schwefe:** Typisches Merkmal der Gürtelrose sind flüssigkeitsgefüllte Bläschen in der betroffenen Region. Der Inhalt dieser Bläschen enthält Viren, die infektiös sind. Für die meisten Erwachsenen - sofern ihr Immunsystem intakt ist - entsteht hierdurch keine Gefahr. Für Säuglinge allerdings, die noch keinen Impfschutz haben, sind diese Viren hoch

gefährlich. Deshalb sollten betroffene Patienten, solange die Bläschen noch nicht eingetroffen sind, keinen Kontakt mit Säuglingen haben.

*Wie sieht die typische Behandlung aus?*

**Dr. Müller-Schwefe:** Typischerweise besteht die Behandlung am Anfang in der Gabe eines Medikamentes, das die Vermehrung der Viren verhindert (Virostatikum wie Aciclovir). Mit Auftreten der Hauterscheinungen, insbesondere der Bläschen, ist allerdings in aller Regel die Vermehrung der Viren abgeschlossen. Die Gabe des Virostatikum soll allenfalls verhindern, dass insbesondere im Gesichtsbereich das Auge betroffen wird oder bei immunsupprimierten Patienten eine weitere Ausbreitung im ganzen Körper erfolgt.

Im Vordergrund steht die effektive Schmerzkontrolle. Die Schmerzen bei Gürtelrose sind typischerweise prickelnde, brennende und elektrisierende Schmerzen, begleitet von Missempfindungen bei Berührung. Besonders nachmittags und abends wie auch in der Nacht sind diese Schmerzen häufig besonders stark. Entzündungshemmende Schmerz-

mittel wie Aspirin und Ibuprofen wirken bei diesen Schmerzen überhaupt nicht. Wirksam sind hier andere Substanzen, wie Opiat-Abkömmlinge und Medikamente, die in der Lage sind, die Übererregbarkeit der Nervenzellmembranen stabil zu machen, beispielsweise Medikamente die auch für Epilepsie benützt werden. Daneben besteht die lokale Behandlung mit Zink-Lösungen, die die Bläschen austrocknen und den Juckreiz lindern können.

*Der Hausarzt ist der erste Ansprechpartner. Wann kommen Sie als Schmerztherapeut ins Spiel?*

**Dr. Müller-Schwefe:** Aus schmerzmedizinischer Sicht sollte der Schmerztherapeut so früh wie möglich, am besten innerhalb der ersten 14 Tage, mit einbezogen werden. Durch die Entzündung der Nerven werden teilweise Nervenzellen im Rückenmark zerstört, andere verändern im Verlauf der Krankheit ihre Struktur so, dass sie nicht mehr nur auf normale Reize reagieren, sondern spontan entladen und damit ein schmerzhaftes Bombardement für Rückenmark und Gehirn erzeugen. Dies ist die Grundlage von Lernprozessen, die die Schmerzen am Ende chronisch werden lassen und unter Umständen dazu führen, dass die Patienten ein Leben lang brennende und prickelnde und einschießende Nervenschmerzen erleiden.

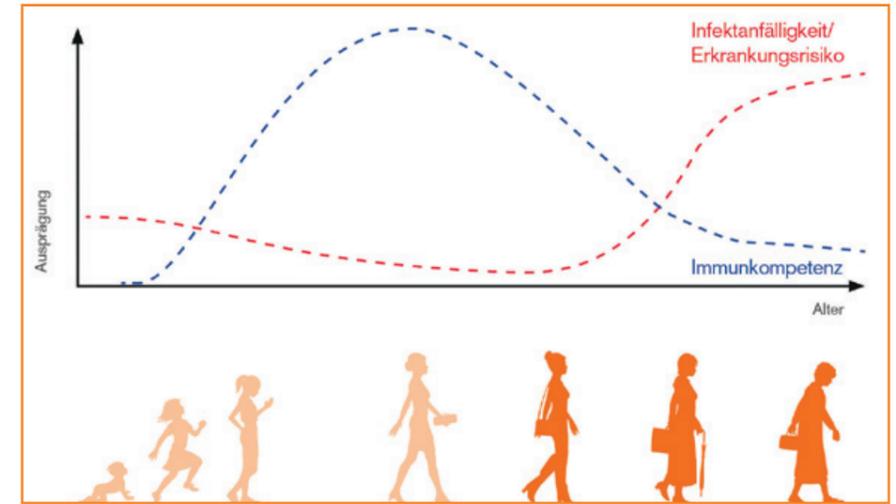
*Wie muss man sich diese Nervenschmerzen vorstellen? Wie beschreiben Ihre Patienten den Schmerz?*

**Dr. Müller-Schwefe:** Nervenschmerzen sind Schmerzen, bei denen der Nerv selbst die Ursache der Schmerzen ist und diese auslöst. Nervenzellen leiden typischerweise Signale, die durch Rezeptoren in der Haut oder in Muskeln oder Sehnen ausgelöst werden. Bei Nervenschmerzen verursacht der Nerv selbst das schmerzhaftes Signal, da die Nervenzellmembranen geschädigt ist und sich ohne äußeren Reiz entlädt. Dies führt zu einer Information zum Gehirn und das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob die Information aus dem Nerv kommt oder

von dem zugehörigen Rezeptor in Haut oder Muskulatur. Damit stellt der Nervenschmerz eine Fehlinformation für das Gehirn dar. Die Patienten schildern die Schmerzen als prickelnd, brennend, teils als Armeisenlaufen, blitzartig einschließend mit Hitzegefühl und oft als Berührungsüberempfindlichkeit, das bedeutet die leichte Berührung wird als qualender elektrisierender Schmerz empfunden.

*Wie behandeln Sie die Betroffenen?*

**Dr. Müller-Schwefe:** Die Behandlung hat zwei Ziele: Zunächst gilt es die akuten Schmerzen so zu lindern, dass ein erträgliches Niveau erzielt wird und vor allem der meist gestörte Nachtschlaf wieder möglich ist. Hierzu setzen wir eine Kombination von Medikamenten ein, die Nervenzellmembranen stabiler machen, das körpereigene Schmerzkontrollsystem mit Morphin-Abkömmlingen ansprechen und gleichzeitig aktivieren wir die körpereigene Schmerzkontrolle über Reizstrom und Akupunktur.



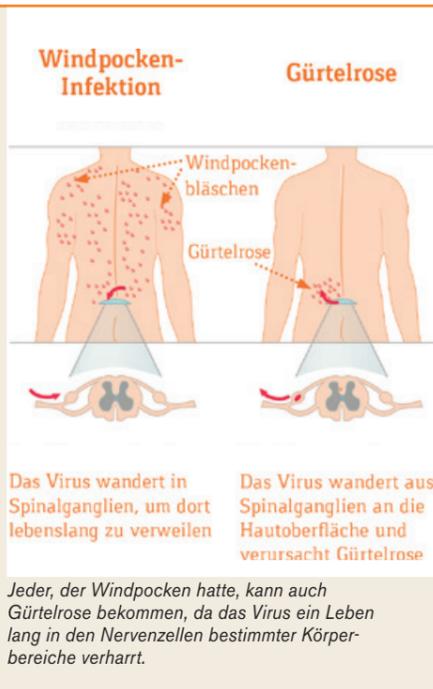
Mit zunehmendem Alter wird die Immunabwehr schwächer. Ab 50 steigt das Erkrankungsrisiko daher an und somit auch das Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken.

Mindestens genauso wichtig ist es aber, die Chronifizierung der Schmerzen zu verhindern, indem man die wiederkehrende Schmerzinformation unterbricht. Dies gelingt am besten durch Betäubungsmittel, mit denen man Nerven und Nervenwur-

zeln beziehungsweise Schaltstellen des sympathischen Nervensystems über mehrere Stunden immer wieder blockiert. Diese Therapien können – wenn sie frühzeitig eingesetzt werden – in aller Regel chronische Schmerzen verhindern.

## Was ist Gürtelrose?

Gürtelrose (medizinisch: Herpes Zoster) ist eine Infektionskrankheit, die sich typischerweise durch einen Hautausschlag – oft mit Bläschen – und Schmerzen oder Jucken bemerkbar macht. Sie wird durch das gleiche Virus verursacht wie Windpocken, das Varizella-Zoster-Virus. Nach einer Windpockenerkrankung verharrt das Virus lebenslang in den Nervennoten entlang des Rückenmarks. Wenn die Windpockenviren erneut ausbrechen, spricht man von Gürtelrose. Da 99 Prozent der Erwachsenen Windpocken hatten, sind sie alle gefährdet, an Gürtelrose zu erkranken. Oft breitet sich der klassische bläschenbildende Ausschlag gürtelförmig auf einer Körperseite um Brustkorb und Rumpf aus. Daher stammt die Bezeichnung Gürtelrose.



DEINE GESUNDHEITSEXPERTEN

**BLESS YOU.**  
We Care

### Wer wir sind:

Von der kompetenten Beratung bis hin zur optimalen Betreuung – Das Konzept von BLESS YOU. bietet Ihnen alle Dienstleistungen aus einer Hand:

- ♥ Beratung und Versorgung mit Inkontinenzartikeln (alle Kassen)
- ♥ Beratung und Versorgung mit Pflege- und Hilfsmitteln
- ♥ Wundexperten
- ♥ Kompressionsstrümpfe
- ♥ Stomaversorgung
- ♥ Diabetikerbedarf
- ♥ Trinknahrung

Monatlich kostenfreie Pflegehilfsmittel im Wert von 40€ sichern!\*

**BLESS YOU. We Care**

Lerchenberger Straße 35  
73035 Göppingen  
Tel. 07161 401 88 19

wecare.bless-you.de

**Öffnungszeiten:**  
Di. - Do.: 09.00 - 12.30 Uhr  
14.30 - 17.00 Uhr

wecare@bless-you.de

Kostenfreie Parkplätze direkt vor dem Haus!  
Bushaltestelle der Linie 94 in unmittelbarer Nähe.

Sämtliche Hilfsmittel und Dienstleistungen werden individuell auf Sie abgestimmt, deshalb ist eine persönliche Beratung wichtig.

Am besten Sie vereinbaren einen Termin mit unseren Experten.

**BLESS YOU. – in Deiner Region!**

BLESS YOU. HIRSCH Apotheke Göppingen | ADLER Apotheke Göppingen  
REUSCH Apotheke Göppingen | BLESS YOU. Apotheke Bartenbach  
NEUE RIGI Apotheke Holzheim | RECHBERG Apotheke Strassdorf  
BLESS YOU. Apotheke Rechberghausen | BLESS YOU. We Care Bartenbach



**BLESS YOU.**  
APOTHEKEN



**BLESS YOU.**  
We Care

\*Voraussetzungen müssen gemäß SGB XI §40 erfüllt sein

Sollte es bereits zu chronischen Schmerzen gekommen sein, kommen zusätzliche Therapieverfahren zum Einsatz, wie die lokale Anwendung von einem Pflaster, das mit einem örtlichen Betäubungsmittel getränkt ist oder auch die Behandlung mit Capsaicin-Pflaster.

**Kann es nach einer erfolgreichen Behandlung zu einem erneuten Ausbruch kommen?**

**Dr. Müller-Schwefe:** Nach einer durchgemachten Herpes Zoster-Infektion ist das Abwehrsystem in aller Regel wieder aufgefrischt und aktiviert, was zu einem Schutz für die nächsten vier Jahre führt. Deshalb sollten sich auch Patienten nach durchgemachter Gürtelrose spätestens vier Jahre später gegen Herpes Zoster impfen lassen. Immer dann, wenn das Abwehrsystem durch Medikamente oder andere Erkrankungen unterdrückt ist, kann die Gürtelrose auch erneut auftreten.

**Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt seit 2004 für alle Kinder die Windpocken-Schutzimpfung, die Impfung gegen Herpes Zoster für alle ab 60, für Personen ab 50 mit schweren Grunderkrankungen und wenn jemand Medikamente bekommt, die die Immunabwehr unterdrücken. Schließen Sie sich dieser Empfehlung an?**

**Dr. Müller-Schwefe:** Die Empfehlung der ständigen Impfkommission ist absolut sinnvoll ab dem 60. Lebensjahr. Ab dem 50. Lebensjahr ist sie empfehlenswert für Patienten mit schweren Grunderkrankungen. Dazu zählen unter anderem Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, chronisch entzündliche Erkrankungen wie Gelenkrheuma oder Polymyalgia rheumatica, chronische Lungen- und Atemwegserkrankungen, Tumorerkrankungen, chronische Infektionen wie Hepatitis, Borreliose, rezidivierende Harnwegsinfekte oder Bronchieninfekte.

**Wie gut wirkt die Impfung?**

**Dr. Müller-Schwefe:** Wie alle Impfungen bietet dem Herpes Zoster Impfung keinen hundertprozentigen Schutz. Sie bietet aber einen etwa achtzigprozentigen Schutz. Nach bisherigen Erfahrungen ist selbst bei den Patienten, die trotzdem eine Gürtelrose bekommen, der Verlauf wesentlich abgeschwächt. Angesichts der oft quälenden lebenslangen Nervenschmerzen ist die Impfung sicher die beste Alternative.

### Dr. Gerhard Müller-Schwefe

Dr. Gerhard Müller-Schwefe leitet das Schmerz- und Palliativzentrum am Schillerplatz 8 in Göppingen. Es ist auf eine fachübergreifende Schmerztherapie und Palliativmedizin in Zusammenarbeit mit Hausärzten, Fachärzten und Kliniken in der Prävention, Diagnostik und Therapie akuter und chronischer Schmerzzustände spezialisiert. Müller-Schwefe ist Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V. 2018 Jahr bekam er für seine langjährigen vielfältigen Verdienste vom Hospiz im Landkreis Göppingen einen Ehrenbrief überreicht und wurde Ehrenmitglied. Er ist stellvertretender Vorsitzender des Hospizes. Ebenfalls 2018 ist er mit dem Deutschen Schmerzpreis ausgezeichnet worden, dem Deutschen Förderpreis für Schmerzforschung und Schmerztherapie. Müller-Schwefe ist Schirmherr der von ihm mitgegründeten Südwestdeutschen Schmerztage der Deutschen Gesellschaft für schmerz- und palliativmedizinische Fortbildung, die 2020 zum 23. Mal in Göppingen stattfinden.



Dr. Gerhard Müller-Schwefe leitet das Schmerz- und Palliativzentrum am Schillerplatz in Göppingen.

**Wenn der Impfstoff so gut hilft, wieso impft man dann nicht einfach alle ab - sagen wir einmal - 18?**

**Dr. Müller-Schwefe:** Da in Deutschland alle entweder in der Kindheit (sofern sie als Kind nicht geimpft wurden) Windpocken durchgemacht haben, teilweise ohne dies zu bemerken, und heute alle Säuglinge geimpft werden, ist die jugendliche Bevölkerung zunächst einmal immun. Unser Körper entwickelt zwei Arten von Abwehr: Die so genannte humorale Abwehr besteht aus Immunglobulinen, die in unserem Blut zirkulieren und die Windpockenviren erkennen und unschädlich machen. Als Zweites entsteht eine zelluläre Abwehr. Diese besteht in immunkompetenten Zellen, die selbst in der Lage sind, Windpockenviren zu erkennen und unschädlich zu machen. Diese Form der Abwehr wird mit zunehmendem Lebensalter schwächer, sodass die Viren unter Umständen wieder eine Chance haben – besonders in belastenden Situationen, bei denen das Immunsystem unterdrückt wird – sich erneut zu vermehren. Deshalb ist es nicht sinnvoll, 18-Jährige zu impfen, die noch immunkompetent sind, sondern 50 bis 60-Jährige - abhängig von ihrem Risikostatus.

**Kann man sich auch nach einer Gürtelroseerkrankung noch impfen lassen?**

**Dr. Müller-Schwefe:** Es ist absolut sinnvoll, sich auch nach einer Gürtelrose-Erkrankung impfen zu lassen. Nach der Erkrankung besteht für drei bis vier Jahre

Schutz, danach steigt das Risiko erneut, deshalb empfehlen wir allen Patienten nach einer durchgemachten Gürtelrose, sich nach drei bis vier Jahren impfen zu lassen.

**Welche „Mythen“ begegnen Ihnen noch im Zusammenhang mit Gürtelrose? Mit was wollen Sie aufräumen?**

**Dr. Müller-Schwefe:** Am schlimmsten sind die Mythen von der Nützlichkeit der Windpockeninfektion für Kinder. Eltern, die glauben, Kinder würden durch eine derartige gefährliche Exposition einen Entwicklungsschub erfahren und bräuchten diese auch für die Stärkung des Abwehrsystems, liegen fatal daneben. Der angebliche Entwicklungsschub entsteht dadurch, dass die Kinder während der Windpockenerkrankung in ihrer Entwicklung stehen bleiben und dann weitere Entwicklungsschritte dramatischer erscheinen. Darüber hinaus ist es eine Körperverletzung zuzulassen, dass das Varicella Virus sich in kleinen Kindern einnisten kann mit der Gefahr, in der zweiten Lebenshälfte eine schwere schmerzhafte Schädigung des Nervensystems zu erleiden. Auch die Vorstellung, die Gürtelrose kommt von selbst und geht von selbst, ist naiv und verhindert eine frühzeitige Therapie, mit der alleine langdauernde Nervenschmerzen verschwinden können. Leider wird die Nervenschädigung manchmal erst längere Zeit nach Abklingen der Hauterscheinungen deutlich. Deshalb ist eine frühzeitige effektive Schmerztherapie essenziell.



Klinik am Eichert Göppingen  
Helfenstein Klinik Geislingen  
[www.alb-fils-kliniken.de](http://www.alb-fils-kliniken.de)



# Alternative Lebensqualität

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

Durch die Zusammenarbeit von Orthopädisch-Unfallchirurgischem Zentrum, Alterstraumazentrum, Innerer Medizin und Geriatrischem Schwerpunkt sind die ALB FILS KLINIKEN bei der gesundheitlichen Versorgung älterer Menschen gut aufgestellt.

## UNSER ALTERSMEDIZINISCHES PROFIL

**Geriatrischer Schwerpunkt:** Anamnese, Prognose, Unterstützung, Beratung und Organisation - wir kümmern uns um die weitere Patientenversorgung im Anschluss an den Klinikaufenthalt.

**Alterstraumazentrum:** Wir bündeln die Kompetenzen unfallchirurgischer und geriatrischer Akutversorgung und führen sie zur ganzheitlichen Versorgung älterer Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen zusammen.

**Kurzliegerstation:** Wir haben unter Berücksichtigung sozialer und medizinischer Aspekte ein neues Konzept für die Seniorenmedizin etabliert, um eine optimale Versorgung älterer Personen zu gewährleisten.

**Therapiezentrum:** Unser im Bereich der Geriatrie speziell ausgebildetes Team unterstützt die medizinische Behandlung in enger Kooperation mit der Pflege. Alle Leistungen bieten wir auch ambulant an.

**Kursangebot für Angehörige:** Mit dem Kurs „Zuhause pflegen“ bieten wir pflegenden Angehörigen eine professionelle Möglichkeit zur Fortbildung an.

ALB FILS KLINIKEN GmbH, Eichertstraße 3, 73035 Göppingen, Tel.: 07 161 64-0, info@af-k.de

Foto: Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V./ Fotoagentur Friese

# Nimm mal Druck raus!

Bluthochdruck ist eine ernstzunehmende Volkskrankheit mit vielen Folgeerkrankungen. Zwar kommt sie auf leisen Sohlen, aber nicht von ungefähr. Das ist ein Vorteil: Vorsorge ist Trumpf! Dazu gehört auch, dass man ab 45 regelmäßig seinen Blutdruck misst.

## NACHGEFRAGT

Allgemein- und Notfallmedizinerin Meike Haiplik aus Ebersbach zum Thema Blutdruckmessen daheim.

### Wer sollte zu Hause seinen Blutdruck messen und wie oft?

Ab 45 sollte jeder ab und zu seinen Blutdruck messen. Mit fortschreitendem Alter und bei Frauen, zum Beispiel auch mit dem Beginn der Wechseljahre, steigt die Zahl der Betroffenen deutlich an. Je früher man reagiert, desto besser kann man Folgeerkrankungen vorbeugen. Bei Grunderkrankungen wie Diabetes, Gicht oder Koronarer Herzkrankheit sollte ein bis zweimal wöchentlich gemessen werden, beim Ein- oder Umstellen von Medikamenten häufiger.

### Wie funktioniert das Messen daheim?

Ich empfehle ausschließlich gute Oberarmmessgeräte, die Messung am Handgelenk ist zu ungenau. Am besten lässt man sich in der Apotheke oder im Sanitätshaus beraten. Dann sollte an beiden, nackten Oberarmen gemessen werden, wobei der Arm auf Herzhöhe gehalten wird. Wenn die Werte zwischen den Armen stark abweichen, kann das manchmal auf Krankheiten, z. B. eine Verengung der Aortenklappe, hindeuten. Ganz wichtig: Der Blutdruck wird in Ruhe gemessen! Vor dem Messen sollte man deshalb erst einmal fünf bis zehn Minuten ruhig sitzen.

### Was sind die häufigsten Fehler, die Patienten machen?

Ich erlebe oft, dass sich die Patienten mit dem Messen ganz verrückt machen, indem sie zum Beispiel fünfmal pro Tag oder mehrmals hintereinander messen. Das ist schon deshalb überflüssig, da Blutdruckmedikamente mehrere Wochen brauchen, um ihren vollen Effekt zu erreichen. Schlechte Geräte mit falschen Messwerten verunsichern die Patienten dann natürlich zusätzlich.

„140 zu 80“, stellt Allgemeinmedizinerin Meike Haiplik zufrieden fest. Es ist Dienstagvormittag und Inge Bartl ist zum Kontrolltermin bei ihrer Hausärztin gekommen. Die 82-Jährige Ebersbacherin ist seit knapp 25 Jahren Bluthochdruckpatientin. Mit ihren Vorerkrankungen am Herz muss sie regelmäßig zu Hause ihren Blutdruck überprüfen. Wie Bartl geht es vielen: Etwa 35 Millionen Bundesbürger, also mehr als 40 Prozent der Deutschen, leiden an Bluthochdruck (Hypertonie). Diese Zahl macht klar, dass es sich um eine ernstzunehmende Volkskrankheit handelt mit steigender Tendenz. Zu hohe Blutdruckwerte können schwerwiegende Folgeschäden nach sich ziehen, wie Herzinfarkt, Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Schlaganfall, Nierenschädigung und viele mehr.

Risikofaktoren und Vorsorgemaßnahmen Die wichtigsten Risikofaktoren für erhöhten Blutdruck sind mangelnde Bewegung, Übergewicht, ungesunde Ernährung, dauerhafter Stress, erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum sowie genetische Veranlagung und Alter. Die meisten dieser Faktoren sind veränderbar, wodurch sich ein hohes Vorsorgepotenzial ergibt. Zum Beispiel können Übergewichtige durchs Abnehmen viel für ihren zu hohen Blutdruck tun: pro zehn Kilogramm sinken die Werte um zehn bis 20 mmHG! Ab 35

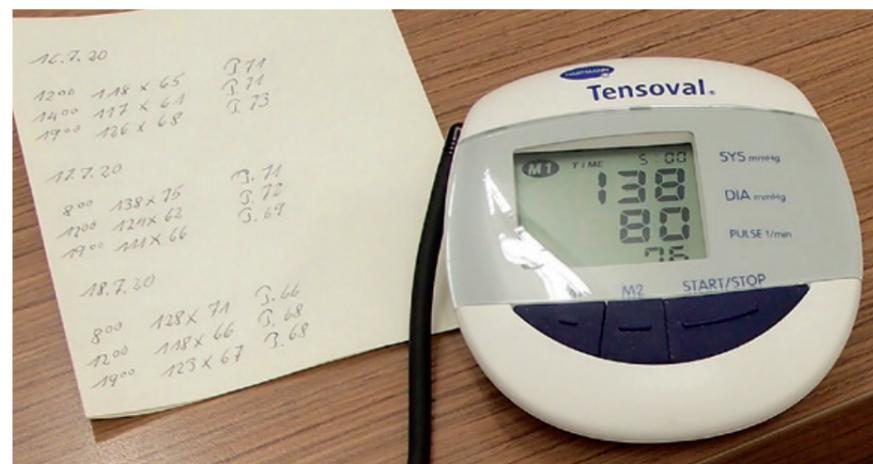


Inge Bartl zur Kontrolle bei ihrer Hausärztin Meike Haiplik. Bartl hat Bluthochdruck und muss deshalb regelmäßig auch zu Hause ihre Blutdruckwerte überprüfen.

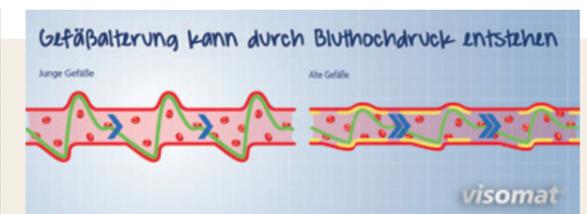
Jahren wird der Blutdruck beim Gesundheitscheck kontrolliert, sodass frühzeitig reagiert werden kann, wenn die Werte nicht im Normbereich liegen.

### Blutdruck – Definition

Alle sprechen ganz selbstverständlich vom Blutdruck, dabei ist es gar nicht einfach zu erklären, was sich dahinter verbirgt. Der Blutdruck ist eine messbare Größe, die in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben wird. Es geht um den Druck, der vom Blut auf die Wand der Blutgefäße ausgeübt wird, also auf die Fläche wirkt. Insofern ist der umgangs-



Das Gerät pumpt die Manschette automatisch auf und nach wenigen Sekunden werden die Messergebnisse auf dem Display angezeigt. Bei Werten über 140 zu 90 mmHG spricht man von Bluthochdruck.



Mit zunehmendem Alter steigt insbesondere der obere Blutdruckwert an, da die Elastizität der Gefäßwände abnimmt.

Vorsicht: Viele Menschen mit Bluthochdruck spüren keine Symptome. Wenn doch, sind diese oft so allgemein, dass sie nicht richtig zugeordnet werden.

### Bluthochdruck nach Alter und Geschlecht

Lebensalter	Frauen	Männer
18-29 Jahre	1,3 %	8,4 %
30-39 Jahre	4,8 %	11,4 %
40-49 Jahre	17,2 %	26,2 %
50-59 Jahre	34,6 %	41,7 %
60-69 Jahre	60,7 %	58,8 %
70-79 Jahre	74,7 %	73,6 %

Quelle: Robert Koch Institut (RKI), Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

sprachlich verwendete Begriff Gefäßdruck treffender als Blutdruck. Der Blutdruck wird in zwei Werten gemessen, dem systolischen (oberer Blutdruckwert) und dem diastolischen Blutdruck (unterer Blutdruckwert). Ersterer entspricht dem maximal entwickelten Druck während der Anspannungs- und Auswurfphase der linken Herzkammer. Der diastolische Druck entspricht dagegen dem niedrigsten Druck während der Entspannungs- und Erweiterungsphase des Herzmuskels. Von Bluthochdruck spricht man bei Werten über 140 zu 90 mmHG. Die individuellen Blutdruckziel-

werte müssen Patienten mit ihrem Arzt besprechen, der Alter und Begleiterkrankungen bei der Therapie mit berücksichtigt.

### Der leise Killer

Mediziner sprechen beim Bluthochdruck auch vom stillen Killer, da sich Betroffene meist lange Zeit gar nicht krank fühlen. Machen sich Symptome bemerkbar sind sie zudem oft sehr allgemein. Dazu gehören beispielsweise Nervosität, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel und nachlassende Leis-

tungsfähigkeit. Stärke oder Art der Symptome lassen nicht darauf schließen, wie ausgeprägt die Erkrankung ist.

Manuela Brandenburger

ALBERSHAUSEN · DONZDORF · DÜRNAU · EBERSBACH  
HOCHDORF · JEBENHAUSEN · MARKTHALLE GÖPPINGEN  
RECHBERGHAUSEN · URSENWANG · WÄSCHENBEUREN

einfach sympathisch!

EDEKA STAUFRS

# Wenn der Darm streikt

**Der Bauch drückt, der Darm streikt – Verstopfung ist ein weit verbreitetes Problem im Alter. Wer die Ursachen kennt, kann selbst viel dagegen tun.**

Viele Senioren leiden unter Verstopfung (Obstipation) oder darunter, dass ihre Darmtätigkeit nachlässt. Dabei wissen sie häufig nicht, was eigentlich „normal“ ist. Von Verstopfung spricht man, wenn der Stuhl weniger als dreimal in der Woche und hart oder mühsam abgeht. Problematisch kann auch das Gefühl sein, dass der Darm nur unvollständig entleert ist. Das Gegenteil, der Durchfall (Diarrhö), hat folgende Definition: mehr als drei Stuhlgänge pro Tag mit ungeformten Stuhl.

## Selten Grund zur Sorge

Die Göppinger Gastroenterologin Dr. Ileana Knödler vom Medizinischen Ver-

sorgungszentrum „DOC-da!“ kennt die Gründe von Verstopfungen: „Die Darmtätigkeit lässt im Alter nach. Daneben sind ballaststoffarme Kost, zu wenig trinken und zu wenig Bewegung die Hauptursachen für Obstipation“.

Sie weiß aus der Praxis: „Je kürzer und alarmierender die Krankengeschichte, desto wahrscheinlicher ist eine organische Ursache und desto dringender die Abklärung!“ Bei der großen Mehrheit der Patienten gäbe es allerdings keine Grunderkrankung, die für die Beschwerden verantwortlich ist. Dann hilft oft schon eine Veränderung des Lebensstils, um die Verdauung wieder in Gang zu bringen.

Verdauungsstörungen können auch eine Nebenwirkung von Arznei sein, zum Beispiel von harntreibenden Medikamenten (Diuretika) oder bestimmten Opiaten. „Nur in seltenen Fällen stecken Stoffwechselstörungen oder ernsthafte Erkrankungen wie Tumore dahinter“, beruhigt die Fachfrau.

## Das hilft im Notfall

„Meist helfen allgemeine Maßnahmen wie ausreichend trinken, Bewegung und Behand-



Wenn es auf dem stillen Örtchen nicht rund läuft, leidet das Wohlbefinden.

lung mit Quellmitteln, wie Weizenkleie, Chiasamen oder Plantago-Ovata-Samenschalen“, so Dr. Knödler. „Bei Stuhlweichmachern ist allerdings Vorsicht geboten, sie helfen nur in Verbindung mit ausreichend Flüssigkeit“, mahnt die Fachärztin. Vielen helfen auch altbewährte Hausmittel wie Trockenpflaumen oder Sauerkraut. Von ausgewiesenen Abführmitteln (Laxantien) rät die Gastroenterologin ab und verschreibt sie auch nur in Ausnahmefällen. Diese Mittel stören oder unterbinden die natürliche Darmfunktion und es kann zu einer Abhängigkeit kommen.

**Manuela Brandenburger**

# Was tun bei Durchfall?

Durchfall lässt sich meist gut mit Hausmitteln behandeln. Manchmal verbirgt sich hinter den Beschwerden aber eine ernsthafte Erkrankung, die einen Arztbesuch nötig macht.

Von Durchfall spricht man bei drei oder mehr unformten Stuhlgängen pro Tag und/oder wenn der Stuhlgang ungewöhnlich flüssig ist. In den meisten Fällen wird der akute Durchfall von Bakterien oder Viren verursacht. Bakterien werden dabei oft durch verdorbene oder verunreinigte Lebensmittel aufgenommen. Bei Viren spielt die Übertragung von Mensch zu Mensch eine größere Rolle. Langanhaltende und somit chronische Durchfälle können unter anderem aber auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Glutenunverträglichkeit,

Erkrankungen von Bauchspeicheldrüse oder Schilddrüse und bei Krebserkrankungen vorkommen.

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit. Viel zu trinken ist also oberstes Gebot. Außerdem verliert der Körper Salz und Zucker, was ebenfalls wieder ersetzt werden muss. Geeignete Nahrungsmittel bei Durchfall sind beispielsweise Reis, Bananen, Zwieback, Tee und Brühe. Auf Kaffee, Säfte, Limonaden, Alkohol und fettige Speisen sollten Betroffene hingegen eher verzichten. Auch ist es sinnvoll, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse bei Durchfall eher zu meiden. Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Trinklösungen, die eine genau festgelegte Menge von Flüssigkeit, Salzen und Zucker enthalten. Außerdem sind körperliche Schonung

und eine gründliche Hygiene wichtig, um die Verbreitung von Krankheitserregern zu stoppen. Besonders das regelmäßige und gründliche Händewaschen spielt hier eine wichtige Rolle. Medikamente, die den Durchfall hemmen, sollte man möglichst nur bei sehr starkem Durchfall anwenden oder wenn beispielsweise unterwegs für längere Zeit keine Toilette in der Nähe ist. Durchfall ist nämlich eine sinnvolle Reaktion des Körpers und sorgt dafür, dass Krankheitserreger ausgeschieden werden.

Gefährlich wird es, wenn starker Durchfall für mehr als drei Tage anhält, blutig ist oder mit Fieber über 38°C einhergeht. Dann sind eine schwere Infektion oder andere Ursachen wahrscheinlich, die vom Arzt abgeklärt werden sollten.

# Ein neuer Rollstuhl muss passen

**Wer einen (neuen) Rollstuhl benötigt, sollte ihn mit großer Sorgfalt auswählen, denn ein Rollstuhl, der nicht angepasst ist, kann gravierende Auswirkungen auf die eigene Mobilität und die eigene Gesundheit haben.**

Der Bedarf für einen Rollstuhl sollte im Antrag an die Krankenkassen möglichst detailliert begründet werden. Betroffene sollten ihren Bedarf nachvollziehbar vermitteln und wissen, welche Möglichkeiten die Sozialgesetze dazu eröffnen. Zudem raten erfahrene Rollstuhlfahrer dazu, immer erst die Genehmigung abzuwarten, bevor man Geld für einen Rollstuhl ausgibt. Übrigens: Falls der erste Antrag auf einen neuen Rollstuhl abgelehnt wird, raten Fachverbände dazu, Widerspruch einzulegen. In den meisten Fällen ist dieser erfolgreich.

Rollstühle unterscheiden sich nach ihrem Antrieb: Es gibt den Greifreifenrollstuhl, den manuellen Rollstuhl mit Zusatzantrieb, Rollstühle mit Einhandantrieb (hier wird das zweite Rad über das erste Rad

mitgesteuert), Elektrorollstuhl oder Rolli, mit Elektromotor-Antrieb, sowie den Schiebe-Rollstuhl (passive Form der Fortbewegung).

Vor der Rollstuhlanschaffung wird empfohlen, erst eine Mobilitätsanalyse für sich zu machen. Die sollte die Frage beantworten, ob man ein klappbares Modell benötigt, weil man es wirklich oft verstauen muss? Eine professionelle Rollstuhlanpassung ist einer der wichtigsten Aspekte beim Kauf eines neuen Rollstuhls. Da gibt es einiges, was es zu beachten gilt, zum Beispiel Sitzbreite, Sitztiefe, Rückenhöhe und der Abstand zwischen Sitz und Fußbrett. Je nach Hersteller und Modell sind die Komponenten variabel und können an die Tagesform des Rollstuhlfahrers angepasst werden. Vor allem die Sitzhöhe, die Sitzneigung, die Armlehnen und die Einstellung des Kippunktes. Ist ein Rollstuhl nicht optimal an seinen Fahrer angepasst, kann dies zu einer Reihe von negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Mobilität führen.

Neu-Einsteigern in den Rollstuhl steht ein Mobilitätstraining zu, was jedoch laut Umfragen weniger als die Hälfte der



Wer einen Rollstuhl benötigt, der sollte sich vorher im Fachhandel beraten lassen. Denn Rollstuhl ist nicht gleich Rollstuhl.

Betroffenen erhalten. Kurse zum Thema Mobilität im Rollstuhl werden von z. B. Querschnittszentren, Sanitätshäusern, Rollstuhlsportverbänden und Stiftungen angeboten. Wer einen Anbieter auswählt, sollte darauf achten, dass in den Kursen auch wirklich die relevanten Techniken wie das Kippen auf der Stelle und beim Drehen, das Überwinden von Schwellen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, das sichere Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel oder das selbstständige Befahren schwierigster Bodenprofile vermittelt werden.

Foto: Lizardfilm / Shutterstock



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

- Rollstühle
- Gehhilfen
- Treppenlifter
- Pflegebetten
- Bad- und WC-Hilfen
- Medizintechnik
- Antidekubitusmatratzen
- Alltagshilfen
- Sitzschalen
- Enterale Ernährung

**... für die Region Alb - Fils**

**Sanitätshaus Lier**  
Carl-Benz-Straße 1    Telefon 07162 – 92 14 92  
73072 Donzdorf    Telefax 07162 – 92 14 94  
[www.sanitaetshaus-lier.de](http://www.sanitaetshaus-lier.de)

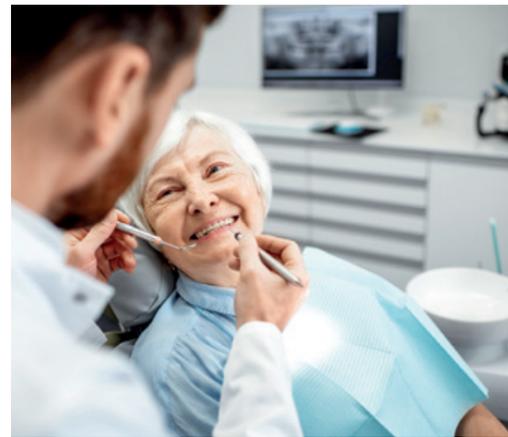


Fotos: Philipp Seifacker, Manuela Brandenburger

## Beim Lachen Zähne zeigen

Die eigenen Zähne bis ins hohe Alter erhalten – dieser Wunsch kann in vielen Fällen dank guter präventiver Maßnahmen und umfassender Prophylaxe-Konzepte erfüllt werden. Doch auch wenn Zähne verloren gehen, muss die Lebensqualität nicht eingeschränkt sein. Die vielfältigen Möglichkeiten, die mit einem Zahnersatz geboten werden, lassen für jeden Patienten das optimale Versorgungskonzept zu. „Junge Alte“, „Best-Agers“ oder „Silver-Surfer“, es gibt diverse Bezeichnungen für die neue Generation an Senioren. Zahnärzte und Zahntechniker sind für die Bedürfnisse und Erwartungen der älteren Menschen sensibilisiert. Dank moderner Technologien kann je nach Patientenwunsch und den finanziellen Möglichkeiten ein Zahnersatz hergestellt werden. Fehlende Zähne können drastische Folgen haben. Noch vorhandene Zähne wandern oder kippen in die Lücke, der Biss verschiebt sich, das Essen und Sprechen werden erschwert. Ein Teufelskreis, der auch gesamtkörperliche Auswirkungen hat. Fehl- und Mangelernährung aufgrund von Zahnlücken oder eines schlechten Zahnersatzes sind oft

Auslöser anderer Erkrankungen. Eingeschränkte Ästhetik und Sprechprobleme beeinflussen das Wohlbefinden und können psychische Probleme auslösen. Patienten mit Zahnlücken sollten daher zeitnah den Zahnarzt konsultieren. Gemeinsam mit dem Zahntechniker wird ein adäquater Zahnersatz angefertigt. Ob festsitzende Brücke, abnehmbare Prothese oder Zahn-Implantate – für jeden Patienten kann eine passende Lösung gefunden werden. Bei einem zahnlosen Kiefer ist es mit einem gut gefertigten Zahnersatz möglich, uneingeschränkt das Leben zu genießen. So genannte Totalprothesen (auch Vollprothesen) ersetzen die natürlichen Zähne. Diese einfache Möglichkeit eines Zahnersatzes ist seit vielen Jahrzehnten bewährt. Bei entsprechender Indikation (z. B. ausreichendem Kieferknochen, hohe Herstellungsqualität) sitzt die Vollprothese fest und sicher im Mund. Ein innovatives Therapiekonzept sind Zahn-Implantate. Kleine Titanschrauben werden in den zahnlosen Kieferkamm eingepflanzt und bilden den Anker für einen neuen Zahnersatz. Der Zahntechniker



Regelmäßige Zahnpflege und Besuch beim Zahnarzt sorgen dafür, die eigenen Zähne bis ins Alter zu erhalten.

erstellt ein Imitat der natürlichen Zähne. Dank moderner Materialien entstehen individuelle Prothesen, die sich kaum vom natürlichen Vorbild unterscheiden. Ob natürliche Zähne oder Zahnersatz – eine ordentliche Mund- und Prothesenpflege ist für gesunde Mundverhältnisse vorausgesetzt. Erfolgen eine gute häusliche Mundhygiene und regelmäßige Besuche in der Zahnarztpraxis mit einer professionellen Zahnreinigung, können der feste Biss und das schöne Lächeln bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Foto: Shutterstock

## Gutes Hören steigert Lebensfreude

**Der Hörsinn ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Jeder Mensch hört ein wenig anders und stellt deshalb auch ganz eigene Anforderungen an sein Hören.**

Die meisten Menschen würden wohl von sich behaupten, gut zu hören. Aber die Komplexität des Hörsinns bringt es mit sich, dass man das eigene Hörvermögen nur schwer selbst einschätzen kann. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören und ihre Partner-Hörakustiker empfehlen deshalb vorsorgliche Hörtests in regelmäßigen Abständen. Diese dienen dazu, den eigenen Hörstatus objektiv zu beurteilen. Als ein Sinnesorgan, das praktisch rund um die Uhr im Einsatz ist, unterliegt das Gehör natürlichen Verschleißerscheinungen, die den Betroffenen im Anfangsstadium kaum auffallen und deshalb auch nicht als Beeinträchtigung oder Veränderung wahrgenommen werden.

Gewöhnungseffekte tragen dazu bei, dass Menschen mit leichten Hörminderungen auch im weiteren Verlauf nicht

merken, wann der richtige Zeitpunkt zum Handeln gekommen ist. Für sie wird es zur Normalität, wenn Mitmenschen scheinbar undeutlich sprechen, sie selbst immer wieder nachfragen müssen oder sich den Sinn des Gesagten immer wieder zusammenreimen. Nachfragen und Missverständnisse, von denen Unterhaltungen dann geprägt sind, sollten deshalb alle Beteiligten aufhorchen lassen.

Denn die Hörminderungen wirken sich nicht nur im privaten und beruflichen Alltag nachteilig aus. Sie führen zwangsläufig zu erhöhter Höranstrengung und Stress, die sowohl das Wohlbefinden, als auch die Gesundheit beeinträchtigen. Wer aber von einem Hörakustiker regelmäßig den Status seiner Hörleistung überprüfen lässt, kann rechtzeitig etwas unternehmen. Dafür hält die Hörakustik heute ein breites Spektrum wirksamer und komfortabler Lösungen bereit, die von den Hörexperten für jeden persönlichen Bedarf angepasst werden können.

Trotzdem unternehmen immer noch viele Menschen zu spät etwas gegen ihre Hör-



Hören ist individuell. Die Hörakustiker finden Lösungen für jeden persönlichen Anspruch und Bedarf und bringen die perfekte Würze ins Leben.

defizite. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören appelliert daher nicht nur an die Betroffenen selbst, sondern auch an die Menschen aus dem sozialen Umfeld, dieses sensible und immens wichtige Thema ernst zu nehmen und anzusprechen. Denn ein offenes Wort, Verständnis und der Hörtest helfen, viele Probleme zu lösen, die nur durch schlechtes Hören entstehen und den gewohnten Alltag einschränken. **FGH**

**FÜR MANCHE IST EIN FESTES MAHL SCHON EIN FESTMAHL**

**Schauen Sie über den Tellerrand.**  
Unterstützen Sie die Tafeln: [www.tafel.de](http://www.tafel.de)

**TAFEL DEUTSCHLAND**

**ACHIM LEHNERT MSc**  
**ZAHNARZT**  
**PARODONTOLOGIE**

Zahnärztliche Betreuung - auch zuhause!  
Barrierefreier Praxiszugang im Erdgeschoss!

**Rosenstrasse 17 73072 Donzdorf Tel.: 07162/21288**  
[www.zahnarzt-lehnert.de](http://www.zahnarzt-lehnert.de)

**NEU in Göppingen!**

- Kunden, die ihr Hörsystem nicht bei Hörgeräte LANGER gekauft haben, sind bei uns ebenfalls herzlich willkommen. Unser Fachpersonal kann Einstellungen von Hörsystemen aller Hersteller vornehmen.
- Bei uns erhalten Sie Batterien für Ihre Hörsysteme für nur 0,49 € pro Stück!

**Kommen Sie zum kostenfreien + unverbindlichen HÖRTEST!**

**Erik Jahn**  
Hörakustikmeister und Filialleiter

**Qualität verbindet – über 35 Jahre Ihr regionaler Anbieter!**

Hörgeräte LANGER GmbH & Co. KG  
73033 Göppingen, Bleichstraße 6,  
☎ 07161 6590178  
Montag - Freitag 9-13 und 14-18 Uhr, Samstag n. Vereinb.!

**Sie finden uns auch in Plochingen!**

**HÖRGERÄTE LANGER**  
[www.hoergeraete-langer.de](http://www.hoergeraete-langer.de)

**STAUFEN HÖRGERÄTE**

**Bestes Verstehen aus Meisterhand!**

Hörakustik-Meister & Inhaber  
**Niko Bakis**

**Nur das Beste für Ihr Gehör:**

- ✓ Hörgeräte, die andere nicht sehen
- ✓ über 20 Jahre Erfahrung in der Hörakustik
- ✓ kompetente Beratung zu guten Preisen
- ✓ exzellent ausgebildete, langjährige Mitarbeiter
- ✓ inhabergeführt & herstellerunabhängig
- ✓ 3x in Ihrer Nähe

**Göppingen** | Friedrichstraße 36 | Tel. 07161 9883533  
**Uhingen** | Poststraße 8 | Tel. 07161 5071899  
**Süßen** | Bauschstraße 17 | Tel. 07162 9467199

[www.staufen-hoergeraete.de](http://www.staufen-hoergeraete.de)

# Barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung

## Fachbetrieb KOMFORT Barrierefrei

Der bei der Handwerkskammer Ulm eingetragene Sanitärmeisterbetrieb Dieter Unseld aus Neenstetten hat sich mit seinem Konzept „BadeQuell“ auf die barrierefreie Bad- und WC-Modernisierung spezialisiert.



Von der GGT, Deutsche Gesellschaft für Gerontechnik Iserlohn, wurde er zum Fachbetrieb KOMFORT Barrierefrei zertifiziert. Er bietet Lösungen, ohne dass das komplette Bad umgebaut werden muss.

Hier zeigt er uns einige Beispiele:

Der nachträgliche **Einbau einer Tür in die bestehende Badewanne** erfolgt in nur einem Arbeitstag und bietet einen leichten Ein- und Ausstieg.



Der Umbau einer Badewanne zur Dusche oder Umbau einer hohen, beengten Duschwanne zu einer **barrierefreien, großzügigen Duschanlage** erfolgt in nur 2 bis 3 Arbeitstagen. Die bestehenden Fliesen können erhalten bleiben.

Die Vielfalt an von „BadeQuell“ verwendeten Mineralwerkstoffen ermöglicht eine **individuelle und maßgefertigte Bad- und WC-Modernisierung**.

**Antirutschbeschichtungen, Halte-, Klappgriffe und Duschsitze** sorgen für Sicherheit. Eine Erhöhung des WCs oder ein neues **Dusch-WC** mit Doppelfunktion WC/Bidet bieten den notwendigen Komfort.



Badegenuss für alle Lebenslagen

## Dieter Unseld

Leimengrube 1 · 89189 Neenstetten · Telefon 0 73 40 / 9 18 44 49  
E-Mail: info@badequell.de · www.badequell.de



# Die begehbare Dusche gehört zu einem barrierefreien Bad

Für Senioren oder bewegungseingeschränkte Personen ist selbstbestimmtes Wohnen im gewohnten Umfeld meist nur möglich, wenn das Bad komfortabel und ohne Hilfe nutzbar ist. Aus diesem Grund fördert der Staat über die KfW weiterhin altersgerecht gestaltete Badezimmer über Zuschüsse (Programm 455-B) oder über zinsgünstige Darlehen (Kredit 159).

Ein barrierefrei gestaltetes Bad ist jedoch nicht nur für Senioren sinnvoll. „Auch jüngere Bauherren und die sogenannten ‚Best Ager‘ achten häufig bei der Badsanierung darauf, dass das neue Bad funktional alle Voraussetzungen erfüllt, die an barrierefreie Bäder gestellt werden“, wie Andreas Beyer, Fliesenlegermeister und Vorstandsmitglied des Fachverbands Fliesen und Naturstein, erläutert. „In Bezug auf Fliesen bietet eine rutschhemmende Oberfläche Stand- und Trittsicherheit; und ein qualifizierter Fachhandwerker realisiert eine optisch und funktional perfekte, bodenebene begehbare Dusche. In Bezug auf den Designanspruch ist eine barrierefreie Badgestaltung überhaupt kein Problem, denn im Kern geht es um ausreichend große Bewegungsflächen, die sich mit einer modernen, großzügigen Badgestaltung bestens vertragen.“

Zu den Anforderungen an barrierefreie Bäder gehören im Privatbau neben einer bodenebenen Dusche und einem unterfahrbaren Waschtisch ein schwellenloser Zugang zum Bad, breite Türen sowie großzügige Bewegungsflächen vor dem Waschbecken-, Dusch- und WC-Bereich. Auf dem Badboden sowie in der bodenebenen Dusche sorgen rutschhemmende Fliesen für Stand- und Trittsicherheit.



Foto: Deutsche Fliese/Willeroy & Boch Fliesen/akz-o

Barrierefreie Bäder benötigen großzügige Bewegungsflächen und eine begehbare Dusche.

Stilistisch passt das aktuelle Oberflächen-Design in die verschiedensten Badwelten – vom puristischen Großformat im Betonlook über zeitlos-elegante Natursteininterpretationen bis zu historischen Dekoren und Feinsteinzeug im Zementfliesen-Look.

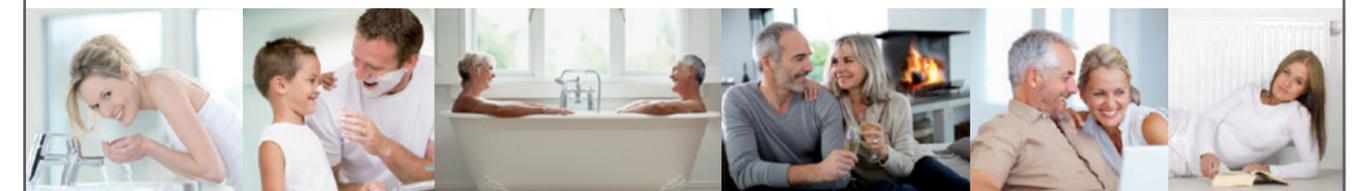
akz



Zuhause hat Zukunft. Wir planen bewusst. **Bäder und Teilsanierungen für jede Lebenssituation**

Ökologisch konsequente Heizsysteme  
**Volker Breusch** Sanitärmeister  
**ecoquent** ECOLOGICALLY CONSEQUENT

Wielandweg 10 · 73054 Eisingen  
Tel. 07161 819974 · Fax 819975  
info@breusch.de · www.breusch.de



## Rundum wohlfühlen!

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlfühlbäder, Energieeinsparung, barrierefreie und altersgerechte Bäder! Zusätzlich garantieren wir Ihnen durch unsere 9-Sterne-Garantie eine professionelle Ausführung aus einer Hand.

Scheible bad & heizung · Bahnhofstraße 23 · 73312 Geislingen/Stg. · Tel. 07 331 - 20 60 · www.scheible-badundheizung.de

# „Macht eure Bäder barrierefrei“

Ein falscher Tritt, und schon hatte es Franziska van Almsick erwischt: Während einer Fotoproduktion verletzte sich die ehemalige Weltklasse-Schwimmerin das Knie. Die Folge: Sportverbot, Bewegen mit Gehhilfen – und der Wunsch nach einer Badewanne mit bodengleichem Einstieg. Auch wenn die Verletzung schon etwas zurückliegt, weiß van Almsick jetzt, wie viele Barrieren es im Badezimmer gibt.

**Wie ging es Ihnen mit der Knieverletzung?**

**Franziska van Almsick:** Die Gehhilfen nervten, man hatte nie eine Hand frei und auch die Orthese drückte. Und der Gedanke daran, dass ich mich für Monate nicht so bewegen kann, wie ich will und noch dazu auf fremde Hilfe angewiesen bin, machte mich schon etwas nervös und manchmal auch richtig sauer. Aber so ganz allein hüpfte man damit ja nicht durch die Welt. Schließlich gibt es viele Menschen, die sich einmal das Knie schwer verletzt haben.

**Wie eingeschränkt waren Sie denn?**

**Franziska van Almsick:** Sagen wir es einmal so: Generell ging alles, aber in einem langsameren Tempo. Im Speziellen war das Einsteigen in die Badewanne eine große Herausforderung. Wenn man dann endlich sicher drin lag und feststellte, dass das Handtuch Meter entfernt ist, dann wollte man im ersten Moment am liebsten laut schreien. Auch, weil man nicht so heiß baden durfte wie gewohnt und das Wasser demzufolge eigentlich zu kühl war für ein ausgiebiges Entspannungsbad. Im zweiten Moment war man aber froh, dass der eigene Zustand nicht von Dauer war.

**Sie sprechen damit die Menschen an, die aufgrund von Handicaps längerfristig auf Hilfestellung angewiesen sind?**

**Franziska van Almsick:** Ob mit Handicap, schon etwas älter oder altersschwach und auf Pflegepersonal angewiesen: Es gibt definitiv zu viele Barrieren, die es zu überwinden gilt. Nicht nur, aber natürlich auch im Badezimmer. Jetzt kann ich die Diskussionen um die demografische Entwicklung in Deutschland und auch Initiativen wie die Aktion Barrierefreies Bad der VDS, die Aufklärungsarbeit leisten und für die Förderung eines möglichst barrierefreien Bäderbaus eintreten, noch viel besser verstehen. Das Thema ist immens wichtig.

**Wenn Sie an Ihr Badezimmer denken, was würden Sie mit der Erfahrung darin anders machen?**

**Franziska van Almsick:** Eine Badewanne mit Tür kaufen. Die gibt es ja tatsächlich. Im Ernst: Ich persönlich kann von Glück reden, dass ich eine bodenebene Dusche habe. Das erleichterte den Badalltag speziell in der Verletzungs-Situation. Plötzlich sind aber auch Duschsitz und ausreichend Haltegriffe wichtig. Dann lernt man, dass sich ein wandhängender Sitz und Griffe nicht mal eben so anbringen lassen. Schließlich muss die tragende Wand die Kräfte aushalten können, die auf sie einwirken, wenn man sich festhält oder aufstützt. Im Nachhinein betrachtet würde ich die Vorkehrungen dafür vorin-



Badbotschafterin Franziska van Almsick weiß aus eigener Anschauung, wie wichtig barrierefreie Bäder sind.

stallieren lassen, damit man bei Bedarf schnell und ohne komplizierte Umbauten gerüstet ist.

**Nur 17 Prozent der Bäder sind für ältere Menschen bequem nutzbar...**

**Franziska van Almsick:** Das ist ja wirklich wenig. Da kann ich als Badbotschafterin nur appellieren: Macht eure Bäder nicht nur größer, sondern auch barrierefrei.

Van Almsick, 1978 in Ost-Berlin geboren, ist eine ehemalige deutsche Schwimmerin und mehrfache Welt- und Europameisterin. Seit 2010 ist sie auch stellvertretende Aufsichtsratsvorsitzende der Deutschen Sporthilfe. In ihrer Funktion als Badbotschafterin, die sie seit 2014 bekleidet, möchte Franziska van Almsick darüber informieren, was ein Badezimmer zur Entspannung und Gesunderhaltung alles zu bieten hat.

Foto: Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) / Fabian Hensele

# Kennen Sie Menschen die Konflikte am Leben halten? Empfehlen Sie uns.



## Der richtige Zeitpunkt, den Konflikt zu beenden, ist jetzt!

Im Mittelpunkt einer Auseinandersetzung steht immer ein zentraler Konflikt. Der Gartenzaun. Der Kinderumgang. Die Vermögensauseinandersetzung. Eine nicht eingehaltene Vertragsklausel. Erbangelegenheiten. Auseinanderdriftende Gesellschaftsinteressen. Mobbing am Arbeitsplatz. Differierende Interessen.

All diese Konflikte haben eine Gemeinsamkeit: Sie werden meistens so lange vorangetrieben, bis die Fronten verhärtet sind. Das Gegenüber wird zum Gegner erklärt, der besiegt werden muss. Jede Partei zerrt am Seil, um den anderen zu Fall zu bringen. Am Ende geht es häufig nur noch um das Prinzip.

Es gibt eine weitere Gemeinsamkeit in jedem Konflikt: Beide Seiten wünschen sich am Ende eine Klärung, um wieder frei zu sein für andere Themen. Nur macht keiner den ersten Schritt dazu. Genau an dieser Stelle setzt die Mediation an. Der Verlust der Kontrolle eines Streits führt oft zum Anwalt – mit dem Ergebnis, dass niemand mehr Einfluss auf die Lösung nehmen kann.

Die Mediation gibt beiden Parteien die Möglichkeit, in einem vertraulichen Rahmen alle Phasen der Konfliktlösung zu durchlaufen. Das Ziel ist es, eine praxistaugliche, faire und außergerichtliche Lösung für alle Beteiligten zu finden.

- Sanitär
- Heizung
- Flaschnerei

**Kautz**

Ihr Spezialist für barrierefreie Bäder

73066 Ugingen • Gerhard-Hauptmann-Str. 27  
Telefon: 07161 / 93 96 90

JEDER  
BRAUCHT  
MAL HILFE



0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

TelefonSeelsorge

Mediation & Konfliktlösung in Donzdorf für Wirtschaft und Privatpersonen

Anruf: 07162-94 98 990 • www.filstal-mediation.de

## „PROJEKT LEBENSWEGE“ CHECKLISTE:

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



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

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

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

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

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

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

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



Senioren sind im Urlaub gerne aktiv.

## Urlaub ist keine Frage des Alters

Immer mehr ältere Menschen reisen, und das überproportional häufig und länger. Es zeichnet sich ein Trend ab, dass die über 60-Jährigen in Zukunft ihre Reiseintensität an die der jüngeren Altersgruppen angleichen. Die Zielgruppe der Senioren gewinnt damit zur Sicherung bestehender und Schaffung neuer Beschäftigungsfelder in der deutschen Tourismusbranche zunehmend an Bedeutung, geht aus einer Untersuchung des Instituts Arbeit und Technik (IAT/Gelsenkirchen) zu Chancen und Perspektiven des Senientourismus hervor. Dabei werde es notwendig sein, gezielt mehr seniorengerechte Reiseangebote zu entwickeln, um altersbedingten Einschränkungen eines Teils der Reisenden durch spezifische Hilfestrukturen im Urlaub Rechnung tragen zu können.

Für das Reiseverhalten älterer Menschen sind bestimmte Reisemerkmale von Bedeutung. So legen die Senioren überdurchschnittlich viel Wert auf eine anspruchsvollere Unterkunft. Deutlich über 60 Prozent der über 60-Jährigen übernachten im Hotel. Ältere Urlauber scheinen auch mehr Wert auf eine durchorganisierte Pauschalreise zu legen (40 Prozent im Vergleich zu 25 Prozent der 40-60-Jährigen). Zudem lässt sich bei den Älteren ein Trend zu längeren Reisen feststellen, wobei als Verkehrsmittel neben dem Pkw Bahn, Reisebus und Flugzeug bevorzugt werden. Das Reiseziel „Inland“ besitzt für die Älteren noch die größte Attraktivität - nicht zuletzt, weil die Anreise weniger aufwendig und anstrengend oder die notwendige

medizinische Versorgung gesichert ist. Aber auch in dieser Altersgruppe werden Auslandsreisen immer beliebter. Allerdings ist die Zielgruppe der Senioren in ihrem Reiseverhalten und touristischem Bedarf sehr unterschiedlich. Status, Bildung, Einkommen und Reiseerfahrung beeinflussen die Tourismusaktivitäten. So unternehmen die einen eher Kreuzfahrten und Fernreisen, spielen Golf, gehen zum Hochseefischen oder halten sich in schicken Bade- oder Wintersportorten auf, besuchen prominente Kultur- und Sportereignisse. Andere lieben den „Gepflegten Genuss“ im Urlaub und bevorzugen Studien- und Bildungsreisen, betätigen sich aber auch sportlich in gepflegtem Ambiente, machen auch mal Fitness- oder Schönheitsurlaub.

Foto: Shutterstock

## Urlaub am Tegernsee ohne Hindernisse, zu jeder Jahreszeit

Buchen Sie unter:  
[www.fewo-concordia.de](http://www.fewo-concordia.de)  
 Oder rufen Sie einfach an:  
**08022-86230**  
 Fam. Wagner/Beilhack

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

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

Durch Corona ist's mit Abstand am Schönsten. Ihre Sicherheit ist uns wichtig!



## Meine Notfall-Nummern

### WICHTIGE NUMMERN IM ÜBERBLICK

Polizei	110
Feuerwehr	112
Notarzt	112
Krankentransport	19222
Meine eigene Telefonnummer	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Notfallpraxen Alb-Fils-Kliniken	07161 / 64-4080
Zahnärztlicher Notfalldienst	0711 / 7877766
Apothekennotdienst-Finder*	0800 0022833
Giftnotrufzentrum	0761 / 19240
Mein Angehöriger	
Mein Nachbar	
Klinik am Eichert	07161 / 64-0
Helfensteinklinik	07331 / 23-0
Klinikum Christophsbad	07161 / 601-0
Telefonseelsorge	0800 1110111
Mein Hausarzt:	
Mein Zahnarzt:	
Meine Apotheke:	
Mein Facharzt:	
Mein Facharzt:	
Mein Versicherer:	
Meine Bank:	
Mein Pflegedienst:	
Meine Haushaltshilfe:	
Mein Hausmeister:	
Mein Fahrdienst/Taxi:	
Mein Rathaus:	
Mein Pfarrer:	
Störungsstelle Strom, Gas, Wasser:	07161/77677 und 07161/6101-767
Sperr-Notruf*	116116
Mein Telefonanbieter:	
Mein IT-Service:	
Mein Heizungsinstallateur:	
Mein Wasserinstallateur:	
Meine Autowerkstätte:	

\*gebührenfrei aus dem Festnetz

## Wir realisieren Wohn(r)räume! ImmobilienService

### Unser Immobilien-Verkauf ist exzellent!

Die Weiterempfehlungsquote unserer Immobilienverkäufer spricht für uns! Über 300 Eigentümer haben uns bewertet und sind von unserem Service überzeugt.



[www.volksbank-goeppingen.de/immobilien](http://www.volksbank-goeppingen.de/immobilien)

Marktstraße 24 · 73033 Göppingen  
Tel. 07161 620-203 · Fax 07161 620-397  
E-Mail immo@volksbank-goeppingen.de



### IMPRESSUM

#### Herausgeber und Verlag

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

#### Geschäftsführung

Thomas Kießling, Rüdiger Gramsch, Annika Gramsch

#### Redaktion

Rüdiger Gramsch (verantw.), Manuela Brandenburger, Antje Susanne Blüm

#### Anzeigen

Thomas Kießling, Andreas Marcus

#### Art Direktion und Umsetzung

MORETTI.world, Silke Giss, Göppingen

#### Konzept und Beratung

Erika Kraus, Projekt Lebenswege, Fraidelweg 4, 89077 Ulm

#### Fotografie

Projekt Lebenswege; Manuela Brandenburger,  
Antje Susanne Blum, Shutterstock

#### Druck

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

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

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

## Mehr Sicherheit lässt Einbrecher verzweifeln

„Wir sind auf dem richtigen Weg“, so Rudi Bauer mit Blick auf die Kriminalstatistik für den Landkreis Göppingen. „Wir können fast beweisen, dass Prävention messbar wird“, erklärte der Vorsitzende der Initiative Sicherer Landkreis Göppingen angesichts der rückläufigen Zahl an Kriminalfällen.

Der Rückgang der Einbrüche und Diebstähle sei auch den Bürgern im Landkreis zu verdanken, so Rudi Bauer. Sie würden ihre Häuser und Wohnungen inzwischen besser sichern und auf ungewöhnliche Vorkommnisse rund um die Häuser ihrer Nachbarn wesentlich stärker achten und gegebenenfalls auch die Polizei alarmieren.

Geöffnete Fenster oder offene Terrassentüren sind eine Einladung für alle Diebe. Aber auch, wenn alles fest ver-

schlossen ist, finden Einbrecher ihren Weg – egal ob tagsüber, abends oder nachts. Damit das eigene Heim dennoch rund um die Uhr gut gesichert ist, bieten sich einige einfache und doch praktische Maßnahmen an.

Fenster, Balkon- und Terrassentüren sollten auch bei kurzer Abwesenheit verschlossen werden. Doch eine einfache Haustür oder ein geschlossenes Fenster schreckt heute kaum noch einen Einbrecher ab. Aufrüstung ist gefragt,



Foto: k-einbruch.de

Im Landkreis Göppingen achten Menschen jetzt öfter auf ungewöhnliche Vorkommnisse in ihrer Nachbarschaft.

wenn es um den Schutz des Eigentums geht, und schon wenige zusätzliche Produkte steigern die Sicherheit maßgeblich. Für herkömmliche Türen im privaten Bereich sind einbruchhemmende Einsteckschlösser nach DIN 18251 der Klasse 4 oder 5 empfehlenswert, Schlösser mit Mehrfachverriegelung ab der Klasse 3. Sie bieten eine höhere Sicherheit als nor-

male Einsteckschlösser, da Mehrfachverriegelungen neben einem Hauptschloss noch über mindestens ein Nebenschloss verfügen. Somit sind zusätzliche Verriegelungspunkte vorhanden.

Die Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention (DFK) hat in Kooperation mit der polizeilichen Kriminalprävention von Bund und Ländern, sowie dem Bundesinnen- und Bundeswirtschaftsministerium Förderprojekte zum Einbruchschutz entwickelt. Gefördert werden Investitionen in Sicherheitstechnik im Bestandsbau sowohl als Einzelmaßnahmen zum Einbruchschutz als auch in Kombination mit Barriere reduzierenden oder energieeffizienten Maßnahmen vor allem in Ein- und Zweifamilienhäusern. Die Polizei berät zunächst über geeignete Maßnahmen, bevor der Förderantrag bei der KfW-Bank gestellt werden kann. Ist dieser genehmigt, können Fachunternehmen die zusätzlichen Sicherheitsmaßnahmen ausführen und anschließend bescheinigen. Mieter sollten mit ihrem Vermieter über Möglichkeiten eines besseren Einbruchschutzes sprechen.

# oberdorfer

## Schreinerei & Einbruchschutz



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

[www.schreinerei-oberdorfer.de](http://www.schreinerei-oberdorfer.de)

## „Rate mal, wer dran ist“

**Ob als falsche Enkel oder falsche Polizisten – Betrüger versuchen in letzter Zeit immer häufiger, mit ihren Maschen an das Geld von Senioren zu kommen.**

Mit dem „Enkeltrick“ wollte sich ein Mann in Göppingen um einige Tausend Euro bereichern. Er rief bei einer älteren Frau an. „Rate mal, wer dran ist“, meldete sich Mann, der sich schließlich als ihr Neffe ausgab. Nach einer kurzen, belanglosen Unterhaltung kam der Anrufer zur Sache: Er sei in einer Notlage und benötige dringend einige Tausend Euro. Die Seniorin machte sich daraufhin auf den Weg zur Bank. Der Täter stellte ihr dazu eigens ein Taxi bereit. Angehörige der Frau wurden darauf aufmerksam und griffen ein. Sie verhinderten damit den Betrug. Meldungen wie diese häuften sich in den vergangenen Monaten.

Neben den vermeintlichen „Enkeln“ versuchten auch „falsche Polizisten“ an das Geld älterer Menschen zu kommen. Inzwischen gibt es auch eine perfide Abwandlung des „Enkeltricks“. Vermeintliche Familienangehörige geben dann am Telefon an, am Corona-Virus Covid-19 erkrankt zu sein, in der Klinik zu liegen und Geld für teure Medikamente zu benötigen. Das Geld würde von einem guten Freund abgeholt. Die Betrugsmaschen führen inzwischen zum Glück nicht mehr so oft zum Erfolg, doch oft genug, um es immer wieder zu probieren.

Die Polizei warnt vor den Anrufen vermeintlicher Familienangehöriger und rät zur Skepsis. Die Täter suchen ihre Opfer meist anhand der Einträge im Telefonbuch aus. Denn jede Generation hat ihre

typischen Vornamen. So lassen sich leicht Personen herausuchen, die wahrscheinlich dem Kreis der Senioren zuzuordnen sind. Denn Senioren sind zwar erfahren, neigen dennoch gerne zur Leichtgläubigkeit. Oder trauen sich nicht, den Anrufer vor den Kopf zu stoßen. Es könnte ja doch ein Vertrauter sein. Die Polizei rät, die Einträge in den Telefonverzeichnissen zu prüfen und so ändern zu lassen, dass kein Vorname aufgeführt ist. Auch die Straße muss nicht im Telefonverzeichnis stehen. Anrufer geben sich nicht nur als Enkel aus, sondern auch als Nichten und Neffen, Kinder, ehemalige Nachbarn und so weiter. Die Frage nach Geld sollte immer ein Alarmsignal sein.

„Vergewissern Sie sich, ob der Anrufer tatsächlich Ihr Verwandter ist“, gibt die Polizei den Senioren als Ratschlag mit auf den Weg. „Notieren Sie sich die angezeigte Rufnummer. Rufen Sie bei Telefonaten angeblicher Verwandter in finanzieller Notlage unter der Ihnen bekannten üblichen Rufnummer zurück. Nutzen Sie dabei nicht die vom Anrufer angegebene oder auf dem Display angezeigte Telefonnummer“, rät die Polizei und: „Prüfen Sie den Sachverhalt mit einer Vertrauensperson. Bestehen Zweifel an der Richtigkeit, informieren Sie sofort die Polizei und sprechen das weitere Vorgehen ab.“

Die Polizei warnt davor, das Gespräch mit dem Anrufer weiterzuführen, wenn Geld verlangt wird. Am besten dann den Telefonhörer auflegen. Geld sollte auch nie an den Fremden übergeben werden. Die Polizei bittet um einen Hinweis, wenn jemandem ein Anruf verdächtig vorkommt. Anzeigen sollten auch all die erstatten, die bereits Opfer eines „Enkeltricks“ geworden sind und dies bisher aus Scham verschwiegen haben.



Bei Geldwünschen am Telefon sollten Senioren misstrauisch werden.

Doch es geht nicht nur um falsche Verwandte, die an das Geld von Senioren wollen, auch „falsche Polizisten“ können sich am Telefon melden und um Wertgegenstände oder Bargeld bitten. Wie bei dem 70-Jährigen, dem am Telefon ein Mann weiß machen wollte, er sei von der Kripo. Der Betrüger erzählte dem Senior die (übliche) Geschichte von Einbrechern, die momentan unterwegs seien. Bei einem der Täter sei eine Liste mit Namen gefunden worden. Auch der Name des 70-Jährigen sei dabei. Er solle sein Ersparnis vor die Tür legen, damit es die Polizei in Sicherheit bringen könne. Im vorliegenden Fall folgte der gutgläubige Mann der Anweisung. Ein Unbekannter holte das Gold wenig später ab. Danach rief der Senior die Polizei, als ihm die Sache komisch vorkam.

Um sich vor falschen Polizeibeamten zu schützen, gibt die Polizei folgende Tipps: Die Polizei fragt nicht am Telefon nach Wertsachen, ohne dass zuvor eine Anzeige erstattet wurde. „Geben Sie daher am Telefon keine Details zu Ihren finanziellen Verhältnissen preis“, so die Polizei. „Bewahren Sie Ruhe und gehen Sie nicht auf derartige Forderungen ein. Rufen Sie die 110 oder Ihre Polizeidienststelle an.“

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

Foto: Shutterstock

## Eigenheim im Alter oft zu groß

Sind die Kinder erst einmal ausgezogen, dann wird das Familiendomizil oft zu groß. In der zweiten Lebenshälfte macht es daher für viele Eigenheimbesitzer Sinn, ihr Haus zu verkaufen und eine kleinere Immobilie zu erwerben. Das verringert den Arbeitsaufwand, die gesamte Immobilie zu pflegen, und spart laufende Kosten für Strom, Heizung oder die Grundsteuer. Allerdings scheuen viele Senioren den Aufwand eines Immobilienwechsels, haben Angst keinen Kredit mehr zu bekommen oder machen sich Sorgen, dass sich die alte Immobilie nicht schnell genug verkaufen lässt.

Die Finanzierung bei einem Immobilienwechsel ist in der Regel problemlos möglich: Wer die neue Immobilie bereits gefunden hat und sie finanzieren muss, während das alte Haus aber noch nicht verkauft ist, dann lässt sich die Lücke in der Regel mit einer Vor- oder Zwischenfinanzierung überbrücken. Eine Vorfinanzierung kann für bis zu 24 Monate in maximaler Höhe des Objektwertes der vorhandenen Immobilie abgeschlossen werden. Während der Laufzeit zahlt der Darlehensnehmer nur die Zinsen ab und kann das Darlehen, sobald die alte Immo-

bilie verkauft wurde, vollständig und ohne Vorfälligkeitsentschädigung ablösen.

### Zweitimmobilie statt Sparbuch

Der Geldmarkt bereitet Anlegern derzeit keine allzu große Freude: Nennenswerte Zinsen auf Ersparnis gibt es bereits seit einigen Jahren nicht mehr und ein Ende dieser Entwicklung ist vorerst nicht abzusehen. Für ältere Menschen ist daher unter Umständen die Investition in eine Zweitimmobilie sinnvoll. Die festen monatlichen Einnahmen durch die Vermietung können die Rente aufstocken und einen wichtigen Baustein der Altersvorsorge darstellen.

Allgemein legen die Banken bei einer Zweitimmobilie allerdings strengere Kriterien an. Sie gehen davon aus, dass der persönliche Bezug zu dieser Immobilie geringer ist und sehen daher die Gefahr, dass sie zum Beispiel bei finanziellen Engpässen schneller ver-

kauft wird. Grundsätzlich sind die Chancen für einen Kredit höher, wenn die Abhängigkeit von den Mieteinnahmen gering ist. Kreditnehmer sollten die monatliche Rate auch ohne die Mieteinnahmen aufbringen können und daher über ein hohes Nettoeinkommen sowie ausreichende Rücklagen verfügen, ist der Tipp von Experten. Außerdem sei es für Kapitalanleger von Vorteil, wenn sie viel Eigenkapital einbringen.

Life-PR

Wenn das eigene Haus im Alter zu groß wird, empfehlen sich ein Verkauf und der Erwerb einer kleineren Immobilie.



Ein Zuhause zu verkaufen ist kein leichter Schritt! Zählen Sie auf meine 9 Jahre Erfahrung und gemeinsam sorgen wir für eine sorglose Abwicklung. Ein Anruf genügt.

**RE/MAX**  
Deutschland

**Patrick Hering**

M 01522 20 22 666 | T 07161 30 79 666

[patrick.hering@remax.de](mailto:patrick.hering@remax.de) | [immomakler-patrick-hering.de](http://immomakler-patrick-hering.de)

Stuttgarter Straße 27 | 73054 Eislingen

**WEISSER RING**  
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

# Jeder kann Opfer werden.

Wir sind an Ihrer Seite.

Opfer-Telefon: 116 006  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Von links nach rechts: Ulrike Folkerts, Tom Wlaschiha, Adele Neuhauser, Ingo Lenßen

## „PROJEKT LEBENSWEGE“ CHECKLISTE:

### Beim Umzug alles bestens geregelt

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

#### „DO IT YOURSELF“-UMZUG

- Mithilfe organisieren (Freunde, Verwandte, soziale Dienste)
- für Verpflegung, Getränke, Verbandmaterial und Handtücher am Umzugstag sorgen
- unverzichtbare Lieblingsstücke in Ruhe auswählen
- geeignete Einlagerungsmöglichkeit organisieren (Freunden, Self-Storage)
- Entsorgung nicht mehr benötigter Dinge organisieren
- geeignetes Fahrzeug/Fahrer für den Transport bei Umzugsfirma mieten
- Verpackungsmaterial kaufen oder mieten (Faustregel: 1 Kiste pro m<sup>2</sup>, Luftpolsterfolie, Klebeband)
- verpackte Kisten beschriften
- täglich benötigte Dinge, ein Satz Bettwäsche und Handtücher in eine gekennzeichnete Extra-Kiste packen
- Wenn das Haustier mit umzieht: Für ruhigen Schlafplatz und vertraute Gegenstände, z.B. Schlafkorb, sorgen, Futter- und Ausgehzeiten möglichst einhalten
- Tier am Umzugstag einer vertrauten Person anvertrauen
- Transporthilfen (Sackkarre, Rollwagen) besorgen
- Transportversicherung für hochwertige Dinge abschließen
- Material für Renovierung besorgen oder geeignete Handwerksbetriebe beauftragen
- Adressenwechsel melden (Leistungsträger, Bank, Post, Versicherungen, Einwohnermeldeamt, Hausarzt, ggf. Tierarzt, Pfarramt, Zeitungszustellung, Telefongesellschaft, GEZ)

#### KOMFORTUMZUG

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

#### UMZUG IN EINE PFLEGEEINRICHTUNG - VOR DEM UMZUG

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

#### AUFNAHME IN DIE PFLEGEEINRICHTUNG - MITBRINGEN

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

## Wer umzieht braucht Helfer und Zeit

Senioren fällt ein Umzug oft nicht leicht. Sorgen und Ängste sind groß, ob beim Umzug alles reibungslos abläuft und der Hausrat sicher am neuen Wohnort ankommt. Deshalb ist es ratsam, sich für ein erfahrenes Umzugsunternehmen zu entscheiden, bei dem die Mitarbeiter bei allen Fragen rund um den Senioren umzug zur Verfügung stehen.

Senioren sind auch im fortgeschrittenen Alter mobil. Jeder Dritte in der Altersgruppe 70 plus ist in den letzten zehn Jahren mindestens einmal umgezogen.

#### Unterstützung holen

Egal, ob Freunde, Familie, oder ein Umzugsunternehmen: Helfer sind bei jedem Umzug das A und O. Deshalb sollte als allererstes geklärt werden, wie der Wohnungswechsel organisiert werden soll. Dabei ist es wichtig, die eigenen Grenzen realistisch einzuschätzen und sich nicht von falschem Stolz zu viel zuzumuten.

Wenn die privaten Helfer verhindert sind: Professionelle Umzugsunternehmen bieten maßgeschneiderte Angebote für alle Anforderungen. Das kann vom reinen Transport bis hin zum Komplettumzug, inklusive Ab- und Aufbau aller Möbel und des restlichen Interieurs im neuen Zuhause, reichen.

#### Frühzeitig ausmisten

Ein Umzug ist generell eine gute Gelegenheit, um sich von unnötigem Ballast zu trennen. Je länger jemand am selben Ort wohnt, desto mehr sammelt sich an. Der Vorteil: Wer frühzeitig ausmistet, muss am Ende weniger schleppen. Bei einer räumlichen Verkleinerung ist es außerdem oftmals notwendig, besonders gründlich zu entrümpeln. Was nicht mit ins neue Heim soll, aber zu schade fürs Entsorgen ist, kann verkauft, an Freunde abgegeben oder gespendet werden, etwa an ein Sozialkaufhaus.

#### Richtig ummelden

Wohnungswechsel verursachen immer auch bürokratischen Aufwand. Wer die entsprechenden Stellen aber rechtzeitig



Wer umzieht, der braucht Helfer, die mit anpacken.

informiert, muss sich deswegen keine Gedanken machen: Eine formlose Nachricht per Post oder Fax reicht dabei aber vollkommen aus.

#### Zeit mitbringen

Gerade für Senioren gilt: Bloß nicht hetzen! Wer das Projekt Umzug in viele kleine Teilaufgaben unterteilt und mehr Zeit einplant, fühlt sich nicht so schnell gestresst. Wenn das Packen, Planen und Organisieren dann etwas länger dauert als bei früheren Umzügen, ist es dank des zeitlichen Puffers auch nicht weiter tragisch.

## Wackler & Schmitt

### Möbelspedition GmbH

**Ihre Vorteile - Unsere gemeinsame Planung**

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

## Im besten Alter

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

# Ein Tag, der das Leben verändert

Sebastian Stein ist 56. Ein Tag im August hat sein Leben verändert. Schlaganfall. Zum Glück ist da der gelernte Industriemechaniker noch zu Hause und seine Frau Claudia in der Nähe. Sie ruft sofort den Rettungswagen herbei, der ihren Mann schnell in die nächste Klinik mit einer Spezialabteilung, der Stroke Unit, bringt.

Die Ärzte kümmern sich dort um mehrere Dinge gleichzeitig. Um lebensbedrohliche Komplikationen rechtzeitig zu erkennen, überwachen sie vor allem Steins Herz, Lunge und Nieren und kontrollieren den Sauerstoffgehalt und die Fließfähigkeit des Blutes. Zudem versuchen sie ein Anschwellen des Gehirns zu verhindern. Denn das würde die Folgen eines Schlaganfalls verschlimmern. Mit speziellen Medikamenten versuchen sie, das Gerinnsel in der verstopften Gehirnarterie aufzulösen. Innerhalb der ersten drei Stunden nach dem Anfall sind die Chancen dafür besonders groß.

## Was kommt nach der Reha?

Wochen später: Während Stein in der Reha hart an seinem Zurück ins Leben arbeitet, stellt seine Frau bereits die Weichen für die Heimkehr ihres Mannes in die eigenen vier Wände. Dabei gilt es, Antworten auf die drängendsten Fragen zu finden. Welche Reha-Maßnahmen sollen weitergeführt werden? Was kann der Hausarzt tun, was können Angehörige und Freunde leisten? Ist der Betroffene schon wieder so selbstständig, dass er in seine vertraute Umgebung zurückkehren kann? Welcher Pflegedienst eignet sich gegebenenfalls für seine Betreuung? Wie

könnte die Wohnung der neuen Situation angepasst werden? Welches Pflegeheim käme vorübergehend oder auf lange Sicht infrage?

Die Ärzte sind zuversichtlich. Stein wird in den eigenen vier Wänden leben können. Doch da gilt es zu überlegen, was im Haus alles geändert werden muss. Die Benutzung von Gehilfen sollte gewährleistet sein, Stolperfallen wie Teppiche, Brücken und herumliegende Kabel sollten verschwinden, glatte Fußböden sind mit einem rutschfesten Material zu beschichten. Die Hauptgehstrecken sollen mit Handläufen versehen werden, ebenso die Treppen – am besten beidseitig. Auch an den möglichen Einbau eines Treppenlifts sollte gedacht werden. Im Badezimmer haben Matten vor dem Waschbecken und der Toilette nichts mehr verloren, eventuell sollte ein Toilettenaufsatz installiert werden, ebenso Haltegriffe an Wanne und Dusche. Das Zuhause sollte gut ausgeleuchtet sein, im Schlafzimmer empfiehlt sich ein Nachtlampe, um die Orientierung zu erleichtern. Das Bett sollte der Pflegesituation angepasst sein und einen Nachttisch mit Lampe haben. Zudem sollte ein Telefon in Reichweite sein. Ein leicht bedienbares Radio, ein Fernsehgerät und/oder ein

Computer mit Internetanschluss helfen Stein, zu kommunizieren und informiert zu bleiben.

## Im Haus gibt es viel zu tun

Ein Krankenbett, eine durchdachte Wohnung und eine optimale medizinische Versorgung sind wichtig – sie reichen aber nicht aus, damit Stein sich wohlfühlt und an seiner Genesung mitarbeitet. Von großer Bedeutung dafür sind auch regelmäßige soziale Kontakte. Für Angehörige und Freunde ist die Situation nach dem Schlaganfall genauso neu wie für den Betroffenen selbst. Deshalb ist es nur allzu verständlich, wenn der Umgang mit dem Patienten zunächst schwerfällt.

Kommunikation hat für Stein eine herausragende Bedeutung. Der Austausch von Meinungen und Informationen zeigt, dass das gesellschaftliche Leben nicht an ihm vorübergeht. Regelmäßige Gespräche ermöglichen außerdem, Ängste, Zweifel, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Um ein Gespräch in Gang zu bringen, eignen sich offene Fragen am besten. So wichtig wie die Kommunikation ist ein gutes Essen. Es kann für einen Kranken Genuss und Lebensqualität bedeuten – besonders dann, wenn in Gemeinschaft gegessen wird und das Essen appetitlich aufbereitet ist.

Der Schlaganfall von Stein liegt inzwischen zwei Jahre zurück. Vieles was nach der Rückkehr nach Hause noch neu war ist inzwischen Routine. Seine Frau Claudia ist ihm eine wichtige Stütze geworden, was er zu schätzen weiß. Ohne sie müsste er wahrscheinlich in ein Pflegeheim umziehen. Gut tun Stein auch die Besuche seiner beiden Kinder, sowie seiner besten Freunde aus dem Sportverein, die regelmäßig kommen. Alle miteinander sind sich einig, dass Stein mit der Situation gut zu Recht kommt – auch wenn nichts mehr so sein wird wie es vor jenem August-Tag, an dem sich sein Leben veränderte.

*In seiner Reha hat Sebastian Stein wieder laufen gelernt. Doch ohne Gehhilfen geht auch zwei Jahre nach dem Schlaganfall noch nicht.*

Foto: Shutterstock



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

## Innovation und Schaffenskraft – Die Wurzeln

Im beschaulichen Aichelau auf der Schwäbischen Alb schlägt sich der gelernte Kfz-Mechaniker Roland Arnold auf dem elterlichen Bauernhof anfangs mit einem Reifenhandel durch. 1997 verändert ein Vorfall sein ganzes Leben. Auf einem Autobahnparkplatz hilft er einer Frau, ihren querschnittsgelähmten Mann ins Auto zu heben. Dieses Erlebnis lässt ihn nicht mehr los. Er hat ein Ziel: Menschen mit Handicap Mobilität und Lebensfreude zu geben. In seiner Scheunenwerkstatt tüftelt er an technischen und elektronischen Hilfsmitteln. Typisch Schwabe: fleißig, ideenreich und dickköpfig. Anfangs erntet er Spott und Skepsis – bis 2003 seine ersten Patente vorliegen.

## Auf dem Weg zum internationalen Innovationsführer in der Behindertenmobilität:

2005 gründet Roland Arnold die PARAVAN GmbH. Jetzt baut er in seinem Heimatdorf zielstrebig ein Forschungs- und Entwicklungsunternehmen mit hochmodernem Mobilitätspark auf 50.000 qm auf. Ohne Fördermittel oder andere Hilfen. In der Aichelauer Manufaktur entstehen Autos, mit denen schwerstbehinderte Menschen wieder am Straßenverkehr teilnehmen können. PARAVAN wird zum Erfinder, Entwickler und Hersteller. Deutsche Wertarbeit, schwäbischer Fleiß und internationaler Erfolg. Von Menschen für Menschen! Die Marke PARAVAN bietet Mobilitätsprodukte vom behindertengerechten Fahrzeug, elektronischen Lenk- und Fahrhilfen, Elektrorollstühlen bis hin zu einer Spezialsitzkollektion bestehend aus Schwenk-, Dreh- und Transfersitzen.



Roland Arnold, Geschäftsführer, PARAVAN GmbH

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

## Menschlichkeit gewinnt:

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



Mehr Informationen über unsere Mobilitätslösungen auf [www.paravan.de](http://www.paravan.de)

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

## „Wer Schmerzen hat, der kommt gerne“

Michael Aigner - Heilpraktiker für Psychotherapie - hat eine neue Behandlungsweise entwickelt, die äußerst schmerzlindernd und heilsam wirkt: die „Empfindungsfokussierte Schmerztherapie“. Über diese informiert er in seinen Vorträgen und zeigt eine einfache Lösung zur Linderung auf. „Wer Schmerzen hat – sei es Kreuz-, Glieder- oder Kopfschmerzen, der kommt gerne zu den Veranstaltungen“, sagt Michael Aigner.

Seine Patienten berichten oftmals nach wenigen Sitzungen von einer deutlichen Reduzierung der Schmerzen und anderen Beschwerden wie beispielweise Verspannungen oder Taubheitsgefühlen - dies gänzlich ohne Schmerzmittel, Medikamenten oder körperlicher Behandlung. Ob Rücken, Gelenk-, Kopf- oder Muskelschmerzen – seine Art mit diesen umzugehen ist stets dieselbe und wirkungsvoll. Michael Aigner ist zufrieden mit seinem Behandlungskonzept.

### Heilsam – vor allem bei Senioren

In den letzten zwei Jahren hat der 53-Jährige seine Behandlungsweise in seiner Heilpraxis in Westerheim entwickelt und vermittelt seinen Patienten seither einen völlig neuen Umgang mit Schmerzen und Beschwerden. Seit August auch in Weißenhorn. „Es ist das Gegenteil von dem, was wir im Allgemeinen



Einer der vielbeachteten und kostenfreien Vorträge von Heilpraktiker Michael Aigner

darüber gelernt haben“, berichtet Aigner. Und dieser Weg ist äußerst heilsam: So hat er beispielsweise einem 74-Jährigen, der eigentlich wegen eines Bandscheibenvorfalles hätte operiert werden sollen, den Rückenschmerz vollkommen genommen.



Michael Aigner in seiner Praxis in Westerheim und gerne auch in Weißenhorn.

Aigner kann auf eine große Anzahl von Fällen zurückblicken, wo seine Behandlungsweise insbesondere älteren Menschen geholfen hat. Rund 80 Prozent seiner Patienten sind Senioren. „Gerade in diesem Lebensabschnitt sollte man das Leben genießen können“, betont Aigner und bietet so seinen Patienten mehr Lebensqualität. Der Heilpraktiker erhielt von ehemaligen Patienten bisher zahlreiche Dankeschreiben – einige davon findet man auf seiner Homepage.

### Andere Sichtweise mit großer Wirkung

Aigners Sichtweise: „Unser Körper lässt uns nichts aus Zufall fühlen, will uns mitteilen, wo etwas in uns nicht in Ordnung ist – unser Körper hat eine eigene Intelligenz. Alles in uns will wahrgenommen und gefühlt werden – so dass es heilen kann. Geben wir dem, was wir fühlen, den notwendigen Raum, dann wirkt dies heilsam.“ Und Aigner fügt hinzu: „Das ist in etwa so, wie wenn an eine offene Wunde Licht und Luft kommt – dann kann sie viel besser heilen.“ Er aktiviert mit seiner Empfindungsfokussierten Schmerztherapie die Selbstheilungskräfte seiner Patienten und kann dies einfach erklären, unterstreicht Michael Aigner, der für seine Behandlungen einen überraschend moderaten Stundensatz aufruft.

Auf die oft gestellte Frage hin, wie er diese Wirkung erzeuge, antwortet Aigner: „Mit dem absoluten Gegenteil, wie wir normalerweise mit Schmerzen und Beschwerden umgehen. Das ist noch nicht alles, aber ein Großteil des Rezepts.“ - Hauptsache es hilft.

### Heilpraxis bietet Sorgentelefon an

Die Corona-Pandemie ist noch nicht vorbei. Ängste und psychische Belastungen können langsam aber sicher bedrohlich werden und schließlich auch zu körperlichen Schmerzen führen. Hier setzt Heilpraktiker Michael Aigner an, der jetzt in der Corona-Krise gerne ein Sorgen-Telefon für Leidgeplagte mit z.B. Rückenleiden oder Gelenkschmerzen anbietet. „In meiner Privatpraxis muss ich jeden Tag feststellen, wie die Corona-Krise den Menschen zusetzt“, sagt Michael Aigner. „Die Anforderungen und Spannungen sind mannigfaltig und führen nicht selten zu körperlichen Schmerzen, die oft erheblich Einbußen an Lebensqualität zur Folge haben“, fügt er hinzu. Die kostenfreie Telefonsprechstunde gibt es jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr. Tel. 07333 / 950 49 04. Ist besetzt, so verspricht Michael Aigner einen Rückruf.



**Heilpraxis Michael Aigner**

Rückenschmerzen · Verspannungen  
Blockaden · Kopfschmerzen · Gelenkschmerzen  
Atembeschwerden · Müdigkeit...?

**Auch in diesen Zeiten bin ich für Sie da!**  
Termine nach Vereinbarung · Tel. 07333-9504904

Heilpraxis Michael Aigner · Im Runs 21 · 72589 Westerheim  
Praxis für alternative Schmerzbehandlung  
lebensqualitaet@heilpraxis-aigner.de · www.heilpraxis-aigner.de

## Immer mehr Menschen im Landkreis pflegebedürftig

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen im Landkreis Göppingen steigt. Laut AOK Neckar-Fils erhöhte sich in den vergangenen fünf Jahren der Anteil der Pflegebedürftigen jährlich um durchschnittlich 5,3 Prozent. Knapp 6730 Versicherte erhielten 2018 Pflegeleistungen. 2014 waren es 5940 Versicherte. Hochbetagte ab einem Alter von 85 Jahren bilden den größten Anteil: Hier sind zwei von drei Versicherten pflegebedürftig. Die Statistik der Kasse zeigt außerdem, dass Männer unter 70 Jahren etwas häufiger betroffen sind. Ab der Altersgruppe

von 75 Jahren haben Frauen einen erhöhten Anteil an Pflegeleistungen.

Im Hinblick auf die immer älter werdende Generation wurde vor 25 Jahren die Pflegeversicherung eingeführt. „Die Pflegeversicherung ist und bleibt auch nach zweieinhalb Jahrzehnten die richtige Lösung, die die demografische Entwicklung mit sich bringt“, sagt AOK-Geschäftsführerin Heike Kalfass. Mit den Leistungen aus der Pflegeversicherung werde eine spürbare Entlastung sowohl für den betroffenen Menschen als auch für seine Angehörigen geschaffen. Um die Versorgung insgesamt zukunftsorientiert erfolgreich aufzustellen, sei es notwendig, die Fachgebiete Prävention, Rehabilitation, Pflege und Medizin systematisch zu verzahnen – ohne dabei weitere Bürokratie aufzubauen, unterstreicht die AOK-Geschäftsführerin.



Foto: Shutterstock, AOK Neckar-Fils

Pflegebedürftige Senioren werden von Fachkräften der Mobilen Dienste im Landkreis bestens versorgt.



Pflegebedürftige Senioren werden von Fachkräften der Mobilen Dienste im Landkreis bestens versorgt.

„Eine strukturelle Neuaufstellung der Pflegeversicherung ist aufgrund der Entwicklungen dringend erforderlich. Die pflegebedingten Kosten müssen für alle Menschen finanzierbar sein – unabhängig davon, ob sie zu Hause, im Betreuten Wohnen oder in einem Pflegeheim leben. Pflege darf nicht zu Armut führen“, so Kalfass.

## Ihre Betreuung in guten Händen

Mobil Care 24 ist Ihr ambulanter Dienstleister für häusliche Pflege, Krankenpflege und hauswirtschaftliche Unterstützung. Individuell angepasste Betreuungsleistungen, ein guter zwischenmenschlicher Kontakt und der Aufbau von Vertrauen sind für uns wesentliche Bestandteile verantwortungsbewusster, qualitativvoller Pflege.

### Wir sind für Sie da

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

### 24-Stunden-Pflege

Unsere qualifizierten Pflegefachkräfte sind rund um die Uhr für Sie da und helfen Ihnen im Alltag überall dort, wo Sie Unterstützung und Hilfe brauchen.

### Hauswirtschaft

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

Region Göppingen Hauptstraße 50 | 73084 Salach | Telefon: 0 71 62 - 204 97 61 | info@mobil-care24.de | www.mobil-care24.de  
Region Nürtingen Hauptstraße 19 | 72636 Frickenhausen | Telefon: 0 70 22 - 60 20 46 | info@mobil-care24.de | www.mobil-care24.de



### Unser Leistungsangebot:

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

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



# Alltagsbegleiter sorgen für Glücksmomente

Die Alltagsbegleiter unterstützen Senioren, hilfsbedürftige und Menschen mit Einschränkungen und deren Familienangehörige im Landkreis Göppingen und entlasten diese im Alltag. Manchmal kann es ganz einfach sein, sich Hilfe ins Haus zu holen. „Die Alltagsbegleiter“ bieten viele Leistungen an, die das Leben im Alter wesentlich einfacher und angenehmer gestalten. „Mit dem Alltagsbegleiter kommt einfach Leben und neue Energie ins Haus“, sagt eine Angehörige. Die Alltagsbegleiter sprechen von „Glücksmomenten“.

Von der Hilfe rund ums Haus, über die Reinigung und das Sauberhalten des Haushalts, Einkäufe, Botengänge, Begleitung bei Arztbesuchen bis hin zu ganz persönlichen Diensten als Gesprächspartner oder Begleiter bei gemeinsamen Aktivitäten und vieles mehr: „Die Alltagsbegleiter“ im Kreis Göppingen bieten mit ihrem zertifizierten Fachpersonal den meist älteren Menschen und deren Angehörigen umfassende Leistungen an, die ihnen das Leben nicht nur erleichtern, sondern wesentlich schöner machen. „Wir wissen, dass der Alltag für pflegende Angehörige viel Kraft erfordert. Wir möchten sie darin unterstützen, dass sie neue Energie tanken können. Dabei nutzen wir auch das Entlastungsbudget der Pflegekassen mit Entlastungsleistungen gemäß §45b SGB XI“, aber man kann uns auch als Dienstleister als Selbstzahler beauftragen, sagt Christof Weber, Inhaber und Leiter von „Die Alltagsbegleiter“ im Kreis Göppingen mit Info-Center in der Ulmer Straße 6, einer von mittlerweile 16 Standorten in ganz Deutschland.



Kommen bestens miteinander aus und freuen sich auf die gemeinsamen Aktivitäten. Von links: „Die Alltagsbegleiter“ Melitta Tietz, Waltraud Maier und Gunter Herbst.

Das Besondere: Die Alltagsbegleiter haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Patienten und deren Angehörige zuhause, unterwegs oder wo immer sie es sich wünschen nach ihren Anforderungen zu betreuen oder zu versorgen – und dies zu einem moderaten Stundensatz. Diese Verantwortung lebt von dem Engagement eines jeden Alltagsbegleiters. Sie bestehen dabei aus erfahrenen Betreuungsfachkräften wie Haushaltshilfen, Altenpflegerinnen, Arzthelferinnen oder Erzieherinnen etc., die alle eine entsprechende Qualifikation zum Alltagsbegleiter absolviert haben. Ihre Leistungen und Dienste gehen manchmal vom zeitlichen Ablauf fast Hand in Hand mit mobilen Pflegediensten, die aber einen ganz anderen Aufgabenbereich haben.

Wie sieht das vor Ort aus? Ein Besuch bei Gunther Herbst und seiner Lebensgefährtin Waltraud Maier im schönen Hattenhofen. Gerade eben ist eine Pflegekraft des mobilen Pflegedienstes beim 72-Jährigen gewesen, der seit geraumer Zeit an der Krankheit Parkinson leidet. Nun betritt die Alltagsbetreuerin Melitta Tietz das Haus der beiden Senioren. Für die nächsten vier Stunden wird es ihnen nicht langweilig, schließlich hat Gunther Herbst einmal für den Südwestfunk viele Jahre lang „Verstehen Sie Spaß“ mit Paola und Kurt Felix oder die Talkshow „Nachtcafé“ gearbeitet. „Je nach Tagesform werden wir uns jetzt über die Medien oder das Weltgeschehen unterhalten, werden kleinere Dinge bauen oder basteln, werden vielleicht ein zweites Frühstück bereiten oder

in den Garten gehen oder singen oder spielen, einfach alles, was ihm guttut“, sagt Melitta Tietz, die sich sichtlich auf die nächsten Stunden mit Gunther Herbst freut – und er ebenfalls, während seine Lebensgefährtin nun das Haus verlässt um verschiedene persönliche Erledigungen zu machen und etwas Zeit für sich in Anspruch nehmen kann. „Mit dem Alltagsbegleiter kommt einfach Leben und neue Energie ins Haus“, sagt Waltraud Maier an diesem Herbsttag, der wie gemalt erscheint: draußen schönster Sonnenschein, mit dem Duft von abgeernteten Feldern, reifen „Moschtäpfeln“ und von aufspringenden Kastanien – viel davon dringt gerade ins Haus. Der Herbst des Lebens hält eben noch viele schöne Augenblicke parat.

Thomas Kießling



Christof Weber, Inhaber und Leiter von „Die Alltagsbegleiter“ im Info-Center in der Ulmer Straße 6 in Göppingen.

## INFO

Die Alltagsbegleiter im Kreis Göppingen: Zertifizierter Anbieter von Entlastungsleistungen nach §§ 45a, 45c und 45 d Sozialgesetzbuch (SGB) XI.

Kontakt: Christof Weber, Ulmer Straße 6, 73037 Göppingen, Tel. 07161 920 65 00, Mail: kontakt@diealltagsbegleiter-gp.de

Die Alltagsbegleiter  
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

## Was unsere Kunden\*innen sagen

„Die Erhaltung der sozialen Bindung meines an Parkinson erkrankten Mannes, ist ein wichtiger Punkt – gemeinsam spazieren gehen, Kreuzworträtsel lösen, im Haushalt nach dem Rechten sehen – dafür bin ich den Alltagsbegleitern sehr dankbar. Nicht nur meinem Mann geht es deutlich besser, auch ich schöpfe Kraft und Lebensfreude dank der aufmerksamen Unterstützung.“

## Was unsere Mitarbeiter\*innen sagen

„Unser Bestreben ist es, Menschen den Alltag zu erleichtern, wenn es gesundheitlich nicht mehr so einfach geht – egal in welchem Alter. Es ist ein toller Beruf, in dem man vielen Menschen hilft und ihre Lebensqualität hebt. Ich persönlich kann *Die Alltagsbegleiter* und diese Arbeit mit 5 Sternen plus bewerten.“

**Wir rechnen Entlastungsleistungen, Verhinderungspflege und Verordnungen direkt mit den Krankenkassen ab.**

Zertifizierter Anbieter von Entlastungsleistungen nach §§ 45a, 45c und 45d SGB XI

## UNSERE LEISTUNG



REINIGEN UND SAUBERHALTEN



GESPRÄCHSPARTNER



TÄGLICHEN ERLEDIGUNGEN



ZUBEREITEN VON SPEISEN



INTEGRATIONSHELPER



GEMEINSAME AKTIVITÄTEN



HILFE RUND-UMS-HAUS



ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN



Hilfe, die ins Haus kommt!



**Unsere Leistungen:**

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

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

Diakoniestation Göppingen e.V.  
 Manfred-Wörner-Straße 125 · 73037 Göppingen  
 Telefon: 07161 / 96068-0  
 www.diakoniestation-goepingen.de

73054 Eisingen  
 0 71 61 / 9 83 09 06  
 info@cura-mobil.de



**Unsere Leistungen:**

- ◆ Grundpflege
- ◆ Behandlungspflege
- ◆ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ◆ Alten- und Krankenpflege
- ◆ Betreuung usw.

**Unsere EXTRAS für SIE:**  
 ✓ KOSTENLOSES Erstgespräch  
 ✓ Abrechnung mit ALLEN Kranken- und Pflegekassen

*Wir freuen uns auf Ihren Anruf!*

Weitere Informationen unter  
**www.cura-mobil.de**

**humeditas**  
 ambulante Pflege  
 medizinische Versorgung

Zuhause pflegen, betreuen und helfen.

Mit unserem medizinischen Fachwissen  
 stehen wir Ihnen beratend zur Seite

Innerhalb ca. 1 Stunde sind wir Sie da, wenn Sie uns brauchen



**Damit es Ihren Liebsten an nichts fehlt!**

**Unsere Leistungen u.a. für Sie:**

- Anwesenheit bei Krankenhaus-Arztvisite / Gespräche
- Gespräche mit Ihrem Hausarzt
- Unterstützung bei Krankheit / Urlaub der pflegenden Angehörigen
- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Haushalt- und Einkaufshilfe
- Familienpflege und Pflegekurse
- Stundenweise Betreuung, z.B. bei Demenz
- Medizinische Versorgung

Gerne beraten wir Sie unverbindlich und kostenlos. Vereinbaren Sie heute noch einen Beratungstermin unter 07161 / 92 44 15 3

Pflege zuhause - familiär, individuell und schnell  
 Jeder Mensch verdient es, liebevoll und fürsorglich gepflegt zu werden!

Viele wissen, dass häusliche Pflege das gesamte Familienleben belastet und manchmal auch mit Konflikten verbunden ist. Wir helfen Ihnen dabei und stehen allen Beteiligten 24 Stunden mit Rat und Tat zur Seite.

Mit jahrelanger Erfahrung in der Pflege und mit einem kompetenten Team legen wir höchsten Wert darauf, die Vorgaben des deutschen Expertenstandards bei der Pflege und Versorgung von älteren und gesundheitlich eingeschränkten Menschen optimal umzusetzen. Daher sind wir von allen Krankenkassen anerkannt.

Neben vielen kostenfreien Leistungen wie z.B. Rezeptorganisation, Besorgung aus der Apotheke und Hilfe bei Anträgen, erstellt humeditas für Sie einen individuellen Pflegeplan.

humeditas – Querstraße 12 – 73033 Göppingen - Telefon: 07161 / 92 44 15 3 – Mobil: 0174 / 90 13 74 5  
 info@humeditas.de - www.humeditas.de

**Subvento**  
 Hilfe im Haushalt



**Einfach klasse!**

„... weil die Mitarbeiter verlässlich und stets hilfsbereit sind“  
 G. Schwark, Göppingen

„...weil die Mitarbeiter immer für mich da sind.“  
 K. Mendy, Nellingen

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

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

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

**Subvento**

ist Ihr kompetenter Partner für Dienstleistungen im Seniorenhaushalt.

**Aus Sympathie für Senioren**

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

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

**Hohe Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit!**

*Wir kommen wie gerufen!*

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

Ansprechpartnerin:  
 Anna Helene Koukal



## 24-Stunden-Betreuung zu Hause für Senioren und Pflegebedürftige

Grundpflege · Hauswirtschaft · Aktivierende Pflege  
Individuelle Betreuung · Urlaubsvertretung

Neukundenberatung Region Stauferkreis & Filstal:  
**Katharina Steiert**  
Mentorin für Familien und Senioren

Katharina Steiert  
Ludwig-Dürr-Straße 36  
73033 Göppingen

Telefon: 07161 658 74 04  
E-Mail: goeppingen@24stundenbetreut.com  
Web: goeppingen.24stundenbetreut.com



## Ambulantes Pflege-Team Eislingen

Susanne Hopp

NEU:  
Pflegestützpunkt  
Uhingen  
Tagespflege  
„Im Oberdorf“

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

### Liebevolle Betreuung im eigenen Zuhause

#### Grundpflege:

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

#### Medizinische Versorgung:

- Wundversorgung
- Medikamentendosierung, -verabreichung, -bereitstellung
- Kompressionsverbände
- Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Puls
- Legen und Versorgen von Blasen- und anderen Kathetern
- Schmerztherapien
- Injektionen
- Palliativversorgung

#### Darüber hinaus:

- Wir unterstützen Sie bei Anträgen an die Kranken- und Pflegekasse sowie an Behörden
- Mit uns zum richtigen Pflegegrad
- Wir vermitteln bei Bedarf Essen auf Rädern, Fußpflege, Haushaltshilfen und mehr
- Verhinderungspflege
- Beratungen und Schulungen rund um die Pflege



Ambulantes Pflege-Team Eislingen - Susanne Hopp  
Schlossplatz 3, 73054 Eislingen – Tel.: 07161 / 919 81 94 - Fax: 919 81 96  
E-Mail: s.hopp@ambulantes-pflege-team.de

## Neue Heimat für Senioren

Die Zahl der Senioren im Landkreis Göppingen steigt und entsprechend auch der Bedarf nach seniorengerechten Unterkünften. In zahlreichen Kommunen entstehen derzeit Projekte, in denen sich ältere Menschen wohl fühlen sollen. Neben Pflegeheimen sind dies auch Gebäude mit Seniorenwohnungen, in den die Bewohner Leistungen von Pflegediensten in Anspruch nehmen können.

Die Menschen im Landkreis werden immer älter. Damit bestätigen sich Berechnungen, wonach 2030 jeder vierte Kreisbewohner über 65 Jahre alt sein könnte. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, frühzeitig die Weichen für eine alternde Gesellschaft zu stellen. Der Landkreis Göppingen hat den Prozess des demografischen Wandels schon frühzeitig eingeleitet. Die im Altenplan vorgelegten Zahlen machen auch deutlich, wie wichtig altersgerechte Wohnungen im Landkreis sind. Kein Wunder also, dass in vielen Gemeinden nun Projekte realisiert werden, die selbstständig lebenden Senioren eine neue, barrierefreie Bleibe bieten. Dabei handelt es sich auch um Häuser, die je nach Bedarf auch von Pflegediensten betreut werden können. Das derzeit größte Seniorenprojekt wird in Göppingen an der Sternkreuzung entwickelt. Dort entstehen nicht nur 41 Seniorenwohnungen, sondern auch ein Pflegeheim mit 87 Betten. Die Pläne hierfür stellte Planer Uwe Flaig von der Storzenbach Bau GmbH (Eislingen) und

der Landesgeschäftsführer des Arbeiter Samariter Bundes (ASB), Lars-Ejnar Sterley und der Vorsitzende des ASB-Regionalverbandes Alb & Stauferland, Hans-Dieter Bührle, vor. Wenn alles nach Plan geht, dann sollen in dem neuen Gebäude, das hinter dem ehemaligen Gasthaus „Stern“ an der Lorcher Straße errichtet wird Ende 2022 die ersten Bewohner einziehen. Entstehen soll ein sechs bzw. fünfgeschossiger Neubau, in dem es 87 Einzelzimmer für die stationäre Pflege, 20 Tagespflegeplätze und den ambulanten Pflegedienst des ASB geben soll. Außerdem sollen 41 Wohnungen für Senioren entstehen. Die Mieter können, wenn sie möchten, die sozialen Angebote des ASB mit nutzen. Mit der Übernahme des neuen Projektes engagiert sich der ASB-Regionalverband Alb & Stauferland weiter im Landkreis und in der Stadt Göppingen. Mit dem Neubau an der Lorcher Straße will Flaig eine städtebauliche Lücke zwischen dem neuen Schuler-Tower und dem Landratsamt schließen. Dass

da zwischendrin der alte „Stern“ stehen bleibt, schließt sich für Flaig nicht aus. Auch wenn dieses Haus nicht denkmalgeschützt sei, so hätten doch viele Göppinger viele Erinnerungen an das Gebäude. Ein Grund, es stehenzulassen. Der „Stern“, vor einigen Jahren mit Brandschutz versehen, soll sowohl innen als auch außen saniert werden. Rund 20 Millionen Euro investiert Flaig in den Neubau, die 41 Seniorenwohnungen werden von der Objektgesellschaft – und nicht vom ASB – vermietet. Einen Neubau mit 18 betreuten Seniorenwohnungen hat die Schatz-Gruppe aus Schorndorf in Albershausen errichtet. In Börtlingen eröffnet Ende 2021 ein Seniorenzentrum der Vinzenz von Paul gGmbH mit sieben Seniorenwohnungen und 30 Pflegeplätzen. 17 Eigentumswohnungen für Senioren gehen in Salach ihrer Fertigstellung entgegen. Pflegeheime entstehen aktuell in Lauterstein, in Göppingen und in Wangen.

Rüdiger Gramsch



Foto: Storzenbach Bau GmbH

Hinter dem ehemaligen Gasthaus Stern in Göppingen entsteht entlang der Lorcher Straße ein neues Pflegeheim. In den Komplex integriert werden aber auch in einem Gebäude an der Schulerburgstraße 41 Seniorenwohnungen (Animation).

## DAUER- UND KURZZEITPFLEGE



ANSPRECHPARTNER

ADRESSE

TELEFON

TELEFAX

E-MAIL

INTERNET

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

# Seniorenresidenz Itzelberger See



### Pflege mit Herz, Hand und Verstand

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

Im Jahr 2014, nach einer erfolgreichen Umbauphase, haben wir nun unser Angebot der vollstationären Pflege erweitert und bieten neben der Kurz- und Langzeitpflege auch Tagespflege an. Individuelle Pflege und die freundliche Betreuung der Heimbewohner haben für uns oberste Priorität. Zu diesem Zwecke wurden extra zusätzliche Mitarbeiter eingestellt, deren Aufgabe die individuelle Betreuung und Freizeitgestaltung der Heimbewohner ist.

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

Unser Alltagsgestaltungsteam bietet den Bewohnern gemeinsame Bastel-, Sing-, Spiel-, Gymnastik- und Gesprächskreise an, sowie Sturzprävention, Gedächtnistraining und vieles mehr.

Wöchentlich finden Bibelstunde sowie Gottesdienst im Hause statt. Der Gottesdienst wird im Wechsel von der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde Königsbronn gestaltet.

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

Die geräumigen Einzel- und Doppelzimmer bieten Erholung in familiärer Atmosphäre.

2019 wurden extra Räumlichkeiten für eine Kindertagespflege eingerichtet, in denen nun eine sehr gelungene Kooperation zwischen Senioren und den Tageskindern stattfindet. Auch der bunte Spielplatz im Garten, bietet den Generationen weiteren Raum für bereichernde Begegnungen.

Individuelle Pflege und die freundliche Betreuung unserer Heimbewohner in einer idyllischen Umgebung, ist unsere Philosophie. Im Mittelpunkt unseres Pflegeverständnisses stehen der zu pflegende Mensch, seine Bedürfnisse, sein Wohl und seine Gesundheit. Wir möchten in christlicher Nächstenliebe die Bewohner ganzheitlich fördern und aktivierend versorgen. Unter ganzheitlich verstehen

### PFLEGEINRICHTUNGEN

Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Langzeitpflege, Tagespflege

### ZIMMER

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

### UMGEBUNG/LAGE

Die Seniorenresidenz ist von der B19 aus gut erreichbar und bietet einen Blick auf den See des Naherholungsgebietes Itzelberg, eines Teils des Luftkurorts Königsbronn.

Die Minigolf Anlage mit Bootsverleih am Itzelberger See und auch der Brenzursprung in Königsbronn sind beliebte Ausflugsziele für Bewohner und Angehörige.

### BESONDERHEITEN

Integrierte Kindertagespflege, Spielplatz im Garten mit Begegnungsmöglichkeiten von Jung und Alt. Kleiner Streichelzoo, Gartenbeete und Obstbäume im Umfeld. Frischküche, zahlreiche Beschäftigungsangebote.

### ANGEBOTE

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

### AUSSTATTUNG

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

### MDK-PRÜFBERICHT

Note 1,0 (7. Mal in Folge)

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

## DAUERPFLEGE + BETREUTES WOHNEN



ANSPRECHPARTNER

ADRESSE

TELEFON

E-MAIL

INTERNET

Sabrina Werner  
Seniorenresidenz an der Lauter  
Hauptstraße 74  
73111 Lauterstein-Nenningen  
07332 9379872  
info@pflege-lauterstein.de  
www.pflege-lauterstein.de

# Seniorenresidenz an der Lauter



### Leben in familiärer Gemeinschaft

In der Stadt Lauterstein am Fuße der Schwäbischen Alb entsteht die Seniorenresidenz an der Lauter. Dieses familiengeführte Pflegeheim wird seine Türen für zukünftige Bewohner ab dem 2. Januar 2021 öffnen.

Die Anlage liegt im Herzen der Stadt gegenüber dem Rathaus. Gleichzeitig können die Bewohner jeden Ortsteil von Lauterstein zu Fuß erreichen, ohne dazu eine befahrene Straße benutzen zu müssen. Ein eigener Verbindungsteg führt hinaus auf den benachbarten Rad- & Wanderweg.

Das Gebäude wird auf dem modernsten technischen und energetischen Stand gebaut. Das massive KfW40Plus Haus (entspricht Passivhaus) ist besonders umweltfreundlich, energiesparend und zukunftsweisend gestaltet.

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

Besondere Vorzüge der Anlage sind die großzügig gestalteten Einzelzimmer mit eigenem Bad und überdurchschnittlich großen Fensterflächen, ausgestattet mit

Telefon, Fernseh- und Internetdose sowie WLAN. Apartments für Paare sind auf Wunsch verfügbar.

Für das leibliche Wohl in der Seniorenresidenz sorgt ein hauseigener Koch mit seinem Team. Täglich servieren sie vier Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Kuchen und Abendessen) und Obst gibt es zwischendurch. Frisches Obst, Joghurts und andere Zwischenmahlzeiten stehen jederzeit zur Verfügung, beim Mittagessen besteht die Wahl zwischen zwei Menüs. Für Sauberkeit und Hygiene sorgt ein hauseigenes Team.

Je 15 Bewohner bilden eine Wohngruppe. Jeder Gruppe stehen eigene Aufenthaltsbereiche (insg. 110 m<sup>2</sup>), eine kleine Kochgruppe, ein eigenes Wohnzimmer mit ausgewählten Büchern und ein großer Balkon mit einer unvergleichlich schönen Aussicht zur Verfügung.

In der modernen und zugleich familiären Seniorenresidenz an der Lauter werden pflegebedürftige ältere Menschen umfassend versorgt. Ein gut ausgebildetes Team aus deutschsprachigen Fachkräften betreut und begleitet sie rund um die Uhr. Respektvoller und würdevoller Umgang mit den anvertrauten Bewohnern und das Leben in familiärer Gemeinschaft sind uns besonders wichtig. Dies lässt sich auch aus den Zielen und der Philosophie der künftigen Betreiber erkennen: Die Seniorenresidenz vereint alle Genera-

### PFLEGEINRICHTUNGEN

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

### ZIMMER

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

### UMGEBUNG/LAGE

Die Seniorenresidenz liegt im Zentrum der Stadt Lauterstein, umgeben von grüner Natur an der Lauterschleife und an dem für den Verkehr gesperrten Rad- und Wanderweg. Verbindungsteg vom Haus zum Wanderweg und rollstuhlgerechte Anbindung an beide Ortsteile. Mehrgenerationenspielplatz in Hausnähe.

### BESONDERHEITEN

Kooperation mit der Seniorenresidenz Itzelberger See, integrierte Kinderbetreuung im Konzept eines Mehrgenerationenhauses, vielseitiges Beschäftigungs- und Betreuungsangebot sowie Veranstaltungen, Festlichkeiten im großen Begegnungsraum im Erdgeschoss, kleine Wohnküchen in jedem Wohnbereich, eigene Frischküche im Haus

### ANGEBOTE

Vier Mahlzeiten, selbstgekochtes Essen (mit zwei verschiedenen Mittagessen zur Wahl), Kaffee und Kuchen, bei Bedarf/ auf Wunsch auch Diät- oder Schonkost, Gottesdienste, Bibelstunde, abwechslungsreiche Veranstaltungen und Angebote in Zusammenarbeit mit örtlichen Akteuren, Konzerte und Vorträge, Sportprogramme

### AUSSTATTUNG

Begegnungsstätte Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum für Veranstaltungen und Begegnungen, Bibliothek, große Dachterrassen und Balkone

tionen unter einem Dach: Kinder, Pfleger und Bewohner, es gibt eine Kinderbetreuung für Mitarbeiter und die Bewohner von Lauterstein, Gemeinschaft soll wie in einer Großfamilie erlebt werden.

Stefanie Messer  
 Römergarten Senioren-Residenzen  
 Ba-Wü GmbH, Haus Oskar  
 Paulinenstraße 14  
 73312 Geislingen  
 07331 9324-0  
 geislingen@roemergarten-  
 seniorenresidenzen-bawue.de  
 www.roemergarten-residenzen.de

# Seniorenresidenz Römergarten



## Vertraute Beziehung zu Bewohnern

„Wir pflegen so, wie wir selbst im Alter einmal gepflegt werden möchten“, ist der Leitgedanke der Unternehmensgruppe Römergarten, die zahlreiche Seniorenresidenzen in Deutschland betreibt, so auch das Haus Oskar in Geislingen. Zu den Bewohnern will das Pflegeteam eine vertraute Beziehung aufbauen, sie in ihrem individuellen Menschsein respektieren und ihnen die bestmögliche Unterstützung bei ihren Lebensaktivitäten geben. Grundsätzlich wird jeder Mensch als selbstständig und verantwortlich für sein Handeln angesehen. Nur wenn diese Fähigkeit eingeschränkt ist, steht das Pflegeteam unterstützend zur Seite. Die Ziele der Pflege und der Pflegeprozess werden festgelegt im Gespräch mit dem Bewohner und gegebenenfalls den Angehörigen. Die Pflegedokumentation kann jederzeit eingesehen werden. Ein Höchstmaß an Privatsphäre zu wahren, ist auch im Haus Oskar ein wichtiges Anliegen. Dazu gehört auch die individuelle Gestaltung des persönlichen Wohnbereiches. Eine vertraute Beziehung zwischen Pflegepersonal und Bewohner

stärkt das Wohlbefinden. Die Dienstplanung versucht daher, ein häufiges Wechseln der Pflegekräfte zu vermeiden. Um die Qualität in der Versorgung immer weiter auszubauen, nehmen die Mitarbeiter regelmäßig an Fortbildungen teil, um die fachlichen, sozialen und kommunikativen Kompetenzen ständig zu erweitern. Im Haus Oskar sorgt die hauseigene Küche täglich für frisch gekochte Menüs sowie für Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Ärzte und Therapeuten kommen regelmäßig ins Haus. Ein Wäscheservice kümmert sich um die Bewohner- und Hauswäsche. Es gibt eine 24-Stunde-Rufbereitschaft und Hilfe und Durchführung vorbeugender Maßnahmen, wie zum Beispiel bei der Sturzprophylaxe. Zudem gibt es Beratung und Anleitung bei der Anschaffung von Hilfsmitteln, die Vermittlung, die Organisation und Beratung von Therapiemaßnahmen, sowie die soziale Betreuung in Einzel- oder Gruppenangeboten. Nicht nur die Bewohner lieben das lichtdurchflutete und moderne Haus Oskar, sondern auch die Mitarbeiter. Gerne küm-



### PFLEGEINRICHTUNGEN

Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Langzeitpflege

### ZIMMER

60 großzügig geschnittene und komfortable Einzelzimmer mit eigenem Duschbad, und genug Platz für eigene Möbel, Schwesternnotruf, Rundfunk und TV Anschluss, sowie WLAN auf Wunsch Telefon

### UMGEBUNG/LAGE

Die Römergarten Seniorenresidenz liegt mitten in Geislingen.

### BESONDERHEITEN

Unsere Hauseigene Küche sorgt täglich für frisch gekochte Menüs.

### ANGEBOTE

Abwechslungsreiches Kreatives Freizeitprogramm mit Singen, Backen, Basteln, Kochen und nach Wunsch der Bewohner. Ebenso viele Individuelle Jahreszeitliche Feste und Geburtstage.

### AUSSTATTUNG

Café Fleur mit Dachterrasse; Friseur und Fußpflege im Haus; Garten

mern sie sich mit Engagement und Freude um die Bewohner und deren Belange. In Geislingen bietet die Römergarten Senioren-Residenz Haus Oskar Pflegeplätze in 60 Einzelzimmern mit hohem Wohnkomfort in einem modernen und seniorengerecht ausgestatteten Ambiente. Hinzu kommen ein rollstuhlgerechter Aufzug, lichtdurchflutete breite Flure, ein eigenes barrierefreies Duschbad mit WC, Pflegebäder in den Wohnbereichen, sowie ein mediterraner Garten. Rund ums Jahr gibt es in der Senioren-Residenz viele Feste und eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung. In den Wohnküchen werden Kuchen oder andere Leckereien gebacken, es werden Lieder gesungen und gebastelt. Jahreszeitliche Feste und Geburtstagsfeiern der Bewohner werden gestaltet, es gibt Seniorengymnastik, Bingo, Chor und Singkreis, Gedächtnistraining, Spielesunden, Ausflüge, kreatives Gestalten, Leserunde sowie Dia- und Filmvorführungen.

## DAUERPFLEGE + BETREUTES WOHNEN

Karen Zoller  
 Amalien-Residenz  
 Jahnstraße 4  
 73269 Hochdorf  
 07153 61786100  
 amalien-residenz@ev-heimstiftung.de  
 www.ev-heimstiftung.de/  
 hochdorf-amalien-residenz

# Amalien-Residenz Hochdorf



Direkt neben dem Festplatz in Hochdorf wird bereits im Januar 2021 die Amalien-Residenz, konzipiert nach dem innovativen WohnenPLUS-Konzept der Evangelische Heimstiftung (EHS), eröffnet. Hier in zentraler Lage, entstehen 40 moderne Pflegewohnungen, eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für zwölf Seniorinnen und Senioren sowie eine Tagespflegeeinrichtung. Außerdem sind zukünftig die Schulmensa der gegenüberliegenden Breitwiesenschule und ein Begegnungsraum in den Gebäudekomplex integriert.

Die Tagespflege mit ihren 15 Plätzen steht sowohl den Bewohnern der Residenz als auch externen Gästen aus den umliegenden Ortschaften zur Verfügung. Das bedeutet, der Kunde ist tagsüber bestens versorgt und abends wieder in seinen gewohnten vier Wänden zu Hause. Gleichzeitig mit der Eröffnung der Tagespflege hat zudem der ambulante Pflegedienst der EHS (Mobile Dienste Hochdorf) mit seinem umfangreichen Pflege- und Betreuungsangeboten im



gleichen Gebäude seine Arbeit aufnehmen.

„Mit der Amalien-Residenz entsteht ein modernes Wohn- und Betreuungsangebot für Menschen mit Pflegebedarf mitten in der Gemeinde Hochdorf“, erklärt Karen Zoller, die Leiterin der Residenz. „Das Haus bietet eine hohe Versorgungssicherheit, die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe und damit ein PLUS an Lebensqualität. Auch deshalb, weil wir verschiedene Wohn- und Betreuungsformen anbieten und diese ganz nach Bedarf individuell miteinander kombinieren können.“

„Wir freuen uns sehr, dass eine weitere WohnenPLUS-Residenz der Evangelischen Heimstiftung jetzt in Hochdorf in Betrieb geht“, sagt Karin Stiebler (zuständige Regionaldirektorin der Evangelischen Heimstiftung), „und dass sie nicht nur geografisch mitten im Ort sein wird, sondern durch die unmittelbare Nähe zur Schule und zum Festplatz auch tatsächlich mitten in der Gesellschaft ankommt.“

In der Amalien-Residenz kann der Kunde entweder eine dieser 40 Pflegewohnungen oder eine der zwölf Zimmer der ambulant betreuten Wohngemeinschaft anmieten. In beiden Fällen können Pflege- und Betreuungsangebote der Mobilien Dienste der EHS oder eines anderen

### PFLEGEINRICHTUNGEN

WohnenPlus-Residenz, Pflegewohnungen, ambulant betreute Wohngemeinschaft, Mobiler Dienst, Tagespflege

### ZIMMER

40 moderne teilmöblierte Pflegewohnungen zwischen 42 und 59 m<sup>2</sup> groß und mit barrierefreiem Bad und ALADIEN (Alltagsunterstützende Assistenzsysteme mit Dienstleistungen), Einbauküche, Hausnotruf. Zwölf Plätze einer Wohngemeinschaft (teilmöbliertes Zimmer mit Bad/WC, Gemeinschaftsräume, Präsenzkräfte rund um die Uhr)

### UMGEBUNG/LAGE

Die Amalien-Residenz liegt in zentrale Lage, nahe Festplatz und Schule

### BESONDERHEITEN

15 Tagespflegekräfte, Mobiler Mittagstisch, Wohnungsreinigung, Wäscheversorgung, Begleitdienste, Mobile Dienste (Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft) im Haus;

### ANGEBOTE

Soziale Betreuung, kulturelle Veranstaltungen wie Konzerte, Vernissagen, Lesungen sowie Vorträge zu aktuellen Themen oder Angebote im sportlichen Bereich

### AUSSTATTUNG

Quartierstreff für Begegnungen und Veranstaltungen, sowie für private Feste und Feiern.

ambulanten Dienstes genutzt werden. Die Pflegewohnungen sind zwischen 42 bis 58 Quadratmeter groß und verfügen jeweils über ein barrierefreies Bad. Außerdem sind sie mit dem Assistenzsystem ALADIEN ausgestattet. Das Wort „ALADIEN“ steht für Alltagsunterstützende Assistenzsysteme mit Dienstleistungen und wurde von der EHS speziell für Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf entwickelt.

Die Evangelische Heimstiftung wurde 1952 gegründet und ist Mitglied im Diakonischen Werk. Als größtes Pflegeunternehmen in Baden-Württemberg betreuen wir 13.500 Kunden in 145 Einrichtungen.



*„Wir leben  
ferne hier,  
weil wir uns  
geborgen fühlen.“*

*Wir beraten  
Sie gerne  
rund um  
das Thema  
„Pflege“.*

*Stell Dir vor,  
es gibt einen  
Arbeitgeber  
nach Deinen  
Vorstellungen  
...*



*...  
lernen Sie  
uns kennen*

- **Albershausen**  
**Haus im Wiesengrund**  
 Uhinger Straße 10/1  
 73095 Albershausen  
 Tel. 07161 15659-0  
[haus-im-wiesengrund@ev-heimstiftung.de](mailto:haus-im-wiesengrund@ev-heimstiftung.de)
- **Bad Boll**  
**Michael-Hörauf-Stift**  
 Michael-Hörauf-Weg 4  
 73087 Bad Boll  
 07164 809-0  
[michael-hoerauf-stift@ev-heimstiftung.de](mailto:michael-hoerauf-stift@ev-heimstiftung.de)
- **Uhingen**  
**Blumhardt-Haus**  
 Jahnstraße 59  
 73066 Uhingen  
 07161 3094-0  
[blumhardt-haus@ev-heimstiftung.de](mailto:blumhardt-haus@ev-heimstiftung.de)

[www.ev-heimstiftung.de](http://www.ev-heimstiftung.de)

# BETREUTES WOHNEN



 Betreuung durch die  
Evangelische Heimstiftung

**Schafhofstraße 4,  
73095 Albershausen**

Stilvoll und bequem Wohnen bis ins hohe Alter!  
 So viel Freiheit wie möglich - so viel Pflege wie nötig.  
 Hier entstehen 18 betreute Wohnungen von ca. 67 m<sup>2</sup> bis ca. 81 m<sup>2</sup> Wohnfläche.  
 Garantierte Fertigstellung 30. September 2021.



SCHATZ Wohnbau GmbH  
 Am Ziegelgraben 26 • 73614 Schorndorf  
**Tel. 07181 401-441**  
[www.schatz-immobilien.de](http://www.schatz-immobilien.de)

# Pflegeheime im Landkreis Göppingen

Alle Einrichtungen auf einen Blick alphabetisch nach Orten sortiert.

EINRICHTUNG	BETREIBER	ANGEBOT					
		Pflege- plätze	Dauer- Pflege	Kurzzeit- pflege	Betreutes Wohnen	Tages- Pflege	Demenz- Betreuung
<b>ALBERHAUSEN (73093)</b>							
Haus im Wiesengrund	Evangelische Heimstiftung	50	•	•			
<b>BAD BOLL (73087)</b>							
Michael-Hörauf-Stift	Evangelische Heimstiftung	104	•	•		•	•
<b>BAD DITZENBACH (73342)</b>							
Alten- und Pflegeheim Maisch	Private Alten- und Pflegeheime Maisch OHG	39	•				
<b>BAD ÜBERKINGEN (73337)</b>							
Pflegeheim am Mühlbach	Avendi Senioren Service GmbH	93	•	•			•
<b>DEGGINGEN (73326)</b>							
Seniorenzentrum St. Martin	Kepler-Stiftung	51	•	•			•
<b>DONZDORF (73072)</b>							
Kursana Domizil	Kursana GmbH	115	•	•			•
<b>EBERSBACH (73061)</b>							
Pflegestift Ebersbach/Fils	Dienste für Menschen gGmbH	76	•	•		•	•
Seniorenzentrum am Markt	Arbeiter Samariter Bund	51	•	•			•
<b>EISLINGEN (73054)</b>							
Haus am Kronenplatz	Haus am Kronenplatz GmbH	48	•	•			
Altenzentrum St. Elisabeth	Katholischer Kranken- und Wohlfahrts- pflegeverein St. Markus e. V.	164	•	•		•	•
<b>GEISLINGEN (73312)</b>							
Samariterstift Altenstadt	Samariterstiftung	54	•	•	•	•	
Samariterstift Geislingen	Samariterstiftung	108	•	•		•	•
Pflegeheim Sonnenblick Aufhausen	Gemeinnütziger Verein Pflegeheim Sonnenblick e.V.	12	•	•			
DRK-Seniorenzentrum	DRK-Zukunftsstiftung Neckar-Fils	64	•	•			
Römergarten Seniorenresidenzen	Römergarten Seniorenresidenzen Baden-Württemberg GmbH	60	•				•
<b>GINGEN (73333)</b>							
Samariterstift Gingen	Samariterstiftung	40	•	•			•
<b>GÖPPINGEN (73033)</b>							
Seniorenzentrum Hohenstaufen	Arbeiter Samariter Bund	78	•	•			•
Seniorenzentrum St. Martinus	Vinzenz-von-Paul gGmbH	90	•	•		•	•
Pflegeheim Göppingen	Wilhelmshilfe e.V.	108	•	•			•
Pflegeheim Karlshof	Wilhelmshilfe e.V.	50	•	•			•
Christophsheim am Park	Christophsheim Göppingen gGmbH	214	•				•
Christophsheim am Hohenstaufenblick	Christophsheim Göppingen gGmbH	96	•	•			•
Seniorenzentrum im Reusch	Vinzenz-von-Paul gGmbH						•

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

(Stand: Stand: August 2020) Alle Angaben ohne Gewähr

# Rat und Hilfe in der Region

## Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Landkreis Göppingen

**Aphasiker – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sprach- und Sprechstörungen & Selbsthilfegruppe „Junge Aphasiker“:**

Angelika Kartmann, Tel. 07161 6019650, angelika.kartmann@christophsbad.de

**AMSEL Kontaktgruppe Göppingen:**

Andrea Schöne, Tel. 07161 87293, Susanne Leinberger, Tel. 07164 148866, goeppingen@amsel.de

**Angehörigen Stammtisch Geislingen - verschiedene Themen und Platz für Austausch:**

Gabriela Bühler, Diakonie-Sozialstation Geislingen, Tel. 07731 937321, pdl@sozialstation-geislingen.de

**Anonyme Alkoholiker im Raum Göppingen:**

Rosi und Harald, Tel. 07161 818050; Hans Dieter, Tel. 07172 911985

**Arbeits- und Lebensgemeinschaft Bad Boll:**

Michael Dreher, Tel. 07164 800910, info@al-bad-boll.de

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

**Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Gingen:**

Tel. 07334 3491; gingen@blaues-kreuz.de

**Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg:**

goeppingen@bsv-wuerttemberg.de

**BSG-Behindertensportgemeinschaft Göppingen:**

Turnerstraße 9, 73033 Göppingen, Tel. 07332 5409

**CARE Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige:**

Volker Schulz, Tel. 07332 4921, schulzvlkr@aol.com

**Casa Nova – Unterstützung für benachteiligte Menschen:**

Matthias und Sabine Renning, Tel. 07161 506182, info@casanova-rechberghausen.de

**Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke:**

Tel. 07161 3470-0, ludwig.ellmann@dgm.org

**Deutsche Parkinsons Selbsthilfegruppe:**

Dietmar Holzschuh, Panoramastr. 76, 73061 Ebersbach an der Fils, Tel. 07163 51850

**Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Göppingen:** Gertrud Reick, Tel. 07161 25989

**Deutsche ILCO Gruppe Göppingen - Selbsthilfegruppe für Stomaträger:**

Herbert Scheck, Tel. 07165 1068, herbert.scheck@web.de

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Donzdorf:**

Dr. Bernhardus Gropper, Tel. 07162 9123415, bg@dr-gropper.de

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Geislingen:**

Kewal Lekha, Tel. 07161 53082, lekha@t-online.de

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Heiningen:**

Bernd Rainer Lipp, Tel. 07161 42515

**Diabetiker-Selbsthilfegruppe Birenbach / Wäschenbeuren:**

Kewal Lekha, Tel. 07161 53082, lekha@t-online.de

**DVMB Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Gruppe Göppingen:**

Oliver Strohbach, Tel. 071666 680, pliver\_s1967@live.de

**Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Göppingen:**

Andreas Bähringer, Tel. 07162 203105, andreas.baehringer@gmx.de

**„Fische“ (Förderkreis zur Integration für Schwerhörige und Ertaubte) Göppingen:**

Marlene Deschner, Tel. 07161 31804, deschner.marianne@t-online.de

**Frauen in schwierigen Lebenssituationen Göppingen:**

Waltraud Schneider-Kalusche, Tel. 07161 33340, w.schneider-kalusche@web.de

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

**Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe I Göppingen:**

Ulrike Kinghofer, Tel. 07161/5045710

**Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe II Göppingen:**

Ingrid Konti, Tel. 07161 33374, konti.kcs@t-online.de

**Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Geislingen:**

Bahnhofstraße 75, 73312 Geislingen, Tel. 07331 45272, hseessle@t-online.de

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göppingen Gruppe I:**

Bruno Brockmann, Tel. 01520 4461181, bruno4@gmail.de

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göppingen Gruppe II:**

Ulrike Kolb, Tel. 07161 5031688

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Schlierbach:**

Friedemann Singer, Tel. 07161 33905, FriedemannSinger@gmx.de

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Süßen:**

Damir Svruga, Tel. 0173 5104990, simsvruga@web.de

**Gehörlosenverein Hohenstaufen im Landkreis Göppingen:**

Hans-Joachim Benndorf, Benndorfefbi@web.de

**Gesprächskreis für alle Krankheitsbilder der Rheuma-Liga Göppingen:**

Kathrin Kuschel, Tel. 07161 21405

**Kreisbehindertenring Göppingen:**

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

**Kreisverein Leben mit Behinderungen:**

Tel. 07162 44568, info@kreisverein-gp.de

**Leben-d-ich trotz Krebs:**

73312 Geislingen, Tel. 07331 65755, info@leben-d-ich.de

**L.O.A&M (Leben ohne Alkohol und Medikamente) Göppingen:**

Hans-Peter Schirling, Tel. 07161 811502, h-p-schirling@web.de

**Mukoviszidose e.V. Regionalgruppe Göppingen:**

Verena Nägele, Tel. 07162 462299, verena.naegele@mukobw.de

**Norwood-Frauengruppe Göppingen:**

NorwoodFrauenGp@gmx.de

**ocodino – SHG Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Göppingen:**

Andrea Kreis, Tel. 0176 62717682, kontaktmucodino.de

**Parkinson-Selbsthilfegruppe Göppingen:**

Helmut Klatt, Tel. 07164 4287

**Pflegende Angehörige Angehörigenstammtisch Geislingen:**

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

**Pflegende Angehörige Gesprächsgruppe Göppingen:**

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

**Selbsthilfegruppe für Stotternde Menschen Göppingen:**

Goran Milic, Pearl-S-Buck-Straße 12, 73037 Göppingen, Tel. 0151 25850172, info@stottern-goepingen.de

**Selbsthilfegruppe für bipolare Störung Göppingen (Angehörige):**

Margarete Stoll, bipolar-angehoerigen-selbsthilfe-gp@gmx.de

**Selbsthilfegruppe für bipolare Störung Göppingen (Betroffene):**

Dr. Hans-Peter Maier, Tel. 07162 5356, maierhanspeter@t-online.de

**Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Schwäbisch Gmünd:**

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

**Selbsthilfegruppe CroCo:**

Marie-Theres Czencz, Telefon 07161 14554, kontakt@croho-gp.de

**Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphome Schwäbisch Gmünd:**

Cornelia Jäger, Tel. 07173 9150050, jaegercornelia@t-online.de

**Selbsthilfegruppe für Lip- und Lymphödem:**

Manuela Bier, Christine Eisele, shg-lily-geislingen@t-online.de

**Selbsthilfegruppe Osteoporose Schorndorf:**

Christa Stieb, Tel. 07181 77419

**Selbsthilfe-Regionalgruppe Göppingen der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke:**

Ludwig Ellmann, Tel. 07161 34790, Ludwig.Ellman@dgm.org

**Selbsthilfe-Prävention, Dialyse, Transplantation:**

Heinz Nerling, Tel. 07161 27121, nerling@niere-bw.de

**Selbsthilfegruppen der Polio Initiative Europa:**

Rosalinde Siegele, Tel. 07161 57625

**Selbsthilfe Krebs Geislingen:**

Wolfgang Marasek, Tel. 07331 60227 w.marasek@selbsthilfgruppe-krebs-geislingen.de

**Selbsthilfegruppe Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (TEB) Lauter-Fils:**

Katharina Stang, Tel. 07141 9563636, katharina.stang@teb-selbsthilfe.de

**Selbsthilfegruppe MoCoDino (für Patienten bzw. Eltern von Kindern mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED):**

Andrea Kreis, Tel. 0178 3173260, kontakt@mucodino.de

**Schlaganfallgruppe Geislingen für Betroffene und Angehörige:**

Renate Eberhardt, Tel. 07331 400530, info@ergo-eberhardt.de

**Selbsthilfegruppe Schmerz Göppingen:**

Manfred Poimer, Tel. 07334 8327, kontakt@schmerzgruppe-gp.de

**Selbsthilfegruppe Göppingen Schnarchen – Schlafapnoe:**

Peter Kattner, Tel. 07161/6512463, shg.gpschlafapnoe@gamil.com

**Stadtbehindertenring SteiGle Geislingen:**

Gisela Kohle, Tel. 07331 60696, facebook.com/STeiGle

# Rat und Hilfe in der Region

**Tagestreff Lichtblick - Verein für Psychiatrieerfahrene:**

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

**Verein Schatten und Licht / SHG peripartale psychische Erkrankungen:**

Anke Hänßler, Tel. 07161 389801, anke.haenssler@schatten-und-licht.de

**Weißer Ring – Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern:**

Alexander Stumpf, Tel. 07161 968693, weisser.ring.goepingen@aol.de

*Alle Angaben ohne Gewähr*

*Ihre Selbsthilfegruppe oder Gesprächskreis fehlen in diese Übersicht? Infos und Korrekturen bitte per Mail an info@maitis-media.de*

## Seniorenvertretungen im Kreis Göppingen

**Kreissenorenrat Göppingen:**

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

**Ortssenorenbeirat Bad Boll:**

Eckhard Christof, Riedbäckle 6, 7307 Bad Boll, Tel. 07164 902009, echristof@t-online.de

**Stadtssenorenrat Donzdorf:**

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

**Stadtssenorenrat Eislingen:**

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

**Stadtssenorenrat Ebersbach:**

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

**Seniorenrat Eschenbach:**

Dr. Otto Holzinger, Sudetenstr. 45, 73107 Eschenbach, Tel. 07161 411444, ro.holzinger@t-online.de

**Stadtssenorenrat Geislingen/Steige:**

Wolfgang Kehrer, Memelstr. 45, 73312 Geislingen, Tel. 07331 400049, stadtssenorenrat-geislingen@t-online.de

**Stadtssenorenrat Göppingen:**

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

**Seniorenbeirat Heiningen:**

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

**Seniengemeinschaft Obere Fils (Segofils) Deggingen und Bad Ditzenbach:**

Max Böhringer, Talstr. 7, 73337 Bad Überkingen, Tel. 07774 6865; Helmut Wick, Wacholderweg 5, 73326 Deggingen, Tel. 07334 8207, helmutwick@kabelbw.de;

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

**Seniorenrat Salach:**

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

**Stadtssenorenrat Süßen:**

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

## Beratungsstellen im Landkreis Göppingen

**Altenhilfe-Fachberatung:**

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

**Arbeitsgemeinschaft Katholisches Altenwerk:**

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

**Angebote für Ältere im Evangelischen Kirchenbezirk:**

Pfarrstraße 45, 73033 Göppingen, Tel: 07161 4019364 oder 07161 96367-50, E-Mail: ockert@diakonie-goepingen.de

**Awo-Kreisverband Göppingen:**

Rosenstr. 20, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96123-10

**Beratungsstelle der Lebenshilfe Göppingen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörige:**

Schützenstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 95647-13 oder 95647-14

**Beratungsstelle für Senioren der Stadt Göppingen:**

Kirchstr. 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650-453

**Beratungsstelle und Ambulante Dienste für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen:**

BAD Göppingen, Stiftung Haus Lindenhof, Freihofstr. 60, 73033 Göppingen, Tel. 07161 156109-0

**Beratungsstelle und Aufnahmehaus für alleinstehende Wohnungslose:**

Haus Linde, Mittlere Karlstr. 76, 73033 Göppingen, Tel. 07161 965906-0

**Beratungsstelle der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung:**

Beratung für ambulante Hilfen, Heubacher Str. 6, 73092 Heiningen, Tel. 07161 940440

**Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke Geislingen, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle:**

Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, suchtberatung-geislingen@diakonie-goepingen.de

**Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke Göppingen, Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle:**

Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-70, suchtberatung@diakonie-goepingen.de

**Beratungsstelle und Aufnahmehaus für alleinstehende Wohnungslose:**

Haus Linde, Grabenstraße 9, 73033 Göppingen, Tel. 07161 965906-0

**Beratungsstelle für Senioren und deren Angehörige Stadt Göppingen:**

Kirchstraße 11, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650-5242, sreisch@goepingen.de

**Betreuungsverein der Stiftung Altendank der KSK Göppingen:**

Eberhardstr. 20, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4014, betreuungsverein@landkreis-goepingen.de

**Betreuungsbehörde im Landratsamt Göppingen Kreissozialamt:**

Eberhardstr. 20, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4015, kreissozialamt@landkreis-goepingen.de

**Bürgerschaftliches Engagement:**

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

**Bürgertelefon zur Pflegeversicherung:**

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

**COMPASS Private Pflegeberatung GmbH:**

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

**Caritas-Zentrum Göppingen:**

Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 65858-0

**DRK-Kreisverband Göppingen:**

Eicherstr. 1, 73035 Göppingen, Tel. 07161 6739-0

## SERVICE

# Rat und Hilfe in der Region

### Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Ulm:

Pfarrstr. 31, 73033 Göppingen, Tel. 07161 63-2205, ulm.pp.ref.praev@polizei.bwl.de

### Malteser Hilfsdienst Göppingen:

Johannesstr. 1, 73066 Uhingen, Tel. 07161 93232-0, info.goepingen@malteser.org

### Migrationsdienst des DRK Göppingen:

Grabenstraße 32, 73033 Göppingen, Tel.: 07161 3890516, c.stock@drk-goepingen.de

### Pflegestützpunkt:

beim Landratsamt – Kreissozialamt, Lorcher Str. 6, 73033 Göppingen, Tel.: 07161 202-4023 oder 202-4024; pflegestuetzpunkt@landkreis-goepingen.de

### Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisverband Göppingen:

Waldeckhof 1, 73035 Göppingen, Tel. 07161 94698-0

### Patientenfürsprecher für psychisch kranke Menschen im Landkreis Göppingen:

Martina Hermann, Schillerplatz 8/1, 73033 Göppingen, Tel. 0152 55987620

### Patientenfürsprecher für Patienten im Christophsbad Göppingen:

Faurndauer Str. 6-29, 73035 Göppingen

### Patientenstiftung Göppingen:

Klaus Riegert, Telefon 07161 6013575, klaus.riegert@christophsbad.de

### Psychologisches Beratungszentrum des Landkreises Göppingen:

Wilhelm-Busch-Weg 5, 73033 Göppingen Tel. 07161 202-4371, Fax 07161 202-4392, pb@landkreis-goepingen.de

### Psychologische Beratungsstelle Familien- und Lebensberatung Caritas Fils-Neckar-Alb

Uracher Str. 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 30559-0; Außenstelle Süßen, Bachstr. 44, 73079 Süßen, Anmeldung über Geislingen

### Psychosoziale Beratungsstelle des Evang. Kirchenbezirks Geislingen (Diakonische Bezirksstelle):

Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 41489

### Psychologische Familien- und Lebensberatung - Caritasverband d. Diözese Rottenburg-Stuttgart, Region Fils-Neckar-Alb:

Uracher Straße 31, 73312 Geislingen, Tel.: 07331 305599, info@pfl-geislingen.de

### Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke des Evang. Kirchenbezirks Göppingen (Diakonisches Werk):

Pfarrstraße 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-70, Steingrubestr. 6, 73312 Geislingen, Tel. 07331 44581

### Schuldnerberatung des Landkreises Göppingen:

Schillerplatz 8/1, 73033 Göppingen, Tel. 07161 202-4029, b.unbehauen@landkreis-goepingen.de

### Segofils – Hilfen in Haus und Hof:

Bergwiesenstr. 2, 73342 Bad Ditzingen, Tel. 07334/9219770

### Seniorenberatung der Gemeinde Heiningen:

Mörkestr. 55, 73092 Heiningen Tel. 07161 9449-26, seniorenberatung@hausinderbreite.de

### Seniorenbetreuung der Stadt Eisligen:

Heide Dais, Schlossplatz 1, 73054 Eisligen, Tel. 07161 804-237

### Seniorenreferat der Gemeinde Salach:

Rathausplatz 1, 73084 Salach, Tel. 07162 4008-22

### Seniorenseelsorger (kath.):

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

### Service plus – Zertifizierte Handwerksbetriebe und Dienstleister Angebote für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen:

Eichertstraße 1, 73035 Göppingen Tel.: 07161 6739-39 b.heubach@drk-goepingen.de

### Sozialpsychiatrischer Dienst – Landratsamt Göppingen:

Eberhardstr. 20/2 73033 Göppingen Telefon 07161 202-4101; Außenstelle Geislingen im Gemeindepsychiatrischen Zentrum, Karlstraße 31, 73312 Geislingen, Tel. 07331 3071-61 oder -62

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

### Telefon-Seelsorge:

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

### Viadukt - Hilfen für psychisch Kranke:

Betreute Wohnangebote, Beratung Schwerbehinderter im Arbeitsleben, Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 65616-0

### Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD):

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

### VdK Beratung in sozialrechtlichen Fragen für Behinderte und Rentner:

Schützenstr. 24, 73033 Göppingen, Tel. 07161 956929-0, srg-goepingen@vdk.de

### Verbraucherzentrale Baden Württemberg:

Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart, Tel. 0711 669110, info@vz-bw.de

### Wohnraumberatungsstelle „Ameise“ des DRK-Kreisverbandes Göppingen

Eichertstraße 1, 73035 Göppingen Tel.: 07161 6739-39, b.heubach@drk-goepingen.de

### Zahnärztlicher Senioren- und Behindertenbeauftragter für den Landkreis Göppingen:

Dr. Henning Schindewolf, Badstraße 1, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 911190, zahnwohl@mac.com

### Zentrale Beratungsstelle für Zugewanderte ZEBRA, Grabenstraße 32, 73033 Göppingen:

Tel. 07161 38905-15, scheufeleleidig@diakonie-goepingen.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Korrekturen oder Ergänzungen bitte per Mail an: info@maitis-media.de

## Bildungseinrichtungen im Landkreis Göppingen

### Evangelische Akademie Bad Boll:

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

### Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenbezirk Göppingen:

Pfarrstr. 45, 73033 Göppingen, Tel. 07161 96367-12

### Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenbezirk Geislingen:

Bahnhofstr. 75, 73312 Geislingen, Tel. 07331 30709730

### Katholische Erwachsenenbildung Kreis Göppingen:

Ziegelstr. 14, 73033 Göppingen, Tel. 07161 9633620

### Haus der Familie Geislingen:

Gutenbergstr. 9, 73312 Geislingen, Tel. 07331 69197

### Haus der Familie Göppingen:

Mörkestr. 17, 73033 Göppingen, Tel. 07161 9605110

### Hochschule 50+ Geislingen:

Stadtseniorenrat Geislingen, Tel. 07331 400049

### Uni der Generationen Göppingen:

Stadtseniorenrat Göppingen, Tel. 07161 650-444

### Volkshochschule Bad Boll/Voralb:

Erlengarten 1, 73087 Bad Boll, Tel. 07164 91004-14, erhardt@gvv-boll.de

### Volkshochschule Donzdorf:

Schloss 1-4, 73072 Donzdorf, Tel. 0171 6276571, vhs@donzdorf.de

### Volkshochschule Ebersbach:

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

### Volkshochschule Eisligen:

Schlossplatz 1, 73054 Eisligen, Tel. 07161 804-266, vhs@eisligen.de

### Volkshochschule Geislingen:

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

### Volkshochschule Gingen an der Fils:

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

### Volkshochschule Göppingen-Schurwald:

Mörkestr. 16, 73033 Göppingen, Tel. 07161 650800, vhs@goepingen.de

### Volkshochschule Kuchen:

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

### Volkshochschule Oberes Filstal:

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen, Tel. 07334 78264, vhs@deggingen.de

### Volkshochschule Schlierbach:

Hölzerstr. 1, 73278 Schlierbach, Tel. 07021 97006-0, gemeinde@schlierbach.de

### Volkshochschule Süßen:

Marktstr. 13-17, 73079 Süßen, Tel. 07162 9616-25, vhs@suessen.de

### Volkshochschule Uhingen:

Kirchstr. 2 (Rathaus), 73066 Uhingen, Tel. 07161 9380-121

Alle Angaben ohne Gewähr. Korrekturen oder Ergänzungen bitte per Mail an: info@maitis-media.de

# KUNSTGIESSEREI STRASSACKER

## Kunst | Design | Handwerk



STRASSACKER  
KUNSTGIESSEREI



MANUFAKTUR  
STRASSACKER

Auftragsarbeiten im Bereich Kunst, Design und Architektur sowie internationale Großprojekte.

[www.manufaktur-strassacker.com](http://www.manufaktur-strassacker.com)



## ERINNERUNGSRORTE GESTALTEN

### Der Trauer Raum, Zeit und Ort geben.

Das Grab, der Beisetzungsort, ist für viele Hinterbliebene ein wichtiger Ort für ihre Trauerbewältigung. Dort können sie ihre Trauer durch Rituale und Symbole so zum Ausdruck bringen, wie sie es für ihre Trauerbewältigung benötigen und wünschen.



SAKRALE KUNST  
STRASSACKER

## Besuchen Sie unsere sakrale Ausstellung



Ein umfassendes Sortiment an Gestaltungs- und Ritualelementen für eine individuelle Grabmalgestaltung: Laternen, Vasenringe, Vasen, Weihwasserschalen, Schriften, Schriftträger, Kreuze, Symbole und Figuren.

[shop.strassacker.com](http://shop.strassacker.com)

Informieren Sie sich in unserer Ausstellung über die vielfältigen, kreativen Möglichkeiten, ein Grabmal individuell zu gestalten – zu einem »Ort, der gut tut«. Damit wir Sie umfassend beraten können, ist eine vorherige Terminvereinbarung empfehlenswert. – Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Verkauf unserer sakralen Produkte und die gestalterische Umsetzung erfolgen über einen Steinmetzbetrieb Ihrer Wahl.



Besuchen Sie die Galerie und den Skulpturengarten der Edition Strassacker

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. von 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 16.30 Uhr

# Friedhof der Zukunft muss Raum für Trauer geben

Trauer um einen verstorbenen Angehörigen bewältigt jeder unterschiedlich. Die einen haben ihre Trauerarbeit nach ein paar Wochen abgeschlossen und widmen sich wieder voll und ganz der Herausforderungen des Alltags, andere trauern viele Monate, gar Jahre, um den geliebten Menschen. Die einen belassen es bei einem stillen Gedenken, andere brauchen die Zwiesprache mit dem Verstorbenen am Grab und/oder verarbeiten ihre Trauer mit einem äußeren Zeichen – einem Blumengruß, einer kleinen Skulptur oder etwas ganz Persönlichem aus dem Haushalt des Verstorbenen.

Immer häufiger steht bei der individuellen Trauerarbeit die Friedhofssatzung gegenüber, die so manche Praxis beim Gedan-

ken an den Verstorbenen schlicht und einfach unterbindet. Die zumeist kommunalen Friedhofsträger tragen zwar inzwischen dem Wunsch nach mehr Individualität bei den Bestattungen Rechnung und haben ihr Angebot von herkömmlichen Einzel- und Reihengräbern um pflegefreie oder pflegeleichtere Urnenwände, Rasen- und Plattenfelder, Baum- oder

Dort, wo sich das Grab des Verstorbenen befindet, werden Blumen niedergelegt und Erinnerungsstücke aufgestellt, auch wenn es sich um anonyme Gräber handelt.



Günter Czasny

Naturgräber erweitert, doch dabei die individuelle Trauerarbeit der Menschen außer Acht gelassen.

Auffällig ist das vor allem bei Rasengräbern, wo Blumengestecke, Dekorations-

artikel oder gar persönliche Gegenstände nicht dort abgelegt werden, wo es die Friedhofsverwaltung gerne hätte, sondern genau da, wo sich auf der Wiese das (Urnen)-Grab befindet bzw. der Trauerende meint, dass es dort sei. Genau das „wilde Ablegen“ solcher Erinnerungen sind den Friedhofswärtern aber ein Dorn im Auge, denn sie erschweren die Pflege des Rasens. Weshalb der Trauernde mit seinem Tun normalerweise gegen die Friedhofsregeln verstößt.

Der Friedhofsmitarbeiter sammelt die Gegenstände deshalb oft wieder ein und legt sie, wenn er Verständnis für die Trauerenden zeigt, dorthin, wo sie laut Satzung hingehören (Sammelablagestelle). Anderswo landen sie sie auch schon mal im Mülleimer. Trotz des Verbots liegen am nächsten Tag aber wieder Gegenstände auf der Rasenfläche, denn der Hinterbliebene, der dieses Ritual für seiner Trauerverarbeitung benötigt, stört in diesem Moment der Friedhofsparagraf überhaupt nicht. Die Erkenntnisse aus der Trauerforschung zeigen aber, dass dieses für Trauernde eine wichtige und hilfreiche Handlung in ihrer Trauerbewältigung ist. Wer glaubt, dass es sich hier um Einzelfälle handelt, der irrt, weiß Günter Czasny aus Süßen und kennt die Problematik aus eigener Anschauung nicht nur vor Friedhöfen im Landkreis Göppingen, sondern in der gesamten Republik. „Selbst auf dem größten Friedhof Deutschlands, in Ohlsdorf bei Hamburg, ist das so“, berichtet der Metallgestalter und Betriebswirt.



Nicht erlaubt: Geschmücktes Urnengrab im Friedwald

Mit ein Grund, weshalb sich Czasny seit vielen Jahren mit der Frage beschäftigt, welche Bedürfnisse Trauernde haben und wie der „Friedhof von morgen“ aussehen muss, um das zuzulassen, was heute vielerorts noch verboten ist.

Als stellvertretender Geschäftsführer der Kunstgießerei Strassacker, die sich seit Jahrzehnten intensiv mit der Trauer- und Bestattungskultur beschäftigt, hat er

deshalb zahlreiche interdisziplinäre Forschungsprojekte und Trendstudien angestoßen und ist Autor von themenbezogenen Publikationen. Selbst Ausstellungen, die sich mit der Weiterentwicklung von Friedhofskonzepten und der Gestaltung

„Trauerrituale sind tröstliche Wiederholungshandlungen. Sie reduzieren Ängste und geben Stabilität in einer neuen Realität. Um den Verlust von Menschen zu verarbeiten, die Nähe und Verbundenheit mit dem Verstorbenen zu spüren, um der Liebe und der Zuneigung gegenüber dem Verstorbenen Ausdruck zu verleihen, sind Trauerhandlungen daher von elementarer Bedeutung. Diese Emotionen zuzulassen, ihnen Zeit und Raum zu geben, ist extrem wichtig. Erst so werden Trauerhandlungen zu heilsamen Handlungen.“  
Matthias Horx



von Grabstätten beschäftigt, hat Czasny konzipiert und gemeinsam mit allen wichtigen Institutionen und Verbänden der Trauer und Bestattungskultur sogar einen ersten Kongress in Köln mit dem populären Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx veranstaltet.

Trauernde schmücken trotz Verbotstafel die Urnengräber mit Blumen.



Er ist großzügig  
Der Friedhof, ein Ort auch für die Lebenden

Entdecken Sie die Vielfalt der Friedhöfe in Ihrer Stadt. Friedhöfe bieten Ruhe, gute Luft, viel Natur, Tiere und Pflanzen, sie spenden Trost und erzählen Geschichten, sind ein Ort der Begegnung und tragen darüber hinaus zum Klima- und Umweltschutz bei. Besuchen Sie „Ihren“ Friedhof!

VFFK.de  
Verein zur Förderung der deutschen Friedhofskultur e.V.

Ort der Erinnerung  
Ort des Trostes

Einen lieb gewordenen Menschen zu verlieren ist ein schmerzhafter Einschnitt im Leben.

Die Gestaltung des Grabmales, das dem Verstorbenen ein würdiges Gedenken und den Hinterbliebenen ein Ort des Trostes sein soll, ist ein gewichtiger Schritt. Durch die Wahl des Steines, des Motives und die individuelle Bearbeitung erreicht das Grabmal den Ausdruck, der die Person des Verstorbenen in ganz besonderer Weise in Erinnerung behält.

Ein Besuch unseres Ausstellungsgeländes kann Ihnen Anregungen zur Grabmalgestaltung geben.

**ANDREAS LÜTTIG**  
GRABMALE - NATURSTEINE - BILDHAUEREI  
D - 73033 GÖPPINGEN HOHENSTAUFENSTR. 95  
Telefon 07161 74048 www.luettig-grabmale.de

Die Erkenntnisse aus den bisher durchgeführten Untersuchungen lassen deutlich zwei Trends erkennen. Zum einen wünschen sich die meisten Menschen heute pflegeleichte Gräber, um ihre Angehörigen in deren Mobilität nicht einzuschränken. Bei der Wahl der Bestattungsform, die der Verstorbene im Idealfall schon vor seinem Tod festgelegt hat oder die seine nächsten Angehörige dann in einem psychischen Ausnahmezustand treffen müssen, spielt das Thema Trauerbewäl-

*„Es geht darum, lebendige Orte und Formen des Abschieds zu schaffen, die einerseits eine persönliche Nähe zum Verstorbenen und dann aber auch heilendes Loslassen ermöglichen. Das Aufsuchen des Beisetzungs-ortes beruht ganz wesentlich auf dem Bedürfnis nach der Nähe zum Verstorbenen.“*

*Diese Verortung spielt für das Gefühl der Nähe eine ganz zentrale Rolle für die Hinterbliebene.“*  
Matthias Hor

tigung in der Regel keine Rolle. Wie wichtig dieses werden kann, zeigt sich für die Hinterbliebenen erst die Zeit nach der Bestattung. Und dann wächst, was die Studien auch zeigen, für viele der Wunsch nach Trauerhandlungen dort, wo der Verstorbene seine letzte Ruhe gefunden hat.

Czasny folgert aus diesen Erkenntnissen, dass Friedhöfe sich künftig so entwickeln müssen,

dass sie auch den Anspruch als Trauerort erfüllen. „Es wird aus psychologischer Sicht übersehen, dass ein Trauerprozess von der Nähe der Menschen zu den Verstorbenen lebt“, sagt Czasny und wünscht sich, dass Friedhöfe sich wieder im Zentrum der Gesellschaft etablieren und für Hinterbliebene zu attraktiven Räumen für Trauer werden, die ihnen Halt und Kraft in einer schwierigen Lebensphase geben können. Hier sieht er eine große Aufgabe – nicht nur für die Kommunen, sondern auch für Planer, Architekten, Bestatter, Steinmetze, Friedhofsgärtner und alle, die in einem Friedhof mehr sehen, als eine letzte Ruhestätte.

Rüdiger Gramsch

Bitte von Trauernden an die Friedhofsmitarbeiter



## Friedhof oder Friedwald?

Adelheid Tilp und Irene Frey sind Schwestern. Vieles eint sie, doch in einem Punkt gehen ihre Meinungen auseinander: Die eine hat sich für den Friedwald als letzte Ruhestätte entschieden, die andere zieht eine Bestattung auf dem Friedhof vor.

Die Ebersbacherin Adelheid Tilp steht vor ihrem Baum im Friedwald in Wangen. Unter der Hainbuche wird die letzte Ruhestätte für sie und neun weitere Familienmitglieder sein, inklusive Gegenschwieger. Eine Metalltafel am Baum ziert die Namen der beiden Familien. „Ein schönes Fleckchen Erde“, stellt die 71-Jährige zufrieden fest, die sich noch bester Gesundheit erfreut. Trotzdem war es ihr wichtig, frühzeitig diesen letzten Gang zu regeln.

### Nicht zur Last fallen

Auf den Friedwald ist sie durch ihre Tochter gekommen, die ganz begeistert von dieser Art der Bestattung war. Einmal mit der Idee vertraut, fand die Ebersbacherin schnell gefallen an dem Gedanken, mit-

ten in der Natur beerdigt zu werden. Bei der Entscheidung ging es ihr jedoch nicht nur um sich selbst, sondern vor allem um die Hinterbliebenen: „Ich möchte nicht, dass meine Kinder Arbeit mit meinem Grab haben“, sagt sie und ergänzt: „Einen Platz zum Trauern und Besuchen haben sie trotzdem, wenn sie möchten.“

Letzteres braucht nicht jeder, wie sie von sich selbst weiß. Das Grab ihrer Großeltern und Eltern hat sie nur ganz selten besucht. „Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht an sie denke, aber ich brauche kein Grab, um mich an die Verstorbenen zu erinnern oder mit ihnen Zwiesprache zu halten“.



Adelheid Tilp neben ihrem Baum im Wangener Friedwald, eine schöne Hainbuche mitten in der Natur.

stein.handwerk

**rolf hofele**

*die individuelle, persönliche grabmalgestaltung*

Im persönlichen Gespräch mit Ihnen finden wir den passenden Gedenkstein hinsichtlich Material, Inschrift und Symbolik ... ein Grabmal als Zeichen des Erinnerns.

Durch kreatives Schaffen und handwerkliches Geschick entstehen bei uns Grabmale von bleibendem Wert, zeitlos und unverwechselbar.

**Ihr Steinbildhauermeister**  
**Rolf Hofele**

**grabmale - natursteinbetrieb  
beratung und gestaltung -  
bildhauerische ausführung**

**königstraße 22a  
73054 eislingen-nord**  
**tel 0 71 61 - 88 97 4**  
[www.steinhandwerk.eu](http://www.steinhandwerk.eu)

## DIE BESTATTUNG IN DER NATUR.

Besuchen Sie uns im FriedWald Wangen.

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald kennen. Unsere FriedWald-Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

Aktuelle Termine und Anmeldung:  
**06155 848-100** oder  
[www.friedwald.de/wangen](http://www.friedwald.de/wangen)

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

*Swan Hafner*

**07161 93 93 81**  
GEPRÜFTER BESTATTER

Oberdorfstr. 7 | [info@hafner-bestattungen.de](mailto:info@hafner-bestattungen.de)  
73066 UHINGEN | [www.hafner-bestattungen.de](http://www.hafner-bestattungen.de)

### Die letzte Ehre erweisen

Jahrelang hat sie sich liebevoll um die Gräber ihrer Eltern und Großeltern gekümmert, welche Blütenblätter abgezupft den im Hochsommer trockenen Boden gewässert und liebevoll frische Pflanzen arrangiert. Für die Hattenhofenerin Irene Frey war die Pflege der inzwischen aufgelösten Gräber auch die Pflege der Beziehung zu den Verstorbenen. Natürlich machte die Grabpflege Arbeit, aber sie sei überschaubar gewesen. „Wenn man seine Eltern und Großeltern lieb hatte, fällt einem die Aufgabe nicht schwer. Im Gegenteil, ich hatte das Gefühl etwas zurückgeben zu können“, erzählt Frey. Sie ist nur ein Jahr jünger als ihre Schwester und mit ihren 70 Jahren noch topfit. „Ich hoffe, das bleibt noch lange so“, sagt sie in dem Wissen, dass sich schnell alles ändern kann. Ihr Mann Heinz Frey wurde 2015 durch eine schwere Krankheit viel zu früh aus dem Leben gerissen. Regelmäßig besucht sie sein Grab auf dem Friedhof in Hattenhofen: „Hier fühle ich mich Heinz nahe und erzähle ihm, was mir auf dem Herzen liegt. Das tut mir gut“. Es ist ein Wiesenurnengrab, das keine Pflege braucht. Freys Mann hat sich bewusst dafür entschieden und natürlich soll ihre



Trauerfeiern finden auf dem Andachtsplatz in der Mitte des Friedwalds statt. Das Begräbnis können die Trauernden ganz individuell gestalten.

letzte Ruhestätte neben ihm sein. „Ein schöner Gedanke“, findet sie.

### Jeder, wie er möchte

Irene Freys zwei Töchter wohnen zwar auch im Landkreis, jedoch nicht in Hattenhofen. Sie haben Familie, Beruf, viele

Aufgaben. „Das Wiesenurnengrab ist somit auch für meine Töchter ideal. Sie haben einen Ort, den sie besuchen können, aber keine Arbeit“, sagt die pragmatische Seniorin. „Ich habe Verständnis für jede Art von Bestattung. Was für mich wichtig und richtig ist, muss es nicht für andere

## Zweiter Friedwald in Wangen

Der Friedwald in Wangen gehört zu den am stärksten nachgefragten in Deutschland. Die Einrichtung, die im Mai 2012 ihren Betrieb aufgenommen hat, zählt inzwischen mehr als 600 Bestattungen im Jahr. Das hat Folgen, die Waldfläche, in der bestattet werden kann, neigt sich dem Ende. In gut einem Jahr ist der Friedwald belegt. Deshalb hat die Gemeinde Wangen bereits einen Grundsatzbeschluss gefasst, im Gebiet „Forst“ auch Urnenbestattungen zu ermöglichen und mit dem Grafen von Degenfeld und der Friedwald GmbH, den bisherigen Partnern, weiter zusammenzuarbeiten. Im Frühjahr 2021 soll die neue Fläche in Betrieb gehen. Ein Friedwald gilt als Alternative zum klassischen Friedhof. Statt eines Grab-

platzes wird ein Baum erworben. Einzel-, Paar-, Familien- oder Freundschaftsbäume stehen zur Auswahl. Daneben gibt es Gemeinschaftsbäume mit zehn Einzelruhestätten. Die letzte Ruhestätte kann schon zu Lebzeiten ausgesucht werden, der Preis richtet sich nach Art und Dicke des Baumes. Die Grabpflege übernimmt die Natur, eine Namenstafel am Baum macht auf die Grabstätte aufmerksam. Interessierte können sich bei Waldführungen mit den Friedwaldförstern über das Konzept informieren. Die Termine stehen auf der Homepage [www.friedwald.de](http://www.friedwald.de) oder können unter der Nummer 06155 848100 erfragt werden. Anfahrt: Faurndauer Straße, 73117 Wangen, danach den Schildern zum Friedwald-Parkplatz folgen.

Regelmäßig besucht Irene Frey das Wiesenurnengrab ihres Mannes auf dem Hattenhofener Friedhof.

sein“. Dementsprechend findet sie auch die Entscheidung ihrer Schwester für den Friedwald völlig in Ordnung.

Auf so viel Verständnis stößt die ältere Schwester nicht immer, wenn sie von „ihrem“ Baum im Friedwald erzählt. Da ist die Rede von: „Ich möchte nicht wie ein Hund im Wald verscharrt werden“ oder „Warum willst du denn kein richtiges Begräbnis?“. Richtig, das heißt bei manchen traditionell, wie es eben immer war. Dabei wissen viele nicht, dass eine Trauerfeier auf dem offenen Andachtsplatz oder in der Kirche üblich ist. Gemeinsam unternimmt die Trauergesellschaft den Gang zur Grabstelle unter dem Baum. An ihm können auf einer Tafel Namen, Daten und wenn gewollt Motive oder ein Spruch platziert werden.

### Entscheidungen abnehmen

Tilp und Frey haben sich für unterschiedliche letzte Ruhestätten entschieden, gemeinsam ist ihnen das gute Gefühl, eine Entscheidung getroffen zu haben. „Nicht

nur für uns, auch unsere Liebsten wissen so, was wir wollen und müssen sich im Ernstfall darüber keine Gedanken machen“, bringt es Tilp auf den Punkt. Frey ergänzt: „Genau, alles was geregelt ist, macht es den Hinterbliebenen leichter“.

Obwohl sich die Schwestern mit dem Tod auseinandergesetzt haben, spielt das Sterben für sie noch längst keine Rolle. Ihr Ziel: „Die Enkel aufwachsen sehen und vielleicht sogar noch Uroma werden“.

**Manuela Brandenburger**



Mit dem Lageplan und der Infotafel am Haupteingang des Friedwalds können sich Besucher orientieren.

Fotos: Manuela Brandenburger

# RÖSSNER BESTATTUNGEN

Ihr zuverlässiger Partner im Trauerfall

73072 Donzdorf Am Laibsteig 4

07162 / 919360

[www.roessner-bestattungen.de](http://www.roessner-bestattungen.de)



„Ich bin erst 78,  
aber ich habe  
schon für alles gesorgt.“

## VORSORGE für Ihre SICHERHEIT

Wir als Mitglied der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG sind der Ansprechpartner für alle, die ihre Angelegenheiten weitsichtig regeln wollen. Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne, um Ihre persönlichen Wünsche in die Tat umzusetzen.



Bestattungen

Tel.: 07331. 93 111 0 [post@maichle.de](mailto:post@maichle.de) [www.maichle.de](http://www.maichle.de)



Wir sind zertifiziert  
nach DIN ISO 9001.



Deutsche  
Bestattungsvorsorge  
Treuhand AG



Maichle Bestattungen

## „PROJEKT LEBENSWEGE“-CHECKLISTE:

# Auf dem letzten Weg

### Bestattung nach Wunsch

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

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

#### PERSÖNLICHES

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

#### MEINE TRAUERFEIER

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

#### INFORMATION

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

#### INFORMATION

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

#### MEINE WUNSCHBESTATTUNG

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

#### BENACHRICHTIGEN

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

#### NOTWENDIGE UNTERLAGEN

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

# BESTATTUNGSHAUS ZIMMERMANN

Kanalstraße 1  
73084 Salach



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

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

## Bestattungsinstitut

seit 1896

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

[www.zimmermann-bestattungsinstitut.de](http://www.zimmermann-bestattungsinstitut.de)

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



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

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

Ihre Familie Zimmermann



# *UNSER ANTRIEB: MITFAHREN EINFACH GEMACHT.*

Mit dem behindertengerechten Fahrzeugumbau des PARAVAN VW Caddy Maxi HeckEinstieg steht für Dich eine äußerst flexible und bequeme MitfahrLösung bereit. Als Rollstuhlfahrer oder Rollstuhlfahrerin „mit an Bord“ sein - mit den cleveren HeckEinstiegen made by PARAVAN wird Mitfahren einfach gemacht. Hervorragend bewährt, perfekt für Familien mit Angehörigen im Rollstuhl oder soziale Einrichtungen. Wähle Deinen „Liebling“ aus einer breiten Angebotspalette. PARAVAN bietet das passende Behindertenfahrzeug für Deine individuellen Ansprüche.