

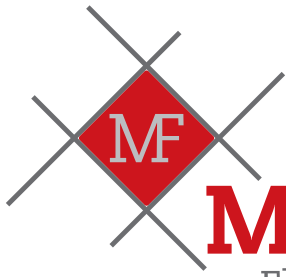
# Senioren Info



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Oktober-Dezember'14 - Nr.4

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



# Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

- Komplettbadsanierung
- Natursteine: Granit, Marmor
- barrierefreie Badumbauten
- Großformatfliesen -3m Kante
- Handwerkskammer zertif.
- Silikonfugen

Michael Förg . Meisterbetrieb . Am Hochfeld 7a . 82544 Egling  
Telefon 08176/92 54 70 . Fax 08176/99 74 11 . eMail: [fliesen@michael-foerg.de](mailto:fliesen@michael-foerg.de)



*„Das Leben genießen“*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

 **Raiffeisenbank  
Tölzer Land eG**

Tel: 08041/7931-0  
[www.rbtld.de](http://www.rbtld.de)

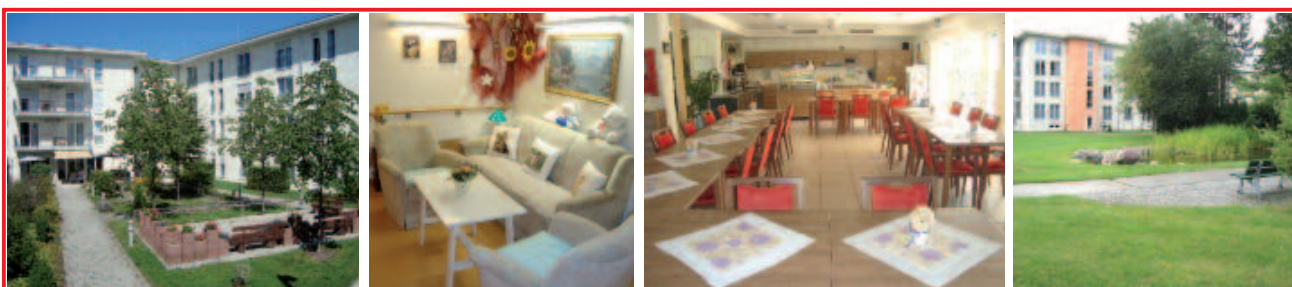
*100 Jahre Ihre Bank*

Wir passen Ihre Finanzen Ihren persönlichen Wünschen an, damit Sie das Leben genießen können. Sprechen Sie mit uns.

Mit 11 Geschäftsstellen in Ihrer Nähe: Ascholding, Bad Tölz - Flinthöhe, Deining, Dietramszell, Egling, Endlhausen, Gaißach, Jachenau, Lenggries, Lochen, Thanning

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	4
<input type="checkbox"/> Personelle Veränderungen und notwendige Satzungsänderung	4
<input type="checkbox"/> Sitzung des Seniorenbeirates im Hospiz Pfaffenwinkel in Polling	5
<input type="checkbox"/> Bericht und Beschlüsse der Landesseniorenvertretung Bayern	6
Verantwortung	8
Barrierefreie Arztpraxen im Landkreis	12
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter – Patientenverfügung...	13
Einfach mal zum Nachdenken – Tu es jetzt!	17
Wissenswertes zum Thema Pflege – Demenz verändert Beziehungen	18
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppe	
<input type="checkbox"/> BRK – Tanzen macht fit und gute Laune	19
<input type="checkbox"/> Caritas – Lebensveränderung Demenz	20
<input type="checkbox"/> Pater Rupert Mayer Heim – Hofkonzert	22
<input type="checkbox"/> ReAL – Neugestaltung des Reha-Zentrums Isarwinkel	24
Termine	26
Das sagt der Arzt: Behalten Sie den Durchblick	27
Wandervorschlag: Weiler-Rundweg	29
Buchvorstellung: Ist da jemand? Gott und meine Zweifel	31
Impressum	32



**Gepflegt Wohnen im Alter!**

**SENIORENWOHN PARK**

IsarLoisach

● Seniorenwohnen ● Pflegeplätze ● Tagesbetreuung

ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauerweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0

[www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Gewerler-Bund

# Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	110	<b>Rettungsdienst/Notarzt</b>	112
<b>Feuerwehr</b>	112	<b>Krankenförderung</b>	1 92 22
<b>Bayr. Rotes Kreuz</b>	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	08171-43630	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
<b>VdK</b>	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>		Frau Bäumlner	08041-505 280
<b>Senioren-Info-Telefon</b>		Frau Bäumlner	08041-505 280
<b>Seniorenberatung des Landkreises</b>			
	Mobile Seniorenhilfe	Frau Frick	08041-505 366
		Frau Müller-Janssen	08041-505 236
	Selbsthilfe-Kontaktstelle	Frau Erlacher	08041-505 121
	Engagementförderung	Frau Weiß	08041-505 307
	Betreuungsstelle	Frau Jacker	08041-505 450
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
	Bayerisches Rotes Kreuz		08171-934525
	Malteser Hilfsdienst		08171-43630
<b>Hausnotruf</b>	Bayerisches Rotes Kreuz		08041-76550
	Malteser Hilfsdienst		08171-43630
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
	Arbeiterwohlfahrt		08041-8456
	Bayerisches Rotes Kreuz		08171-43060
	Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“		08041-79316101
	Malteser-Hilfsdienst		08171-43630
<b>Palliativpflege, ambulant</b>			
	Christophorus Hospizverein		08171-999155
<b>Pflege, ambulant</b>			
	Bayerisches Rotes Kreuz		08041-76550
	Ambulanter Dienst Isarwinkel		0800-12 70 270
	Ambulanter Pflegedienst Kollmeier & Besgen		08041-8084838
	Caritas-Sozialstation Bad Tölz		08041-793 16 110
	Caritas-Sozialstation Geretsried		08171-98 30 10
<b>Wohnraumberatung</b>			
	Frau Weiß, LRA Seniorenberatung		08041-505 307

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises

Liebe Leserinnen und Leser,

der regenreiche August hat den Badegästen sicher nicht viel Freude bereitet. Für uns Ältere war das durchwachsene Wetter ohne große Hitzeperioden aus gesundheitlichen Gründen sehr viel angenehmer zu ertragen. Freuen wir uns nun auf einen hoffentlich sonnigen Herbst, der es uns ermöglicht, viel Zeit mit Spaziergängen und Wanderungen zu verbringen.

Über aktuelle Neuigkeiten vom Seniorenbeirat informiert Gerd Huber wie gewohnt in ausführlicher Form.

Die freie Auswahl von Arztpraxen ist für Menschen mit Behinderung stark eingeschränkt. Auch unser Landkreis ist von diesem Problem betroffen. Einen Tipp zum Auffinden von barrierefreien Arztpraxen gibt Ihnen der Behindertenbeauftragte Ralph Seifert.

Besonders hervorheben möchte ich den Beitrag von Waltraud Bauhof zu Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht. Dieses Thema muss uns alle intensiv beschäftigen.

Apotheker Dieter Höflich, der auch die heutige Buchvorstellung „Ist da jemand?“ verantwortet, berichtet über das Hofkonzert im Pater-Rupert-Mayer-Heim und über die Neugestaltung des Reha-Zentrums Isarwinkel.

Die Sehschärfe unserer Augen lässt im Lauf der Jahre deutlich nach. Vor diesem Hintergrund ist der Beitrag von Dr. Michael Lukas zur altersbedingten „Makuladegeneration“ sehr informativ.

Ein Beitrag von mir zum Thema „Verantwortung“ rundet diese Ausgabe ab.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und passen Sie gut auf sich auf.



Hermann Lappus

Vorsitzender des Seniorenbeirates



## 24 Stunden Pflege im eigenen Zuhause



Ihr Ansprechpartner aus der Region ■ Volker Eger ■ Rosenheimer Str. 7 ■  
83604 Raubling ■ Tel.: 08035/963 9786 ■ Fax: 08035/963 9784 ■  
Mobil: 0160 964 71071 ■ eMail: info@eger-tec.de ■ [www.curaform.de](http://www.curaform.de)

HAUSHALTSHILFE - PFLEGEUNTERSTÜTZUNG - VERHINDERUNGSPFLEGE & KURZ-  
ZEITPFLEGE - KINDERBETREUUNG - BEHINDERTENBETREUUNG - KOMPETENT -  
GEPRÜFT - WÜRDEVOLL - BEZAHLBAR - LEGAL UND BEWÄHRT!

Am 24. Juni tagte der Seniorenbeirat im Kloster „Heilig Kreuz“ in Polling und am 21. Juli im Landratsamt Bad Tölz. Die vierte Delegiertenversammlung der Landkreissenio-  
renvertretung in der Amtsperiode 2013-2016 fand ebenfalls am 21. Juli im Landratsamt Bad Tölz statt. Ich beschränke mich auf die nachstehenden Themen:

- Personelle Veränderungen im Seniorenbeirat und in der Landkreissenio-  
renvertretung.
- Besuch im „Hospiz Pfaffenwinkel“ in Polling
- Beschlüsse in der Delegiertenversamm-  
lung der Landesseniorenvertretung Bayern am 8. Juli in Hof

## 1. Personelle Veränderungen und not- wendige Satzungsänderung:

Die Gründungsmitglieder der Landkreissenio-  
renvertretung wollten im Jahre 1989 ein überparteiliches, überkonfessionelles und verbandsunabhängiges Gremium, das den Kreistag und die örtlichen Kommunen in Senioren-Angelegenheiten berät. Deshalb war per Satzung festgelegt, dass mit Ausnahme der gemeindlichen Seniorenbeauftragten keine Mitglieder des Kreistages oder von Stadt- und Gemeinderäten in die Landkreissenio-  
renvertretung und den Beirat gewählt werden konnten. Ferner war per Satzung festgelegt, dass Mitglieder aus dem Beirat ausscheiden müssen, wenn diese ihre örtliche Funktion - für die sie in den Beirat entsandt wurden - nicht mehr ausüben.

Deshalb mussten in der Delegiertenversamm-  
lung Schriftführerin Frau Mechtild Felsch aus Münsing und Frau Gabriele Skiba aus Wolfratshausen wegen deren Wahl in den Kreistag, Frau Waltraud Bauhof aus Dietramszell und Herr Gerd Münster aus Geretsried

wegen Aufgabe der örtlichen Funktion aus dem Beirat und der Landkreissenio-  
renvertretung verabschiedet werden. Dankenswerterweise hat sich aber Frau Bauhof bereit erklärt, weiterhin die ehrenamtliche Redaktionsleitung der **SeniorenInfo** zu übernehmen.



v.li.n.re: Bernhard Hecker, Katja Stein,  
Manfred Richard, Hildegard Völkl

In der jüngsten Seniorenbeiratssitzung wurden als neue Mitglieder im Beirat die vier Nachrücker, Frau Hildegard Völkl aus Lenggries, Frau Katja Stein aus Kochel am See, Herr Bernhard Hecker aus Lenggries und Herr Manfred Richard aus Greiling begrüßt. Herr Richard wurde einstimmig zum Schriftführer gewählt. Herr Gerd Huber wird ihn vertreten. Nachrücker in die 30-köpfige Landkreissenio-  
renvertretung sind: Frau Monika Hoffmann-Sailer aus Kochel am See, Frau Herta Pecha aus Wackersberg und Herr Peter Torka aus Lenggries.

Mit dem satzungsbedingt notwendigen "Stühlerücken" konnten sich nur wenige Mitglieder des Gremiums anfreunden. Mit der Vorbereitung einer notwendigen Modifizierung der Satzungsstatuten wurde ein Satzungsausschuss des Seniorenbeirates beauftragt. Unter Leitung des geschäftsführenden Vorsitzenden, Herrn Hermann Lappus,

und in Zusammenarbeit mit der Leiterin des Fachbereiches Senioren, Frau Bäumler, Herrn Thomas Bigl und dem Abteilungsleiter und Juristen Herrn Daniel Waidelich wurde ein Satzungsentwurf erarbeitet. Dieser konnte am 24. Juni 2014 dem Seniorenbeirat vorgelegt werden. Nach zustimmender Vorberatung im Seniorenbeirat beschloss am 21.07.2014 die Landkreisseniorenvertretung den vorgelegten Entwurf zur Satzungsänderung einstimmig mit der Empfehlung an den Landrat und Kreistag – diese Satzungsänderung zu genehmigen. Der Ausschuss für soziale und kulturelle Angelegenheiten des Landkreises hat am 01.09.2014 dem Satzungsentwurf zugestimmt.

## Die wichtigsten Änderungen sind:

- Die Delegiertenversammlung wählt künftig nur noch 13 gleichberechtigte Beiräte für eine dreijährige Amtsperiode.
- Diese 13 Beiräte wählen aus ihrer Mitte den 1. Vorsitzenden, zwei stellvertretende Vorsitzende, den Schriftführer und Kassenwart.
- Politische Mandatsträger können künftig von vorschlagsberechtigten Gruppierungen benannt, in die Landkreisseniorenvertretung und den Seniorenbeirat gewählt werden.
- Der Verlust einer Mitgliedschaft in der Gruppe für die man in der Wahl angetreten ist, zieht nicht mehr den Verlust des Amtes während der Amtsperiode nach sich.
- Wählbar ist, wer am Wahltag das 60. Lebensjahr vollendet hat. Bisherige Ausnahmen für gemeindliche Seniorenauftragte und Heimfürsprecher bleiben bestehen.

Nach der weiteren Beratung im Kreisausschuss, muss noch der Kreistag der Änderung der Satzung des Seniorenbei-

rates letztendlich zustimmen bzw. diese genehmigen.

## 2. Sitzung des Seniorenbeirates im „Hospiz Pfaffenwinkel“ in Polling

Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen stehen nur zwei Palliativbetten in der Kreisklinik Wolfratshausen für ein würdiges und schmerzfreies Sterben zur Verfügung. Deshalb werden auch Patienten aus dem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen in ihrer letzten Lebensphase auf deren Wunsch und im Einvernehmen mit Angehörigen durch Überweisung von Hausärzten oder Krankenhausärzten im „Hospiz Pfaffenwinkel“ in Polling aufgenommen. Der Seniorenbeirat hat das Hospiz im Kloster Heilig Kreuz besucht um sich vor Ort zu informieren.

Von Herrn Gaisbauer, Leiter der Einrichtung erfuhren die Gremiumsmitglieder, dass der Träger des seit 2003 bestehenden Hospizes der im Jahr 1992 gegründete Hospizverein Pfaffenwinkel ist. Dieser betreibt zusätzlich einen ambulanten Hospizdienst (PALLIAHOME) mit palliativ-pflegerischer Beratung. Neben fünf hauptamtlichen Kräften stehen als notwendige personelle Ergänzung zur umfassenden Betreuung 150 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zur Verfügung. Die Finanzierung erfolgt zu 90 % aus Kostenerstattungen und der Rest aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Ein Eigenanteil der Hospiz-Gäste an den Kosten ist gegenwärtig nicht erforderlich. Die durchschnittliche Verweildauer der Hospizgäste beträgt 21 – 24 Tage.

Das Wort Hospiz leitet sich ab vom lateinischen „Hospitium“ und bedeutet Herberge und Gastfreundschaft. Genau diese Intention hat die Hospizbewegung aufgegriffen. Ziel ist es, den Gästen des Hospizes, also unheilbar kranken Menschen mit nur noch kurzer

Lebenserwartung, ein Sterben in Würde sowie größter Selbstbestimmung, Lebensqualität und Beschwerdefreiheit zu ermöglichen. Dafür stehen den Gästen acht freundlich möblierte Einzelzimmer sowie Orte für Begegnungen und zum Verweilen zur Verfügung. Aufgenommen werden Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen, die nach menschlichem Ermessen nicht geheilt werden können.

### Das bietet das Hospiz:

- die Erfüllung der Wünsche an die Pflege,
- die Schmerztherapie,
- die Behandlung belastender Symptome, sowie die Erfüllung der sozialen Bedürfnisse des Gastes und seiner Angehörigen.
- die ärztliche Versorgung erfolgt durch den Hausarzt oder Vertragsärzte der Einrichtung.

Sehr viele Menschen möchten jedoch ihre letzte Lebenszeit zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung verbringen. Deshalb lautet der Leitgedanke des Hospizvereins „ambulant vor stationär“. Setzen Sie sich deshalb bei Bedarf immer zuerst mit den Büros der Ambulanten Hospizdienste in Bernried Tel. 08158 / 7 1458 oder dem Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen Tel. 08171 / 999155 in Verbindung.

Übrigens ist die ambulante Palliativversorgung ohne Zuzahlung möglich.

### 3. Bericht und Beschlüsse der Landesseniorenvertretung Bayern

Am 7. und 8. Juli 2014 hat Seniorenbeirat Gerd Huber den Landkreiseniorenbeirat in der Delegiertenversammlung der Landesseniorenvertretung Bayern in Hof vertreten. Neben zahlreichen Grußworten wurden jedoch auch wichtige

Anträge von örtlichen Seniorenbeiräten oder dem Landesvorstand beraten und verabschiedet, Ich beschränke mich auf die wesentlichen Anträge und Beschlüsse:

- Der Landesvorstand wird um einen 3. Stellvertreter erweitert, damit der Vorstand im großen Flächenland Bayern aktuell präsent sein kann.
- Die Bundesregierung und die einschlägigen Ministerien werden gebeten, beim Übergang von Stationär zu Ambulant vorhandene Leistungslücken zwischen Kranken- und Pflegeversicherung abzubauen bzw. zu regeln.
- Die Landesseniorenvertretung Bayern fordert das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege auf, Prävention als vierte Säule der Gesundheitspolitik zu etablieren.
- Die Landesseniorenvertretung Bayern fordert alle Parteien im Bayerischen Landtag auf, sich mit der Problematik von bezahlbarem und barrierefreiem Wohnraum für Senioren mit geringem Einkommen zu befassen.
- Die politischen Entscheidungsträger in Bund und Land werden aufgefordert, die Grundlagen zu schaffen, dass Kurzzeit-Pflegepatienten auch in Krankenhäusern und in der Geriatrie bei Übernahme der Kosten durch die Pflegekassen aufgenommen und gepflegt werden können.
- Die Landesseniorenvertretung appelliert an den Rundfunkrat des Bayerischen Rundfunks, die Planungen abzuwenden, sein Klassikprogramm „BR-Klassik“ in absehbarer Zeit nicht mehr über UKW auszustrahlen, sondern nur in digitaler Form.
- Die Bayerische Staatsregierung wird gebeten, sich bei der Bundesregierung für eine Neuauflage des Programms für die Förderung von Mehrgenerationenhäusern einzusetzen. Gleichzeitig wird



sie aufgefordert ein solches Programm in Bayern aufzulegen.

- Der Bundesgesetzgeber wird aufgefordert, dass der Grundsatz „Reha vor Pflege“ sichergestellt und konsequent umgesetzt wird.
- Die ambulante Pflege mit der Möglichkeit zu einer geriatrischen Reha muss weiter ausgebaut werden. In den Pflegeheimen muss verstärkt Tages- und Kurzzeitpflege angeboten werden, um die Angehörige der Pflegebedürftigen zu entlasten.

Im Gegensatz zu den wohlwollenden Grußworten der Seniorenpolitischen Sprecher aller im Bayerischen Landtag

vertretenen Parteien war das Fazit des Schatzmeisters und die Erkenntnis aller anwesenden Delegierten, dass der Staatszuschuss für das Rechnungsjahr 2013 von 150.000 € auf 114.000 € gekürzt wurde und deshalb mehrere geplante Projekte nicht umgesetzt und die LSVB-Nachrichten nur noch zweimal jährlich erscheinen können.

SCHREINEREI  
**Gerl** JOSEF

Kreutweg 14 / 83673 Bichl  
Tel. - Nr. 08857 - 437

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

Gerne bauen wir Ihnen auf Wunsch ein geeignetes Bett oder passen Ihr Vorhandenes an Ihre Bedürfnisse an.



**NATÜRLICH. AUSGESCHLAFEN.**  
Schweizer Schlafkultur seit 1982

Besuchen Sie unseren Ausstellungsraum!

# Verantwortung

Unser Grundgesetz beginnt mit einem Satz, den man eher in der Bibel vermutet: „Im Bewusstsein der Verantwortung vor Gott und den Menschen“. Der Satz ist mir in den vergangenen Wochen in der erbitterten Debatte über Zuwanderung und Integration, in den Sinn gekommen. Und ich habe mich gefragt, ganz grundsätzlich, in was für einer Gesellschaft wir eigentlich leben wollen. Für wen soll unsere Gesellschaft Heimat sein?

Welche Antwort geben wir auf diese Frage? Verantwortung hat mit Antwort zu tun. Es kommt zwar vor, dass man sich selbst antwortet, dass man also mit sich selbst redet. Aber für gewöhnlich antworten wir uns nicht selbst, sondern anderen Menschen. Etwas verantworten bedeutet, der Gesellschaft Rechenschaft abzulegen für sein Tun, ihr eine Antwort zu geben.

Verantwortung vor Gott und den Menschen: So steht es, wie gesagt, seit 1949 am Beginn des Grundgesetzes. „Im Bewusstsein seiner Verantwortung vor Gott und den Menschen“. Im Bewusstsein dieser Verantwortung kann man nicht neue Kreuzzüge führen, darf man nicht Gott gegen Allah ausspielen, muss man nach den Gemeinsamkeiten suchen, nicht nur nach den Unterschieden. Die Fundamentalisten von Christentum und Islam haben eineinhalb Jahrtausende lang jeweils die alleinige Wahrheit für sich gepachtet und darum gekämpft, wessen Gott der stärkere ist – der Gott der Christen oder der Allah der Muslime. Die Geschichte von Christentum und Islam ist eine Geschichte gescheiterter Beziehungen – Kreuzzüge, Heilige Kriege, Flugzeug- und Rucksackbomben, Hass und Terror im Namen

Gottes. „Ein Jünger Allahs tötet mit gutem Gewissen, noch ruhiger stirbt er“ – so predigte nicht nur Bin Laden. Wenn es um die Religionen geht und deren Miteinander in der deutschen Gesellschaft, dann ist das Wort von der Verantwortung vor Gott und den Menschen besonders treffend. Ansonsten mag jeder seine Verantwortung vor Gott mit sich ausmachen – schon die Verantwortung vor den Menschen ist schwer genug.

Die Christen und vor allem die, die es einmal gewesen sind, tun sich schwer mit dem Islam-Dialog, oft auch deswegen, weil sie dem muslimischen Glaubensstolz und der Inbrunst vieler Muslime nicht viel entgegenzusetzen haben. Sie fürchten, dass die Zukunft der christlichen Vergangenheit verlorengeht. Die Auseinandersetzung mit den glaubensfesten Muslimen macht vielen Westlern, ob gläubig oder nicht, ihre eigene Unkenntnis über die Grundlagen des Christentums klar. Die Angst vor dem Verlust der „christlichen Werte“ ist ja hierzulande paradoxerweise gerade in jenen Milieus ausgeprägt, die von eben diesen Werten sonst gar nicht so viel wissen wollen – während viele praktizierende Christen den interreligiösen Dialog suchen und pflegen. Gott ist der Gott, den auch der andere verehrt, aber jeder nennt ihn anders. Der eine baut ihm einen Glockenturm, der andere ein Minarett. Miteinander suchen, Gemeinsamkeiten finden. Das ist ein bisher gescheitertes Megaprojekt, es ist unendlich viel größer als Stuttgart 21 oder der Bau des Berliner Flughafens.

Verantworten heißt antworten. Verantworten heißt: sich von Dritten zur Rechenschaft ziehen lassen. Wer behauptet, nur vor sich selbst verantwortlich zu sein, verweigert der ethischen Forderung seine Anerkennung,

handelt daher unverantwortlich. Nur wer bereit ist, seine Entscheidungen und Handlungsweisen zu begründen, unterzieht sich dem Zwang zur Reflexion und den Bedingungen kollektiven Lernens. Verantwortlich entscheiden heißt, die Motive, Bedingungen und Folgen unterschiedlicher Handlungsalternativen in Betracht zu ziehen und gegeneinander abzuwägen. Manchmal geht das kaum, weil die Umstände und der Zeitdruck das nicht zulassen. Aber: Als Prinzip taugt einsames Entscheiden nicht.

Verantwortung haben wir, weil wir nicht allein sind auf der Welt. Verantwortung haben wir, weil wir soziale Wesen und also auf den Nächsten angewiesen sind. Erhard Eppler hat das sehr schön so gesagt: Verantwortung haben wir, weil Menschen, seit es sie gibt, antworten müssen auf die Frage: „Wo ist Dein Bruder Abel?“ Zur politischen und gesellschaftlichen Verantwortung gehört ganz grundsätzlich die Antwort auf die große Frage: In welcher Gesellschaft wollen wir eigentlich leben?

Wie wäre es mit einer Gesellschaft, die sich darauf besinnt, was Demokratie ist – eine Gesellschaft, die ihre Zukunft miteinander gestaltet. Miteinander gestaltet! Miteinander! Damit verträgt es sich nicht, wenn die Arbeit ihren Wert verliert. Damit verträgt es sich nicht, wenn immer mehr Menschen ausgegrenzt werden: Arbeitslose, sozial Schwache, Ausländer, Flüchtlinge, Einwanderer. Die Bürgerinnen und Bürger einer Demokratie brauchen, um Bürgerin und Bürger sein zu können, Ausbildung und Auskommen, sie brauchen eine leidlich gesicherte Existenz, sie müssen frei sein können von Angst. Das gilt für die Alt- und für die Neubürger, das gilt für Deutsche und Zuwanderer. Ein Patriot ist der, der dafür sorgt, dass Deutschland Heimat bleibt für alle Altbürger und Hei-

mat wird für alle Neubürger. Das nennt man Integration und das ist das Gegenteil von Ausgrenzung.

Multikultur schmeckt hierzulande allen, so lange man sie essen kann. Wenn es danach geht, ist sie gewiss nicht gescheitert. Wäre der Umsatz der ausländischen Gaststätten in Deutschland ein Gradmesser für die Integration der Ausländer in Deutschland – es könnte kaum bessere Werte geben. Indes: Integration ist nicht die Addition aller Döner-Buden in den deutschen Fußgängerzonen, Integration ist mehr als das In-Sich-Hineinstopfen von Dingen, die einem schmecken und die Annahme von Leistungen, die man gerade braucht. Einwanderung darf nicht nur in Gaststätten und Einwohnermeldeämtern stattfinden. Aneignung von Einwanderung sieht anders aus: Sie findet statt an den Schulen, sie zeigt sich in den Lehrplänen aller Schularten, in den Schulbüchern, sie zeigt sich auf den Spielplänen der Theater und in der Art und Weise, wie wir über die Integration diskutieren.

Leitkultur in Deutschland sollte eine Kultur des Zusammenlebens sein: Sie heißt Demokratie. Sie heißt Rechtsstaat. Sie heißt Grundrechte. Das klingt simpel. Aber der Alltag zeigt, dass es so simpel nicht ist. Diese Leitkultur fordert viel, sie fordert nicht nur Toleranz, sondern Respekt auf beiden Seiten, von den Alt- und den Neubürgern – und führt dann zur Integration. Toleranz bedeutet mitnichten, dass jeder machen kann, was er will. Toleranz heißt auch nicht Beliebigkeit, heißt nicht, dass man für alles Verständnis haben soll. Toleranz ist nichts Schrankenloses. Sie kann nur innerhalb klar definierter Grenzen existieren. Und dann wächst der Respekt.

Wenn diese Grenzen nicht gesetzt und bewacht werden, wird aus Wohltat

Plage. Innerhalb dieser Grenzen gibt es natürlich Multikulturalität, und wer sagt, dass sich Multikulturalität, Demokratie und Rechtsstaat nicht vertragen, der ist töricht und verzichtet auf eine neue Quelle des Reichtums dieser Gesellschaft. Zum Respekt vor dem anderen gehört es, ihm nicht seine Religion, seine Kleidung, seine Lebensgewohnheiten weg zu nehmen. Respekt vor dem anderen setzt aber voraus, dass der andere die heiligen Bücher, wie immer sie heißen, nicht über oder gegen die Grund- und Menschenrechte stellt. Das ist die Gefahr, die im religiösen Fundamentalismus steckt: Dass sie Heilige und Propheten irgendwo herholt und über den Menschen setzt.

Verantwortung vor Gott und den Menschen: In den Flugblättern der Weißen Rose heißt es: „Zerreißt den Mantel der Gleichgültigkeit, den ihr um euer Herz gelegt habt“. Und: „Wenn jeder wartet,

bis der andere anfängt, wird keiner anfangen!“ Diese Worte aus dem Widerstand gegen Hitler sind keine Worte nur für das Museum des Widerstands. Es reicht nicht, sie auf Gedenkveranstaltungen zu zitieren. Diese Worte haben ihre eigene Bedeutung in jeder Zeit, auch in der gegenwärtigen. Sie gelten in Diktaturen und Demokratien, in Rechtsstaaten und in Unrechtsstaaten. In Diktaturen und Unrechtsstaaten verlangen sie ein ungeheures Maß an Mut. Dort ist der Mut lebensgefährlich. In Rechtsstaaten und Demokratien ist der Mut nicht so teuer, aber billig ist er auch nicht. „Zerreißt den Mantel der Gleichgültigkeit, den ihr um euer Herz gelegt habt“. Und: „Wenn jeder wartet, bis der andere anfängt, wird keiner anfangen!“. Jeder und Jede muss für sich nachdenken, was ihm und was ihr das heute sagt und wozu es ihn und sie verpflichtet.



*Unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.*

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite [www.pflegeheim-lenggries.de](http://www.pflegeheim-lenggries.de) besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel  
Telefon 08042/9179-0  
eMail: [info@pflegeheim-lenggries.de](mailto:info@pflegeheim-lenggries.de)

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

# Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

*Wir, das Soziale Netzwerk, kämpfen für Sie bei allen zuständigen Behörden, Institutionen, Ärzten, Pflegekassen etc., denn unser Motto ist „ambulant vor stationär“. Suchen Sie Hilfe in der Rundum-Organisation Ihrer häuslichen Pflege? Der Mensch soll selber die Entscheidung treffen können, wie und wo er sein Leben verbringen möchte.*

## **Brauchen Sie Unterstützung bei:**

- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Renten-trägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

## **Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...**

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

**Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.**

**Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!**

## **Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung**

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



**Das soziale Netzwerk** gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)  
Elfi Blank-Böckl . Hans-Urmiller-Ring 46 . 82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476  
eMail: [soziales\\_netzwerk@web.de](mailto:soziales_netzwerk@web.de)

# Barrierefreie Arztpraxen im Landkreis

Dieses Thema hat uns in der Seniorenbeiratssitzung am 30.04.2014 in Lengries beschäftigt. Obgleich die freie Arztwahl selbstverständlich ist, gilt sie für Menschen mit Behinderungen nur sehr eingeschränkt. Physische und kommunikationsbezogene Barrieren erschweren die Zugänglichkeit und die Nutzbarkeit von Arztpraxen. Dieses Defizit besteht nicht nur bei uns, sondern bundesweit.

Menschen mit Behinderungen können auch einmal in existenzieller Weise betroffen sein, wenn ihre ärztliche Versorgung aufgrund von Barrieren eingeschränkt ist. Dies gilt im besonderen Maß für ältere Menschen, die verstärkt ärztliche Hilfe benötigen.

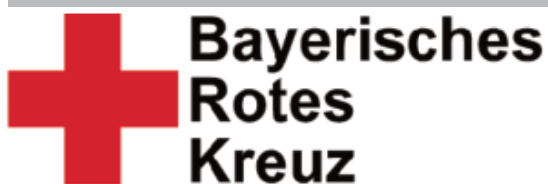
Das Problem ist drängend. Gelegentlich muss man sich im Gang behandeln lassen, weil – wie bei allen Tölzer HNO Praxen – kein Zugang möglich ist. Die Sensibilität muss bei den Ärzten und der Öffentlichkeit geweckt werden.

Ralph Seifert, der Behindertenbeauftragte des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen, stellt im folgenden den „Internetpfad“ zu "barrierefreien Arztpraxen" auf der Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) vor:

Homepage Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB) <http://www.kvb.de/>

- > KVB Seite öffnen
- > Facharzt oder Fachgebiet und PLZ oder Ort eingeben:  
Im Umkreis von 50 km werden dann die möglichen Ärzte angezeigt
- > Weitere Optionen anklicken
- > Rollstuhlgerecht anklicken
- > Dann kommen die ausgewählten Ärzte und beim Öffnen des Zusatzes "mehr Informationen" wird dann beschrieben, ob die Praxis barrierefrei ist.

Redaktion



*Aus Liebe zum Menschen.*

- + Ambulante Pflege
- + Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte
- + Hausnotruf
- + Essen auf Rädern
- + Fahrdienst
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



*„Wir bleiben so lange wie möglich aktiv und selbstständig – dank dem Roten Kreuz!“*

## Patientenverfügung - Betreuungsverfügung - Vorsorgevollmacht

*Zurzeit wird in Deutschland diskutiert, ob in bestimmten Fällen Sterbehilfe straffrei sein soll. Meines Erachtens sollte intensiver darüber gesprochen werden, wie die Palliativversorgung in unserem Land verbessert werden kann. Wenn die ambulante Palliativversorgung in jeder Stadt und auf dem Land ausreichend gewährleistet ist, wird sich der Wunsch nach Sterbehilfe stark reduzieren.*

Ein erster Schritt, meine Vorstellungen für folgenschwere Entscheidungen in meinem Leben kundzutun, ist das Erstellen einer Patientenverfügung. Hat ein Patient seine Wünsche für die medizinische Versorgung schriftlich festgehalten, müssen sich die behandelnden Ärzte nach diesen Vorgaben richten, sofern diese mit der bestehenden Situation übereinstimmen. Lehnt ein Patient in solch einem Dokument also z. B. ab, in einem Notfall lebensverlängernde Maßnahmen zu erhalten, dürfen Mediziner solche Maßnahmen nicht einleiten. Nach einer Studie des "Senioren-Ratgebers" will jeder achte Bundesbürger demnach bei seiner Betreuung im Krankheits- oder Pflegefall nichts dem Zufall überlassen. Jeder Zehnte gibt an, er hätte in einer Betreuungsverfügung festgelegt, welche konkrete Person gerichtlich als Betreuer eingesetzt werden sollte, falls man einmal wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Und jeder 13. Bürger hat in seiner Betreuungsverfügung festgehalten, welche Personen einmal "keinesfalls" die Verantwortung für sie übernehmen sollen.

Die Anfertigung entsprechender Verfügungen sollte bedacht und mit Sorgfalt erfolgen. Guter Rat ist dabei wichtig. Im

folgenden finden Sie 10 Fragen und Antworten zu vorgenannten Themen.

*1. Gibt es Vordrucke, die ich nur noch unterschreiben muss und wenn ja, wo bekomme ich diese?*

Eine Patientenverfügung sollten Sie individuell formulieren, da sie ganz individuell auf Sie, Ihre Einstellung zum Leben und auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand abgestimmt sein sollte. Hilfreich ist die Broschüre "Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter durch Vollmacht Betreuungsverfügung und Patientenverfügung", herausgegeben vom Bayer. Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz, erschienen im Verlag C. H. Beck, München, ISBN 978-3-406-62850-4, Preis 4,40 Euro. Zu bestellen über jede Buchhandlung oder direkt beim Verlag.

*2. Ich habe bereits eine ältere Patientenverfügung. Ist diese noch gültig?*

Ihre Verfügung behält ihre Gültigkeit solange, bis Sie diese durch eine aktualisierte Patientenverfügung ersetzen. Diese Aktualisierung sollten Sie immer dann vornehmen, wenn sich in Ihrer Einstellung zum Leben oder der Stand Ihrer Gesundheit verändert. In Bezug auf Ihre medizinische Situation macht es Sinn, sich mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu besprechen.

*3. Muss ich mit dem Dokument zum Notar?*

Nein, bei einer Patientenverfügung und einer Betreuungsverfügung. Wenn Sie jedoch eine Vorsorgevollmacht erstellen, wenn es also um Immobilien, Firmen- oder Verbraucherdarlehen geht, muss ein Notar das Doku-

ment beurkunden.

Banken haben ihre eigenen Vollmachtformulare, die Sie ausfüllen und in der Bank unterschreiben müssen.

#### 4. *Muss ich alle drei Dokumente haben?*

Eine Patientenverfügung dokumentiert Ihren Willen, wenn Sie selbst nicht über bestimmte ärztliche Maßnahmen, vor allem den Beginn oder die Fortsetzung einer lebenserhaltenden Behandlung, entscheiden können. Jedoch sollte sichergestellt sein, dass dieser Wille im Zweifel auch von jemandem zur Geltung gebracht werden kann, der mit Rechtsmacht für Sie sprechen darf. Dies ist die Person, welche Sie hierzu bevollmächtigt haben. Deshalb empfiehlt es sich, die Patientenverfügung mit einer Vorsorgevollmacht oder zumindest mit einer Betreuungsverfügung zu kombinieren. Denn wenn Sie niemandem eine Vollmacht erteilt haben, wird bei Bedarf das Betreuungsgericht für Sie einen Betreuer mit dem Aufgabenkreis der Gesundheitsfürsorge bestellen. Doch auch dieser ist gehalten, bei den für Sie zu treffenden Entscheidungen Ihren Willen zu beachten, wie er sich aus der Patientenverfügung ergibt.

#### 5. *Was sollte in einer Patientenverfügung stehen?*

In ihr sollte jeder Zustand beschrieben werden, für den Sie konkrete Behandlungswünsche haben. Nicht nur Dinge, die man nicht will, sondern auch alles, was erwünscht wird.

#### 6. *Wer kann mir beim Verfassen der Patientenverfügung helfen?*

Zu empfehlen ist der Hausarzt oder der Arzt Ihres Vertrauens, der Ihre Krankengeschichte kennt und deshalb gut einschätzen kann, welche Situation am ehesten eintreten könnte. Er kann auch das Dokument gegenzeichnen und

damit angeben, dass Sie bei der Erstellung der Verfügung medizinisch beraten wurden.

Auf jeden Fall ist es ratsam, mit Angehörigen darüber zu sprechen; denn sie sind es, die im Ernstfall mit Ihren Entscheidungen klarkommen müssen. Sie sollten deshalb Ihre Entscheidungen verstehen, die Sie in der Patientenverfügung festhalten wollen.

#### 7. *Wo bewahre ich meine Dokumente auf, damit sie im Ernstfall gefunden werden?*

Sinnvoll ist immer, ein Kärtchen im Portemonnaie aufzubewahren. Darauf sollte vermerkt sein, welche Dokumente es gibt, wo sie sich befinden und wer zu benachrichtigen ist, damit sie beim Betreuungsgericht vorgelegt werden können. Die Vorsorgevollmacht sollte im Original in Händen des Bevollmächtigten sein. Die Patientenverfügung sollte, um regelmäßig aktualisiert zu werden, bei Ihnen bleiben.

Der Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen hat eine "Notfallmappe" herausgegeben, die Sie kostenlos in Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung erhalten. Darin können Sie wichtige Informationen für Ihre Angehörigen oder Beauftragten eintragen.

#### 8. *Muss ich meinen Ehepartner extra bevollmächtigen?*

Ja! Hat er keine Vollmacht, kann er nichts entscheiden.

#### 9. *Was ist der Unterschied zwischen der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung?*

Mit der Vorsorgevollmacht hat der Bevollmächtigte das Recht, in Ihrem Namen zu handeln und zu entscheiden. Das heißt auch, Unterschriften zu leisten.



## Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

Die Betreuungsverfügung dokumentiert lediglich ihren schriftlich festgehaltene Wunsch, wer im Ernstfall als Ihr Betreuer eingesetzt werden soll. Das Betreuungsgericht folgt in der Regel dem Wunsch, wenn nichts gegen den Vorgeschlagenen spricht. Der Betreuer wird in seinem Handeln regelmäßig vom Gericht kontrolliert und muss Rechenschaft ablegen. Der Bevollmächtigte hingegen kann handeln wie er will, eine Kontrolle gibt es in der Regel nicht.

### 10. Ich bin noch jung, brauche ich trotzdem eine Patientenverfügung?

Ja! Durch einen Unfall kann jeder in die Situation kommen, plötzlich nicht mehr entscheidungsfähig zu sein. Um die Angehörigen zu entlasten und anstrengende Arztdiskussionen zu vermeiden empfiehlt es sich für jeden Erwachsenen - egal welchen Alters - eine Patientenverfügung abzufassen.

Quellen: Senioren-Ratgeber  
Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter, Vlg. C. H. Beck



  
**Richter**

PFLEGE MANAGEMENT  
IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

### PFLEGE ZUHAUSE

INFORMATION-BERATUNG  
HILFE-UNTERSTÜTZUNG  
HÄUSLICHE SCHULUNG

82549 Königsdorf \* TEL. 08179 8001  
[www.richter-pflegemanagement.de](http://www.richter-pflegemanagement.de)

## PROBEWOHNEN

im Seniorenwohnen  
„Haus am Park“ schon für **45,- €/Tag**

Sie sind noch unentschlossen und fragen sich, ob ein Umzug für Sie das Richtige ist?

Das Probewohnen im Seniorenwohnen „Haus am Park“ bietet Ihnen eine Möglichkeit zum unverbindlichen Testen.

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041-5060, Fax: 08041-72536

info.hap@rks.brk.de, [www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

*Zuhause  
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen  
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft  
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH





## Wohnen im Herzen von Geretsried

### Das Seniorendomizil Haus Elisabeth

liegt im Herzen von Geretsried, einer jungen Stadt in einer der schönsten Regionen Bayerns. Das neu gebaute Haus umgibt eine weitläufige Grünanlage mit alten Bäumen, Spazierwegen und Bänken zum Verweilen. Die zentrale Lage bietet seinen Bewohnern Abwechslung und eine hohe Lebensqualität. Ein begrünter Innenhof und Terrassen verleihen dem Ende 2009 eröffneten Haus eine ruhige und erholsame Atmosphäre. Zimmer mit Ausblick zum begrünten Innenhof bieten Rückzugsmöglichkeit und ein Ort zum Verweilen.

135 Bewohner finden im Seniorendomizil Haus Elisabeth Platz, überwiegend Einzelzimmer mit Dusche und WC. Das Haus bietet Dauerpflege und Kurzzeitpflege an. Maßstab der pflegerischen Arbeit sind hier die individuellen Bedürfnisse jedes Hausgastes. Dabei werden Eigenständigkeit und Selbstbestimmung gefördert, Hilfe und Unterstützung überall dort gewährt, wo sie notwendig ist. Durch regelmäßige Prüfung aller Dienstleistungen und kontinuierliche Verbesserung wird das Haus Elisabeth höchsten Qualitätsansprüchen gerecht. Die hohe Motivation aller Mitarbeiter sorgt für ein angenehmes Betriebsklima.

Ehrenamtliche Helfer bereichern das Angebot mit Vorlesen, Spaziergängen und anderen Diensten. Dem Seniorendomizil Haus Elisabeth ist die Teilhabe seiner Bewohner am öffentlichen Leben ein wichtiges Anliegen. Daher steht es allen Interessierten offen und pflegt gute, intensive Kontakte zu Einrichtungen des Gemeinwesens: Religiösen Glaubensgemeinschaften, Kindergärten und Schulen, Gruppen, Vereinen und Verbänden. Für ein lebendiges Miteinander sorgt auch das abwechslungsreiche kulturelle Veranstaltungsprogramm.

Zum Wohlbefinden trägt die angenehme Architektur des Domizils bei. Die Zimmer sind hell, großzügig und lichtdurchflutet, eigene Möbel und Erinnerungsstücke vermitteln Geborgenheit. Auf Wunsch können Haustiere mitgebracht werden. Menschen mit demenzieller Erkrankung bietet das Haus Elisabeth einen Bereich mit Wohnküche sowie eine abwechslungsreiche, natürliche Erlebniswelt im eigenen Garten.

Die hauseigene Küche und das Café-Restaurant verwöhnen die Gäste mit täglich zwei wechselnden Drei-Gänge-Mittagsmenüs. Zwischenmahlzeiten, Nachmittagskaffee und Sonderverpflegung nach dem individuellen Bedarf runden das Angebot ab. Kulinarische Themenwochen kommen auch beim offenen Mittagstisch sehr gut an.



  
compassio

Seniorendomizil Haus Elisabeth  
Johann-Sebastian-Bach Straße 16  
Telefon 08171/9081-0  
[haus-elisabeth@compassio.de](mailto:haus-elisabeth@compassio.de)  
[www.compassio.de](http://www.compassio.de)

### Tu es jetzt!

Der Seniorenbeirat kam im Juni 2014 zu einer Sitzung im Hospiz Pfaffenwinkel in Polling zusammen. Herr Karlheinz Gaisbauer, Hospiz-Leiter, erzählte uns bei der Vorstellung der Hospizarbeit in Polling eine Geschichte, die alle Anwesenden sehr nachdenklich gemacht hat. - Wir möchten sie Ihnen gerne weitererzählen.

*Mein bester Freund öffnete die Kommodenschublade seiner Ehefrau und holte ein Päckchen heraus. Nicht irgendein Päckchen, sondern in Seidenpapier eingeschlagene Unterwäsche war darin. Er betrachtete die Seide und Spitze und sagte zu mir: "Dies kaufte ich, als wir zum ersten Mal in New York waren. Das ist jetzt 8 oder 9 Jahre her. Sie trug die Unterwäsche nie. Sie wollte sie für eine besondere Gelegenheit aufbewahren. Ich glaube, jetzt ist der richtige Moment gekommen." Er näherte sich dem Bett und legte die Unterwäsche zu den anderen Sachen, die vom Bestattungsinstitut mitgenommen werden sollten. Seine Frau war gestorben. Mein Freund sagte zu mir: "Bewahre nichts für einen besonderen Anlass auf. Jeder Tag, den Du lebst, ist ein besonderer Anlass!"*

*Ich denke immer noch an diese Worte und sie haben mein Leben verändert. Heute lese ich viel mehr als früher und putze weniger. Ich setze mich auf die Terrasse und genieße die Landschaft, ohne auf das Unkraut im Garten zu achten. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden. Ich habe begriffen, dass das Leben eine Sammlung von Erfahrungen ist, die es zu schätzen gilt.*

*Von jetzt an bewahre ich nichts mehr für später auf. Ich benutze täglich meine Kristallgläser. Wenn mir danach ist, trage ich meine neue Jacke, um in den Supermarkt zu gehen. Auch meine Lieblingsdüfte trage ich dann, wenn ich Lust dazu habe. Sätze, wie z. B. "Eines Tages"*

*oder "An einem anderen Tag" sind dabei, aus meinem Vokabular verbannt zu werden. Wenn es sich lohnt, will ich die Dinge hier und jetzt sehen, hören und machen. Ich bin mir nicht ganz sicher, was die Frau meines Freundes gemacht hätte, hätte sie gewusst, dass sie morgen nicht mehr sein wird. Ich glaube, dass sie noch ihre Familienangehörigen und engen Freunde angerufen hätte. Vielleicht auch ein paar alte Freunde, um sich zu versöhnen oder sich für alte Streitigkeiten zu entschuldigen. Der Gedanke, dass sie vielleicht noch chinesisches Essen gegessen wäre – ihre Lieblingsküche – gefällt mir sehr.*

*Es sind diese kleinen unerledigten Dinge, die mich sehr stören würden wenn ich wüsste, dass meine Tage gezählt sind.*

*Genervt wäre ich, gewisse Freunde nicht mehr gesehen zu haben, mit denen ich mich "an einem anderen Tag" in Verbindung hätte setzen sollen. Genervt, nicht die Briefe geschrieben zu haben, die ich "an einem anderen Tag" schreiben wollte. Genervt, meinen Nächsten nicht oft genug gesagt zu haben, wie sehr ich sie liebe.*

*Jetzt verpasse, verschiebe und bewahre ich nichts mehr, was uns Freude und Lächeln in unser Leben bringen könnte. Ich sage mir, dass jeder Tag etwas Besonderes ist, jeder Tag, jede Stunde und jede Minute.*

Redaktion

## Demenz verändert Beziehungen

Wenn man einen Menschen begleitet, der an Demenz erkrankt ist, verändert dies die Rollen, da man die Betreuungs- und Beschützerrolle übernehmen muss. Die Sorge um die Sicherheit der betroffenen Person kann es notwendig machen, Türen abzusperrern, Autoschlüssel zu verstecken und ständig Orientierungshilfen anzubieten. Unwillkürlich werden eigene Handlungsweisen verändert, was die Beziehung und die ursprünglichen Lebensbezüge infrage stellen kann. So steht eine pflegende Ehefrau vielleicht vor der Frage: „Ich werde zur sorgenden Mutter, aber will ich das sein?“

Demenzkranke wiederum binden sich immer mehr an die Pflegeperson. Sie verfolgen sie, sodass diese kaum Möglichkeit zum Rückzug finden. Pflegende Angehörige sollten deshalb dringend Entlastungsangebote in Anspruch nehmen, wie z. B. Betreuungsleistungen. Demenziell Erkrankte erhalten von der Krankenversicherung monatlich 100 bis 200 Euro für den Einsatz von Demenz-

helfer/innen. Diese kommen nach Haus, damit sich pflegende Angehörige stundenweise eine Auszeit nehmen können. Ein anderes Beispiel sind Tagespflegeangebote. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die Erkrankte halbtags oder ganztägig betreuen.

Die Kosten werden anteilig von der Pflegekasse übernommen.

Doch demenziell Erkrankte lehnen oft jegliche Veränderung ab. Die Beratungsstelle hilft auch in solchen Fällen, berät bei der Auswahl und gibt Tipps im Umgang mit pflegebedürftigen Angehörigen.

Quelle: Münchenstift Magazin, Nr. 67

### **Fachstelle für pflegende Angehörige:**

#### **Bayerisches Rotes Kreuz**

Diana Wagner, **Telefon 08171-934510**  
eMail: [fachstelle@kvbad-toelz.brk.de](mailto:fachstelle@kvbad-toelz.brk.de)

#### **Caritas**

Ursula Stiegler, **Telefon 08041-79316101**  
eMail: [ursula.stiegler@caritasmuenchen.de](mailto:ursula.stiegler@caritasmuenchen.de)



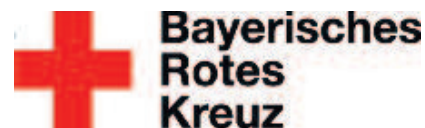
**Wir verbinden Generationen**

Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 • 82041 Deisenhofen  
fon 089.121 921 444 • fax 089.121 921 455 • [info@seniorenresidenz-deisenhofen.de](mailto:info@seniorenresidenz-deisenhofen.de)

- **Vollstationäre Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**

## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Tanzen macht fit  
und gute Laune...



### Tanzen Sie mit uns internationale Folkloretänze 50+

Die Stimmung wird dabei positiv beeinflusst. Müdigkeit und Lustlosigkeit verschwinden und machen Platz für gute Laune.

Und: Neue Forschungen haben ergeben, dass Sie beim Erlernen neuer Tanzschritte so ganz nebenbei Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis sehr wirksam trainieren.

**Treffpunkt BRK Dienststelle in Bad Tölz, Schützenstr. 7,  
jeden Montag von 14.30 bis 16.00 Uhr außer an Feiertagen.**

Jeder, der etwas für seine Gesundheit tun will ist herzlich eingeladen.  
Kosten: 2 Euro pro Teilnahme.



# SITTENAUER

**IHR BUS- & REISESPEZIALIST**

**Wir organisieren auch Ihren Ausflug!  
Mieten Sie sich einen Bus...**



**Wir organisieren Ihre  
Gruppenreise von A-Z!**

- ◆ 1/2-Tages-, Ganztages- oder Mehrtagesausflüge
- ◆ für Seniorenheime, Seniorengruppen, Freundeskreise
- ◆ zu Veranstaltungen oder Besichtigungen
- ◆ Reservierung von Hotels, Restaurants und Tickets
- ◆ für jede Gruppengröße ab 10 Personen



**TOP-Leistungen zum fairen Preis ◆ Seit 70 Jahren Ihr beliebter Bus- & Reisespezialist**

- ◆ DiETRamszell bei München ◆ Telefon 08027/90 35-0
- ◆ eMail: [info@sittenauer.de](mailto:info@sittenauer.de)

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



## Caritas Zentrum Bad Tölz - Wolfratshausen

Franziskuszentrum  
Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041-79316100

# Lebensveränderung – Demenz

## Ein Kursangebot für Angehörige von Demenzpatienten

### Inhalt:

*Was bedeutet die Veränderung meines Angehörigen für mich und unsere Beziehung?*

Drei Vormittage zur Auseinandersetzung mit der Problematik Demenz für Angehörige und Pflegepersonen. (Die Thementage sind auch einzeln zu buchen!)

### Termine:

#### **11.10.14 Demenzsymptome und Umgang in kritischen Alltagssituationen**

Referentin: Ursula Stiegler, Leiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig

#### **18.10.14 Hilfestrukturen**

Referentin: Ellen Wagner, Sozialpädagogin der Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig

#### **25.10.14 Was bedeutet die Veränderung für mich und mein Leben?**

Referentin: Sabine Frick, Sozialpädagogin bei der Mobilen Seniorenhilfe im Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

**Zeit:** jeweils Samstag 09.30 – 12.30 Uhr

**Ort:** Franziskuszentrum, Klosterweg 2  
83646 Bad Tölz

**Anmeldung:** Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig  
Fachstelle für pflegende Angehörige

Telefon 08041/ 79 316 101 oder -103, Fax: 08041/ 79 316 107

eMail: [kontaktstelle@caritas-toelz.de](mailto:kontaktstelle@caritas-toelz.de)



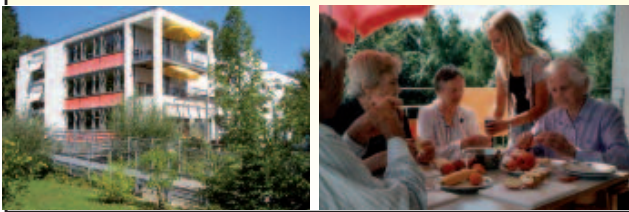
**AWO**

## Seniorenzentrum Wolftratshausen

*Zukunftsorientierte Demenzpflege*

**Wir betreuen, fördern und pflegen  
demenziell erkrankte Menschen**

Paradiesweg 18  
82515 Wolftratshausen  
Tel. 08171/4325-0  
Fax 08171/4325-11  
e-Mail: [info@sz-wor.awo-obb.de](mailto:info@sz-wor.awo-obb.de)  
[www.sz-wor.awo-obb-senioren.de](http://www.sz-wor.awo-obb-senioren.de)



**CAB Caritas Augsburg**  
Betriebsträger gGmbH

*Wir pflegen Beziehungen.*

## Rupert Mayer Seniorenheim Seehof in Kochel am See

- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Alltagsnahe und flexible Tagesgestaltung auf den Wohngruppen
- Einzigartige Lage am Ufer des Kochelsees
- Angehörigenberatung und Hausführungen
- Feste und Veranstaltungen
- Seelsorge und Gottesdienste



**Wir informieren und  
beraten Sie gerne!**

**Rupert Mayer  
Seniorenheim Seehof**  
Mittenwalder Straße 70  
82431 Kochel am See  
Tel.: 08851 / 92 22-0  
[info@seehof.csw-a.de](mailto:info@seehof.csw-a.de)  
[www.csw-a.de](http://www.csw-a.de)

# GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Alles, was das Leben gesünder macht, finden Sie bei Ihrer Gesundheitskasse. Mit umfassenden Leistungen, wenn es darauf ankommt. Und wertvollen Gesundheitsangeboten von der kompetenten Ernährungsberatung bis zum persönlichen Trainingsangebot. Mehr auf [www.aok.de](http://www.aok.de). Jetzt zur AOK wechseln!

## Hofkonzert im Pater-Rupert-Mayer-Heim

Ende Juli 2014 durften sich die Bewohner des Pater-Rupert-Mayer-Heimes in Bad Tölz über ein besonders schönes Ereignis freuen. Im schönen, ruhigen Innenhof der Anlage hatte die Schloßweps'n Musi mit ihrem Leiter Erwin Gaulhofer aus Lenggries Platz genommen, um den betagten Menschen Stücke aus ihrem Repertoire vorzutragen. Über zwei Stunden gaben sie Europahymne, traditionelle Volksstücke, Filmmusik und zum Schluss das besonders gelungene „Linus&Lucy“ zum besten.

Den alten Menschen war die Freude ins Gesicht geschrieben, das Wetter spielte mit viel Sonne und Wärme auch mit. Fast alle Zuhörer hielten bis zum Schluß durch, der gereichte Eisbecher tat zwischendurch richtig gut.



Richard Stoll, der Leiter der Einrichtung, war dankbar, dass diese Musikvorführung schon zum zweiten Mal stattfinden konnte. Den jungen Musikantinnen war es anzumerken, dass sie selbst viel Freude empfanden. Alle waren sie in feschen

Dirndl'n erschienen und vielleicht dachte die Eine oder Andere an Oma und Opa zuhause.

Ganz bestimmt ist so etwas ein weites und dankbares Feld für Musik- oder Theatergruppen, sich bei den verschiedenen Einrichtungen im Landkreis mit ihrer Kunst vorzustellen. Die Menge an täglicher Arbeit in den Heimen lässt dort einfach keinen Spielraum sich auf die Suche nach interessierten Laiengruppen zu begeben.



Solch schöne Aufführungen bereiten sichtbar große Freude und lassen die Menschen wissen, dass sie nicht vergessen sind.

Als Lohn durfte jede der jungen Künstlerinnen ein Eis am Stiel in Empfang nehmen. Und viel, viel Applaus!

Ein besonders gelungenes Beispiel ehrenamtlicher Tätigkeit.

Der Musikpädagoge Erwin Gaulhofer gibt seit wenigen Jahren den Schülerinnen der Realschulklasse Hohenburg in Lenggries die Möglichkeit ein Instrument ihrer Wahl im Orchester zu erlernen. Inzwischen sind 50 Schülerinnen Mitglieder im Schulorchester. Das Ergebnis ist für den Außenstehenden erstaunlich: schon nach kurzer Zeit begeisterten die Neulinge mit einfachen Stücken, später ist man in der Lage wirklich schöne Auszüge aus Filmmusik oder zeitlose Volksstücke vorzutragen.





Das Netzwerk für Pflege ist ein Angebot des Einrichtungsverbands ReAL Isarwinkel in Bad Tölz und Bad Heilbrunn. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Behinderungen oder besonderen sozialen Schwierigkeiten bieten wir Möglichkeiten zur medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf wohnortnahen Angeboten. Unser Netzwerk für Pflege ist da für Menschen mit Pflegebedarf.

Unsere stationären Pflegeeinrichtungen bieten mit Ihren kleinen Wohngruppen ein sehr persönliches Umfeld für Senioren, die hier ihren Lebensabend verbringen möchten.



NETZWERK  
FÜR PFLEGE

## Netzwerk für Pflege

Außerdem ist unser Netzwerk für Pflege spezialisiert in der Pflege von Menschen mit psychiatrischen oder neurologischen Erkrankungen, mit geistiger und Mehrfachbehinderung und Demenz-Erkrankung.

Als weiteres Angebot bieten wir Ambulante Dienste für Menschen mit Pflegebedarf, die gerne noch Zuhause leben möchten.

Wir bieten auch Entlastung für pflegende Angehörige mit unserer stundenweisen Betreuung von Menschen mit demenzieller Erkrankung

Die Gestaltung der Beziehung zwischen Bewohnern und Mitarbeitern steht im Zentrum unserer Bemühungen. Die Arbeit findet in einem multiprofessionellen Team statt mit Pflegekräften, Sozialbetreuern und Ärzten.

- **Pflege im Reha-Zentrum Isarwinkel Bad Tölz**

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/766-1426  
info@netzwerk-fuer-pflege.de

- **Ambulante Dienste im Isarwinkel**

Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/766-1405  
info@netzwerk-fuer-pflege.de

- **Pflege im Alpenhof Bad Heilbrunn**

Ferdinand-Maria-Str. 38, 83670 Bad Heilbrunn  
Telefon 08046/1879-1333  
info@pflegeheim-alpenhof.de

Weitere Infos finden Sie hier:

[www.real-isarwinkel.de](http://www.real-isarwinkel.de)

[www.netzwerk-fuer-pflege.de](http://www.netzwerk-fuer-pflege.de)



## Neugestaltung des Reha-Zentrums Isarwinkel in Bad Tölz

Als anfangs 2012 das Reha Zentrum in den Räumen des alten Krankenhaus Bad Tölz eingeweiht wurde, wunderte sich manch einer, wie denn der körperbehinderte Pflegegast in sein neues Heim gelangen sollte. Der Eingang bestand aus einer gefährlich schrägen Rampe, die im Winter bei Eis und Schnee eher als Rodelbahn dienen konnte.

Genau dieser schon damals erkannte Schwachpunkt ist jetzt beseitigt worden, der barrierefreie Zugang entspricht mit seiner Überdachung allen Anforderungen. Gerade diese Abdeckung wird begrüßt werden, ist doch der in seiner körperlichen Funktion Behinderte durch seine Langsamkeit besonders „wetteranfällig“.

Das sahen die Gäste bei der Einweihung des modernisierten und optimierten Eingangsbereichs auch so. Landrat Niedermaier betonte, dass beim Thema Barrierefreiheit noch einiges auf die Kommunen zukommen werde. Bürgermeister Janker freute sich über die gelungene Neugestaltung der Einrichtung, wobei die Stadt Bad Tölz als Hausherr der Anlage durch das hohe finanzielle Engagement der Betreiber besonders günstig fuhr. Geschäftsführer Dr. Thorhorst bezifferte die eigengeleistete Investition auf 2,5 Mio €. Sie schließt neben der Neugestaltung des Eingangsbereiches die Sanierung des Außenbereiches ein. Entstanden ist ein sehr hübscher Garten mit Teich und ein Hühnerstall. Damit wird den 120 Klienten im Pflege- und Reha-Alltag ein ansprechendes Ambiente angeboten, ein gutes Bei-

spiel für Eigeninitiative. Ziel ist die Bereitstellung bestmöglicher Voraussetzungen zur Eingliederung der Menschen mit Demenz oder mit psychischem bzw. neurologischem Hintergrund. Heutzutage bezeichnet man das als Inklusion.

Die Einrichtung bietet eine Reha für psychisch Erkrankte nach modernen Erkenntnissen an, die eine kontinuierliche Begleitung mit weitreichenden Aktivitäten durch eine Bezugsperson einschließt. Das Gefühl der Gemeinschaft auf Zeit mit gegenseitiger Unterstützung wirkt stabilisierend und gesundheitsfördernd.



Doch der nächste Schritt, der zur Inklusion gehört, muss gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern getan werden. In den Pressemitteilungen heißt es dazu:

"Schwieriger ist unser Ziel, an den unsichtbaren Barrieren für Menschen mit psychischer Erkrankung zu rütteln, die unser RPK-Angebot nutzen. Ihre Ausgrenzung beruht immer noch auf Vorurteilen wie der Angst, dass sie gefährlich seien. Gerade jungen Menschen mit die-

## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

ser Art von Behinderung steht ein Platz in der Gesellschaft zu. Er besteht am besten in einer Beschäftigung - idealerweise in einem Arbeitsverhältnis. "Barrierefrei leben" heißt hier, rasch ein Praktikum bei Unternehmen in der Umgebung zu finden, neben der medizinischen Rehabilitation. Ist dies nicht möglich, versuchen wir, dass die Klienten mit ehrenamtlicher Beschäftigung ihren Tag strukturieren, z.B. im Werkstattladen, mit künstlerischer oder pflegender Arbeit in unserem Verbund oder bei Vereinen in Tölz und Umgebung. Die Barrieren bauen wir nur ab, indem wir

der Gesellschaft um uns herum begegnen, und sie wiederum uns auch begegnen möchte."

Das schöne denkmalgeschützte Gebäude aus dem Jahr 1861 ist seinen Bewohnern mit der herrlichen Lage ein schönes Refugium, wo sie nicht nur medizinisch betreut werden, sondern auch durch Betätigung eine Strukturierung ihres Alltages erfahren.

Die Vorstellung des fertig renovierten Reha Zentrum Isarwinkel hinterlässt beim Gast den Eindruck, dass hier auch in Zukunft gute Arbeit gelingen wird.

### Zuhause bleiben.

*Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...*



Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, auch mal Zeit haben zum Zuhören, Aufklären und Beraten, was versprochen wird auch halten, auch am Lebensende nicht alleine lassen, mit Fachkräften arbeiten.

- aktivierende Alten- und Krankenpflege durch Fachkräfte
- Betreuung bei demenziellen Fähigkeitsstörungen nach §45\*
- kompetente Beratung und Hauskrankenpflegekurs
- Pflegekontrollbesuche nach §37\* \*(Pflegeversicherungsgesetz)
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Caritas Sozialstation Pflegefachstelle Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried  
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, Telefon 08171/98 30 10  
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de

**Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr**

Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, Telefon 08041/793 16 110

**Sprechzeiten: Dienstag/Freitag von 8 - 13 Uhr und nach Vereinbarung**



# Termine

- 04.10.2014, 14.30 Uhr **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**  
Bad Tölz, Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,  
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29
- 11.10.2014, 09.30 Uhr **Demenzsymptome und Umgang in kritischen  
Alltagssituationen**  
Ref. Ursula Stiegler, Leiterin der Fachstelle für pflegende  
Angehörige der Caritas Kontaktstelle Alt und Selbständig  
Ort: Franziskuszentrum, Klosterweg 2, Bad Tölz
- 18.10.2014, 09.30 Uhr **Demenz – Hilfestrukturen**  
Ref. Ellen Wagner, Sozialpädagogin der Caritas  
Kontaktstelle Alt und Selbständig  
Ort: Franziskuszentrum, Klosterweg 2, Bad Tölz
- 20.10.2014, 18.30 Uhr **Patientenverfügung – Inhalt und Anwendung  
in der Praxis**  
Betreuungsstelle im Landratsamt  
Ref.: Alfred von Hofacker,  
Rechtsanwalt und Hospizbegleiter  
Ort: Landratsamt, Sitzungssaal, Bad Tölz
- 25.10.2014, 09.30 Uhr **Demenz – Was bedeutet die Veränderung für mich  
und mein Leben?**  
Ref. Sabine Frick, Sozialpädagogin, Mobile  
Seniorenhilfe, Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen  
Ort: Franziskuszentrum, Klosterweg 2, Bad Tölz
- 06.11.2014, 14.30 Uhr **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**  
Bad Tölz, Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,  
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29
- 06.12.2014, 14.30 Uhr **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**  
Bad Tölz, Monatstreffen im Gasthof Kolberbräu,  
Magdalenenstüberl, Marktstr. 29



## Computer-Kurse!

Man wächst mit seinen Aufgaben ...

Aktuelles Programm  
und Infos anfordern unter:

08171 - 48 37 0 oder [kurse@pc-help.de](mailto:kurse@pc-help.de)

PC-SYSTEME | NETZWERK | TELEFONANLAGEN | DSL | SERVICE | ERP-SYSTEME | SCHULUNGEN

Josef-Schnellrieder-Weg 4a · 82515 Wolfratshausen · Tel. 0 81 71 - 48 37 0 · Fax 48 37 35 · [www.pc-help.de](http://www.pc-help.de) · Email [pc-help@pc-help.de](mailto:pc-help@pc-help.de)



Wissen, wie es geht.

**PC-HELP!**

Computerdienstleistungen GmbH

### Behalten Sie den Durchblick!

*Wenn die Arme beim Zeitung lesen nicht mehr lang genug sind, sollten wir uns nichts vormachen: Auch die Augen kommen in die Jahre. Was dann außer einer Brille hilft, erfahren Sie hier.*

Gegen die Alterssichtigkeit und die altersbedingte „Makuladegeneration“, ein Begriff, unter dem eine Gruppe von Erkrankungen des Auges zusammengefasst ist, sind selbst die Gesündesten und Sportlichsten nicht gefeit. Vorbeugung ist schwierig. Umso wichtiger ist es, zumindest das wenige zu tun, das möglich ist.

Das junge Auge erkennt den geliebten Partner schon von weitem und hat ihn auch im Nahbereich fest im Blick. Dazu verhilft eine Augenlinse, die den Lichtstrahl weich und elastisch zielgenau auf die Netzhaut bricht. Ab dem fünften Lebensjahrzehnt jedoch verliert die Linse häufig an Elastizität. Das Nahsehen wird nun schwieriger. Der Punkt, an dem die Dinge scharf gesehen werden, rückt immer weiter vom Körper weg und kann bis zu zwei Metern betragen. Ärzte sprechen von Alterssichtigkeit oder Presbyopie. Dies ist ein normaler Alterungsvorgang und kein Grund zur Besorgnis.

Vorbeugen lässt sich der Alterssichtigkeit nicht. Dringend geboten ist aber bei Beschwerden der Gang zum Augenarzt, um die Sehkraft und die Akkomodationsfähigkeit überprüfen zu lassen, also die Fähigkeit der Augenlinse, sich flexibel auf verschiedene Entfernungen einzustellen. Der Facharzt wird vermutlich eine Brille verordnen.

Wesentlich schwieriger zu behandeln ist eine häufige Erkrankung in der zweiten Lebenshälfte: die altersbedingte Maku-

ladegeneration (AMD). Hier ist nicht die Linse das Problem, sondern die Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhaut – die Makula. Bei der „trockenen“ AMD bilden sich kleine gelbliche Ablagerungen unter der Netzhaut. Schrittweise sterben die Sehzellen ab. Als Reaktion auf diese Ablagerungen wachsen bei der selteneren „feuchten“ AMD kleine Gefäße in die Netzhaut ein und zerstören ebenfalls die Sinneszellen.

Im frühen Stadium ist die Sehschärfe meist noch gut. Erscheinen gerade Linien aber plötzlich krumm oder fällt es schwer, die Kästchen der Kreuzworträtsel zu fixieren, dann sind das wichtige Alarmsignale. Da die AMD nicht geheilt werden kann, aber immerhin verlangsamt, sollte man bei einem Verdacht rechtzeitig den Augenarzt aufsuchen. Mediziner raten, ab dem 60. Lebensjahr die Augen regelmäßig kontrollieren zu lassen. Da die Netzhaut von vielen kleinen und kleinsten Blutgefäßen versorgt wird, sind Gefäßgifte auch Augengifte! Also weg mit den Zigaretten! Außerdem sollte der Blutdruck im Normalbereich sein, da zu hoher Druck den Gefäßen schadet. Direkte Sonneneinstrahlung ist ebenfalls zu vermeiden. Glücklicherweise gibt es heute recht gute Medikamente, die den Krankheitsverlauf hinauszögern oder sogar aufhalten können.

Wahrscheinlich haben auch bestimmte Nährstoffe einen positiven Effekt auf die AMD und können ihr sogar vorbeugen. Ärzte empfehlen Zink und so genannte Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie die Pflanzenfarbstoffe Lutein und Zeaxanthin. Die werden in bestimmten Präparaten angeboten, finden sich aber auch in der normalen Nahrung, Zink z. B. in Haferflocken, Weizenkeimen, Kürbiskernen und Schalentieren sowie in Milchprodukten. Zitrusfrüchte sind be-

## Das sagt der Arzt

kanntlich reich an Vitamin C ebenso Erdbeeren, Hagebutten, Paprika und Brokkoli, während man das Vitamin E eher in kalt gepressten Pflanzenölen und Sonnenblumenkernen findet sowie in Mandeln, Nüssen und grünem Gemüse. Gute

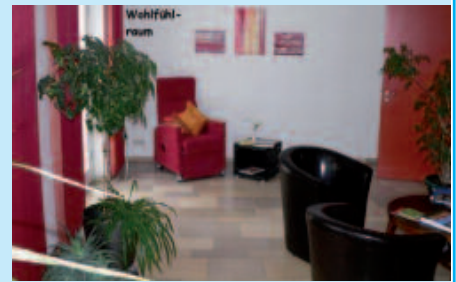
Lieferanten von Lutein und Zeaxanthin sind Spinat, Grünkohl und Brokkoli, weitere Kohlsorten sowie Salate und Pfirsiche.

entnommen: stadtgottes 2-2012



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



Wohnen und Pflege  
in modernisierten Apartments.  
Schöne Garten- und Parkanlage.

**Pater-Rupert-Mayer-Heim**  
Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/7659-0 [www.marienstift-toelz.de](http://www.marienstift-toelz.de)

Sicherheit rund um die Uhr



Der Malteser Hausnotruf –  
schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen.

### Mahlzeitendienst

- genießen ohne zu kochen

### Hausnotrufdienst

- Sicherheit rund um die Uhr

### Fahrdienste

- unabhängig und mobil sein

### mobile soziale Dienste

- sicher und zuverlässig betreut

### Besuchs- und Betreuungsdienst

- Malteser Ehrenamt

### Ausbildung

- kompetent in die Zukunft

**Malteser**  
*Jugend*  
...weil Nähe zählt.

Wir freuen uns  
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:  
Malteser Wolfratshausen

**08171/43 63 0**



**Malteser**  
Hans-Urmiller-Ring 24  
82515 Wolfratshausen

## Wandervorschlag

aus dem Rother-Wanderführer „Pfaffenwinkel“  
von Kathrin Schön und Reinhold Lehmann,  
erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

### Weiler-Rundweg

**Loisachflößer, Großweiler Moos  
und Wasserfall** 2,00 Std.

Begünstigt durch die Lage an der Loisach, spielte die Flößerei in Groß- und Kleinweil jahrhundertlang eine wichtige Rolle. Holzstämme aus dem bewaldeten Alpenraum wurden zu Flößen zusammengebunden und über Loisach und Isar nach München oder weiter über die Donau verfrachtet. Auf diesen wurden neben dem Holz selbst Baumaterialien, Kohle, Naturalien, Vieh und auch Menschen transportiert. Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Flößerei auf der Loisach eingestellt, die leistungsfähigere Eisenbahn übernahm nun den Transport. Großweil war Sitz des Flößerbundes, eines Zusammenschlusses aller Flößer des Oberlandes. An die gefährliche und überaus anstrengende Arbeit der Flößer erinnert heute ein Denkmal an der Loisachbrücke.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz an der Loisach in Kleinweil (607 m) (Navi: 82439 Kleinweil, Sindelsdorfer Str.), RVO-Bus 9611 Murnau – Kochel.  
Höhenunterschied: 180 m.

**Anforderungen:** Problemlose Wanderung mit durchgehender Beschilderung (Weiler Rundweg). Nur im Bereich des Hohlwegs Rutschgefahr.

**Einkehr:** Gasthäuser in Groß- und Kleinweil.

**Tip:** Freilichtmuseum Glentleiten.

Vom Parkplatz an der Loisach in **Kleinweil** (607 m) aus überqueren wir die Straße. Hier steht direkt neben der Loisachbrücke das Denkmal »Flößer mit Floß«. Nun folgen wir der Moosstraße, nach einem Altwasserarm geht es rechts

auf einem Kiesweg weiter. Am Gehölz wechseln wir wieder auf die Straße. Dieses markiert den Verlauf des ehemaligen **Triftkanals** (605 m), der heute in diesem Bereich kein Wasser mehr führt. Er wurde ab 1712 auf Veranlassung des Klosters Benediktbeuern angelegt, um den Kochelsee mit seinen gefährlichen Strömungen zu umgehen. Außerdem wurde durch diese Abkürzung die Transportzeit um zwei Stunden reduziert. Später diente er als Entwässerungsgraben. Ein Schild weist auf die Bedeutung des Gebietes für Wiesenbrüter hin. Nach einem wasserführenden Abschnitt des Triftkanals zweigt ein asphaltierter Weg links ab (603 m). Diesem folgen wir und gehen geradeaus durch das Großweiler Moos mit seinen artenreichen Feuchtwiesen und den verstreuten Heustadeln. An der Weggabelung bei einer Birke biegen wir in stumpfem Winkel nach links ab und gelangen zur Staatsstraße,



die uns, wiederum links gegangen, nach Zell bringt. Wir wandern an der **Kirche St. Martin** (617 m) vorbei, neben der sich auch die letzte Station eines Kreuzweges befindet, welcher mit 13 weiteren Bildsäulen von Kleinweil hierher führt. Ihre Reliefs sind im späten Nazarenerstil des ausgehenden 19. Jahrhunderts gestaltet, dargestellt ist der Leidensweg Christi.



Nach der Bushaltestelle biegen wir rechts Richtung Pölten, Stern und Gröben ab. Wir überqueren die A 95 und gehen an der Kreuzung (629 m) für einen kurzen Abstecher zum **Wasserfall** (642 m) geradeaus weiter. Einst wurde durch die Kraft des Klammbachs eine Hammerschmiede betrieben, bis das Gebäude 1895 abbrannte. Wieder zurück, wenden wir uns nach links und wandern über eine weite Kehre den steilen Süd-

hang des Molassezuges hinauf nach **Pölten** (690 m). Hier bietet sich eine Aussicht auf das Loisachtal mit dem Walchenseekraftwerk, den Klöstern Schlehdorf und Benediktbeuern und die Alpen von Benediktenwand bis zur Zugspitze. An Weiden vorbei geht es nach Stern, wo wir dem Wegweiser nach rechts folgen. Dann noch ein Stück hinauf, wieder mit weitem Ausblick. Am ersten **Gehöft von Gröben** (742 m) nehmen wir den Wiesenweg links hinab. Am Waldrand wenden wir uns nach links und folgen dem Hohlweg. Dieser führt teils steil durch den Wald hinab. Hier ist etwas Vorsicht geboten, denn auf den Steinen kann es leicht rutschig sein. Schließlich gabelt sich der Hohlweg, wir können entscheiden, welchen Weg wir gehen möchten. Mit der Loisach queren wir wieder die Autobahn, bei deren Bau um 1970 es zu Problemen mit alten Kohlebergwerksstollen kam, die nicht abgestützt waren. Die Lage Kleinweils auf einer Terrasse der Loisach, die sich hier in die Grundmoräne eingeschnitten hat, ist gut zu erkennen. Bald gelangen wir nach Kleinweil. An der **Ortskapelle St. Korbinian** (621 m) mit ihrem barocken Zwiebelturm gehen wir rechts und wandern geradewegs zum Ausgangspunkt zurück.

Fair.  
Menschlich.  
Nah.



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen

Ihre Bank vor Ort - seit über 150 Jahren



von Seniorenbeirat Dieter Höflich, Apotheker



### Ist da jemand?

#### Gott und meine Zweifel

von Beatrice von Weizäcker  
erschienen im Piper Verlag 2012  
ISBN: 978-3-492-05513-0,  
Taschenbuch, Preis € 9,99

Hat nicht jeder einmal Zweifel an seinem Glauben, wenn ihn ein hartes Schicksal trifft? Warum gerade mir, warum gerade so?

Mir ist kürzlich ein Buch in die Hände gekommen, das sich mit den großen Glaubensfragen beschäftigt. Als ich auf die Autorin schaute, war mein Interesse geweckt: Beatrice von Weizäcker stammt aus einer großen deutschen Familie, wo man nachdenkt, bevor man etwas von sich gibt. Sie ist Mitglied im Präsidium des Deutschen Evangelischen Kirchentages, was beileibe nicht heißt, dass sie nur ihre Glaubensrichtung als Wegweiser nimmt.

Soeben hatte sie ihren geliebten Bruder verloren und nimmt das als Anlass, über ihren Glauben nachzudenken, sich über die Handlungsweisen der Kirchen Gedanken zu machen.

Mir gefällt dabei, dass sie sich zu Themen äußert, die man gewöhnlich hin- nimmt, sie sind halt so.

Beispiel Glaubensbekenntnis. (S.27) Wie soll das gehen? Wer glaubt denn an eine personenbezogene Gottheit (Jesus), „unseren Herrn“, der zur Rechten des allmächtigen Vaters sitzt...? Sie sagt, wer sich Gott als jemanden vorstellt, der auf einem himmlischen Thron sitzt und von dort die Geschehnisse der Welt und des Lebens lenkt, hat den Kinderhorizont nie verlassen. Denn das hieße ja, dass Gott den Menschen nicht nur das Gute, sondern auch das Böse schickt, wie Kriege, Gewalt, Krankheit und Tod, dass er Menschen absichtlich zur „Prüfung“ leiden lässt, dass es sein Wille ist, dass jemand sich quält, dass er sich gleichsam

an den Menschen, der Menschheit rächt, weil sie ihm nicht gehorchen will. Das wäre nicht vernünftig, so leicht darf man es sich nicht machen. Nur ein Glaube, der die Vernunft kennt, überzeugt. Sie weiß nicht, wie es Theologen gelingt, das Glaubensbekenntnis zu glauben, wenn sie es sprechen. Gott jedenfalls sei der Letzte, der uns zu einem Bekenntnis zwingt.

Es ist ein Irrtum anzunehmen, das alles was in der Bibel steht, auch wahr ist, und das was nicht darin steht, nicht dazugehört. In der Bibel steht nicht Gottes Wort, sie besteht aus Wörtern der Menschen. Es ist falsch zu meinen, die Bibel sei ein Beleg für die Existenz Gottes. (S.121)

Die Ausgestaltung des Glaubens ist eine persönliche Sache, während sich Religionen an Regeln zu halten haben. Deshalb sympathisiert sie auch mit dem vom renommierten Theologen Hans Küng propagierten Weltethos zur Herstellung des Friedens zwischen den verschiedenen Religionen, da die Ignoranz gegenüber den Heiligen Schriften unserer Nachbarn Konflikte verursacht. (S. 34)

Man spürt fast schmerzhaft, wie die Autorin immer wieder gegen ihre eigenen Zweifel ankämpft, sie sieht ihren „patchwork Glauben“ bescheiden mit einer gehörigen Portion theologischem Nichtwissen einhergehen, sehnt sich nach gelassener Wachsamkeit in ihrem Ringen um den rechten Glauben. (S.170)

Dies ist kein leicht zu lesendes, aber ein tolles Werk. Schon der Titel hat mir gut gefallen, er trifft so genau die Thematik. Plötzlich sieht man sich selbst über lange verschüttete Fragen nachdenken. Es ist eines der Bücher, das ich sofort zweimal (und nicht zum letzten Mal) gelesen habe.

**Herausgeber:** Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen.  
Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autoren.

**Redaktion:** Waltraud Bauhof, Münchner Straße 23, 83623 Dietramszell  
Telefon 08027-7741, e-mail: [waltraud.bauhof@t-online.de](mailto:waltraud.bauhof@t-online.de)

**Gestaltung/  
Anzeigen/  
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpfraammern  
Telefon 08106-999 33 06, Fax 08106-999 33 02  
e-mail: [info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de) [www.freese-werbung.de](http://www.freese-werbung.de)  
(verantwortlich für Anzeigen, Druck und Gestaltung)

**Auflage/  
Druck:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich  
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier  
bei [www.druckhaus.org](http://www.druckhaus.org)

*Sie erhalten die Senioren-Info kostenlos bei allen Stadt- und Gemeindeverwaltungen des Landkreises sowie bei Apotheken, Ärzten und Banken.*

**Titelbild:** Greet Visser

**Redaktionsschluss** für die Ausgabe 1-2015, Januar-März ist der **10. Dez. 2014**

## Alten - und Pflegeheim **Josefistift**

*...im Heim Daheim!*



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche  
95 Plätze überwiegend  
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze  
in beschützendem Wohnbereich.  
Vielseitige Beschäftigungsangebote wie  
z.B. Gymnastik, Gedächtnis-  
Erinnerungsarbeit sowie Musik,  
Ausflüge und Festivitäten bieten eine  
abwechslungsreiche Tagesgestaltung.

Bahnhofstraße 3  
83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/5786



# Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

Zentrumsnah und eingebettet in ein großzügiges Waldgrundstück bietet das Caritas-Seniorenheim St. Hedwig über 100 rüstigen und hilfebedürftigen älteren Menschen ein neues Zuhause.

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung. Zu unseren Mitarbeitern gehört seit vielen Jahren die Ordensgemeinschaft der „Dienerinnen vom Kinde Jesu“ Kroatien.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



## **Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried**

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

Telefon 08171/386 18-0 oder 386 18-12

Fax 08171/386 18-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)



**Ihr familiäres Zuhause – eine Oase  
in der Nähe von Stadt und Kultur**

**...umsorgt schön wohnen!**

- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveaivolles, seniorenorientiertes Betreuungsangebot
- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



Senioren- und Pflegeheim Gut Schwaigwall · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried  
Telefon 08171/ 176 10 · [info@schwaigwall.de](mailto:info@schwaigwall.de) · [www.schwaigwall.de](http://www.schwaigwall.de)

# Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



- **Barrierefreie Wohnungen zum Kauf und zur Miete in Geretsried und Wolfratshausen**
  - **Bestand und Neubau**
  - **Teilweise mit Service und Pflege**
- ...gerne beraten wir Sie ausführlich und unverbindlich**



**Gröbmair Immobilien GmbH**

**Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 35 Jahren**

**Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen**

**Tel: +49 (0) 8171 38 5000 • [www.groebmair.com](http://www.groebmair.com) • [info@groebmair.com](mailto:info@groebmair.com)**

