



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

April-Juni '19 - Nr. 2

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

Unser Ziel ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Alltagsselbstständigkeit des erkrankten älteren Menschen und seine Rückkehr in die häusliche Umgebung. In den Mittelpunkt stellen wir den Patienten in seiner Ganzheit und berücksichtigen neben der Behandlung der akuten Erkrankung auch funktionelle sowie psychosoziale Aspekte. Dabei profitieren unsere Patienten von der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufe und Fachabteilungen der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und von unserem geriatrischen Netzwerk.

AKUTGERIATRIE

UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Unser Team besteht aus qualifizierten Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialpädagogen, Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Bei der Behandlung berücksichtigen wir körperliche, funktionelle, geistige, psychische und soziale Aspekte.

UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Damit bauliche Gegebenheiten Ihre Selbstständigkeit nicht einschränken, sind unsere freundlichen Zweibettzimmer mit behindertengerechten Bädern ausgestattet. Die Therapieräume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

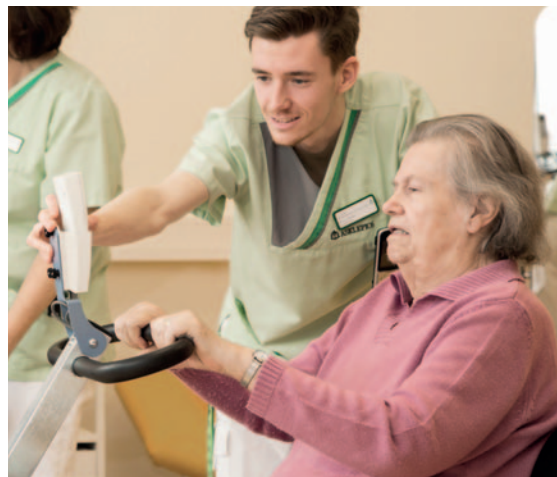


Stadtklinik Bad Tölz

Abteilung für Akutgeriatrie
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213
www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie

AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

- Herzschwäche mit akuter Atemnot
- Lungenentzündung
- Fieberhafte Bronchitis
- Akute Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung
- Fieberhafter Harnwegsinfekt bei schlechtem Allgemeinzustand
- Begleitende Behandlung neurologischer Erkrankungen
- Frische Knochenbrüche im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens
- Frühzeitige postoperative Behandlung bei Knochenbrüchen der Arme und Beine



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Neuwahlen und Rückblick auf drei Jahre Seniorenbeirat	4
❑ LandesSeniorenVertretung Bayern sucht Gutachter/-innen	7
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Präventionsprogramm „Gutes Sehen in Pflegeeinrichtungen“	9
❑ Altersabhängige Makuladegeneration wird führende Erblindungsursache	11
❑ Wie Farbenblindheit unser Alltagsleben erschwert	12
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Wie Sie richtig mit Demenzpatienten reden	13
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Bayerisches Rotes Kreuz – Die Rotkreuzdose	16
Das sagt der Arzt	
❑ Blasenprobleme: Das Schweigen der Männer	17
Gedanken	
❑ Wir waren schon arm dran - oder?	19
❑ Winterfreuden	21
❑ Sich auf's Alter freuen, wie soll das gehen?	22
❑ Unsere „Miss Lingping“	23
Lebenslust	
❑ Reisen in ferne Länder	25
❑ Wandervorschlag: Neureut - Gindelalm - Baumgartenschneid	27
❑ Buchvorstellung: Konklave	29
Termine	30
Impressum	32

Wichtige Telefon-Nummern

Polizei	110	Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Krankenbeförderung	0881-19222	Ärztl. Notdienst	116117
Bayer. Rotes Kreuz	08041 76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
Caritas - Bad Tölz	08041 79316-100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171 98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
Malteser Hilfsdienst	089 858080-20	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
VdK	08041 761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen- Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041 505-280
Senioren-Info-Telefon		Frau Bäumler	08041 505-280
Seniorenberatung des Landkreises			
Mobile Seniorenhilfe		Frau Bäumler	08041 505-280
Selbsthilfe-Kontaktstelle		Frau Erlacher	08041 505-121
Betreuungsstelle		Frau Jacker	08041 505-450
Wohnraumberatung		Frau Engl	08041 505-307
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171 93 45 25
Malteser Hilfsdienst			089 85 80 80-20
Hausnotruf			
Bayerisches Rotes Kreuz			08171 934520
Malteser Hilfsdienst			089 85 80 80-20
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt			08041 8456
Bayerisches Rotes Kreuz			08041 76550
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“			08041 793 16- 101
Malteser-Hilfsdienst			08171 34 79 18-10
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
Christophorus Hospizverein			08171 99 91 55
Pflege, ambulant			
finden Sie im Internet www.sozialwegweiser.de			

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass** oder unter **www.seniorenkompass.net** kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hoffentlich haben Sie den schneereichen und kalten Winter ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen gut überstanden. Allmählich macht sich der Frühling bemerkbar und die meisten von uns haben ihn schon lange herbeigesehnt.

Der alljährliche Frühjahrsputz ist mir selbst nicht unbedingt die liebste Tätigkeit.


Eine Pflanzschale mit Frühlingsblumen zu schmücken oder Gemüsesamen aussäen gehört sicher zu den ersten Tätigkeiten im Frühjahr. Der Vorteil solcher Pflanzarbeit ist, dass man sie auch in Ruhe an einem Tisch ausführen kann und so auch Rollstuhlfahrer beteiligt werden können.

An Spaziergängen erfreuen wir uns zu jeder Jahreszeit. Im Frühling lassen sich besonders schön Sinneserfahrungen machen. Ein besonderes Erlebnis ist es, an frisch erblühten Blumen und Bäumen zu riechen.

Die frühere bayerische Sozialministerin Emilia Müller hat unsere **SeniorenInfo** einmal als eine der interessantesten Broschüren in Bayern mit hohem Informationsgehalt für die ältere Bevölkerung und insbesondere für die Leserschaft in unserem Landkreis bezeichnet. Dieses Lob ist uns Ansporn genug, Ihnen auch weiterhin eine **SeniorenInfo** mit vielfältigem Themenkreis zu liefern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Frühlingsausgabe.

Herzlichst Ihr



Hermann Lappus



Neuwahlen

Die für März geplanten Neuwahlen der Seniorenvertretung und des Seniorenbeirates mussten aus organisatorischen Gründen leider verlegt werden.

Als neuer **Termin ist der 9. Oktober 2019** festgelegt. Wir informieren Sie darüber in der nächsten Ausgabe der **SeniorenInfo**.

Rückblick auf drei Jahre Seniorenbeirat

In der Sitzung des Seniorenbeirates im Februar war Zeit für einen Rückblick auf drei Jahre getane Arbeit. Große Erfolge und besondere Aktivitäten bringen wir Ihnen noch einmal in Erinnerung:

Mitfahrerbank

Seit Ende 2017 verfolgen der Seniorenbeirat und der Behindertenbeauftragte des Landkreises, Ralph Seifert, die Idee der Mitfahrerbänke. Wir haben schon in mehreren Ausgaben der **SeniorenInfo** darüber berichtet. Nun wird diese Idee Wirklichkeit.

Am 14. Februar 2019 fand in Benediktbeuern vor dem Feuerwehrhaus ein symbolischer Einweihungsakt statt. Landtagspräsidentin Ilse Aigner hat die Patenschaft für alle Mitfahrerbänke im Landkreis übernommen und war zu dieser kleinen Feier gekommen.

Zehn Kommunen im Landkreis haben insgesamt 34 Mitfahrerbänke bestellt. Im

Laufe der nächsten Wochen werden diese schönen Holzbänke mit den markanten Zielwegweisern aufgestellt. Zusätzlich wird auch eine Bank im Karree des Behördenzentrums in Bad Tölz aufgestellt. Danke an alle Bürgermeister, die dieses Projekt in ihren Gemeinden und Städten unterstützen.

Diese Mitfahrgelegenheiten dienen Ihrer Mobilität. Probieren Sie das 'Trampen für Senioren' aus und berichten Sie uns über Ihre Erfahrungen.

Wohnen für Hilfe

In den letzten Ausgaben der **SeniorenInfo** haben wir schon mehrmals ausführlich darüber berichtet. Noch einmal ganz kurz der Sinn dieses Angebots: Wohnen für Hilfe basiert auf dem Gedanken der nachbarschaftlichen Hilfe, dem sozialen Engagement, der Aufgeschlossenheit und der Solidarität unter den Generationen. Freier Wohnraum in Wohnungen oder



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und Ihre Menschen kennt.

 Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

Häusern wird von Wohnraumgebern an Wohnraumnehmer gegen Hilfeleistung zur Verfügung gestellt. Wohnraumnehmer, meist Jüngere, unterstützen den Wohnraumgeber, meistens Ältere, bei Alltagsarbeiten wie zum Beispiel Einkaufen, Kochen oder bei der Gartenarbeit. Es fällt keine Miete an, nur die Nebenkosten sind zu bezahlen. Pflegerische Dienste dürfen nicht übernommen werden.

Nun hat dieses Projekt eine große Hürde genommen. Der Kreisausschuss hat am 4. Februar 2019 zugestimmt Wohnen für Hilfe in Zusammenarbeit mit einem gemeinnützigen Träger im Landkreis zunächst für 2 ½ Jahre finanziell zu unterstützen.

Diesen Erfolg haben wir vor allem unseren Beirätinnen Ute Reuter, Ursula Fiechtner und Helga Lehner zu verdanken, die sich

mit großem persönlichem Engagement, zahlreichen Informationsgesprächen bei Vereinen, Institutionen und politischen Gremien im Landkreis für die Umsetzung dieses Projektes stark gemacht haben.

Seniorengesundheit

„Senioren stechen in See“ titelte eine lokale Zeitung die Aktion des Seniorenbeirates im Mai 2018. Anstoß für diesen besonderen Ausflug gab eine Aktion des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, bei der das Thema 'Seniorengesundheit' im Mittelpunkt stand. Das Thema zündete im Seniorenbeirat und er gelangte zu der Überzeugung, dass ein umfangreiches Programm am besten auf einem Schiff präsentiert werden könne. Das Programm war breit gefächert, von Gesundheitsprävention, Informationen und Mitmachaktionen.



- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveaues, seniorenorientiertes Betreuungsangebot



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmäckerl aus unserer hauseigenen Küche



Senioren- und Pflegeheim Schwaigwall GmbH · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried
Telefon 08171/ 176 10 · info@schwaigwall.de · www.schwaigwall.de

Gemeinsam mit den Seniorenbeiräten aus dem Landkreis Starnberg wurde die 'MS Seeshaupt' für eine vierstündige Rundfahrt auf dem Starnberger See gechartert, Unser Dank gilt allen Sponsoren, die dieses einmalige Erlebnis mit finanzierten. Die 200 Plätze auf dem Schiff waren in wenigen Tagen ausgebucht. Das Wetter am Ausflugstag war wie bestellt, weiß-blau der Himmel und die Stimmung an Bord heiter bis fröhlich. Die vielfältigen Angebote stießen bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf großes Interesse. „Nicht nur zusehen, sondern auch mitmachen“ begeisterte alle.

Eigener Stand bei der Seniorenmesse in Wolfratshausen

Erstmals war der Seniorenbeirat mit einem eigenen Stand bei der Seniorenmesse in der Loisachhalle in Wolfratshausen im September 2017 vertreten. Die Beirätinnen Mechthild Felsch, Monika Huppelsberg, Gisa Rottschy und Gabriele Skiba sowie Waltraud Bauhof als Redakteurin der

SeniorenInfo planten und organisierten eine pfiffige Präsentation des Seniorenbeirates. Während der beiden Tage auf der Messe haben sich viele, zum Teil intensive Gespräche mit Besucherinnen und Besuchern ergeben. Fazit: Bei der nächsten Seniorenmesse im Landkreis werden wir wieder präsent sein.

... und vieles mehr

Natürlich hat sich der Seniorenbeirat in den letzten drei Jahren auch mit vielen weiteren Themen beschäftigt, wie zum Beispiel: Begleitung des Landkreises bei der Fortschreibung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes, Stellungnahmen zu Bauvorhaben und vieles andere mehr.

Die **SeniorenInfo**, die Sie gerade in der Hand halten feierte 2017 ihren zehnten Geburtstag. Noch einmal Danke und Gratulation an unsere ehrenamtliche Redakteurin Waltraud Bauhof und an alle Aktiven, die nicht müde werden immer wieder Beiträge zu schreiben.



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

LandesSeniorenVertretung Bayern

Die Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung gGmbH möchte Personen für eine anspruchsvolle ehrenamtliche Tätigkeit gewinnen. Es geht um Gutachtertätigkeit zur Vergabe der Auszeichnung „Grüner Haken“, die als bundesweit einziges Qualitätszeichen für hohe Lebensqualität und ausgewiesene Verbraucherefreundlichkeit an Senioreneinrichtungen und Pflegeheime vergeben wird.



Frankfurt, Februar 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie interessieren sich für die Situation von Senioren in stationären Einrichtungen? Könnten Sie sich vorstellen, für uns als ehrenamtliche Gutachterin oder Gutachter tätig zu werden?

Wir sind eine gemeinnützige und unabhängige Gesellschaft, die die Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern in Senioren- und Pflegeeinrichtungen mit dem Zertifikat „Grüner Haken“ auszeichnet.

Unsere Gutachterinnen und Gutachter sind vertraut mit der besonderen Lebenssituation älterer Menschen und haben ihre Gegebenheiten und Bedürfnisse besonders im Blick. In Gesprächen mit Bewohnervertretern und Leitungskräften verschaffen sie sich ein persönliches Bild von der Einrichtung. Bei der Begehung betrachten sie die Einrichtung mit den Augen eines Menschen, der für sich oder einen Angehörigen ein neues Zuhause sucht.

*Natürlich werden Sie im Vorfeld geschult und Sie haben die Möglichkeit, bei einer Hospitation zu prüfen, ob Ihnen diese Tätigkeit liegt. Schauen Sie gerne einmal auf unsere Homepage www.heimverzeichnis.de im Blog unter „Gutachter*innen im Portrait“, dort stellen sich einige unserer ehrenamtlichen Gutachterinnen und Gutachter in kleinen Portraits vor.*

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bitte unter Telefon 069 7167588-0 oder info@heimverzeichnis.de.

Wir freuen uns auf Sie!

*Mit freundlichen Grüßen
Ihr HVZ Team*

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:

- ▲ Ambulanter Pflege
- ▲ 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, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegerechte 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) + Pflegedienst
Elfi Blank-Böckl . Leitenstraße 26 . 82538 Geretsried
Telefon 08171 9989475 . Fax 08171 9989476
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de

Präventionsprogramm „Gutes Sehen in Pflegeeinrichtungen“ zieht positive Bilanz

In einer Presseerklärung der Blindeninstitutsstiftung und der Pressestelle der AOK Bayern vom 25.06.2018 wird über den positiven Verlauf des ersten Jahres des Präventionsprogramms in stationären Pflegeeinrichtungen und das erweiterte Angebot berichtet.

Seit über einem Jahr sei das interdisziplinäre Präventionsteam des Blindeninstituts Würzburg in Bayern mit Unterstützung einiger Pflegekassen im Einsatz. In dieser Zeit habe man in 35 Pflegeeinrichtungen erste Schritte zur besseren Versorgung blinder und sehbeeinträchtigter Senioren anstoßen können. Ziel der Maßnahme sei es, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Pflegeeinrichtungen, Bewohnerinnen und Bewohnern sowie deren Angehörigen zu vermitteln, wie wichtig gutes Sehen ist. Das Projekt wurde am 7. Juni 2018 mit dem dfg Award (dfg = Dienst für Gesellschaftspolitik) in der Kategorie „Herausragende Struktur- und Prozessinnovation“ ausgezeichnet.

Im Rahmen der Augenüberprüfungen wurden im Auftaktjahr des Programms insgesamt 355 Senioren und Seniorinnen untersucht. Bei jedem zweiten Bewohner seien Symptome behandlungsbedürftiger Augenerkrankungen diagnostiziert worden. Mit Hilfe der richtigen Brille hätte rund ein Drittel der untersuchten Senioren wieder besser sehen können.

Seheinschränkungen entwickelten sich meist schleichend über Jahre hinweg. Auf einmal werde das Lesen der Tageszeitung zur Anstrengung, zunehmend erscheine das Sichtfeld eingeschränkt oder getrübt. In der Pflege spiele der Aspekt der Augengesundheit bislang kaum eine Rolle. Um dies zu ändern, sei das Projekt „Gutes Sehen in vollstationären Pflegeeinrichtungen“ von bayerischen Pflegekassen als erstes kassenübergreifendes Präventionsprogramm gestartet und im Jahr 2017 mit einem Etat von rund 420.000 Euro ausgestattet worden.

Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

SeniorenWohnen  BRK

Ihr *Plus* im Alter

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041 506-0, info.hap@ssg.brk.de
www.seniorenwohnen.brk.de

Probewohnen
für 45,- €/Tag



Das bayerische Gesundheits- und Pflegeministerium habe im Vorfeld des Präventionsprojekts die Entwicklung eines Leitfadens durch das Blindeninstitut Würzburg mit vielen Tipps für die Gestaltung von Pflegeeinrichtungen mit 300.000 Euro gefördert. Bayerns Pflegeministerin Melanie Huml betonte: „Gutes Sehen im Alter ist ein wichtiger Baustein für ein selbstbestimmtes Leben und damit für eine höhere Lebensqualität.“ Damit künftig noch mehr pflegebedürftige Menschen von dem Projekt profitieren könnten, ermunterte sie weitere Pflegeeinrichtungen mitzumachen und an den Fortbildungen teilzunehmen. Im Rahmen der Mitarbeiterschulungen hätten 779 Pflege- und Betreuungskräfte ihre Pflegeeinrichtung einmal durch die Augen eines Menschen mit Sehbehinderung gesehen und gelernt, auf deren individuelle Bedürfnisse einzugehen. Hinweise zur kontrastreichen Gestaltung und guten Beleuchtung seien

positiv aufgenommen und in vielen Fällen bereits umgesetzt worden. So habe man z. B. Handläufe und Türen mit farbigen Kontrasten und Flure mit einer besseren Beleuchtung und großen, einheitlichen Uhren ausgestattet. Das neue bunte Geschirr könne nun auf den hellen Tischen besser gesehen werden.

2018 werde die Präventionsmaßnahme fortgeführt. Es sei beabsichtigt, das Programm auf teilstationäre Pflegeeinrichtungen auszuweiten.

Informationen dazu finden Sie auf der Webseite der Blindeninstitutsstiftung www.blindeninstitut.de/gutes-sehen

PRO RETINA Deutschland e.V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen
Kaiserstr. 1c, 53113 Bonn
Telefon 0228 227 217-0
Telefax 0228 227 217-29
www.pro-retina.de



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

Altersabhängige Makuladegeneration (AMD) wird führende Erblindungsursache

Im Jahr 2030 werden 5,5 Millionen Bundesbürger an der Netzhauterkrankung altersabhängige Makuladegeneration (AMD) leiden oder Frühsymptome zeigen. Schon heute ist die AMD für jede zweite Erblindung verantwortlich. Darauf macht die DOG – Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft - anlässlich des Sehbehindertentages am 6. Juni 2018 aufmerksam. Die Fachgesellschaft mahnt jeden ab 50 Jahren, sich einmal im Jahr vom Augenarzt untersuchen zu lassen.

Vergleicht man die Anzahl der Jahre, in denen Menschen mit einer chronischen Erkrankung leben müssen, hat die AMD eine größere Bedeutung für die Volksgesundheit als etwa die rheumatoide Arthritis, Parkinson oder Leukämie. „Wir erwarten, dass sich dieser Trend in Zukunft noch verstärken wird“, sagt Professor Dr. med. Horst Helbig, Pressesprecher der DOG. Aufgrund des demografischen Wandels werden nach Schätzung der Fachgesellschaft bis zum Jahr 2030 rund 50 Prozent mehr Augenarztpraxen benötigt, um den wachsenden Versorgungsbedarf abdecken zu können.

Augenerkrankungen wie die AMD bedrohen nicht nur das Sehen, betont Professor Frank Holz, vom Vorstand der Stiftung Auge der DOG: „Wer schlecht sieht, ist im Alter vermehrt auf die Hilfe Dritter angewiesen. Außerdem haben blinde und sehbehinderte Menschen ein höheres Risiko, Unfälle oder Stürze zu erleiden und dadurch pflegebedürftig zu werden.“

Dabei kann die AMD in vielen Fällen gut behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt wird. „Das Problem ist, dass Pa-

tienten die Erkrankung oft erst dann bemerken, wenn bereits bleibende Schäden auf der Netzhaut entstanden sind“, erklärt Holz. Für den Augenarzt sind die Frühstadien der AMD – sogenannte Drusen – aber sehr wohl erkennbar. Ab dem 50. Lebensjahr sollte deshalb jeder seine Augen einmal jährlich beim Augenarzt untersuchen lassen.

Die Bereitschaft zur augenärztlichen Vorsorge ist in Deutschland jedoch eher gering. Zwar geben sieben von zehn Teilnehmern einer Umfrage an, lieber zehn Lebensjahre einen Arm oder ein Bein opfern zu wollen als ihr Augenlicht. Doch nur jeder fünfte von ihnen hatte innerhalb der letzten fünf Jahre einen Augenarzt aufgesucht. Insbesondere bei älteren Menschen findet die Vorsorge viel zu selten statt. Jeder zweite Bewohner eines Senioren- oder Pflegeheims gibt an, unter Sehproblemen zu leiden. Jeder fünfte hatte sogar eine akute Augenerkrankung, die behandelt werden musste.

Quelle: Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)



Wie Farbenblindheit unser Alltagsleben erschwert

Jedes Jahr im Frühling erfreuen sich die Menschen erneut an der Farbenpracht der Natur: am Grün der jungen Blätter an den Bäumen, an Wiesen voller gelber Butterblumen, an roten Tulpen oder blauen Hyazinthen. Farben sind für Normalsehende etwas Alltägliches; ganz anders für farbenblinde Menschen. Nach dem Gespräch mit einer farbenblinden Frau wird mir die große Bedeutung der Farben für unser Leben klar. Die Betroffene hat nicht nur eine klassische Rot-Grün-Schwäche, wie sie sich beim Augenarzt über die Zahlen in einem Meer aus Kreisen abfragen lässt. Nein, sie sieht nur Schwarzweiß, erkennt also bloß Graustufen. Dennoch legt die Dame großen Wert auf Farbe und Stil, bei der Gestaltung ihrer Umgebung, wie auch bei ihrer Kleidung.

Ein Blick auf die Website www.lensstore.de/vc/farbwechsel/ zeigt speziell bearbeitete Fotos: ein Tulpenbeet in den Niederlanden, eine Innenaufnahme vom Petersdom im Vatikan oder die Galapagosinseln in Ecuador. Auf dieser Website sind die Fotos so dargestellt, wie Menschen mit einem Defekt im Farbsehen dieses Stückchen Welt wahrnehmen. Die Tulpen z.B. verlieren ihre Rottöne und sind einheitlich gelbbraunlich. Auf den einzelnen Bildern lässt sich die senkrechte Linie verschieben und die Änderungen werden sichtbar.

„Farbenblind zu sein, ist manchmal nervig“, erfahre ich. „Aber Farben sehen ist auch nicht das Alleinseligmachende.“ Man könne ja den Umgang mit Farben erlernen und die Aussage, die sie transportieren, rational verstehen. Wirklich hinderlich für sehbehinderte Menschen sind zu kontrastarme Farbkombinationen, wie wir sie oft auf Schildern, Dia-

grammen und Tabellen vorfinden. So können viele Menschen keine Schriftzüge in Hellgrau auf weißem Untergrund lesen. Erst dadurch werden Personen ausgeschlossen – und zwar nicht nur Menschen mit Farbenblindheit. Auch ältere Menschen mit Makuladegeneration oder altersbedingter Schwäche der Sehkraft benötigen klare Kontraste und größere, schnörkellose Schriftzüge. Erst wenn man das beachtet, wird das Lesen barrierefrei und der Alltag für viele Menschen einfacher.

Beiläufig angemerkt: *Wussten Sie, dass Mark Zuckerberg, der Gründer von 'facebook', farbenblind ist? Er kann weder rot noch grün erkennen, daher hat er wohl die Farben blau und weiß für seine Logos gewählt.*



AWO
**Demenz-Zentrum
Wolftratshausen**

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

Paradiesweg 18
82515 Wolftratshausen
Telefon 08171/4325-0
Telefax 08171/4325-11
e-Mail: info@sz-wor.awo-obb.de
www.sz-wolftratshausen.awo-obb.de



Wie Sie richtig mit Demenzpatienten reden

Seit Jahren kümmert sich die Ehefrau aufopferungsvoll um ihren Gatten, der an einer Demenz erkrankt ist. Doch als sie nur kurz Zeit für sich haben möchte und ihre Nachbarin zu einem kleinen Plausch einlädt, wird er aggressiv und beginnt den Gast zu beschimpfen. Auch mit Beschwichtigungen lässt er sich nicht beruhigen.

Dieses Szenario dürfte pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz bekannt vorkommen. "Viele verstehen nicht, dass ihr Partner sich wegen der Krankheit so benimmt und dass er sich nicht absichtlich boshaft verhält", sagt Sabine Engel. Sie ist Professorin für Soziale Gerontologie an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Paderborn und Mitglied der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie schult Angehörige im richtigen Umgang mit Demenzpatienten. Reagiert ein Demenzerkrankter in einer Situation oder einem Gespräch auf einmal aggressiv, sollte das Gegenüber dessen Verhalten nach Möglichkeit nicht als persönlichen Angriff auffassen.

Überhaupt müssen Angehörige bei der Kommunikation mit Demenzpatienten in vielen Bereichen umdenken. "Wir gehen in einem Gespräch in der Regel davon aus, dass andere wissen, was wir meinen", sagt Helga Schneider-Schelte, Leiterin des Beratungstelefons der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin. Das ist schon bei der Kommunikation zwischen zwei gesunden Menschen häufig ein Trugschluss. Bei Demenz kommt erschwerend hinzu, dass Betroffene zunehmend in ihrer eigenen Welt leben. Für den Gesunden selbstverständlich, dass das Paar sich gerade zu Hause befindet – der Demenzkranke hat es möglicherweise vergessen und will heimgehen.

"Angehöriger und Demenzkranke gehen oft von verschiedenen Voraussetzungen aus", sagt Engel. Das kann zu Streit führen, zumal ein Mensch mit Demenz sich seines Gedächtnisverlusts in der Regel nicht bewusst ist. Deshalb sind vor allem die Angehörigen gefragt, das Gespräch zu steuern und konfliktfrei zu gestalten. Dazu müssen sie sich zum einen über die Krankheit informieren, erklärt Demenzforscherin Engel. So können sie besser einschätzen, warum ihr Gegenüber sich in einer bestimmten Weise verhält.

Seniorenbegleitung

Rundum-
Unterstützung für
SENIEREN und
PFLEGEBEDÜRFTIGE



Wir erleichtern
Ihren Alltag umfangreich.

HAUSHALT, PUTZEN,
EINKÄUFE, BESORGUNGEN,
BEHÖRDENGÄNGE u. v. m.
gehören mit zum Repertoire.

Hier erfahren Sie mehr:

Stephan Schiburr
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen
Telefon 08171 8188 319

Angehörige müssen umdenken

Außerdem müssen sie akzeptieren, dass eine Diskussion über Sachfragen – wann ist was passiert? – wenig Sinn ergibt. In der Welt des Demenzkranken gab es eben tatsächlich noch kein Mittagessen – daran ändern auch gegenteilige Versicherungen seiner Ehefrau nichts. Doch bei der Kommunikation tauschen wir nicht nur solche Sachinhalte aus. Jede Botschaft vermittelt auch etwas über die Beziehung zwischen den Beteiligten und ihre Bedürfnisse. Diese sollten beim Reden mit Demenzpatienten im Mittelpunkt stehen.

"Bei der Kommunikation mit Demenzkranken ist das vorrangige Ziel, eine gute Beziehung aufrecht zu erhalten", sagt Engel. Der Angehörige kann seinem Partner mit Demenz zeigen, dass er für ihn da ist, ihm das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit geben – und so für beide ein menschenwürdiges Leben ermöglichen.

In den Patienten hineinversetzen

Gerade wenn ein Mensch mit Demenzerkrankung sich aggressiv verhält – wie im anfangs beschriebenen Beispiel mit der Nachbarin – lohnt es sich, nicht so sehr auf den sachlichen Gehalt der Aussage zu achten, sondern auf den Bedürfnis- und Beziehungsaspekt: Warum wird er wütend? Was will er damit ausdrücken? Vielleicht fühlte der Ehemann sich im oben beschriebenen Szenario ausgeschlossen, als seine Frau sich mit der Nachbarin unterhalten hat. Eine Lösung könnte darin bestehen, dass die beiden Frauen den dementen Menschen immer wieder an ihrem Gespräch teilhaben lassen.

"Aggressivität bei Demenz hat meist einen Auslöser", sagt Schneider-Schelte von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Sie kann verschiedene Ursachen haben – möglicherweise hat der Betroffene Schmerzen. Häufig verhält sich ein Mensch mit Demenz aber einfach des-

SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

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

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samtar-Bund

halb aggressiv, weil er sich überfordert fühlt oder weil er nicht versteht, wovon sein Gegenüber redet. Einige einfache Tipps können Angehörigen dabei helfen, solche Situationen zu vermeiden, Sicherheit zu vermitteln und sich so auszudrücken, dass ein dementer Mensch sie versteht:

❑ **Orientierung geben:** Auf die Aufforderung "Zieh bitte deine Jacke an" reagiert ein Mensch mit Demenz unter Umständen mit Unverständnis. Ihm ist vielleicht nicht bewusst, dass gerade Winter ist. Es hilft, wenn Angehörige zusätzliche Informationen zur Verfügung stellen. "Zieh bitte deine Jacke an, weil es draußen kalt ist."

❑ **Konkret werden:** Die Aufforderung "Decke den Tisch" beinhaltet viele unausgesprochene Handlungsanweisungen. Besser sind klare Anweisungen: "Nimm die Teller und stelle sie auf den Tisch." Das Gleiche gilt bei Fragen. Statt "Was willst du machen?" besser "Möchtest du lieber fernsehen oder Radio hören?" Anstatt "wir" empfiehlt sich, "ich und du" zu verwenden.

❑ **Einfach formulieren:** Komplizierte Sätze sind für Menschen mit Demenz oft schwer verständlich. Deshalb möglichst einfache Wörter verwenden und schwierigen Satzbau vermeiden.

❑ **Hilfestellung geben:** Wer über einen Gegenstand in der Nähe redet, zeigt am besten darauf. Beim Ansprechen nach Möglichkeit den Blickkontakt suchen. So weiß der Betroffene, dass er gemeint ist.

❑ **Zeit lassen:** Menschen mit Demenz ringen oft mit dem richtigen Wort. Nicht einfach reinreden, sondern ihnen Zeit geben, um den passenden Ausdruck zu finden.

❑ **Informationen wiederholen:** Steht etwa Besuch an, in regelmäßigen Abständen immer wieder darauf hinweisen.

Missverständnisse und Streit entstehen zum Teil deshalb, weil der pflegende Angehörige selbst gestresst und gereizt ist. "Manchmal ist es besser, aus dem Zimmer zu gehen, tief durchzuatmen und nach einigen Minuten wiederzukommen. Wenn man sich beruhigt hat, entspannt sich häufig die Situation", rät Schneider-Schelte. Angehörige sollten nicht nur auf den Demenzkranken gut aufpassen, sondern auch auf sich selbst. Auszeiten von der Pflege, Hobbys und Freunde helfen neue Kraft zu schöpfen. Im Bedarfsfall sollten sie sich nicht scheuen, sich Unterstützung zu holen – etwa, indem sie eine Schulung für Angehörige von Demenzkranken besuchen oder sich in Selbsthilfegruppen austauschen.

Einen Menschen mit Demenz zu pflegen heißt auch, die eigenen Ansprüche immer wieder anzupassen. Ein längeres Gespräch auf Augenhöhe ist ab einem bestimmten Fortschreiten der Krankheit nicht mehr möglich. Aber mit einem fürsorglichen Satz, einer kurzen Berührung dem Anderen zeigen, dass man da ist – "Das ist in jedem Zustand möglich", versichert Expertin Engel.



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Bayerisches Rotes Kreuz,
Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen
Schützenstraße 7, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 7655-0, info@kvtoel.brk.de
www.kvtoel.brk.de

Die Rotkreuzdose

Wichtige Informationen für den Notfall handlich verpackt

In dieser kleinen roten Dose werden Helfern und Rettungskräften in Notfallsituationen wichtige Informationen über einen in Not geratenen Menschen zur Verfügung gestellt, um gezielt und schnell helfen zu können. Aufbewahrt wird sie im Kühlschrank, der in jedem Haushalt leicht zu finden ist. Die Dose beinhaltet ein Datenblatt sowie zwei Aufkleber für die Innenseite der Wohnungstür und den Kühlschrank, was den Helfern signalisiert, dass wichtige Informationen bereits vorhanden sind. So können die Gesundheitsdaten der betroffenen Person schnell klären, wer z. B. der Hausarzt ist, welche Medikamente eingenommen werden, welche Vorerkrankungen bestehen oder wer im Notfall verständigt werden soll. Datenblatt und Aufkleber können bei Bedarf nachbestellt werden.

Der BRK Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen unterstützt damit Bürgerinnen und Bürger in der Notfallvorsorge.

Erwerben Sie die Rotkreuzdose als kleines Geschenk oder Mitbringsel für einen lieben Menschen. Oder natürlich für Sie selbst. Sie hat nachhaltige Wirkung und unterstützt die Arbeit des Roten Kreuzes hier im Landkreis!

Erhältlich ist die Rotkreuzdose für 5,- Euro in den Rotkreuz-Läden in Bad Tölz, Geretsried, Lenggries und Wolfratshausen, in den Geschäftsstellen des BRK in Bad Tölz und Geretsried sowie bei einer wachsenden Zahl von Stadt- und Gemeindeverwaltungen. Fragen Sie bitte nach unter 08041 7655-0.

Alten - und Pflegeheim

Josefistift

...im Heim Daheim!



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

Bahnhofstraße 3
83646 Bad Tölz
Telefon 08041/79 46 36-0



Blasenprobleme: Das Schweigen der Männer

Über Probleme beim Wasserlassen spricht niemand gern. Aber wer zeitig Hilfe sucht, kann Schlimmeres verhindern – und hat bald wieder mehr Lebensqualität.

Von wegen noch schnell aufs Klo! Erst kommt nichts, dann nicht alles. Bis die Blase sich entleert hat, dauert es und es tropft nach. Oder der Drang kommt plötzlich und quält vor allem nachts. Viele ältere Männer kennen das. Und tun es oft als Alterserscheinung ab.

„Das ist es aber nicht“, erklärt Dr. Holger Uthhoff, Urologe aus Speyer, „Probleme beim Wasserlassen sind meist ganz einfach zu erklären: Die Prostata ist vergrößert.“ Bei jedem zweiten Mann ab 50 hat die Drüse, die auf Höhe des Blasenausgangs die Harnröhre umgibt, bereits an Größe zugelegt. Weil es sich dabei in den allermeisten Fällen um ein gutartiges Wachstum handelt, ist das noch nicht beunruhigend.

„Aber man sollte das Organ im Blick behalten“, so der Urologe aus Speyer. Aus Nachtröpfeln kann schleichend mehr werden, es kann die Lebensqualität massiv beeinträchtigen und sogar lebensgefährlich werden.

Einmal im Jahr möchte Uthhoff seine Patienten daher sehen. Er tastet dann die Prostata ab. Solange Blutbild und Urin-test unauffällig sind und der Ultraschall nach der Blasenentleerung keinen Harnrest zeigt, ist keine Behandlung nötig. „Gegen die Unannehmlichkeiten beim Wasserlassen lohnt sich aber ein Versuch mit pflanzlichen Mitteln wie Arzneikürbis, Brennnessel und Sägepalme.“ Wichtig ist auch das richtige Urinieren. Keiner seiner Patienten geht ohne Verhaltenstipps: nach dem Urinieren etwas warten, die Harnröhre austreichen, den

Penis abschütteln und trocken tupfen.

Wasserlassen neu lernen

Angelika Sonnenberg weiß, wie dankbar Betroffene solche Tipps annehmen. Die Kontinenzberaterin vom St.-Elisabeth-Krankenhaus Köln kennt viele, auch schwer Betroffene. Sie wünscht sich, die Männer früher zu erreichen, um Schlimmerem vorzubeugen. Ihr oberstes Gebot für Männer mit Schwierigkeiten beim Wasserlassen: im Stehen urinieren – möglichst in einen kleinen Eimer, um im Bad keine Spritzer zu hinterlassen.

Ist die Harnröhre durch eine vergrößerte Prostata verengt, muss man gegen einen Widerstand anpinkeln. „Das gelingt im Stehen besser, weil man so besser Druck aufbaut“, erläutert Sonnenberg. „Aber Achtung, dabei die Unterhose weit genug herunterziehen, damit der Hosengummi die Harnröhre nicht zusätzlich einengt“, warnt Uthhoff. Beide Experten sind sich einig: „Eine gute Blasenentleerung ist das A und O.“

Risikofaktor Restharn

Mit dem Verbleib von Restharn beginnt nämlich das Unglück: Er erhöht nicht nur das Risiko für Blasenentzündungen, sondern es kann sich schleichend eine Überlaufblase entwickeln. Besonders belastend: Das damit verbundene Tröpfeln lässt sich weder kontrollieren, noch merkt man es. Aus Scham ziehen sich Betroffene häufig zurück. So weit muss es aber nicht kommen.

Der Restharn lässt sich beim Urologen leicht bestimmen. Daran – und an den Beschwerden des Patienten – bemisst

sich die Therapie. Ab 50 Milliliter, das ist etwa ein Achtel dessen, was eine normale Blase fasst, verschreibt der Arzt Medikamente.

Zum Beispiel Alpha-Blocker, die die Muskeln in Prostata, Blase und Harnröhre entspannen und so den Harndrang mildern. Oder 5-Alpha-Reduktasehemmer: Sie blockieren die Bildung bestimmter Hormone, die das Prostatawachstum fördern. Welches Präparat es letztlich wird, hängt vor allem von der Art der Beschwerden ab.

Aber bevor er zum Rezeptblock greift will Uthhoff wissen, was seine Patienten sonst noch einnehmen. Eine ganze Reihe von Mitteln kann nämlich die Probleme beim Wasserlassen verschärfen. „Dazu gehören bestimmte Präparate gegen Depressionen, Parkinson und Allergien sowie rezeptfreie Schlafmittel mit synthetischen Wirkstoffen“, erläutert die Apothekerin Dr. Sandra Barisch. „Sie erschweren es der Blase, sich zu entleeren.“ Auch Diuretika als harntreibende Mittel machen es nicht einfacher. Die Apothekerin benennt ein großes Problem: „Patienten gehen oft zu mehreren Ärzten, die nichts voneinander

wissen.“ Die wenigsten haben einen Medikationsplan, der alle Arzneimittel auflistet. Umso wichtiger, dass der Apotheker jede neue Arznei mit bereits eingenommenen abgleicht. „Bei Stammkunden ist das einfach, weil wir deren Arzneien elektronisch erfassen.“ Bei anderen fragt sie nach und bietet einen Check aller Medikamente an.

Letzter Ausweg Chirurgie

Bei guter Einstellung können die meisten Patienten gut mit der vergrößerten Prostata leben. Lassen sich die Beschwerden aber mit Tabletten nicht mehr in den Griff kriegen, drängt Uthhoff auf eine chirurgische Lösung. Denn unbehandelt kann die Überlaufblase durch den Rückstau von Urin die Nieren bis zum lebensbedrohlichen Organversagen schädigen. Standard ist heute das endoskopische Abtragen von störendem Gewebe über die Harnröhre. Der Eingriff bannt nicht nur die Gefahr, sondern verschafft dem Patienten auch spürbare Erleichterung.



Wir sind da, wenn Sie uns brauchen – mit folgenden Diensten:



- Besuchs- u. Begleitungsdienst
- Einkaufshilfen
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Menüservice*
- Hausnotruf mit Rauchmelder

*Bei Bedürftigkeit Kostenübernahme durch Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

Wir informieren Sie gerne:

☎ 08171 347918-10 // 🌐 malteser-wolfratshausen.de

Wir waren schon arm dran – oder?

Wer sich über mich ärgert, sollte immer bedenken, welch unsagbar schlimme Kindheit ich hatte. Ich hatte kein Handy (nicht nur nicht das neueste Modell, sondern gar keins) und auch kein Internet.

Zur Schule und zurück musste ich mit dem Bus fahren, zu dem ich auch noch erst zu Fuß hingehen musste. Ich wurde nicht tagtäglich mit dem Auto bis direkt vor mein Klassenzimmer gefahren und mittags dort auch wieder abgeholt. Meine Eltern haben es wohl nicht eingesehen, dass zwei Tonnen Auto für den Transport eines Kindes zur Schule in Bewegung gesetzt werden müssen, wenn da ohnehin ein Bus fährt. Oder lag es daran, dass wir in unserer ganzen Armut nur ein Auto hatten, mit dem mein Vater zur Arbeit gefahren ist? Außerdem gab es vor der Schule auch nur einen Busparkplatz und keine 300 Stellplätze für in SUVs auf ihre Kinder wartenden Helikoptermütter. Dies habe ich wohl nur mit viel Glück überlebt.

Zum Spielen stand uns kein zehnfach TÜV-geprüfter Spielplatz zur Verfügung, wo unter der Schaukel eine Gummidämmmatte lag, damit wir uns auch ja nicht zu Tode stürzten, wenn wir zu blöd zum Schaukeln waren. Wir mussten auf dem Bolzplatz oder auf dem Dorfplatz kicken, wir spielten im Feld zwischen Kühen, Stacheldrähten und Hecken, kletterten auf ungesicherte Bäume, schnitzten Dinge mit einem aus der Küchenschublade gemopsten Messer und liefen durch den Bach. Und wenn wir dabei auf die Nase flogen, dann heilte das meist von selbst, ohne dass man uns in Sagrotan oder sonstwas badete und sofort wegen jedem Fliegenschiss zum Arzt schleppte.

Wir waren so arm, wir konnten uns nicht mal eine Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit leisten, geschweige denn einen Doppelnamen wie Jeremy Pascal oder Finn Torben. Einen Namensaufkleber des Nachwuchses auf der Heckscheibe des Autos gab es nicht, nur einen schwarz-weißen mit einem "D" drauf. Unsere Eltern mussten uns in der ganzen Not noch ohne Hilfsmittel mit Namen kennen. Das ging aber auch, denn sie sahen uns ja auch häufig genug, weil es keine Ganztagsbetreuung in der Schule gab und wir nicht nur zum Abendessen und Schlafen zuhause bei ihnen waren.

Wir sind auch nicht drei Mal im Jahr in den Urlaub geflogen, hatten weder Playstation, noch Wii und haben uns auch nicht per Whatsapp oder Instagram verabredet, sondern wussten noch, wie man ein Telefon oder eine Klingel betätigt. Und dann haben wir uns Dosentelefone gebastelt. Wir waren tatsächlich sogar so arm dran, dass wir uns unsere Drachen selbst gebastelt haben, denn es gab ja keine handygesteuerte Drohne im Geschenkkorb von Teddy Toys.

Es gab auch keine 300 Euro Taschengeld und so haben wir Pfandflaschen gesammelt und abgegeben und uns dann hochgiftige Gummibärchen mit jeder Menge "E"s und echter Gelatine gekauft oder so viele Brausebonbons, bis uns die Dinger aus dem Allerwertesten schäum-



ten. Es gab auch kein Magnum, sondern Flutschfinger und Nogger, und Cornetto war das größte Eis von allen.

Selbst die Ernährung von uns Kindern mussten in diesen Notzeiten unsere Eltern noch selbst übernehmen. Da gab es haufenweise Mütter, die das historisch-überholte Ritual des Kochens noch beherrschten und auch durchführten! Dass wir das alles einigermaßen überstanden haben, grenzt schon an ein Wunder und

dass unsere Eltern dafür nicht in den Knast kamen, noch mehr.

Heute ist das alles zum Glück ja gar nicht mehr vorstellbar. Wo kämen wir denn da auch hin? Aber wer so aufwächst, der muss auch zwangsläufig einen Schaden davontragen. Also habt Nachsicht mit uns. Wir sind ja schon froh, dass wir bei all diesen unsäglichen Missständen nicht gleich gestorben sind!

Fürsorgliche Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim



Immer an Ihrer Seite:
Herzlich. Kompetent.
Engagiert.



**Ihre Ansprechpartner vor Ort:
Ricarda u. Michael Wellbrock**

PROMEDICA PLUS Bad Tölz - Wolfratshausen

Glaslstraße 10 | 83700 Rottach-Egern bad-toelz-wolfratshausen@promedicaplus.de
Telefon: +49 (0)8022 - 1883302 www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen

Winterfreuden

Auch wenn es jetzt schon Frühling ist, muss ich doch noch eine kleine winterliche Geschichte erzählen.

In diesem Jahr kam der Schnee erst nach Neujahr. Aber wie er kam! Mit Macht in großen Mengen. Es schneite tagelang. In unserem Dorf wurde es immer ruhiger. Nur die gelben Blinklichter der Räumfahrzeuge zogen unsere Blicke an. Die wenigen Autos, die unterwegs waren, fuhren langsam. Man konnte - ohne Schaden zu nehmen - auf der Straße zum Einkaufen gehen. Die Gehsteige waren ja von hohen Schneewällen bedeckt. Der Ausflugsverkehr blieb ganz aus - einfach himmlisch!

Die Kinder waren begeistert. Schnee und schulfrei. Was kann es schöneres geben. Die Enkel wurden bei den Großeltern geparkt. Eigentlich hatte ich geplant, mit den beiden Bilderbücher anzuschauen, aber der Schnee war attraktiver. Sie wollten draußen vom Zaun aus in den Schnee springen und darin herumwühlen. Wer könnte das nicht verstehen. Vom Fenster aus sah ich, wie einmal eine grün-bunte Mütze auftauchte, mal ein blau geringelter Kopf hervorschaute. Eine Freude!

Da wühlte sich die kleine Enkelin zu mir ans Fenster durch: "Der Nunu (ihr Bruder) hat seinen Schuh verloren und wir finden ihn nicht mehr!" Olala, da war die alte "Groma" gefragt. Schnell angezogen, Stock in die Hand genommen und hin zu den Kindern. Gar nicht so leicht, ich bin halt schwerer als die Kinder und sank tiefer ein als sie. Wo ist der Schuh? Nach langem Stochern und Wühlen zeigte sich ein dunkelblaues Etwas - das musste der Stiefel sein. Plötzlich rief meine kleine Enkelin erfreut:

"Er bewegt sich!" Und tatsächlich gelang es uns den Stiefel mit List und Tücke, vereinten Kräften und meinem Stock aus den Tiefen des schier grundlosen Schnees herauszuziehen. Der arme Nunu musste sich nur noch dreibeinig - auf zwei Armen und einem Bein - bis zur Eingangstüre fortbewegen, dann war er gerettet.

Wir alle hatten großen Spaß bei der Aktion. Ich kam mir vor wie in einer Geschichte von Astrid Lindgren, "Michel aus Löneberga", nur dass dieses Mal niemand in den Schuppen geschickt wurde, um Männchen zu schnitzen. Bei uns dagegen gab es heißen Kindertee, Plätzchen und Bilderbücher satt.



ALLES AUS
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Seniendomizil
Haus Elisabeth

Dauer- / Kurzzeitpflege
Tagespflege
Ambulante Pflege
Offene Angebote

Besuchen Sie unser
Café zum
Mittagstisch wie
Kaffee & Kuchen

Johann-Sebastian-Bach-Str. 16 · 82538 Geretsried ·
haus-elisabeth@compassio.de

Sich auf's Alter freuen, wie soll das gehen?

*Stell Dir doch vor, du musst nicht mehr beweisen was du hast und was du kannst.
Das wissen nun die anderen.*

*Stell dir doch vor, du hast ihn nicht mehr:
den Druck durch Leistung - er ist vorbei;
die Jagd nach Anerkennung - sie ist vorbei;
die Angst vor dem Urteil der anderen - sie ist vorbei;
die Mühen der Arbeit - sie sind vorbei.*

*Stell dir doch vor, es gibt sie nicht mehr:
die Gespräche über den Beruf und all die anderen Pflichten,
mit dir selbst und den anderen, am Abend und am Morgen.
Stell dir doch vor, du brauchst sie nicht mehr, sie sind vorbei,
weil du entpflichtet und entbunden bist von dem, was dir so wichtig war.*

*Stell dir vor, Zeit hast du für dich.
Du brauchst sie dir nicht mehr zu nehmen - sie ist da,
liegt offen vor dir, wartet auf dich.
Zeit hast du für dich, für das Leben dass du willst.
Entscheiden kannst du - ohne Hast, womit du deinen Tag füllen willst.*

*Stell dir vor, du hast Zeit für dich,
für dich hast du Zeit und damit Leben, Leben für dich.*

*Frag dich nun selbst, woran du denkst und wofür dein Herz sich erwärmt.
Doch staune darüber, wenn gar nichts da ist, worauf du dich freust.*



- + Ambulante Pflege
- + Hausnotruf
- + Essen auf Rädern
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Bewegungsprogramme
- + KleiderMärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



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

Unsere „Miss Lingping“

Meine Mutter stöhnte schon vor über dreißig Jahren über Ihren Staubsauger, er war ihr einfach zu schwer. Mein Vater kaufte den damals teuersten Staubsauger mit allerlei raffiniertem Zubehör und trotzdem war sie nicht glücklich, deshalb musste mein Vater das Saugen übernehmen.

Ich habe diesen Staubsauger geerbt, er war wirklich nicht leicht, deshalb kaufte ich mir eines der von allen Seiten angepriesenen Nachfolgemodelle und stellte in den letzten Jahren fest, dass es mir - je älter ich werde - genauso geht wie meiner Mutter: das Saugen machte keinen Spaß mehr, es war einfach anstrengend, vor allem das Schleppen des Gerätes von einem Stockwerk ins andere.

Meine Söhne schwärmten von ihren

Saugrobotern, mein Mann betrachtete diese Dinge als Luxusobjekte, doch ich wollte mal wieder mit der Zeit gehen und hatte natürlich auch den Wunsch mir das Leben ein wenig zu erleichtern. Und so bat ich meinen Sohn das gleiche Modell, von dem er so überzeugt war, für mich zu besorgen. Der Saugroboter ist ein chinesisches Modell und es dauerte ein wenig bis er bei uns eintraf, denn der erste Roboter ging auf der langen Reise verloren.

Und dann kam das runde Ufo in Weiß und eine Ladestation dazu und landete erst einmal in der Ecke, denn meine Skepsis war groß. Denn was die Jugend so begeistert, dass man das Gerät mit einer App vom Smartphone aus steuern und zeitlich programmieren kann, machte mich stutzig.

**Wir pflegen Menschlichkeit
...professionell & persönlich**



Caritas

Nah. Am Nächsten

Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, am Lebensende begleiten. Wir arbeiten mit Fachkräften.

- umfassende Beratung im Rahmen der Pflegeversicherung
- Pflegebesuche nach §37* Pflegeversicherung
- Betreuung
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Ambulante Pflege und Betreuung, Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de, www.gute-pflege-caritas.de

Sprechzeiten: Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr

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

Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Leben im Alter

Als sich mal wieder die Staubmäuse in der Ecke kringelten und das Gerät aufgeladen an seiner Dockingstation stand, setzte ich meinen Staubsaugroboter mit Knopfdruck in Bewegung. Der Roboter erzählt mit einer freundlichen Frauenstimme immer was er vorhat und wann er fertig ist, allerdings auf Chinesisch. Ich trage ihn also jetzt von einem Zimmer zum anderen, setze ihn in die Mitte des Raumes und schaue fasziniert zu. Nach einer Orientierungsdrehung fährt er die Kanten des Raumes ab und saugt anschließend millimetergenau durch das Zimmer, schlängelt sich um Tisch- und Stuhlbeine herum, kommt mit unserem holprigen Cottonboden und den Schmutzfangmatten zurecht und bis jetzt ist er auch noch nicht die Treppe herunter gefallen. Nachdem der Raum gereinigt ist, kehrt der Sauger wieder an den Platz zurück, an dem er ausgesetzt worden ist, oder fährt an seine Dockingstation. Und weil dieses Gerät so freundlich chinesisch spricht, bekam es von meinem Mann den Spitznamen „Miss Lingping“.

Für unseren Seniorenhaushalt ist dieses Gerät eine ideale Ergänzung, denn durch seine flache Bauart fährt er auch unter die Sitzbänke und Betten und erspart mir manche Anstrengung mit dem großen Gerät, das jetzt wesentlich seltener zum Einsatz kommt. Und wenn man das Gerät nicht durch WLAN und App bedient, ist es auch kein kleiner Spion im eigenen Haus. Inzwischen gibt es für den europäischen Markt auch eine deutsch sprechende „Miss Lingping“, die allerdings ein wenig hochnäsig klingt. Und bei einem Preis von ca. 240 Euro ist die Haushaltshilfe auch bezahlbar. Natürlich gibt es auch deutsche Hersteller, die diesen Markt jetzt abdecken, deshalb lohnt sich ein Preis- und Produktabgleich.



NATURHEILPRAXIS

MERCEDES NEBELTHAU

Die Naturheilpraxis in Ihrer Nähe!

In meiner Praxis biete ich eine speziell auf Sie und Ihre gesundheitlichen Beschwerden abgestimmte Auswahl von Naturheilverfahren an. Meine Praxisschwerpunkte sind:

Augendiagnose
Reflexzonendiagnose
Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop
Labordiagnostik
Natürliche Hormontherapie
Ausleitende Therapieverfahren
Entgiften & Ausleiten
Homöopathie
Eigenbluttherapie
Heilfasten
Wirbelsäulentherapie

Alle diese Therapieformen verbindet die Erkenntnis, dass die Kräfte der Natur das beste Heilmittel für Körper und Geist sind.

**Lernen Sie diese Kräfte kennen
und für sich zu nutzen!**



Münchener Str. 38 · 83607 Holzkirchen
Tel. 08024 - 646 76 07 · Mobil 0172 - 525 76 56

Reisen in ferne Länder und gesund wieder zurückkommen

Wollen auch Sie in diesem Jahr eine Urlaubsreise in ferne Länder machen?

Oft sind die Planungen schon ein kleiner Urlaub: Bildbände, Kataloge, Landkarten, Berichte von Freunden, all das versetzt uns in große Vorfreude. Damit diese Freude auch erfüllt werden kann sind einige Vorsichtsmaßnahmen angeraten. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker, welche Impfungen und Medikamente für Ihr Reiseziel empfohlen werden. Ganz oben auf der Liste der erforderlichen Schutzmaßnahmen wird die Vorbeugung einer Malariainfektion stehen, die in fernen Ländern durch Stechmücken übertragen wird.

Apotheker Christian Krumm, fachwissenschaftlicher Medizinredakteur bei der Zeitschrift 'ApothekenUmschau',

empfiehlt für Ihr Handgepäck:

- Von Arzneimitteln, die Sie regelmäßig einnehmen etwas mehr einpacken als für die Reisedauer nötig ist, falls sich der Rückflug unerwartet verzögern sollte. Kühlpflichtige Mittel wie Insulin am besten in einer Isoliertasche aus der Apotheke transportieren.
- Notieren Sie sich von wichtigen Arzneien den Namen des Präparats und die Wirkstoffbezeichnung. Nehmen Sie eine Bescheinigung des Arztes mit, falls Sie auf Psychopharmaka oder Opiate angewiesen sind. Manche Länder verbieten die Einfuhr solcher Medikamente strikt. Erkundigen Sie sich im Zweifel bei der Botschaft des Urlaubslandes.
- Antibiotika als Notfallmedikament



AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1 in Bayern

**Durchatmen!
Ich bin in besten Händen.**

Mein Pflegeberater vor Ort.
www.aok.de/bayern/pflege

Einfach nah. Meine AOK.

gegen bakterielle Infekte sowie Präparate gegen Reisekrankheit oder Flugangst kann der Arzt bei Bedarf verschreiben.

❑ Denken Sie auch an Arzneimittel gegen Beschwerden, unter denen Sie häufig leiden, z.B. Lippenherpes, Verstopfung oder Hämorrhiden.

Und in die Reiseapotheke gehören unter anderem Schmerzmittel, Arzneien gegen Fieber, Durchfall und Erkältung sowie Verbandmaterial.

Damit Sie im Urlaub gesund bleiben gibt Apotheker Christian Krumm folgende Empfehlungen:

❑ In südlichen und höher gelegenen Regionen ist die UV-Strahlung sehr stark. Daher sollte Ihr Sonnenschutzmittel einen besonders hohen Lichtschutzfaktor haben.

❑ In natürlichen Süßgewässern tropischer Länder fühlen sich diverse Parasiten wohl. Genießen Sie stattdessen lieber ein Bad im Hotelpool.

❑ Vermeiden Sie Kontakt mit Tieren wie etwa streunenden Hunden oder Affen. Auf Geflügelmärkten besteht ein Vogel-

grippe-Risiko und viele Urlauber infizieren sich beim Kamelreiten in kurzen Hosen mit einem unangenehmen Hautpilz, der Kamelflechte.

❑ Verzichten Sie auf rohe und halbgare Speisen sowie auf frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte auf Märkten. Auch cremige Süßspeisen und Speiseeis sind oft mit Erregern kontaminiert. Frisches Obst und Gemüse sorgfältig selbst waschen und schälen. Trinken Sie kein Leitungswasser und geben Sie keine Eiswürfel in Ihre Getränke.

❑ Klimaanlage, viel Sonne und große Menschenansammlungen stellen das Immunsystem vor große Herausforderungen. Schützen Sie sich vor Krankheitserregern durch häufiges Händewaschen und drehen Sie die Klimaanlage im Hotelzimmer nicht zu stark auf. Senken Sie die Temperatur bei großer Hitze auf etwa sechs Grad unter Außentemperatur.

*Das Redaktionsteam der **SeniorenInfo** wünscht Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub. Kommen Sie gesund wieder!*



Wir verbinden Generationen

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3 • 82041 Deisenhofen
fon 089.121 921 444 • fax 089.121 921 455 • info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

Wandervorschlag aus dem Rother Wanderführer "Tegernseer und Schlierseer Berge" von Heinrich Bauregger erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 14,90

Neureut - Gindelalm - Baumgartenschneid 5,45 Std.

Große Höhenwanderung über dem Tegernsee

Auf dem östlichen Teil der Tegernseer Talumrahmung liegt eines der beliebtesten Bergwanderziele der Gegend: das Neureuthaus. Der kurze Anstieg dort hinauf reicht uns allerdings nicht aus und so gestalten wir uns eine den ganzen Tag füllende Runde und wandern über die Gindelalmen, die Baumgartenschneid und den Riederstein wieder hinab zum Tegernsee. Am Weg liegen dabei weitere drei Einkehrmöglichkeiten. Ein Klassiker!

Talort, Ausgangspunkt: Ortsmitte bzw. Bahnhof von Tegernsee, 747 m. Parkmöglichkeiten im Ortsbereich. Empfehlenswert: Anfahrt mit Bahn oder Bus.

Anforderungen: Zuerst Fahrstraße, dann Treppensteig bis zum Westerhof; der weitere Anstieg bis zur Gindelalm-schneid erfolgt auf breitem Ziehweg bzw. Almfahrtweg. Der restliche Weg über Baumgartenschneid besteht aus z. T. schmalen Bergsteigen und Wirtschaftswegen. Anspruchsvolle Rundtour.

Höhenunterschied: 807 Hm.

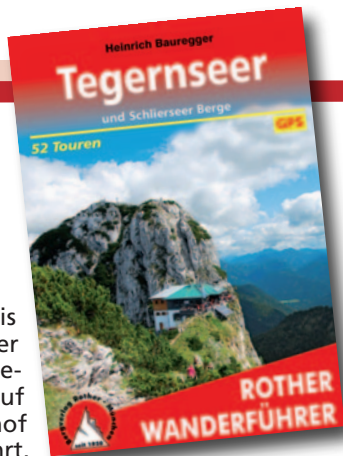
Einkehr: Neureuthaus, 1261 m (ganzj. bew. mit Ausnahme von sechs Wochen zum Jahresende, keine Übernachtung, Mo Ruhetag); Gindelalm, 1242 m (im Sommer bew., Übernachtung in Gindelalm II, 19 Betten, 15 Lager, Tel. 0173 9439384); Kreuzbergalm; Berggasthaus Riederstein, 1070 m (ganzj. bew., Di Ruhetag).

Sehenswertes: Gedächtniskapelle auf der Neureut sowie evtl. das Riederstein-kircherl auf Galaun.

Vom Ortszentrum Tegernsee (1) gehen wir durch die Bahnhofstraße und biegen rechts in die Neureutstraße ein. Wir fol-

gen dieser bis links ein steiler Treppenweg beginnt, der hinauf zum Westerhof (Privatklinik) führt.

Dort links zuerst auf Fahrstraße weiter, dann in den Wald und auf dem markierten, breiten Westerhofweg in nördlicher Richtung bergauf. Weiter oben münden links der alte Sommer- und der Bayernweg ein. Bald treten wir hinaus auf das Wiesenstück, das sich vom Neureuthaus (2) herabzieht. Auf seiner linken Seite breiter Wanderweg hinauf zum Haus. Auf Wirtschaftsweg im leichten Auf und Ab weiter überwiegend durch Wald hinüber zur Gindelalm (3), kurz vorher zweigt rechts der direkte Pfad zur Gindelalmschneid ab. Von den Almhütten wieder kurz zurück und links auf ausgetretenem Pfad über Weidehänge hinauf zur Gindelalmschneid (4), links auf der Kammhöhe leicht fallend – zuletzt jedoch steil – hinab in die Einsenkung vor der Kreuzbergalm (5). Nun entweder direkt hinauf zu dieser oder links zur Almstraße. Auf dieser kurz hinab, bis nach

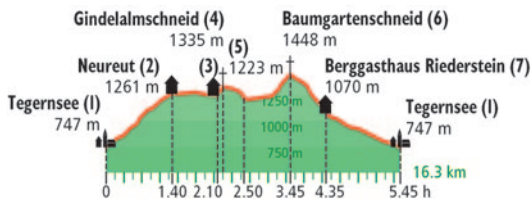


Lebenslust Wandervorschlag

einem Weiderost links der ausgeschliffene Steig zur Baumgartenschneid abzweigt. Auf holprigem Pfad hinüber zum sogenannten Sagfleckl (Unterstandshütte) und jenseits auf steilem Pfad hinauf zur Baumgartenalm, dann über den freien Hang hinauf zur Baumgartenschneid (6).

Vom Gipfel westwärts über den freien Hang hinab, dann durch Wald – teils auf dem Kamm, teils unterhalb – im Rechtsbogen auf den Riederstein zu und steil hinab in den Sattel zwischen beiden. Bei der Wegverzweigung links und seitlich am Riederstein vorbei zum Berggast-

haus Riederstein (7, Wirtshaus Galaun). Von dort in nordwestlicher Richtung zum Waldrand, danach rechts auf dem Fahrweg durch Wald hinab; bei den folgenden Wegabzweigungen halten wir uns links und wandern so nach Tegernsee (1) zurück.



Blick vom Neureuthaus auf die Berge des Tegernseer Tals

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

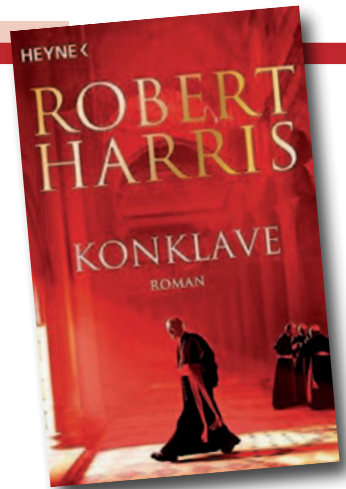
Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12
Fax 08171 38618-27, E-Mail: st-hedwig@caritasmuenchen.de

Buchvorstellung:

KONKLAVE

Roman von Robert Harris

erschienen im Verlag Heyne
Oktober 2016
ISBN: 978-3-453-27072-5
gebundene Ausgabe € 21,99
auch als Hörbuch oder e-book lieferbar



Es hat mich schon immer interessiert, was eigentlich bei der Wahl eines Papstes, einem Konklave, vor sich geht. Robert Harris ist ein erfolgreicher englischer Schriftsteller, der bekannt ist für seine spannenden Thriller. Er kommt ohne Schmutzeleien aus, das ist in unserer Zeit von Sex und Crime wohltuend.

In unserem Buch befinden wir uns im heutigen Vatikan, wo sich 117 Kardinäle versammelt haben, um nach dem plötzlichen Tod des Papstes einen Nachfolger zu wählen. Die Bewerber formieren sich, Traditionalisten, Modernisierer, Südamerikaner, Afrikaner. Kardinal Lomelli hat das schwierige Amt des Wahlleiters. Wir erleben mit ihm, wie die Amtsträger untergebracht sind, was sie essen, trinken, wie sehr es bei ihnen menschelt, wie mit Interessen Politik - Kirchenpolitik - gemacht wird. Es ist schon sehr spannend, wie Details so nebenbei erklärt werden, die verschiedenen Ränge der Kardinäle, die Wahlordnung, der minutiöse und zeremonielle Ablauf eines Wahlganges, das chemische Geheimnis des schwarzen und weißen Rauches, die Bedeutung der Bekleidung, die bescheidene und hermetisch abgeschlossene Unterbringung der hohen Kirchenfürsten, warum der Leichnam des Papstes sofort einbalsamiert wird. Auch das besondere Extra fehlt nicht: Ein vom Papst direkt und

ohne Beratung mit seinen Gremien ernannter Kardinal tritt ins Rampenlicht, bringt Riten ins Wanken, bläst frischen Wind in alte Abläufe. Wir sind plötzlich mitten in den mörderischen Kämpfen des Iraks, wo Christen verfolgt werden, erleben die Brutalität des Lebens von afrikanischen Aidspatienten.

Robert Harris sagt uns nicht, um welche Papstwahl es sich handelt, die Geschichte spielt jedenfalls in der Gegenwart. Wie wir im Anhang erfahren, hat er sich mit Konklaveteilnehmern und Experten beraten. Er steigert die Spannung so geschickt, dass man das Buch bis zum Ende nicht aus der Hand legen möchte. Wenn Sie was gut Verdauliches, lebhaft und informativ Geschriebenes lesen möchten, dann schmökern Sie mal in diesem Thriller. Ich glaube, Sie werden sich gut unterhalten.

Ein Tipp:

Wenn Sie ein Buch aus einer öffentlichen Bücherei entleihen wollen und es ist nicht vorhanden, so können Sie das auch per Fernleihe anfordern. Dann leiht es Ihre Bücherei aus einer anderen. Das ist sehr preiswert.

Mo 01. Apr.'19
15-17 Uhr

„Erzählcafe - lebendig erinnert“

Veranstalter: Kreisbildungswerk
Hans Reiser gibt interessante Einblicke in das frühere Leben von Wolfratshausen
In gemütlicher Atmosphäre werden bei Kaffee und Kuchen Erinnerungen geteilt und ausgetauscht.
Moderation: Anja Brandstätter, Erzähler: Hans Reiser
Gebühr: 7,00 € inkl. Kaffee und Kuchen
Ort: Wolfratshausen, ASB Seniorenheim, Moosbauernweg 7a

Do 11. Apr.'19
Do 16. Mai'19
19.30-21 Uhr

Meditativer Tanz

Veranstalter: Kreisbildungswerk
In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat.
Ltg. u. Anmeldung: Juliane Lorz, Tanzpädagogin, Telefon 08171 32246
Gebühr: 10,00 €
Ort: Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh.-Seb.-Bach-Str. 2

Mo 29. Apr.'19
15-16.30 Uhr

Montagsreihe im WeltRaum - Neues aus der Stadtbücherei: Spitzentitel und Geheimtipps

Veranstalter: Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad Tölz
Das Team der Stadtbücherei stellt interessante Neuerscheinungen des Frühjahrs. Einlass ab 14.30 Uhr - kostenfrei
Leitung: Irina Schwindt, Leiterin Stadtbücherei Bad Tölz
Ort: Bad Tölz, Kurbücherei, Lesesaal, Ludwigstr. 18

Sa 04. Mai'19
8-18.30 Uhr

Pilgertag „Gottes Schöpfung ist unermesslich: Im Eibenwald“ ca. 15 km

Veranstalter: Kreisbildungswerk
Pilgern rund um die Klosterkirche/Wessobrunn und durch den Paterzeller Eibenwald.
Leitung: Silvio M. Czermak, Pilgerbegleiter + Sylvia Albin, Kräuterpädag.
Gebühr Einzelpersonen: 10,00 €, Gebühr Paare: 15,00 €
Anmeldung: bis 1. Mai'19 beim Kreisbildungswerk, Telefon 08041 6090
eMail: info@kbw-toelz.de, www.kbw-toelz.de
Treffpunkt: Wessobrunn, Gasthof zur Post, Zöpfstr. 2

Mo 06. Mai'19
10 -11.30 Uhr

Bildungsfrühstück für Seniorenbeauftragte

Veranstalter: Kreisbildungswerk
Leitung: Birgit Götz, Zuständig für Seniorenbildung im KBW
Informationen über aktuelle Projekte und den Umgang mit der neuen Datenschutzrichtlinie.
Gebühr: Spende erbeten
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Telefon 08041 6090
eMail: info@kbw-toelz.de, Online: www.kbw-toelz.de
Ort: Wolfratshausen, ASB Seniorenheim, Moosbauernweg 7a

Di 07. Mai'19
17-18.30 Uhr

Feierabendgespräch: „Licht und Schatten des Altwerdens“

Veranstalter: Kreisbildungswerk

Wie kann man geistig mit den unvermeidlichen Alterserscheinungen umgehen? Zu diesen und anderen Fragen gibt der Referent Anregungen und kommt mit den Zuhörern ins Gespräch.

Referent: Joachim Vieregge, Oberstudienrat a.D. Psychotherapeut, Autor
Gebühr: 6,00 €

Ort: Bad Tölz, VitalZentrum, Villa Höfler, Ludwigstr. 18 a

Di 07. Mai'19
19.45-21 Uhr

Meditativer Tanz

Veranstalter: Missionsdominkanerinnen Schlehdorf und KBW

Referentin: Sr. Angela Ruser OP

Spenden nach Ermessen; keine Anmeldung erforderlich

Ort: Schlehdorf, Missionsdominkanerinnen, Dominikusweg 9

Do 09. Mai'19
20-21.30 Uhr

Meditation - Tanz und Bewegung II „Tanz der Schöpfung“ Tanzanleitung mit Konzept unter fachkundiger Leitung

Veranstalter: Kreisbildungswerk

Kreistänze zwischen Himmel und Erde

Ltg.: Eva Schilcher, Tanztherapeutin, Leiterin f. meditativen Kreistanz

Gebühr: 27,00 €, Einzelabend 10,00 €

Anmeldung: Eva Schilcher, Telefon 08171 2386416

E-Mail: eva.schilcher@web.de

Ort: Gelting, Pfarrheim, Alleebüchelweg 6

Do 23. Mai'19
15.30-17.30 Uhr

Wie kann ich im Alter meinen Wohnraum auf meine Bedürfnisse anpassen?

Veranstalter: Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen u. Kreisbildungswerk

Wer berät mich dazu? Welche alternativen Wohnformen gibt es:

Hausgemeinschaft, WG, Betreutes Wohnen, „Wohnen für Hilfe“?

Referentinnen: Susanne Moog, Bayerische Architektenkammer

Ute Reuter, federführend im Projekt „Wohnen für Hilfe“

Leitung: Christiane Bäumler, LRA Bad Tölz-Wolfratshausen, Sozialwesen

Ort: Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen, Prof.-Max-Lange-Platz 1

Weitere Infos: Koordinationsstelle „Wohnen im Alter“

oder www.wohnen-alter-bayern.de/kontakt.html

Mo 27. Mai'19
15-16.30 Uhr

Montagsreihe im WeltRaum: Wenn Eltern (Pflege-)bedürftig werden

Veranstalter: Arbeitskreis Senioren der Stadt Bad Tölz

Referentin: Christine Karwatka-Kloyer, Fachanwältin für Familienrecht

Ort: Bad Tölz, WeltRaum, Vichyplatz 1 (keine Anmeldung nötig)

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

Redaktion: Waltraud Bauhof, Ostener Straße 1, 83623 Dietramszell
Telefon 08027 7741, eMail: waltraud.bauhof@t-online.de

**Gestaltung/
Anzeigen/
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302
eMail: info@freese-werbung.de www.freese-werbung.de
(verantwortlich für Anzeigen, Druck und Gestaltung)

**Auflage/
Druck:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
bei Druckerei WIRmachenDRUCK GmbH.

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

Titelbild: Waltraud Bauhof

Redaktionsschluss für Ausgabe 3-2019, Juli-September ist der **20. Mai 2019**



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.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite 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

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries



Ihr Ansprechpartner für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



NEUBAU



Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

- Fertigstellung 2019
- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- Alle Wohnungen barrierefrei nach DIN 18040-T2
- Service auf Wunsch und nach Bedarf

Weitere barrierefreie Wohnungsangebote
nach DIN 18040-T2 mit Service
zur Miete oder Kauf auf Anfrage

Ihr Gröbmair Immobilien Team



Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2018



Gröbmair Immobilien GmbH
Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171-38 5000 • www.groebmair.com

Besuchen Sie uns. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit und beraten Sie unverbindlich in unserem Altstadtbüro.

Daheim statt Heim

Zufriedenheits
Garantie



Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter. Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben.

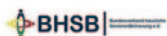
Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”

Lateinische Lebensweisheit

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege.

Tipp Checkliste: Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.



Mitglied im BHSB



Kooperation mit der Caritas

Sozialagentur-Oberbayern . Markus Horschig & Michael Perlick OHG

James-Loeb-Straße 11 . 82418 Murnau a. Staffelsee
Telefon 08841-6259762 . Telefax 08841-6259763 . info@sozialagentur-oberbayern.de
www.sozialagentur-oberbayern.de