

Veranstaltungen Informationen

10 Jahre **Senioren** Info



Mitteilungen des Seniorenbeirates im
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Januar-März'21 - Nr. 1

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



AKUTGERIATRIE

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.

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 Therapie Räume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

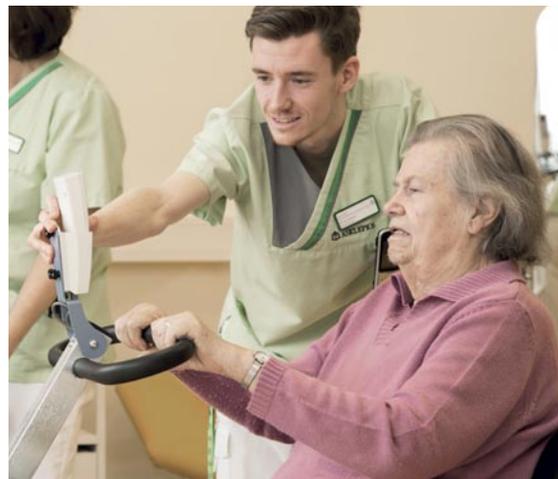


Stadtklinik Bad Tölz

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	
❑ Besuch in der Asklepios Stadtklinik in Bad Tölz	4
❑ Windel- und Pflegesack	5
❑ Einblick in die moderne Landwirtschaft	6
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Der Darm bringt Hochleistung	8
❑ Nach Krankheit wieder zu Kräften kommen	10
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Eigenanteil für stationäre Pflege soll auf 700 Euro gedeckelt werden	12
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Caritas: Tagesstätte Ausblick in Geretsried	14
❑ Malteser: Gemeinsam ist man weniger allein – auch während Corona	15
Tipps für den Alltag	
❑ Senioren-Sicherheitsberater: Schützen Sie sich vor Trickbetrügern!	17
❑ Die Bio-Box Single-Kiste	20
Gedanken	
❑ „Waldruh“ Dietramszell	22
❑ Warum nicht mal wieder ein Buch lesen?	24
❑ Ein unvergessliches Jahr	26
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Aidlinger Höhe	28
❑ Buchvorstellung: Die Sturmrose	31
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	08171 347918-10	Wolftratshausen, Untermarkt 17	
VdK	08041 761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolftratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
Seniorenbeirat des Landkreises		Frau Bäumler	08041 505-280
Beratungsstellen			
	Mobile Seniorenhilfe und Infotelefon	Frau Bäumler	08041 505-280
	Selbsthilfe-Kontaktstelle	Frau Erlacher	08041 505-121
	Betreuungsstelle	Frau Jacker	08041 505-450
	Wohnraumberatung	Frau Engl	08041 505-307
	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB	Anton Simon	08041 7711
Essen auf Rädern (Warm- und Tiefkühlkost)			
	Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-25
	Malteser Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro		089 858080-20
Hausnotruf	Bayerisches Rotes Kreuz		08171 9345-20
	Malteser Hilfsdienst		089 858080-20
Mobile Soziale Dienste – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
	Arbeiterwohlfahrt		08041 8456
	Bayerisches Rotes Kreuz		08041 76550
	Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“		08041 79316-101
	Malteser-Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro		089 858080-20
Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung			
	Christophorus Hospizverein		08171 999155
Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.			
			08171 2347460
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,

gegen Ende des vergangenen Jahres erreichte uns die lang ersehnte Nachricht. Einigen Pharmakonzernen war es gelungen, einen Impfstoff gegen das aktuelle Coronavirus SARS-CoV-2, bekannt als COVID-19, zu entwickeln. Die Mitteilung über die hohe Wirksamkeit des Impfstoffes hat die Welt euphorisiert. So sehr warten alle in diesen düsteren Zeiten auf eine Schutzimpfung. Sie soll helfen, die globale Corona-Pandemie und das damit verbundene menschliche und materielle Leid zu überwinden. Am meisten dürften sich ältere und kranke Menschen die Immunisierung wünschen. Denn sie sind es, die nach einer Infektion mit dem Coronavirus mit einer schweren Erkrankung bis hin zum Tod rechnen müssen. Auch die Corona bedingte soziale Isolation trifft sie besonders hart.



Die Pandemie spiegelt sich auch in unserer Seniorenarbeit wider. So mussten wir im vergangenen Jahr beide Delegiertenversammlungen und einzelne Beiratssitzungen absagen. Trotz schwieriger Bedingungen haben wir wieder vier Ausgaben der **SeniorenInfo** herausgegeben. Dafür danke ich allen Beteiligten recht herzlich. Leider kam es aufgrund der notwendigen Kontaktbeschränkungen bei der Verteilung vereinzelt zu Verzögerungen. Hierfür bitte ich Sie um Verständnis.

Nun halten Sie die erste Ausgabe des neuen Jahres in Händen. Welche Themen wecken Ihr Interesse? Vielleicht die durch die Landkreisvertreter abgelehnte Einführung der Windel- und Pflegesäcke?

Die vom Gesundheitsministerium erarbeiteten Eckpunkte für eine Pflegereform?

Die Tipps für unsere Sicherheit vor Betrügern in Corona-Zeiten oder die Möglichkeit einer gesunden Ernährung für Alleinstehende mittels der Bio-Box Single-Kiste?

Und warum nicht mal wieder ein Buch lesen oder eine schöne Winterwanderung machen?

Unsere Autoren haben wieder vielfältige Themen für Sie zusammengestellt – lassen Sie sich informieren und inspirieren.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Neues Jahr und bleiben Sie bitte wachsam und damit gesund.

Herzlichst Ihr



Hermann Lappus

Besuch in der Asklepios Stadtklinik in Bad Tölz

Genau drei Jahre nach dem Besuch des Seniorenbeirates in der Kreisklinik Wolf- ratshausen und kurz nach der Eröffnung der Abteilung für Akutgeriatrie in Wolf- ratshausen besuchte der Seniorenbeirat unter strengen Corona Auflagen die As- klepios Klinik Bad Tölz.

Die Cheförztn Frau Dr. med. Friederike Gelpke referierte über die Akutgeriatrie in Bad Tölz.

Geriatric, auch Altersmedizin bzw. Alters- heilkunde, ist die Lehre von den Krank- heiten des alternden Menschen. In der Geriatrie wird nicht nur die akute Krank- heit behandelt, sondern der alte Mensch wird mit all seinen Mehrfacherkrankun- gen gesehen. Dazu gehören auch soziale, präventive, klinische und therapeutische Belange. Da ältere Patienten (über 70 Jahre) oft in den ersten Tagen im Kran- kenhaus an Kraft und Selbstständigkeit verlieren ist es wichtig, dass die speziali- sierte geriatrische Behandlung unmittel- bar beginnt und dem entgegenwirkt. Bedingt durch Corona hat die Akutgeria- trie zurzeit keine Patienten.

Anschließend hielt Herr Dr. med. Florian Castrop, Leitender Oberarzt ein Referat über die Akutneurologie.

Die Neurologie beschäftigt sich mit dem Aufbau, der Funktion und den Erkrankun- gen des Nervensystems. Das Nerven- system besteht einerseits aus dem zentralen Nervensystem (ZNS), wozu das Gehirn und das Rückenmark gerechnet werden und andererseits aus dem peri- pheren Nervensystem (PNS), das die peri- pheren Nerven, Nervenwurzeln und Nervengeflechte umfasst. Als Teil davon ist noch das vegetative Nervensystem zu nennen, das die inneren Organe und un- bewussten Körperfunktionen reguliert. Auch die Muskeln fallen zu einem Teil in

das Fachgebiet der Neurologie, weil Mus- keln und Nerven eine untrennbare Ein- heit bilden. Ein Neurologe ist daher ein Facharzt der auf die Erkennung und Be- handlung von Erkrankungen des Gehirns, der Sinnesorgane, des Rückenmarks, der peripheren Nerven einschließlich der Ner- venwurzeln und der Muskeln spezialisiert ist. Der Neurologe beschäftigt sich zudem mit den Krankheiten der blutversorgen- den Gefäße des Nervensystems und Er- krankungen des Immun- und Hormon- systems, soweit es das Nervensystem be- trifft, sowie mit den Erkrankungen der Hirnhäute.

Der Geschäftsführer der Asklepios Klinik Herr Rauschek beantwortete anschlie- ßend noch Fragen der Seniorenbeiräte zur Belegungssituation in Corona Zeiten und zum Ausbau des Wohnheimes.



AWO
Demenz-Zentrum
Wolfratshausen

*Wir betreuen, begleiten
und pflegen
demenziell erkrankte Menschen*

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



Windel- und Pflegesack

Im Kommunalwahlkampf im März 2020 wurde bei einer Podiumsdiskussion die Frage an die Landratskandidaten gestellt, warum es im Landkreis Miesbach einen Windel- bzw. Pflegesack gibt, diese Möglichkeit in unserem Landkreis aber nicht geboten wird. Familien mit kleinen Kindern und mit pflegebedürftigen Angehörigen können dort Windeln kostengünstig entsorgen. Wenn die Größe des Restmüllbehälters wegen des Windelaufkommens nicht reicht, können Privatpersonen Windelsäcke mit dem Aufdruck "WINDELSACK LANDKREIS MIESBACH" am Abfuhrtag neben den Restmüllbehälter stellen. Sie dürfen ausschließlich Windeln enthalten und sind an jedem Wertstoffhof für einen Euro erhältlich. Dieses Angebot gibt es in vielen Bayerischen Landkreisen und Städten als besonderen Service für Familien. In unserem Landkreis wird es das kostengünstige Angebot auch in Zukunft nicht geben. Der Seniorenbeirat hat, wie in der **SeniorenInfo** Ausgabe 3-20 angekündigt, eine Anfrage an den Kreistag und an das Abfallwirtschaftsunternehmen gestellt. Die-

ser wurde nun abschlägig beschieden. Begründung des Abfallwirtschaftsunternehmens des Landkreises:

- Die Säcke sind sehr schwer, es besteht die Gefahr, dass die Säcke platzen.
- Die Säcke müssen in Handarbeit in die Sammelfahrzeuge geladen werden.
- Es besteht die Gefahr des Missbrauchs für normalen Restabfall.
- Die Geruchsbelästigung lässt sich über einen geschlossenen Behälter besser beherrschen, als über eine Sacklösung.
- Das Abfallwirtschaftsunternehmen empfiehlt Betroffenen daher immer die Windel über den Sammelbehälter zu entsorgen und für den klassischen Hausmüll ggf. die Säcke zu verwenden, die für 5,- Euro zu erwerben sind.
- Die Empfehlung geht dahin, dass man seinen Hausmüll von einer 80- auf eine 120-Liter-Tonne umstellt, der Mehrpreis von 66,- Euro pro Jahr sei gerechtfertigt.

Nach dieser Ablehnung sieht der Seniorenbeirat derzeit keine Möglichkeit, das Thema weiter zu treiben.



**Ausgezeichnet beraten sein.
Bei der besten Bank vor Ort!**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig:
Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** –
der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät.
Was die Beratung bei der **besten Bank vor Ort** anders
macht, erfahren Sie in unseren Geschäftsstellen oder
online. www.oberlandbank.de/beste-bank

**Raiffeisenbank
im Oberland eG**

**1. Platz
PRIVATUNDERRATUNG
Süd-Tirol**

**BESTE BANK
2020**

Einblicke in die moderne Landwirtschaft

Bauernhof und Melkroboter sind nicht unbedingt wichtige Themen im Seniorenbeirat. Aber die Kreisbäuerin und Seniorenbeirätin Ursula Fiechtner wollte ihren Kollegen und Kolleginnen Einblick geben in eine moderne zukunftsweisende Landwirtschaft. Deshalb durfte der Seniorenbeirat an einem wunderbaren Herbsttag den Hof der Familie Resenberger in Aug besuchen.

Mit großer Herzlichkeit wurden wir durch die modernen Stallungen geführt und durften das System eines Melkroboters anschauen. Ein Melkroboter, auch Automatisches Melksystem (kurz: AMS) genannt, melkt Kühe automatisch und bringt dem Bauern Arbeitserleichterung, Zeitersparnis und flexiblere Arbeitszeiten im Vergleich zum Melkstand. Der Roboter ist ein großes, feststehendes, offenes Gehäuse. Betritt eine Kuh den Roboter, schließt sich das Tor. Dann fällt Kraftfutter in eine Futterschale. Die Kühe gehen natürlich hauptsächlich wegen des Kraftfutters zum Melkroboter, weniger aufgrund

des Milchdrucks im Euter. „Das Kraftfutter ist für Kühe wie Schokolade für den Menschen“, sagt die Bäuerin. So manche Kuh versucht deshalb wohl öfter als nötig in den Melkroboter zu gehen, aber an ihrer Identifizierungsmarke wird sie erkannt und muss den Stand wieder verlassen. Wenn es für die Kuh die richtige Melkzeit ist, sucht der Roboter die Zitzen per Laser, Ultraschall oder 3D-Kamera. Zuerst werden noch die Zitzen vom Roboter mit Bürsten gereinigt, danach legt er das Melkzeug an und beginnt die Kuh zu melken. Sinkt der Milchfluss pro Minute unter einen bestimmten Wert, entlässt der Melkroboter die Kuh wieder.

Zum Abschied gab es auf dem Bauernhof noch einen „Milchlikör“ und anschließend waren die Seniorenbeiräte bei Frau Fiechtner auf ihrem eigenen Hof eingeladen. Mit Kaffee und Schmalznudeln bediente man sich natürlich ohne Roboter. Das war ein fröhlicher und interessanter Nachmittag.



Foto: Seniorenbeirat, li. Familie Resenberger mit Mitgliedern des Seniorenbeirates

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

Der Darm bringt Hochleistung

Der Darm ist wichtig, damit wir Nahrung aufnehmen können. Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung hält das Organ gesund.

Sechs bis acht Meter Darm beherbergt unser Bauch. Das geht nur, weil er Zotten hat, die seine Wand sozusagen in Falten legen. Der erste Darmabschnitt heißt Dünndarm, er wird in Höhe des Blinddarms zum Dickdarm. Im Dünndarm werden die zerkleinerten Speisen aus dem Magen noch weiter zerlegt, die einzelnen Bestandteile dem Körper zugeführt. Der Dickdarm dickt den dünnflüssigen Brei ein, bis er bereit zur Ausscheidung als Stuhlgang ist.

Ohne unseren Darm könnten wir Nahrung gar nicht aufnehmen und Abbauprodukte nicht ausscheiden. 70 Prozent unserer Immunzellen leben im Darm und sichern unsere Gesundheit. Eine intakte Darmflora (die Welt der Darmbakterien) ist entscheidend für unser Abwehrsystem. Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis der Bakterien untereinander. So sollten die Fäulniserreger

nicht in der Überzahl sein, sonst drohen üble Blähungen. Pilzbefall im Darm kann Hautausschläge verursachen, Kopfschmerzen und andere Symptome, die scheinbar gar nichts mit dem Darm zu tun haben.

Ganz besonders wichtig sind die sogenannten Milchsäurebakterien, die Lactobazillen und Bifidobakterien. Sie sind die natürlichen Gegner der Fäulniserreger und Pilze und halten die Darmflora im Gleichgewicht. In aller Munde sind zurzeit auch die Nahrungsmittel-Intoleranzen, allen voran die Lactose-Intoleranz. Tatsächlich ist die Unfähigkeit, Milchzucker zu verdauen, genetisch der "Normalzustand" des Menschen. Anfangs war die Säuglingssterblichkeit sehr hoch, wenn die Mutter nicht genug oder gar keine Milch für ihre Kinder hatte. Denn Tiermilch wurde nicht vertragen und konnte so auch die Muttermilch nicht ersetzen.

Irgendwann kam es dann zu einer Genmutation und die ersten Kinder konnten mit Tiermilch groß gezogen werden. Da

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



sich das als starke genetische Variante erwies, hat sie sich bis heute mehr oder weniger rund um den Globus verbreitet. Allerdings gibt es immer wieder Menschen, bei denen diese Mutation nicht angekommen ist und so vertragen sie nach wie vor keine Kuhmilch, das heißt, sie sind intolerant gegen den Milchzucker. Allerdings entsteht zunehmend diese Intoleranz scheinbar erst im Laufe des Lebens. Manchmal lohnt es sich, diese Störung genauer untersuchen zu lassen. Denn nicht selten liegt gar keine Lactose-Intoleranz vor, sondern eine andere Störung der Gedärme, die nur sehr ähnliche Symptome hervorbringt.

Und so können Sie durch Ernährung Ihren Darm gesund halten: Essen Sie ausgewogen und ballaststoffreich. Ballaststoffe sind unverdaubare

Pflanzenfasern, die sich auf ihrem Weg durch den Darm mit Wasser vollsaugen und dieses Wasser auch im Dickdarm nicht wieder abgeben. Die Folge ist ein vergrößertes Stuhlvolumen, eine beschleunigte Darmpassage und damit eine Entlastung des Darms. Um ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, braucht ein Erwachsener zwei Portionen Obst am Tag (ca. 300 Gramm) und dreimal Gemüse (ca. 400 Gramm) dazu ein Vollkornbrot oder Müsli. Und natürlich muss jeder, der viele Ballaststoffe zu sich nimmt, auch sehr viel trinken. 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht sollten es am Tag schon sein. So wird auch die Verdauung optimal im Gleichgewicht gehalten.



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 stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Frau Sigrid Hamburger
Telefon 08042/9179-0
eMail: info@pflegeheim-lenggries.de

Pflegeheim Lenggries
Karwendelstraße 28b
83661 Lenggries

Nach Krankheit wieder zu Kräften kommen

Nicht mehr krank, aber auch noch nicht fit – so lässt sich der Schwebzustand nach einer Grippe, nach fiebrigen Lungenentzündungen oder langwierigen Blaseninfekten zusammenfassen.

Während der mehrtägigen Bettruhe bauen sich Muskeln rasch ab, der Appetit bleibt meist auf der Strecke, ein seelisches Tief raubt manchem zudem die Motivation, sich aufzurappeln.

Mit zunehmendem Alter braucht der Mensch länger, um wieder zu Kräften zu kommen. Das wichtigste Gebot lautet deshalb: Geben Sie sich Zeit. "Viele ältere Patienten denken, nach ein paar Tagen müssten sie wieder fit sein", berichtet Hausarzt Dr. Hans Michael Mühlenfeld aus Bremen und warnt vor falschen Erwartungen. "Alle Organsysteme im Körper haben nun mal ihre Zeit auf dem Buckel. Die Erholung dauert länger – ohne Wenn und Aber!"

Zur Regeneration dem Körper Zeit geben

Ob in Bronchien, Blase oder Darm: Überall im Körper finden nach einer überstandenen Krankheit Reparatur- und Regenerationsvorgänge statt, die Energie kosten. Umso mehr, als der ältere Körper weniger Anpassungsreserven hat. Einschränkungen werden schneller sicht- und spürbar. Der Fuß schafft kaum die Stufe, der Kreislauf schwächelt.

"Um eine Infektion wirklich zu überwinden, können schon mal sechs bis acht Wochen vergehen, mit oder ohne Antibiotika", betont Professor Karl Gaßmann vom Waldkrankenhaus Erlangen. Der Chef des Geriatriezentrums mahnt Ältere deshalb zu mehr Geduld. "Sie fühlen sich sehr schwach? Ihnen ist beim Aufstehen schwindlig? Das ist erst mal ganz normal", tröstet der Geriater und

bittet Senioren um gesundes Augenmaß: "Überfordern Sie sich nicht!"

Raus aus dem Bett!

Doch deshalb nur im Bett liegen zu bleiben, wäre grundverkehrt. In den Laken verlieren Kranke schnell Muskulatur. "Strikte Bettruhe ist mit Schwerelosigkeit zu vergleichen", warnt Professor Cornel Sieber, Direktor des Institut für Biomedizin des Alterns an der Universität Erlangen-Nürnberg. Untersuchungen zeigen, dass über 75-Jährige in zehn Tagen bis zu 1,5 Kilogramm Muskelmasse abbauen. "Ein extremer Verlust", gibt Sieber zu bedenken, "und oft der Grund, warum eine langwierige Grippe oder Entzündung in dauerhafter Gebrechlichkeit endet."

Bewegung beugt Muskelabbau vor

Also sobald es geht, raus aus dem Bett! Auch wenn es noch so schwerfällt. "Und wenn Sie anfangs nur dreimal täglich zum Esstisch gehen: Das ist besser als gar nichts", versichert Cornel Sieber. Langes Liegen schwächt auch die Atemmuskulatur. Je flacher jedoch der Atem, desto weniger gut füllen sich die Lungen mit sauerstoffreicher Luft. Kommen Sie deshalb so früh wie möglich wieder in die Gänge. "Nicht mit kräftezehrendem Sport, sondern mit sanfter Bewegung", rät Experte Sieber.

Mehr Aussicht auf Erfolg hat der Muskelaufbau, wenn der Genesende zudem das Richtige isst. Fachleute raten, sich über den Tag verteilt ausgewogen zu ernähren, weil sich der Appetit – auch antibiotikabedingt – oft verabschiedet. Vor allem auf eiweißreiche Lebensmittel wie Eier oder Fleisch kommt es jetzt an.

Während der Genesungszeit wird Ihr Hausarzt Sie ohnehin im Auge behalten. "Große Untersuchungen oder Laborkontrollen sind aber meist nicht notwendig", beruhigt Geriater Gaßmann, "außer wenn Sie sich nach sechs Wochen noch immer matt und wenig belastbar fühlen." Er rät allerdings dazu, aufs Körpergewicht zu achten.

Aktiv gegen das emotionale Loch

Lange körperlich erschöpft zu sein bedeutet für viele Senioren aber auch, in einem seelischen Tief zu versinken. "Manche Ältere haben glücklicherweise eine Grundzuversicht, die ihnen hilft, eine solche Krise zu überstehen", so die Erfahrung von Ruth Wagner, Psychologin im Krankenhaus Barmherzige Brü-

der in Regensburg. "Andere dagegen fallen in ein tiefes Loch." Kummer, Sorgen, aber auch die Angst, nicht mehr gesund zu werden, halten sie in der Krankheit fest. Die Motivation, wieder aufzustehen, zu essen, am Leben wieder teilzuhaben, geht ihnen verloren. "Schon wenige Schritte können einem aus dem Tief helfen", versichert Wagner. Sich geistig zu fordern und soziale Kontakte zu suchen, das alles kann einen wieder aufrichten. "Nehmen Sie sich für den nächsten Tag zum Beispiel vor, zum Bäcker zu gehen", schlägt die Psychologin vor. "Der Spaziergang, die Einkaufsliste im Kopf, das Gespräch im Laden – das ist ein guter Anfang!"



Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

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

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



Anfang des Jahres 2020 eröffnete unser Neubau

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

Eigenanteil für stationäre Pflege soll auf 700 Euro gedeckelt werden

Gesundheitsminister Jens Spahn hat Eckpunkte für eine Pflegereform vorgelegt, mit der er den Eigenanteil für den pflegebedingten Aufwand im Pflegeheim auf 700 Euro pro Monat deckeln und auf längstens 30 Monate begrenzen möchte.

Die Landesseniorenvertretung Bayern ist zu der einhelligen Überzeugung gekommen, dass diese Reformvorschläge in die richtige Richtung gehen und ausdrücklich zu unterstützen sind. Dieser Paradigmenwechsel ist doch die entscheidende Voraussetzung dafür, dass die wichtigsten Reformschritte umgesetzt werden können. Das sind die Realisierung des Personalbemessungssystems und eine bundesweit bessere Bezahlung der Pflegekräfte. Denn wenn die Pflegekassen verpflichtet sind, pflegebedingte Aufwendungen oberhalb eines bestimmten Deckels zu bezahlen, können Pflegekräfte überall anständig

vergütet werden. Mit diesem Sockel-Spitze-Tausch können auch die zusätzlichen Stellenanteile für Betreuungs- und Pflegekräfte wieder im System einer einheitlichen Personalbemessung refinanziert und der überbordende Bürokratismus überwunden werden. Und dann macht auch der zweite Vorschlag des Gesundheitsministers Sinn, die Bezahlung von Tariflöhnen zur Bedingung für die Teilnahme an der Pflegeversorgung zu machen.

Dass der aktuelle Vorschlag noch nicht das Ende vom Lied sein kann, dürfte klar sein. Und es gibt auch bei diesen ersten beiden Stufen noch wichtige Fragen zu klären, auf die Antworten gefunden werden müssen, etwa: Wie hoch wird der Eigenanteil sein? Wann wird die Deckelung umgesetzt und wie wird sie finanziert? Brauchen wir übergangsweise länderspezifische Regelungen? Denn für manche Bundesländer bringt die Decke-



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der VdK bietet kompetente Sozialberatung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen
Karwendelstraße 5, 83646 Bad Tölz
Telefon 08041 / 76125-3
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

lung auf 700 Euro im Monat kaum oder gar keine Verbesserung. Nach den Worten Spahns wird die Pflegereform rund sechs Milliarden Euro pro Jahr kosten. Die Finanzierung soll mit einem Zuschuss aus dem Bundeshaushalt erfolgen.

Die Richtung stimmt und der Vorstoß zeigt, dass die Politik endlich die Bereitschaft und den Mut zum Paradigmenwechsel gefunden hat. Nun sind auch die Spitzenverbände und die Träger bundesweit gefragt, in die Diskussion zu gehen und für die notwendigen Kurskorrekturen, aber auch für den nötigen Rückenwind zu sorgen. Wir dürfen nun nicht blockieren, sondern müssen alle unseren Beitrag dazu leisten, die Reform zügig einzuleiten. Vielleicht ist das die politische Lehre aus der Coronakrise, dass wir nur gemeinsam die großen Dinge bewegen können.



Foto Waltraud Bauhof



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

Caritas

Nah. | Am Nächsten



Caritas Tagesstätte Ausblick in Geretsried

sucht ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Die Caritas Tagesstätte Ausblick in Geretsried ist eine Einrichtung des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Caritasverbandes im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen. Sie ist Treffpunkt und Anlaufstelle für erwachsene Menschen, die von seelischer Erkrankung bedroht oder betroffen sind. Sie ist eine niedrigschwellige, ambulante Einrichtung und bietet den Betroffenen

- Tagesstrukturierung
- gemeinsamen Mittagstisch (gemeinsames Kochen)
- gemeinsame Tages- und Freizeitgestaltung (Spiele, Ausflüge, Bewegungs- und Gruppenangebote, Kreativangebote)
- Sozialkontakte
- Austausch und Gespräche über krankheitsbedingte spezifische Erfahrungen und Probleme

Ein Team aus 5 Fachkräften (Sozialpädagogen, Arbeitsanleiter) begleitet die Besucher und Besucherinnen in der Tagesstätte, bietet Einzel- sowie Gruppengespräche an, stellt Kontakte zu Fachdiensten her und kooperiert mit Partnern im sozialpsychiatrischen Netzwerk. Das Team der Tagesstätte wird von ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen unterstützt und sucht weiterhin nach ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die sich sozial engagieren und eigene Interessen und Fähigkeiten in den Tagesstättenalltag einbringen wollen. Die Ehrenamtlichen haben die Möglichkeit zu regelmäßigen Teambesprechun-

gen und Teilnahme an Fortbildungen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gerne können Sie nähere Informationen unter Telefon 08171 909415 erhalten. Sie erreichen die Caritas Tagesstätte Ausblick Montag bis Freitag, von 8.30 bis 13.30 Uhr.

**Tagesstätte
für psychische Gesundheit**

Ausblick



**Sozialpsychiatrischer Dienst
Bad Tölz - Wolfratshausen**

Tagesstätte Ausblick
Sudetenstraße 51
82538 Geretsried
Tel.: 08171 909415



Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



Malteser
...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH
Untermarkt 17 / Rückgebäude
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 347918-10 (auch AB)

Gemeinsam ist man weniger allein – auch während Corona Malteser suchen Ehrenamtliche für den Besuchsdienst bei Senioren

Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen leben viele Senioren allein. Corona verschärft die Situation noch zusätzlich. Senioren müssen besonders aufpassen, um eine Ansteckung mit dem Covid 19 Virus unbedingt zu vermeiden. Das bedeutet zu Hause bleiben, möglichst keinen Besuch empfangen und die Wohnung nur verlassen, wenn es absolut nötig ist, wie für einen Arztbesuch. Einsamkeit und soziale Isolation sind die Folgen.

Hier setzt der Malteser Besuchsdienst an. Oft sind die Besuche der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Malteser Hilfsdienstes die einzigen Kontakte zur Außenwelt. In der Regel besuchen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer Senioren einmal in der Woche zu Hause oder in Einrichtungen, begleiten sie zum Einkauf,

zum Arzt oder auf Wunsch auch beim Kirchgang. „Wir rechnen leider damit, dass in Kürze wieder auf persönliche Kontakte verzichtet werden muss. Aber wir werden in dieser schweren Zeit niemanden allein lassen und dann wieder einen telefonischen Besuchsdienst einrichten“, sagt Gertrud Huber, die den ehrenamtlichen Besuchsdienst bei den Maltesern in Wolfratshausen leitet.

Dass so mancher schwermütig wird in dieser belasteten Zeit, liegt auf der Hand. „Sollte es zu Kontaktverboten kommen, greifen wir wieder zum Hörer und rufen unsere Senioren an“, verspricht Huber. Das habe in den Monaten des Lockdowns sehr gut funktioniert. „Auf gemeinsame Unternehmungen müssen wir dann auch verzichten“, mutmaßt Huber. Ein ehren-

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



Malteser
...weil Nähe zählt.



- **Besuchs- und Begleitungsdienst**
- **Einkaufshilfen: Kostenfreie Unterstützung**
- **Erste-Hilfe-Ausbildung**
- **Menüservice*: Zuhause mit Genuss speisen**
- **Hausnotruf mit Rauchmelder**

*Bei Bedürftigkeit Kostenübernahme durch eine Malteser Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

Wir informieren Sie gerne:

08171 347918-10 · malteser-wolfratshausen.de
Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen

Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

amtlicher Einkaufsservice der Malteser kann dann Wünsche der Senioren notieren und kleinere Besorgungen erledigen. „Wir wollen gerade jetzt in der Corona Zeit noch mehr Senioren diese Art von persönlichem Kontakt anbieten, um Ihnen den Alltag etwas zu erleichtern“, erklärt Huber.

Dafür suchen die Malteser jetzt wieder Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich engagieren und Senioren regelmäßig einen Besuch abstatten oder sie telefonisch kontaktieren möchten. Alle neuen Ehrenamtlichen erhalten eine Helferschulung und werden auf die Besonderheiten des Besuchsdienstes vorbereitet.

Wer sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit beim Besuchsdienst interessiert oder wer gerne regelmäßig besucht werden

möchte, erhält weitere Informationen bei Gertrud Huber, Leiterin des Malteser Besuchsdienstes, unter Tel. 08171/347918-10 oder unter folgender E-Mail Adresse: gertrud.huber@malteser.org

Malteser Besuchs- und Begleitungsdienste

In unseren ehrenamtlichen sozialen Diensten kümmern sich qualifizierte Ehrenamtliche um alte, kranke und einsame Menschen. Sie begleiten im Alltag, zu Hause und in stationären Einrichtungen. Bundesweit sind in den sozialen Diensten ca. 4.000 ehrenamtliche Malteser an mehr als 200 Standorten für andere Menschen da. Sie führen Gespräche, begleiten bei Unternehmungen oder Kulturveranstaltungen und geben Hilfestellung im Alltag. Wir möchten Lebensqualität und Lebensfreude schenken, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen und ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden unterstützen.



Spaziergehen, Vorlesen oder einfach nur Reden: Zu zweit ist man weniger allein. Der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst schenkt Senioren gemeinsame Zeit. (Foto Malteser Archiv)

ALLES AUS EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!
0800 10 601 90

Haus Elisabeth

... ..

... ..

Schützen Sie sich vor Trickbetrüchern!

Auf Initiative der Kriminalitätsofferhilfe "Weisser Ring" wurden im Jahre 2007 im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen die Senioren-Sicherheitsberater eingeführt. Eine Gruppe engagierter Seniorinnen und Senioren wurde dazu von der Polizeidirektion Weilheim geschult. Die Senioren-Sicherheitsberater sind im Auftrag des Landratsamtes tätig. Sie informieren mit Vorträgen, Einzelgesprächen und Broschüren ältere Bürgerinnen und Bürger über Möglichkeiten, sich vor Trickbetrüchern zu schützen.

Corona-Pandemie als Betrugsgellegenheit

von Christoph Fuchs, Senioren-Sicherheitsberater

Selbst die gegenwärtige Corona-Pandemie, die die Bevölkerung auf eine harte Probe stellt, ist Kriminellen nicht zu schädlich, um sie als Aufhänger für Betrug von älteren und gutgläubigen Menschen zu benutzen. Skrupellose Trickbetrüger nutzen die aktuellen Entwicklungen geschickt aus, um ihren kriminellen Aktivitäten verstärkt nachzugehen. Dabei ist der Erfindungsreichtum der Verbre-

cher groß. Nachfolgend drei aktuelle Fälle aus der Praxis:

Zwei Männer klingelten an der Haustür von Edeltraud W., einer Rentnerin und boten ihr an, die Wohnung als Schutz vor Corona zu desinfizieren. Bis die ältere Dame sich so richtig versah, gelangte einer der Männer in ihre Wohnung, während der andere sie in ein Gespräch ver-

Wir pflegen Menschlichkeit
Professionell und persönlich

Caritas
Nah. | Am Nächsten



- Ambulante Pflege
- Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen
- Vermittlung weiterer entlastender Dienste
- Pflegebesuche (nach § 37 PflegeVG)
- Beratung zum Thema psychische Gesundheit
- Beratung durch die Fachstelle für pflegende Angehörige

Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen

Telefon: 08171 9830-10 oder 08041 79316-110

www.caritas-ambulanter-pflegedienst-bad-toelz-wolfratshausen.de

www.caritas-badtölz-wolfratshausen.de



Mein Leben
im Alter



wickelte. So schnell sie gekommen waren, so schnell waren sie auch wieder verschwunden - und damit auch Bargeld und viele Wertsachen der alten Dame.

Aufgeregt legt Rainer F. den Hörer auf. Am Telefon berichtete sein „Enkel“, er habe sich mit dem Corona-Virus infiziert, liege im Krankenhaus und bräuchte dringend Geld für die teuren Medikamente. Wenn „Opa“ einverstanden sei, würde ein Kurier das Geld bei ihm zu Hause abholen. Bei dieser Nachricht wurde der Rentner misstrauisch. Wieso sollte sein Enkel einen Kurier schicken, um das Geld abzuholen? Das hätte doch seine Ehefrau erledigen können. Rainer F. rief deshalb seinen Enkel direkt zu Hause an. Zum Glück. Der Enkel war kerngesund und bestätigte seinen Verdacht, dass Betrüger am Telefon nach dem Muster des sogenannten „Enkeltricks“ zugange waren. Rainer F. notierte sich alle wichtigen Infos und informierte die Polizei. Bravo!

Gabi W. will sich zum Schutz vor dem Corona-Virus mit Atemschutzmasken und

Desinfektionsmitteln ausstatten. Der Einfachheit halber bestellt sie die Waren in einem Online-Shop. Bei der Bestellung muss sie eine Vorauszahlung tätigen. Nach einigen Tagen wird Gabi W. misstrauisch. Die bestellte Ware wurde zum angekündigten Termin nicht geliefert und die Hotline des Online-Shops meldet „Kein Anschluss unter dieser Nummer“. Sie wurde arglistig getäuscht. Ich kann Ihnen dazu nur raten, niemals Vorauszahlungen zu leisten. Meist wird der Kauf auf Rechnung angeboten und damit gehen Sie kein Risiko ein.

Zu Ihrem eigenen Schutz sollten Sie die folgenden grundlegenden Warnungen beachten:

- Die Spielarten des Enkeltrick-Betrugs sind vielseitig. Seien Sie deshalb immer misstrauisch, wenn Personen sich am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen. Auch bei Ratespielchen wie „Rate mal, wer dran ist?“, sollten Sie auf keinen Fall mitmachen und Namen nennen.



- ✚ Ambulante Pflege
- ✚ Bewegungsprogramme
- ✚ Essen auf Rädern
- ✚ Fachstelle für pflegende Angehörige
- ✚ Hausnotruf
- ✚ Kleidermärkte
- ✚ Mehrgenerationenhaus
- ✚ ServiceWohnen



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

- Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein, denn die Betrüger verfügen in aller Regel über einen reichen Erfahrungsschatz, dem überrascht angerufene Menschen meist nicht gewachsen sind.
- Geben Sie niemals Ihnen unbekanntem Personen Informationen über sich preis (keinerlei Bankdaten oder Angaben über die Anzahl von Personen in Ihrem Haushalt usw.).
- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung und händigen Sie niemals Geld an Fremde aus.
- Bei Online-Käufen, wenn immer es geht, die Zahlungsweise Kauf auf Rechnung wählen.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund und lassen Sie sich nicht betrügen.

Viele weitere Fälle aus der Praxis hat Christoph Fuchs unter dem Titel „Aber sicher!“ im Sozialwegweiser des Landratsamtes unter www.sozialwegweiser.net/Sicherheitsberater veröffentlicht.

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

Die Bio-Box Single-Kiste

Ein Angebot für Kleinhaushalte

Nach dem Tod meines Ehemannes habe ich fast ein Jahr lang das Kochen verlernt, die Freude am Herd zu stehen und was leckeres, gesundes, frisches zu kochen war einfach nicht mehr da. Das Einkaufen fiel schwer, ich hatte kein Gefühl mehr für die Mengen, und so ist manches im Kühlschrank gelandet und nicht verbraucht worden. Die Trauer, das Alleinsein waren schwer zu ertragen und so war es auch schwierig ein gutes Essen zu genießen. So manches Abendessen bestand dann aus einer Tüte Kartoffelchips und führte schlussendlich zu erhöhten Blutdruckwerten, weil auch die Freude an der Bewegung in der frischen Luft sehr begrenzt war.

Als mir langsam klar wurde, dass ich mich wieder aufraffen und die Lethargie bekämpfen muss überlegte ich mir, ob ich mich bei einem Lieferdienst für „Essen



Foto Mechthild Felsch, Single Bio-Kiste

auf Rädern“ anmelden sollte. Ein Probepaket hat mich nicht überzeugt, das Essen schmeckte wunderbar, aber es fehlte mir die Inspiration des Kochens, die Zubereitung am eigenen Herd.

Da ich schon seit Jahren Bezieherin einer Biokiste bin, hatte ich meine Kiste in der neuen Lebensphase als Witwe umbestellt und erhielt wöchentlich eine kleine Obstkiste, die mir die Zubereitung eines mor-



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

gendlichen Müslis sehr erleichterte. Aber irgendwie fehlte das Geschmackserlebnis auf einen kleinen knackigen Salat oder der Biss in eine frische Gelbe Rübe.

Und so fand ich auf der Internetseite meines Biobox Lieferanten das Angebot einer Single-Kiste. Die ideale Kombination für mich. Ich bekomme einmal wöchentlich eine bunte Mischung von Biogemüse, -obst und -salat frei Haus an die Haustür geliefert. Alles in einer Menge, die in einer Woche verzehrt werden kann. Zwei Tage vor Lieferdatum erhalte ich eine Mail mit genauer Angabe, was die Kiste beinhaltet. Sollte in der Kiste etwas sein, was ich gar nicht mag oder sogar selbst ernten kann, z.B. den reichlichen Apfelsegen dieses Jahr aus meinem Garten, dann kann ich das Produkt abwählen. Je nach Lust und Laune bestelle ich mir dann zusätzlich mein alkoholfreies Bierchen, ein leckeres Körnerbrot, einen italienischen Käse oder einfach kleine Zwiebeln oder ein Kilo Kartoffeln, die ich gut in meinem Kleinhauhalt verarbeiten und auch mangels Keller gut lagern kann.

Vorteile in dieser wilden Corona-Zeit: Ich bekomme zu einem fairen Preis frische Bioware pünktlich an die Haustür geliefert, kann jederzeit mein wöchentliches Abo stornieren und muss nur das beziehen, was ich mir wünsche. Wenn mir mal zur Verarbeitung nichts einfällt, frage ich meinen elektronischen Sprachdienst Alexa oder schaue im Internet nach und bekomme viele tolle Rezeptangebote. So macht die Zubereitung eines gesunden Essens wieder Spaß. Ich zünde mir zum Essen am Tisch auch ein Kerzchen an und erfreue mich mit dem Blick aus dem Fenster, dass sich meine kleinen gefiederten Freunde draußen in den Bäumen an dem von mir bereit gestellten Körner-Mittagsmahl satt futtern.

Folgende Anbieter liefern in unserem Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen:

Bio-Box Vertriebs GmbH
83677 Reichersbeuern, Reintal 14
Telefon: 08041 3345
www.bio-box.eu
eMail: bestellung@bio-box-online.de

Biohandel GmbH
82024 Taufkirchen, Rotwandweg 1
Telefon: 089 945287-0
www.isarland.de
eMail: info@isarland.de

Seniorenbegleitung

Rundum-Unterstützung für SENIOREN 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



Waldruh
Dietramszell

Ein Ort, der Kraft und Hoffnung spendet

Die Natur gibt Kraft

Ein leichter Windhauch auf den Wangen. Das Rascheln von Laub zwischen den Ästen und das Zwitschern der Vögel. Schneeflocken, die leise auf den Waldboden fallen. Im Frühjahr dann die ersten zarten grünen Blätter. Diese Dinge können so viel mehr sein als reine Natur. Sie können Trost, Hoffnung und innere Ruhe bedeuten. Dieses Gefühl der Friedlichkeit greift die "Waldruh" Dietramszell mit ihrem Konzept auf.

Im September 2020 wurde der erste Bestattungswald südlich von München feierlich eröffnet und geweiht: Die "Waldruh" Dietramszell. In idyllischer Lage am Dietramszeller Waldweiher liegt der natürliche Mischwald, der von der Gemeinde Dietramszell bis zum 31.12.2099 - mit Option auf Verlängerung - gepachtet und in einen Bestattungswald umgewidmet wurde. Mit den hierfür angelegten Hackschnitzelwegen und dem neuen - auch rollstuhlgerechten - Andachtsbereich bietet die "Waldruh" Dietramszell eine friedvolle Atmosphäre.

Vorsorge: selbstbestimmt und individuell die letzte Ruhe finden

In unserer heutigen Zeit ist man es gewohnt zu organisieren, festzulegen und vorauszudenken. Aber gerade vor dem eigenen Ende haben die meisten Menschen Respekt und verdrängen diesen Punkt lieber.

Warum aber nicht die letzte Ruhestätte selbst vorab aussuchen?

Warum nicht den letzten Weg so regeln, wie man es sich wünscht?

Die Angehörigen zum einen in ihrer Trauer zu entlasten aber auch zu wissen, dass die Natur die Grabpflege über-

nimmt sind weitere Motive, sich schon zu Lebzeiten um eine entsprechende Ruhestätte zu kümmern.

Unabhängig von Wohnort, Kultur oder Religion kann in der "Waldruh" Dietramszell individuell und nach den eigenen Wünschen Abschied genommen werden. Die Bestattung kann nach den christlichen Traditionen mit dem Pfarrer aus der Heimatgemeinde, mit einer Trauerrednerin oder einem Trauerredner oder durch die Angehörigen selbst erfolgen. Ein komplett aus Lärchenholz erbauter Andachtspavillon mit Blick auf den Waldweiher sorgt für einen würdevollen Rah-



Foto Waldruh Dietramszell

men der Trauerfeier. Auch das Grab am Baum wird ebenfalls mit Sorgfalt und Achtsamkeit vorbereitet.

Im Rahmen der selbstbestimmten Vorsorge kann schon zu Lebzeiten das Nutzungsrecht an einem Baum für die Familie oder den Freundeskreis erworben wer-

den. Einzelne Plätze können an den Gemeinschaftsbäumen ausgesucht werden. Das Nutzungsrecht für eine einzelne Ruhestätte beträgt 25 Jahre ab Ableben. Die Kosten für einen Platz an einem Gemeinschaftsbaum beginnen bei Selbstauswahl bei 850 Euro und enden bei 1.950 Euro pro Platz.

Das Nutzungsrecht für den Familienbaum wird bis zum Ende des Jahrhunderts (31.12.2099) erworben. Der Preis

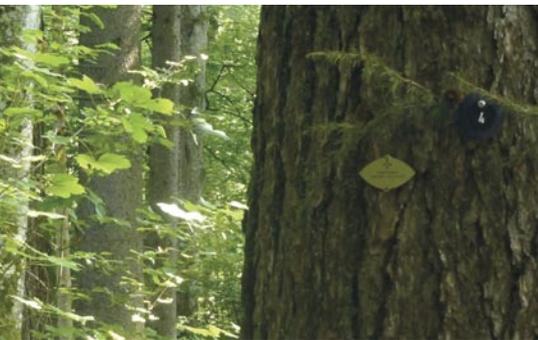


Foto Waltraud Bauhof, Gedächtnisbaum

hierfür liegt je nach Kategorie zwischen 3.900 und 9.500 Euro.

Hinzu kommen noch im Falle einer Beisetzung die Bestattungskosten gemäß der Gebührenordnung der Gemeinde Dietramszell.



Foto Waldruh Dietramszell, Andachtspavillion

Für individuelle Fragestellungen und persönliche Führungen wenden Sie sich gerne an das Team der "Waldruh" unter eMail: info@waldruh-dietramszell.de oder Telefon 08027 90806-0.

SENIORENWOHNPAK IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege
vollstationäre Pflegeplätze

Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen
mit und ohne Balkon

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

www.asb-casa-vital.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Warum nicht mal wieder ein Buch lesen?

Wir leben in Zeiten, in der das tägliche Leben ungewohnte Anspannung erfordert. Diese erfordert auch Entspannung, die eigene Leistungsfähigkeit muss ja erhalten bleiben. Neben anderen Mitteln ist Fernsehen natürlich eines der meistgebrauchten Medien, besonders für Senioren. Seien wir aber ehrlich, oft sind wir unzufrieden über die Unterhaltung in den schnell konsumierbaren Kanälen. Wer erinnert sich noch an Sendungen von gestern oder gar vorgestern? Fernsehen ist visuell, Bilder transportieren die Botschaft. Doch ist es verblüffend was wir mit unserem inneren Auge sehen, wenn man die Augen schließt und nur den Ton ohne Bild empfängt. Sofort ergänzt das eigene Bewusstsein das nicht vorhandene Bild. Das ist möglicherweise nicht dasselbe, was wir sehen, wenn wir die Augen wieder öffnen. Eine wichtige Fähigkeit des Menschen wird durch diese Medien nämlich nicht angesprochen, die Fantasie. Sie wird uns hier quasi aufgezungen.

Damit sind wir beim Buch. Wer hat in seiner Jugend nicht eine innere Fantasiewelt beim Lesen des großartigen „Robinson Crusoe“ aufgebaut? Wie schön waren doch die Märchen! Und später Karl May's tolle Winnetou Bücher.

Darf ich an dieser Stelle anführen, wie es mir heute bei der Lektüre eines Buches ergeht? Gerade lese ich eine Neuerscheinung des holländischen Autors Ilya Pfeijffer „Grand Hotel Europa“, das sich an einer Stelle über den großartigen Maler Caravaggio, Schüler Tizians und Liebling römischer Kardinäle, auslässt. Das muss ein gewalttätiger, überaus jähzorniger Mensch gewesen sein, der auch nicht vor Mord zurückschreckte. Einmal floh er aus Italien nach Malta, um dem

Todesurteil durch Enthauptung zu entgehen. Das muss ihm solch einen Schrecken eingejagt haben, dass er eine Zeitlang heute unschätzbare Werke über Enthauptungen in der christlichen Mythologie geschaffen hat. Bei der Lektüre wandert meine Erinnerung zurück in die Alte Pinakothek in München, wo diesem großen Maler vor wenigen Jahren eine Sonderausstellung gewidmet war. Ich sehe vor mir den grausamen Schauplatz, die erschütterten Gesichter der Leute dort, ich fühle die Anteilnahme der um mich stehenden Besucher.

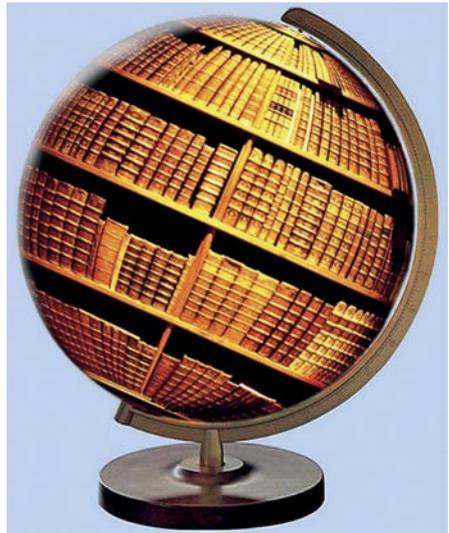


Foto wuestenfuchs_pixelio.de

Das ist es, was ein Buch ausmacht: immer löst es in unserem Kopf etwas aus, wir begeben uns in eine Zwiesprache mit uns selbst. Wir fühlen mit, wir lieben oder hassen mit, wir sind in einer anderen Welt. Dabei ist es völlig egal, ob wir einen Schmöker oder was auch immer verschlingen. Wir sind in einer Welt voll

Erinnerungen, eigenem Erleben. Genau diese anregende aktivierende Funktion bereichert uns. Man erfährt von den Schicksalen anderer Menschen, ihren Situationen, Reaktionen, Problemen, das befriedigt auch unsere Neugier und gibt Anregungen, vielleicht auch Hilfestellung, über das eigene Leben nachzudenken. Natürlich wissen wir das alles, haben es aber ein wenig nach hinten verschoben. Damit könnte der eine oder andere unter uns der Einsamkeit ein Schnippen schlagen. Noch etwas: Haben Sie nicht auch hie und da Lust in ferne Länder zu reisen, trauen sich aber nicht, können es vielleicht auch nicht? Schlagen Sie einen Reiseführer auf und Sie befinden sich gleich in den exotischsten Ländern, fahren mit einem Geländefahrzeug in die Serengeti, lassen sich erklären, wo die ersten Menschen entdeckt wurden...

Öffentliche Bibliotheken (vielen Dank dafür an unsere Gemeinden!) haben gute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gerne und geduldig beraten. Wenn Sie mal ein Buch nur nach einem vielversprechenden Titel ausgeliehen haben und es gefällt Ihnen dann doch nicht, bringen Sie es einfach wieder zurück und suchen sich ein anderes aus. Und da sind auch die zahlreichen, guten Buchläden. Es muss wirklich nicht immer Amazon sein. Noch ein Vorschlag: Wenn Sie in München sind, gehen Sie doch mal für eine Stunde zum Hugendubel am Marienplatz und verlieren Sie sich in der Wunderwelt der Bücher.



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.

Ein unvergessliches Jahr

Das war ein Jahr! Corona hat die Welt auf die Probe gestellt. Ob die Auswirkungen der Pandemie unsere Sinne nachhaltig geschärft haben, wissen wir noch nicht. Es braucht schon tiefe Krisen, damit wir wach gerüttelt werden und nicht nur umdenken, sondern auch anders handeln. Wir sind gefangen in unserem eigenen kleinen System wie auch im großen, im weltlichen und politischen System. Gefangen im Drang nach immer mehr und immer billiger. Gefangen in der Unfähigkeit neue Wege zu gehen und gewisse Dinge einfach klar zu stoppen. Corona hat gestoppt. Jedenfalls eine kleine Verschnaufpause lang. Ob diese zum Umdenken reichen wird?

Corona hat uns gezwungen, die Hektik des täglichen Lebens herunterzufahren, was viele Menschen als sehr wohltuend empfinden. Andererseits müssen wir auch auf viele Begegnungen untereinander verzichten. Ältere Menschen, die alleine leben, empfinden Einsamkeit. Wo sollen sie hingehen? Mit wem sollen sie reden? Vereine dürfen keine Veranstaltungen anbieten, Cafés und Gaststätten sind geschlossen und bei den wenigen privaten Besuchen hat man ein mulmiges Gefühl. Fast nicht zu ertragen sind die Besuchseinschränkungen in Seniorenheimen oder Krankenhäusern. Ein kleiner Lichtblick könnten telefonische Kontakte sein. Ich bin sicher, dass viele Menschen sehnsüchtig darauf warten, mal wieder mit jemandem reden zu können. Rufen Sie Ihre Nachbarn oder Menschen, von denen Sie schon lange nichts mehr gehört haben einfach mal an. Aus der unverfänglichen Frage „Hallo, wie geht's denn so?“, wird sich sicher ein nettes Gespräch ergeben. Wie die Pandemie unser Leben im

neuen Jahr beherrschen wird, kann niemand voraussehen. Der angekündigte Impfstoff ist sicher ein Lichtblick.

Allerdings wird er nicht im Sprint sondern eher als Maraton kommen. Und bis dahin könnte unser aller Geduld, Verständnis und Hoffnung noch auf weitere Proben gestellt werden. Eine 85-jährige Dame sagte kürzlich zu mir: „Ich habe schon ganz andere Zeiten überstanden, da werde ich Corona auch noch trotzen.“ Das ist doch ein zuverlässiger Ansatz für das neue Jahr.

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





FMDienste

Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

Unterstützung im Haushalt

zusätzlich monatlich 125,- €

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
 - ✓ Wäschepflege
 - ✓ Fenster putzen
 - ✓ Einkaufsdienste
 - ✓ Botengänge
 - ✓ Pflanzenpflege

Haushaltsservice Senioren Plus



Unterstützung im Haushalt

Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
 - ✓ Kinderbetreuung
 - ✓ Wäschepflege
 - ✓ Kochen / Backen
 - ✓ Fenster putzen
 - ✓ Einkaufsdienste
 - ✓ Botengänge
 - ✓ Pflanzenpflege

Haushaltshilfe im Krankheitsfall

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch
"Winterwandern Bayerische Alpen" von Birgit Gelder
erschienen im Bergverlag Rother, Oberhaching, Preis € 16,90

Aidlinger Höhe, 791 m

Lohnswerter Höhenzug oberhalb des Riegsees

Diese Tour ist für manche ein Spaziergang und diese Bezeichnung ist nicht abfällig gemeint. An kalten Wintertagen reichen auch mal wenige Höhenmeter aus, um ins Schwitzen zu kommen, denn das Spüren im Schnee kann ganz schön anstrengend sein. Die Füße werden dabei meist nass und kalt und die Freude auf eine gemütliche Einkehr wird umso größer. Gerade nach großen Neuschneemengen ist diese Tour empfehlenswert. Auf den sanften Hügeln bleibt der Schnee liegen und rauscht nicht als Lawine ins Tal. Im tief verschneiten Wald rieselt der Schnee von den Tannenzweigen und in den Schneekristallen bricht sich das Licht. Pfadfinder können Tierspuren identifizieren und in der Stille kreuzt vielleicht sogar ein Reh den Weg. Und trotz der geringen Höhe unseres Ausgangspunktes ist die Aussicht von diesem so unspektakulären Hügel eine Überraschung. Der besondere Reiz dieser Runde liegt darin, dass es sich anscheinend um einen ganz normalen Waldspaziergang handelt und dann kommt doch alles ganz anders, als man denkt.

Ausgangspunkt: Kirche St. Ulrich in Habach, 649 m.

Anreise PKW: Von der A95 kommend im Ort rechts halten Richtung Seeshaupt. Begrenzte Parkmöglichkeiten gibt es gegenüber der Kirche und am Ortsende auf der rechten Seite.

Anreise ÖPNV: Busverbindung von Penzberg an der Bahnlinie Tutzing – Kochel.

Gehzeit: Habach – Aidlinger Höhe 1 Std., Aidlinger Höhe – Habach ca. 2 Std.; Gesamtzeit 3 Std.

Höhenunterschied: 140 Meter.

Anforderungen:

Einsamer Spaziergang auf nicht geräumten Wald- und Forstwegen.

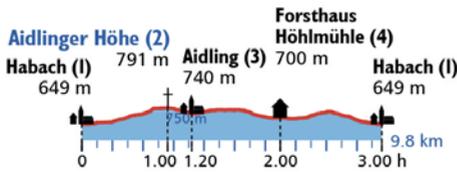
Am Ende ein Stück an einer wenig befahrenen Straße. Bei sehr viel Schnee sind Schneeschuhe empfehlenswert.

Lawinengefahr: Keine.

Einkehrmöglichkeit: In Habach und Aidling, Forsthaus Höhmühle (Tel. 08841 9620, www.forsthaus-hoehlmuehle.de, Montag und Dienstag Ruhetag), Eichbichl-Stüberl (Höhmühlstraße 14, Tel. 08847 750, www.eichbichlstueberl.de, Mittwoch und Donnerstag Ruhetag).

Wir starten an der ehemaligen Stiftskirche St. Ulrich in **Habach (1)** und folgen der Hofheimer Straße Richtung B472. Nach dem Ortsschild von Habach biegen wir links in die kleine Straße ein, die zu der Unterführung der B472 führt. Hinter dieser gehen wir rechter Hand weiter, kurz links und gleich wieder rechts entlang der kleinen Straße parallel zur Bun-





desstraße. Nach 500 m an der T-Kreuzung links und auf der Straße bergauf in den Wald. Später nach rechts auf der Forststraße weiter und darauf nochmals rechts. Ein Holzschild weist zu einer Grotte. Der Abstecher führt nach 100 m zu einem kleinen Schrein, in dem sich eine Marienstatue befindet. Wir folgen dem Hauptweg weiter. Nach einer Linkskurve führt er steiler bergan durch den Wald auf die bereits erkennbare Anhöhe. Wir kommen zu einer Lichtung mit einer T-Kreuzung, halten uns rechts und gehen durch ein Gatter. Rechter Hand liegt ein Stadel. Als Belohnung für die Anstiegs-mühen eröffnet sich vom erreichten Höhenzug der **Aidlinger Höhe (2)** ein herrlicher Blick ins Alpenvorland.

Hinter dem Stadel zum Waldrand und auf dem Pfad Richtung Westen. Achtung, die Wurzeln unter dem Schnee sind rutschig! Wir erreichen ein Gedenkkreuz mit einer einladenden Aussichtsbank und genießen den schönen Blick über den Riegsee, das Zweigestirn von Heimgarten und Herzogstand sowie das Wetterstein mit der Zugspitze und der Alpspitze. Hinter dem Kreuz kommt ein Haus, das rechter Hand umgehen. Darauf treffen wir auf die Lichteneggstraße. Diese führt uns nach **Aidling (3)** hinab. Nach rechts ginge es in das schöne Bauerndorf. Wir folgen aber linker Hand der Beschilderung auf der Dorfstraße bergan Richtung Höhlmühle. Mit herrlichen Ausblicken auf Herzogstand und Heimgarten wandern wir nun unterhalb des Höhenzuges entlang. An der ersten Weggabelung halten wir uns rechts. Wir schlendern dahin und genießen die fantastischen Ausblicke. Dann wandern wir wieder Richtung Wald und an einer Gabelung links. Wir treffen auf einen Bach und in einer Rechtskurve geht es auf

der anderen Bachseite weiter. Der Forstweg führt bergab und trifft auf die aus Aidling herführende Straße. Diese verfolgen wir linker Hand bis an die Kreuzung und erreichen von dieser, wieder nach links abzweigend, das **Forsthaus Höhlmühle (4)**, das malerisch gelegen zur Einkehr einlädt.



Abendstimmung bei der Höhlmühle

Vom Forsthaus Höhlmühle geht es zuerst 1 km entlang der Straße, bis wir einen kleinen Parkplatz linker Hand erreichen. Hier zweigen wir links ab und folgen einem Forstweg in einer links-rechts-Kurve bergan. Am Ende einer Weide geht es nochmals in den Wald, dann zweigen wir rechts ab. Die Forststraße führt uns bergab, der Kies unter dem Schnee wird zu Asphalt und an einer Gabelung halten wir uns rechts. Die kleine Straße führt uns nun zurück Richtung Bundesstraße. Zu unserer Linken treffen wir wieder auf die Unterführung, die wir bereits von unserem Hinweg kennen, und gehen auf bekanntem Weg zurück zu unserem Ausgangspunkt in Habach.



Ausblick von der Aidlinger Höhe

Wer den Rückweg abkürzen möchte, folgt vom Forsthaus der Straße weiter und kommt nach knapp 2 km zurück nach Habach. Kurz vor Erreichen der B472 lädt das Eichbichl-Stüberl nochmals zur Einkehr ein. Nach der Unterführung links in die Eichbichlstraße. Wir folgen dieser und biegen in einer Rechtskurve in die St.-Ulrich-Straße ein. So treffen wir wieder auf die ehemalige Stiftskirche.



Habach mit der Kirche St. Ulrich



www.spktw.de

Verstehen ist einfach.

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



Sparkasse
Bad Tölz-Wolfratshausen

von Gabriele Skiba,
Seniorenbeirätin

Buchvorstellung:

Die Sturmrose

von Corina Bomann

Ullstein Verlag

ISBN: 9783548286686

Taschenbuch, 560 Seiten, Preis 11,- €

Auch als eBook und Hörbuch lieferbar!

In den Stadtbüchereien Geretsried und Bad Tölz als Hörbuch auszuleihen.

Nach ihrer Scheidung zieht Annabel Hansen mit ihrer kleinen Tochter Leonie von Hamburg nach Rügen. Dort hat sie ein wunderschönes Haus am Strand gemietet und will nach ihrer gescheiterten Ehe zur Ruhe kommen. Als Werbefachfrau kann sie überall arbeiten und den ersten Auftrag, eine Marketingkampagne für ein Hotel in Sassnitz, zieht sie schnell an Land. Nach ihrem ersten Termin mit dem Hotelbesitzer sieht sie zufällig im Hafen ein heruntergekommenes Schiff, das verkauft werden soll. Irgendetwas zieht sie geradezu magisch an und obwohl sie weiß, wie verrückt es ist, will sie die "Sturmrose" kaufen. Ihr schwebt vor, ein Kulturschiff aus ihr zu machen, aber sie muss schnell feststellen, dass ihre finanziellen Mittel nicht für den Kauf und die Reparatur des maroden Schiffes ausreichen werden. Doch es gibt einen weiteren Interessenten und die beiden werden sich einig.

Annabel findet in einem Versteck auf dem Schiff einen alten Brief, der belegt, dass die "Sturmrose" vor 30 Jahren Flüchtlinge aus der DDR über die Ostsee in den Westen gebracht hat. Ihre Neugier ist geweckt, immerhin ist sie selbst auch im Osten geboren und ihre Mutter hat angeblich ebenfalls "übergemacht" und sie als kleines Mädchen im Stich gelassen. Annabel wurde daraufhin zwangsadoptiert, bekam liebevolle Eltern und hat die Vergangenheit ruhen lassen. Doch nun lässt sich der Gedanke an ihre leibliche Mutter nicht mehr unterdrücken. Sie fängt an nachzuforschen, sowohl über die Geschichte des Schiffes und seiner Passagiere als auch über ihre eigene Herkunft.

Es ist kein Buch nach einer wahren Geschichte. Trotzdem beschreibt der Roman zwei tragische deutsch-deutsche Schicksale, die durchaus so hätten passieren können.



Corona als Betrugsmasche

Gut informiert – bestens geschützt!

Im Fall der Fälle: Bei aller Vorsicht kann es passieren, dass Menschen Betrügern zum Opfer fallen.

- Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei – am besten online von zu Hause aus.
- Melden Sie sich beim Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS: 116 006, bei der Onlineberatung oder telefonisch bei unseren bundesweiten Außenstellen.

Wir stehen Ihnen zur Seite!

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsoffern.

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

Redaktion: Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 16113, eMail: gabriele.skiba@arcor.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

**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 in Apotheken, bei Ärzten und Banken.

Titelbild: Eiszapfen_segovax-pixelio.de

Redaktionsschluss für Ausgabe 2-2021, April-Juni ist der **20. Februar'21**

Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!

Über 10 Jahre Erfahrung ✓



Unser Kooperations-Partner:
 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Betreuung & Pflege – zuhause

Betreuung & Pflege – zuhause

Zertifiziert
2015
"sehr gut"

Second Life Care Deutschland GmbH
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München
Telefon 089-72 45 83 05 · Mobil 0176-23 88 77 94
info@zuhause-betreuen.com
www.zuhause-betreuen.com



SECOND LIFE CARE
...umsorgt zuhause leben!

Ihre Experten für
Selbstbestimmtes Wohnen
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur
Miete, Kauf oder Vormerkung
auf Anfrage unter**

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

Top Immobilienmakler
laut Focus Spezial 2020



Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




Sonnengarten
Zentral Wohnen in Geretsried




Stadtgarten
Wolfratshausen
Betreutes Wohnen mit Komfort



AM STADTWALD
Service-Wohnen mit Komfort
Mitten in Geretsried
Adalbert-Stifter-Str. 34



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich



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