



Zutaten für ein  
schwungvolles Leben

Seite 8



15 Schritte für  
gesundes Älterwerden

Seite 6-7



Betreuungsassistenten in  
Pflegeeinrichtungen

Seite 11

Im Alter sollte die Ernährung auf die richtige Menge an Vitaminen und Mineralstoffen abgestimmt werden

## Mangelzuständen im Alter vorbeugen



Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel und eine ausgewogene Ernährung wird unerlässlich

**D**ie Supermarktregale bersten vor verlockenden Angeboten - und dennoch ist auch in modernen Gesellschaften das Thema Mangelernährung gerade bei

älteren Menschen stark präsent. Denn mit zunehmendem Alter sinkt der Energie-Grundumsatz und der Mensch benötigt weniger Kalorien. Vitamine und Mineralstoffe werden

jedoch in der gleichen Dosis wie frühe benötigt - bei einigen Mikronährstoffen wächst die Menge sogar an. Besonders kritisch ist die Versorgung mit Vitamin D, Vitamin

B12, Folsäure und Jod. Der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) zu Folge sind daher neben bis zu 50 Prozent

## Auf einen Blick

Titelthema	Mangelzuständen im Alter vorbeugen
5	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht
	Seniorenhandys werden immer beliebter
6-7	15 Regeln für gesundes Älterwerden
8	Elixier für mehr Vitalität und Lebensfreude
10	Angebote für „Bewegung bis ins Alter“
11	Betreuungsassistenten in Pflegeeinrichtungen

Besuchen Sie uns auch online:

[www.bestes-alter.info](http://www.bestes-alter.info)

## In jeder Ausgabe

Seite 4:

Bücherecke

Das Herzenhören

Seite 10:

Feegan Kolumne

FeTo-Saganaki-Variante

[www.gesundheit-regional.de](http://www.gesundheit-regional.de)

Das regionale Gesundheitsportal

Seit 2005 bieten Ihnen über 200 Gesundheitsanbieter aus den Regionen auf [www.gesundheit-regional.de](http://www.gesundheit-regional.de) ihr kompetentes Fachwissen auf einen Klick an!



Neben Gesundheitsberichten, Terminen, News, Aktuelles und einem Gesundheitswiki finden Sie auch Videos, Bücher, allgemeine Infos und viele weitere nützliche und interessante Informationen rund um das Thema Gesundheit.

**GESUNDHEIT regional.de**

**IMPRESSUM**

Redaktion und Verlag:  
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a,  
96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, [info@bestes-alter.info](mailto:info@bestes-alter.info)

**Leserservice/Bezug:**  
Agentur für Marketing, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg,  
[info@bestes-alter.info](mailto:info@bestes-alter.info)

**Herausgeber:**  
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a,  
96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, [info@bestes-alter.info](mailto:info@bestes-alter.info)

**Redaktion:**  
([redaktion@bestes-alter.info](mailto:redaktion@bestes-alter.info))  
Christoph Hofmann, Thomas Schade, Patrick Eschenbach,  
Felicitas Sauer, Katharina Mergel, Dietmar Vetter

**Herstellung/Layout:**  
IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg,  
[www.ideen-campus.com](http://www.ideen-campus.com)

**Anzeigenleitung:**  
Ausgabe Bamberg und Überregional:  
Sven Sauer ([sauer@bestes-alter.info](mailto:sauer@bestes-alter.info)) Anzeigentarife  
nach Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2015.  
Ausgabe Tauberbischofsheim:  
Fränkische Nachrichten Verlags-GmbH, M. Köstner.

**Fotonachweise:**

**Fotolia.com:**  
Seite 1 links: © drubig-photo, Seite 1 mitte: © Halfpoint,  
Seite 1 rechts: © Photographee.eu, Seite 1 Titelbild:  
© SolisImages, Seite 3: © Robert Kneschke, Seite 8: ©  
Kzenon; Seite 4 + 9: Felicitas Sauer - privat; ; Seite 10:  
DRK/Andre Zelck; Seite 11: Katharina Mergel;

**Druck:**  
Ausgabe Bamberg: Druck u. Mediengruppe Mayer &  
Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach; Ausgabe  
Fränkische Nachrichten: MANNHEIMER MORGEN,  
Großdruckerei und Verlag GmbH, Dudenstraße 12-26,  
68167 Mannheim

Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 1. Jahrgang  
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg.  
Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie  
Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfältigung,  
Verbreitung, Speicherung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen  
Zustimmung durch die Redaktion. Die Redaktion ist berechtigt,  
veröffentlichte Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen  
Produkten zu verwenden oder Dritten eine Nutzung zu gestalten.  
Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzeigenleitung  
einzuholen.

Copyright: Agentur für Marketing

der Krankenhauspatienten, auch Menschen in Pflegeheimen sowie Ältere, die zu Hause leben untergewichtig und nicht ausreichend versorgt. Doch was benötigt der Körper im Alter für eine bedarfsgerechte Ernährung? Die Wissenschaftler der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) betonen vor allem die Rolle von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

## Krankheit als Folge

Fehlt es daran, leidet bei älteren Menschen die geistige und körperliche Fitness. Außerdem können sich Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Demenz leichter entwickeln oder verstärken. Zu den Vitalstoffen, an denen es im Alter häufig mangelt, zählt beispielsweise das Vitamin B12. Ist es nicht ausreichend vorhanden, kann es Probleme bei der Blutbildung geben oder neurologische Störungen zur Folge haben.

Ein Vitamin D-Mangel erhöht das Infektrisiko und kann unter anderem Osteoporose fördern. Erhält der Körper zu wenig Magnesium, können dagegen der Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankun-

gen ansteigen. Häufig leiden chronisch kranke Patienten unter solchen Mangelzuständen. Ein wesentlicher Grund: Arzneimittel, die beispielsweise gegen Bluthochdruck, Herz-Erkrankungen oder Diabetes genommen werden, können Wechselwirkungen mit essentiellen Mikronährstoffen verursachen.

Das bedeutet, dass diese Nährstoffe nicht richtig vom Körper aufgenommen und verwertet werden. Auch die Krankheiten an sich können den Bedarf an Vitalstoffen deutlich erhöhen. Eine Unterversorgung sollte gezielt mit Präparaten ausgeglichen werden.

## Vitalstoffe über die Nahrung aufnehmen

Für eine altersgerechte Ernährung eignen sich besonders kalorienarme, dabei jedoch nährstoffreiche Lebensmittel. Dazu zählen alle Sorten von frischem Gemüse, Obst, Vollkornerzeugnissen und Hülsenfrüchten.

Bei Untergewichtigen sollte der Kaloriengehalt der Nahrung durch fettreiche Milchprodukte, Öle und Nüsse erhöht werden. (ch)



Frisches Obst und Gemüse spielt bei der Ernährung eine zentrale Rolle

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt in ihren Ernährungsregeln - für jede Altersklasse - Tipps für eine ausgewogene Ernährung. Ältere Menschen fördern ihre Gesundheit, wenn sie sich mittels eines speziellen Ernährungsplans bewusst ernähren und die folgende Regeln beachten:

- (1) Bunt Essen, denn je bunter die Speisen, speziell bei Obst und Gemüse, desto mehr Vitamine nimmt der Körper auf
- (2) Genügend Ballaststoffe, Kartoffeln und Getreideprodukte
- (3) Frisches Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen
- (4) Fettreiche Nahrungsmittel reduzieren
- (5) Die Speisen sollten arm an Salz und Zucker sein
- (6) Ausreichend Flüssigkeit in Form von reinem Wasser (mind. 1,5 Liter täglich)
- (7) Schonende Zubereitung der Mahlzeiten, damit Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben
- (8) Langsames und genussvolles Essen
- (9) Insgesamt vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Nährstoffen und Vitaminen ist



**WIR SIND  
FÜR SIE DA**

- Kurzzeitpflege, Dauerpflege
- Einzelzimmer ohne Aufpreis
- Professionelle Pflege und Betreuung
- Familiäre Atmosphäre
- Attraktives Freizeitprogramm

**ASB Seniorenheim  
„Am Post Areal“**  
Bürgermeister-Henn-Str. 2  
74763 Hardheim  
Tel. 06283 / 22 79 0

**ASB Seniorenzentrum  
„Am Rühlingshof“**  
Dr. Konrad-Adenauer-Str. 24  
74722 Buchen  
Tel. 06281 / 56 41 0

**ASB Seniorenresidenz  
„City Park“**  
Herrenwiesenstraße 1  
97980 Bad Mergentheim  
Tel. 07931 / 99 17 0

info@asb-heilbronn.de  
www.asb-heilbronn.de

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Baden-Württemberg e.V.  
Region Heilbronn-Franken



**Kirchliche  
Sozialstation  
Adelsheim -  
Osterburken e.V.**

Friedrichstr. 1  
74706 Osterburken

Tag und Nacht  
erreichbar unter:

**Tel.: 0 62 91 - 6 41 90**

*Wir helfen Ihnen gerne!*

- Qualifizierte und liebevolle Pflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Begleitung von Schwerkranken, Sterbenden und deren Angehörigen
- Pflegeberatungsbesuche
- Pflegeschulung in der Häuslichkeit
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkaufsdienste
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln, Essen auf Rädern, Hausnotruf
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Unverbindliche Beratung und Information!**

**pflege mit Herz!**



## Privatpraxis für Fuß- und Beinleiden sowie funktionelle Orthopädie

### Konservative und operative Beinvenenbehandlung

- Venenstau
- Offene Beine
- Stauungsekzem
- Venenthrombose
- Krampfadern, Besenreißer

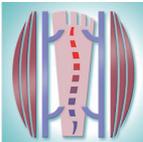
### Haltungs- und Bewegungsanalyse Reflextherapien – Spezialeinlagen

- 3D-Wirbelsäulenvermessung
- Rückenschmerzen, Beckenschiefstand
- Körperfehlstatik, Skoliosen
- Kopf-Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen
- Schwindel, Ohrgeräusch
- Knie- und Hüftgelenksverschleiß
- Fußbeschwerden, Zehenverbildungen

### Dr. med. Thomas Stumptner Facharzt für Orthopädie, Phlebologie – Chirotherapie

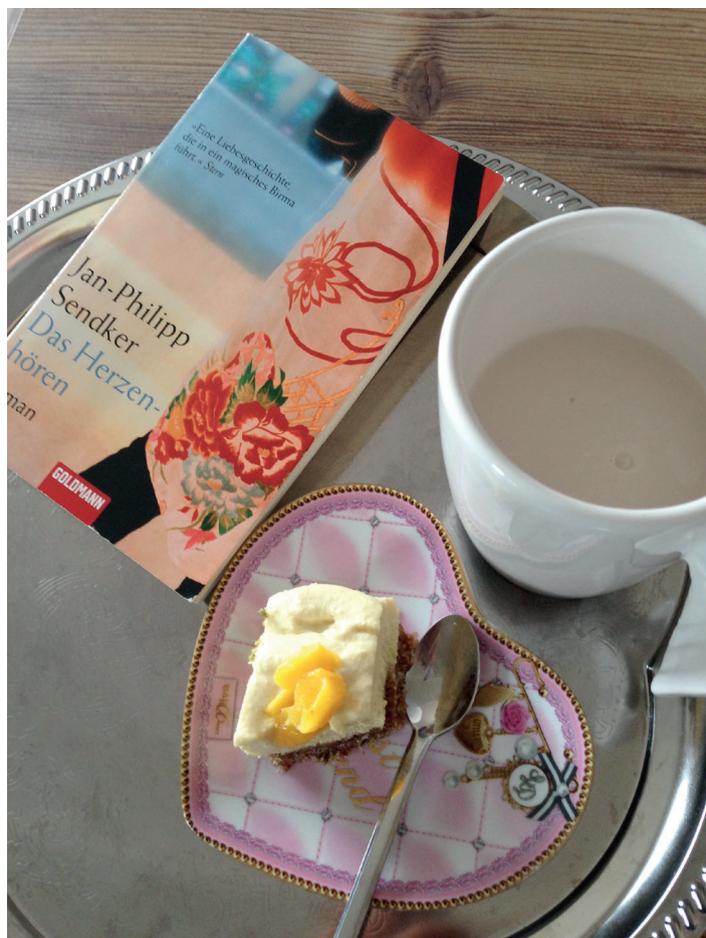
Fürther Str. 244a (Auf AEG)  
90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 237 54 70  
Fax 09 11 / 237 54 71

info@dr-stumptner.de / www.dr-stumptner.de



Die Bestes Alter Bücherecke

# Das Herzenhören



Die Lektüre ist ein idealer Begleiter zu einem leckeren Stück Kuchen oder eine Tasse Kaffee

Jan-Philipp Sendker nimmt Sie in seinem ersten Roman mit in eine Welt voller Mystik und Magie – direkt hinein in das wunderbare Land Birma.

In dieser Welt gibt es Mi Mi, ein gehbehindertes Mädchen und Tin Win, einen blinden Junge. Mi Mi und Tin Win sind verbunden durch eine Liebe, die nicht an Raum und Zeit gebunden ist. Eine Liebe, die scheinbar unerfüllt bleibt. Eine Liebe, die meist aussichtslos wirkt.

Dieses Buch berührt durch seine Klarheit, durch die Weisheit, durch den wunderschönen Gebrauch der Sprache und durch die Lebendigkeit der Bilder, die in der Phantasie entstehen, tief.

Aber was macht diese Geschichte so besonders?

Sicherlich die Sehnsucht jedes Einzelnen von uns nach tiefen, beständigen Gefühlen, gerade in einer Welt, die von Unbeständigkeit und Unverbindlichkeit geleitet wird.

Und sicher auch die Erkenntnis, dass alles in uns danach verlangt bedingungslos und wahrhaftig zu lieben und geliebt zu werden.

Die Vorstellung, dass es eine solche Liebe, wie die zwischen Mi Mi und Tin Win geben kann, macht unser aller Leben einfach etwas heller.

Begleiten Sie also die Protagonistin, eine junge Rechtsanwältin auf ihren Weg, mehr über die Vergangenheit ihres Vaters herauszufinden. Ein 40 Jahre alter Liebesbrief ihres Vaters an eine unbekannte Frau bringt sie auf den richtigen Weg. So kann sie das Geheimnis ihres Vaters, der die Familie vier Jahre vorher wortlos und ohne Nachricht verlassen hat, Stück für Stück entschlüsseln, verstehen und Frieden finden.

Viel Freude und wunderbare Momente wünscht Ihnen die Redaktion bei dieser Lektüre, die Herz und Seele gleichermaßen berührt. (pe)

Mode  
für das reifere Alter  
chick - komfortabel - pflegeleicht



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 + 14-18 Uhr  
Sa. 9-12.30 Uhr Mittwochnachmittag geschlossen!



www.mode-adelmann.com

## Stiftung St. Johannes Bad Mergentheim



In unseren Einrichtungen steht der einzelne Mensch mit seiner Würde im Mittelpunkt. Wir bieten vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Lebensgestaltung und Stabilisierung körperlicher und geistiger Fitness.

### Pflegeheime

Carolinum  
0 79 31 / 90 91-0  
Hospital zum Hl. Geist  
0 79 31 / 97 20-10



### Senioren- wohnanlagen

Johanniterhof und  
Carolinum  
0 79 31 / 97 20-23



### Ökumenische Sozialstation

Ambulanter  
Pflegedienst  
0 79 31 / 99 00 33



www.st-johannes-mgh.com  
hospitalverwaltung@st-johannes-mgh.dr.s.de

Informationsabend am  
17. Juni 2015

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Wenn ein Mensch nach einem Unfall oder altersbedingt plötzlich seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, stehen die Angehörigen oft vor einem Berg von rechtlichen und organisatorischen Problemen. Das Bankkonto, der Versicherungsvertrag – viele persönliche Dinge des Betroffenen können die Eltern, Geschwister oder Kinder nicht so ohne Weiteres im Namen ihres Angehörigen verwalten. Und was ist zu tun, wenn gar über lebenserhaltende Maßnahmen auf der Intensivstation entschieden werden muss?

Informationen zu diesem Thema vermittelt der Kreisverband der Lebenshilfe Main-Tauber in einer kostenfreien Vortragsreihe, die durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg unterstützt wird. Darin werden die Themenbereiche Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht behandelt. Referent ist Alexander Stolz, Geschäftsführer des Betreuungsvereins der Lebenshilfe Main-Tauber-Kreis.

Der nächste kostenfreie Vortrag für Erwachsene jeden Alters findet am Mittwoch, 17. Juni, um 19 Uhr im Treffpunkt „Mittendrin“ in Hauptstraße 43 a (Eingang Manggasse/Ecke Marktplatz) in Tauberbischofsheim statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Telefonische Informationen gibt es vorab unter Telefon 09341/1568 beim Betreuungsverein der Lebenshilfe.

Spezielle Angebote für ältere Menschen erleichtern die Kommunikation

## Seniorenhandys werden immer beliebter

Der technische Fortschritt ermöglicht die mobile Kommunikation per Handy oder Smartphone. Entgegen landläufiger Meinung sind ältere Mitbürger sehr wohl an technischen Neuentwicklungen und neuen Kommunikationsmöglichkeiten interessiert. Sie wollen den Anschluss nicht verlieren und stehen neuer Technik offen gegenüber.

Häufig kommt es aber mit Standardlösungen zu Schwierigkeiten, da ältere Menschen oft schlechter sehen und hören. Außerdem fällt es ihnen zunehmend schwer die oft kleinen Tasten dieser Geräte zu bedienen. Deshalb hat die

Industrie hierfür spezielle Seniorenhandys entwickelt.

Diese Mobiltelefone zeichnen sich durch eine große Nutzerfreundlichkeit aus und verfügen über eine Tastatur mit größeren Tasten ebenso wie ein gut ablesbares Display mit großen Ziffern und einen verstärkten Vibrationsalarm sowie erhöhter Ruf lautstärke.

Oftmals besitzen diese handlichen Alleskönner eine Notruftaste, mit deren Hilfe voreingestellte Rufnummern mit einem oder zwei Tasten gewählt werden können. Zur Überwachung von Vitalfunktionen verfügen manche Geräte über optische Signale.

Für Nutzer, die ein leistungsfähiges Smartphone mit viel Technik haben aber auf leichte Bedienbarkeit nicht verzichten möchten, gibt es spezielle APP's die die Bedienung erleichtern. Diese können leicht installiert werden. Hierbei ist besonders die BIG Launcher App zu empfehlen, die für Android-Betriebssysteme im Google Play Store heruntergeladen werden kann.

Bei der Installation wird die ursprüngliche Benutzeroberfläche durch große Icons ersetzt. Diese sind leichter zu aktivieren, so dass Fehlbedienungen vermieden werden können. (ts)



# Seibert

Physiotherapie 

**Inhaber:**  
Karl-Heinz Seibert

Klingenweg 12 · 63920 Großheubach  
Telefon 093 71/73 63  
[www.seibert-ischiasbehandlung.de](http://www.seibert-ischiasbehandlung.de)

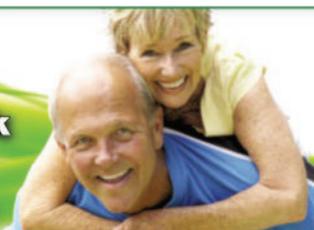
## Ischiasprobleme?

**Wir machen Sie schmerzfrei.**

- 25 Jahre Therapieerfahrung
- Ischialgie muss keine Krankheit mehr sein

**Reha - Technik  
Orthopädie  
Ortho.-Schuh-Technik  
Sanitätshaus**

Adolf-Kolping-Str. 13a, Walldürn





**Stetz** GmbH

Tel. 06282 - 83 66

Anzeige

## „Inkontinenz ist heilbar“

Seit über 25 Jahren behandeln wir mit Erfolg die Blasen- als auch die Schließmuskelschwäche des Afters. Derzeit werden von uns über 800 Patienten/Jahr mit allen derzeit zur Verfügung stehenden Mitteln behandelt.

Überwinden Sie Ihre Scham und Ihre Ängste und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bzw. Frauenarzt.

Diese werden Sie vertrauensvoll in unsere Spezialsprechstunde überweisen.

Hiermit bedanken wir uns auch bei den vielen zufriedenen Patienten; Haus- und Fachärzten, welche uns bisher ihr Vertrauen entgegengebracht haben.

## Interdisziplinäres Beckenboden- & Kontinenz- ZENTRUM

Hardheim/Odenwald





### Gyndoctors.de

Gemeinschaftspraxis für  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

**Dr. med. Frank Schure + Dipl.-Med. Viola Schure**

74736 Hardheim, Wertheimer Straße 95

Tel.-Nr. 0 62 83-89 89      [viola.schure@gyndoctors.de](mailto:viola.schure@gyndoctors.de)  
Fax.-Nr. 0 62 83-5 0178      [frank.schure@gyndoctors.de](mailto:frank.schure@gyndoctors.de)  
Nur für den Notfall: Handy 0172-9 87 72 20  
[www.gyndoctors.de](http://www.gyndoctors.de)

74740 Adelsheim, Untere Austraße 47a

Tel.-Nr. 0 62 91-64 83 616      Fax 0 62 91-64 83 617

**Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!**

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

**Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst!**

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

**Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!**

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.

**Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!**

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren - wie z.B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht - einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

**Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv!**

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen.

**Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!**

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

**Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!**

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

Gut in die Jahre kommen

# 15 Regeln für gesundes Älterwerden

Die eigene Gesundheit auch im Alter bewahren - wer möchte das nicht? Gesundheit wird - vor allem im Alter - ein kostbares Gut. Um den eigenen Ruhestand mit Vitalität und Lebensfreude zu begehen, hat Prof. Dr. Andreas Kruse in Zusammenarbeit die Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. deshalb 15 Regeln für gesundes Älterwerden entwickelt. Denn es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu ändern und mit dem „Gesundwerden bzw. -bleiben“ anzufangen. (ch)

**Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!**

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

**Begreifen Sie das Alter als Chance!**

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

**Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

**Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!**

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

**Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!**

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

**Gesundheit ist keine Frage des Alters!**

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

**Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!**

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

**Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit!**

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am Besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

Vier Zutaten für ein schwungvolles Leben

# Elixier für mehr Vitalität und Lebensfreude



Vor allem im Alter ist es wichtig, fit und vital zu bleiben

Die Menschen in Europa werden immer älter. Noch nie gab es mehr Senioren in Deutschland als heute. Noch nie waren ihre Chancen so gut, auch im hohen noch aktiv und leistungsfähig am Leben teilzuhaben - Tendenz weiter steigend. Dem uralten Menschheits Traum vom Jungbrunnen sind wir heute schon ein ganzes Stück näher gerückt. Etliche Wissenschaft-

ler sind sich sicher, dass wir die Geheimnisse eines langen gesunden Lebens Stück für Stück entschlüsseln werden.

Und doch mischt sich unter die rosigen Aussichten, die wohlverdiente Rente im dritten Lebensabschnitt lange und aktiv genießen zu können, der ein oder andere Wermutstropfen. Vor allem um ihre Gesundheit sorgen sich die Deutschen. Zu den Erkrankungen,

die sie besonders befürchten, gehört Alzheimer, die bekannteste Form unter den Demenzerkrankungen. Die Sorge ist nicht ganz unberechtigt, rechnet man doch in Deutschland jährlich mit etwa 200.000 Neuerkrankungen. Die Zahl der dementiell Erkrankten steigt schätzungsweise von derzeit 1,2 Millionen bis 2050 auf 3 Millionen. Das führt uns unwillkürlich zur Frage, ob die Medizin uns im Fall des Falles helfen kann.

Die gute Nachricht: Ja sie kann, wenn auch in einem sehr begrenzten Rahmen,

denn Demenz ist nicht heilbar. Noch besser ist jedoch die Erkenntnis der Medizin, dass es Möglichkeiten gibt, dem Ausbruch der Erkrankung wirkungsvoll vorzubeugen.

Prävention heißt das Zauberwort. Es bedeutet, dass jeder einzelne von uns viel dazu beitragen kann, um sein persönliches Risiko einer Demenzerkrankung zu minimieren. Ja, Sie haben richtig gehört: Sie selbst können ohne fremde Hilfe den Grundstein zu einem gesunden aktiven Lebensabschnitt nach ihrem Berufsleben legen.

## DIE VIER WICHTIGSTEN ZUTATEN ZU IHREM LEBENSELIXIER

### DU BIST, WAS DU ISST

Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten. Genießen Sie täglich die Frische knackiger Gemüse- und Salatsorten. Wenn Sie Lust auf Fleisch haben, gönnen Sie sich ein – oder zweimal in der Woche eine Portion. Als Faustregel gilt: lieber etwas weniger, dafür aber beste BIO-Qualität aus artgerechter Haltung.

### GEHEN SIE BESCHWINGT DURCH DIE WELT!

Ihr Körper ist auf Bewegung eingerichtet. Ein flotter Spaziergang von 15 – 20 Minuten täglich reicht schon, um Ihr Wohlbefinden dauerhaft zu steigern. Hier gilt die Faustregel: lieber häufiger und regelmäßig statt ab und zu powern. Bewegung gibt Kraft, harmonisiert viele Körperhormone und beeinflusst ihre geistige Leistung positiv.

### BLEIBEN SIE IMMER NEUGIERIG AUF DIE WELT UND LERNEN SIE TÄGLICH DAZU!

Wie Ihre Muskeln stärkt sich auch Ihr Geist durch häufiges Training. Wecken Sie Ihr Interesse für möglichst viele verschiedene Dinge, z.B. ein Musikinstrument spielen, im Chor singen, Gartenarbeit, eine weitere Fremdsprache lernen usw.

### REDEN, LEBEN, LACHEN, AM BESTEN GEMEINSAM IN DER FAMILIE UND IM FREUNDKREIS.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Die Gemeinschaft mit anderen Menschen und den Austausch mit ihnen benötigen wir so dringend wie die Luft zum Atmen. Vielleicht entdecken Sie auch Ihre Lust, sich in einem Ehrenamt um andere Menschen zu kümmern oder sich in einem Verein zu engagieren.

Dauerpflege  
Kurzzeitpflege  
Urlaubspflege  
Verhinderungspflege  
Beschäftigungstherapien  
Ausfahrten  
Veranstaltungen



**Ihr Zuhause  
bei Pflegebedürftigkeit**

[www.seniorenpflege-busch.de](http://www.seniorenpflege-busch.de)



**Familienbetrieb seit 1992**

**Baulandhaus GmbH**  
Badische Landsiedlung 9  
74736 Hardheim  
Telefon: 06283 – 319



Wenn Sie von diesem Lebenselixier regelmäßig immer alle vier Zutaten verwenden, haben Sie für Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden auch

im fortgeschrittenen Seniorenlalter das Wichtigste schon getan. Übrigens: Für dieses Lebenselixierspezialrezept ist es nie zu spät! (dv)

Kolumne: Feegane Ideen von Felicitas Fee Sauer

# FeTo-Saganaki-Variante



Auch für Gerichte aus der mediterrane Küche gibt es leckere vegane Alternativen

„Jeden Tag eine gute Tat!“ so lautet eine alte Pfadfinderweisheit – und das kann selbst in unserem hektischen Leben so einfach sein, indem wir bei unseren täglichen Lebensmitteln die richtige Wahl treffen.

Unser derzeit sehr hoher pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch, Fisch und tierischen Produkten stellt für die Klimaerwärmung ein größeres Problem dar, als man es sich vorstellen kann. Gerade die in Deutschland heiß begehrte Butter ist der größte Klimakiller überhaupt. Es beginnt bereits bei der Herstellung, die viel Energie benötigt und endet bei der Haltbarmachung der leicht verderblichen Waren. Wählen wir die Tiefkühlvariante erhöht sich das negative Bild massiv.

Im Vergleich dazu trägt ein Auto auf einer Strecke von 100km mit lediglich 12 Kilo CO<sub>2</sub>-Ausstoß verhältnismäßig wenig zu der Klimaerwärmung bei als das bei unserer täglichen Nahrung der Fall ist. Wer hätte das gedacht?

Nun aber wieder zu einem veganen Genuss-Rezept, dass die tägliche gute Tat ganz leicht macht. Inspiriert durch meinen Griechenland-Urlaub habe ich mich daheim an eine herrliche vegane FeTo-Saganaki-Variante gewagt. Ein herrliches Essen an warmen Juni-Abenden, das auch auf der heimischen Terrasse oder dem Balkon Mittelmeergefühle aufkommen lässt.

## ZUTATEN:

FeTo Pur (vegane Zubereitung nach Hirtenart) gibt es im guten, kleinen Bioladen  
2 kleine, grüne Paprika  
2 fränkische Tomaten – beides in Scheiben geschnitten  
1 rote Zwiebel – in Ringen  
Soja-Cuisine (wer mag)  
Extra-Vergine-Olivenöl,  
Salz, bunter Pfeffer, Schafskäsegewürz (besteht aus Oregano, Thymian, Knoblauch, getrockneten Tomaten)  
Schnittlauch zum Garnieren

Den Feto würfeln und die Hälfte davon in eine feuerfeste Auflaufform geben, diese Schicht würzen und Olivenöl darüber geben (großzügig – Olivenöl ist ein Lebenselixier), jeweils die Hälfte von Paprika, Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen, wieder würzen und den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen. Wer mag kann noch etwas Soja-Cuisine darüber geben.

Die Schale bei 200 Grad in den nicht vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit dem Schnittlauch garnieren und mit heißen Pellkartoffeln (gerne Bamberger Hörnla) und einem Tomate-Gurkensalat direkt von den Bamberger Gärtnern servieren.

Einen guten Appetit wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg

Ausführliche Informationen:  
[www.feegan.de](http://www.feegan.de)



**SANITÄTSHAUS  
SCHÜHLE  
UND  
ENDRES** GMBH

[www.sanitaetshaus-sms.de](http://www.sanitaetshaus-sms.de)

Orthopädietechnik · Rehabilitationstechnik · Orthopädienschuhtechnik

- Krankenrollstühle
- Prothesen
- Hilfs- und Pflegemittel
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Einlagen
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- und vieles mehr

BAD MERGENTHEIM,  
Hans-Heinrich-Ehrler-Platz 26  
FILIALEN: KRAUTHEIM  
WEIKERSHEIM  
TEL.: 0 79 31 / 99 03 30  
[www.sanitaetshaus-sms.de](http://www.sanitaetshaus-sms.de)

...wir helfen Ihnen weiter!

# NeproSport<sup>®</sup>

Fühl dich wohl!



**NeproSport<sup>®</sup>  
High Protein Plus**

- ✓ 5 Proteinquellen
- ✓ BCAA's
- ✓ L-Carnitin
- ✓ Basisches Salz



**5 EURO SPAREN!**

Fit in jedem Alter!

**GUTSCHEIN**

Mit dem Code: **ba555** können Sie bei jeder Bestellung ab 25 Euro auf [neprosport.de](http://neprosport.de) bis zum 01.07.2015 5 Euro sparen.  
Telefonbestellung: 09547-922116

NESTMANN Pharma GmbH  
Weierweg 17 96199 Zapfendorf neprosport.de



- Medikamentengabe
- Spritzen
- Anziehen von Kompressionsstrümpfen
- Baden und Duschen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Überprüfung der Pflegestufe und vieles mehr

**24** Stunden-Bereitschaft

Bgm.-Keller-Straße 1 | Buchen-Hainstadt | Telefon 06281 56 56 858  
[info@pflgedienst-buchen.de](mailto:info@pflgedienst-buchen.de) | [www.pflgedienst-buchen.de](http://www.pflgedienst-buchen.de)

Gymnastik, Tanz und mehr

# Angebote für „Bewegung bis ins Alter“



Fit und fröhlich: Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Der Mensch ist gemacht für die Bewegung. Bleibt er passiv, so „rostet“ der Körper ein – gerade im Alter. Hier setzen zahlreiche Institutionen in der Region Odenwald-Tauber mit ihren Bewegungsangeboten an.

Zum Beispiel die Kreisverbände des Deutschen Roten Kreuzes: Unter dem Motto „Bewegung bis ins Alter“ sind Menschen ab etwa 55 Jahren eingeladen, sich regelmäßig zu gemeinsamer Gymnastik, Tanz und Kursen zu treffen. Die anleitenden Übungsleiterinnen sind ausgebildet, um auch mit bewegungseingeschränkten Menschen Gymnastik zu machen. Alters- und

krankheitsbedingte Handicaps sind daher kein Hindernis für eine Teilnahme. Ein „Schnuppern“ ist meist möglich, auch ohne vorherige Anmeldung.

Der **DRK-Kreisverband Tauberbischofsheim** etwa bietet in 24 Orten des nördlichen Main-Tauber-Kreises und in Böttigheim regelmäßige Seniorengymnastikstunden an: in Bestenheid, Bettingen, Böttigheim, Dittigheim, Dörlesberg, Eichel, Freudenberg, Gamburg, Gissigheim, Höhefeld, Impfingen, Königheim, Königshofen, Lauda, Nassig, Reicholzheim, Sachsenflur, Sonderriet, Tauberbischofsheim, Vockenroth, Wartberg,

Wenkheim, Werbach, Werbachhausen und Wertheim (Stadt). Eine Seniorentanzgruppe trifft sich regelmäßig in Unterballbach. Im Frühjahr und Herbst bietet das DRK Tauberbischofsheim jeweils sechsteilige Kurse in Gedächtnistraining an. Sind finden in Tauberbischofsheim und Kilsheim statt. Informationen: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Tauberbischofsheim e. V., Mergentheimer Straße 30, 97941 Tauberbischofsheim, Birgit Schreck, Telefon 09341/9205-26, E-Mail [birgit.schreck@drk-tbb.de](mailto:birgit.schreck@drk-tbb.de)

Der **DRK-Kreisverband Bad Mergentheim** ist im südlichen Teil des Main-Tauber-Kreises aktiv. Hier gibt es Gruppenstunden für alle bewegungslustigen älteren Menschen in Niederstetten, in Laudenbach und in Weikersheim. Das Schlagwort lautet „Gymnastik 65 Plus“, doch sind auch jüngere Senioren und in der Beweglichkeit beeinträchtigte Menschen willkommen. Informationen: DRK-Kreisverband Bad Mergentheim e. V., Rotkreuzstraße 31, 97980 Bad Mergentheim, Telefon 07931/482 90-0, Fax 07931/482 90-20, E-Mail [info@kv-badmergentheim.drk.de](mailto:info@kv-badmergentheim.drk.de).

Der **DRK-Kreisverband Buchen** hat im östlichen Teil des Neckar-Odenwald-Krei-

ses Gymnastik, Wassergymnastik, geselliges Tanzen und Gedächtnistraining im Angebot. Außerdem gibt es Kurse in Nordic Walking, Sitz-Yoga oder der Trommelgymnastik „Drums Alive“. Die Gruppen und Kurse finden in zahlreichen Orten im Altkreis Buchen statt. Auskunft erteilt der DRK-Kreisverband Buchen e. V., Henry-Dunant-Straße 1, 74722 Buchen, Ingeborg Wiessner, Telefon 06281/5222-18, Fax 06281/5222-20, E-Mail [ingeborg.wiessner@drk-buchen.de](mailto:ingeborg.wiessner@drk-buchen.de).

Wer im westlichen Teil des Neckar-Odenwald-Kreises der wird vielleicht beim **DRK-Kreisverband Mosbach** und den angeschlossenen Ortsvereinen fündig, wenn er auf der Suche nach Bewegung mit Gleichgesinnten ist. Wassergymnastik wird in Haßmersheim angeboten, Tanzen in Mosbach. Seniorengymnastikgruppen treffen sich in Limbach, Dallau, Neckarburken, Neckarzimmern, Asbach, Lohrbach, Mittelschefflenz und Oberschefflenz sowie in Sattelbach. Informationen: DRK-Kreisverband Mosbach e. V., Sulzbacher Straße 17-19, 74821 Mosbach, Fr. Sabine Gastler oder Fr. Brigitte Kratky, Telefon 06261/9208-80, Fax 06261/9208-90, E-Mail [service-center@drk-mosbach.de](mailto:service-center@drk-mosbach.de)

## Kurzmeldungen aus der Region

### Einblick in die Welt der Computer

Wer ist im Alter von 55 plus, hat noch nie oder nur wenig an einem Computer gearbeitet und deshalb ein wenig Angst oder Scheu vor diesem Gerät? Ein Kursangebot im Mehrgenerationenhaus in Lauda-Königshofen ermöglicht Anfängern einen ersten grundlegenden Einblick in die Welt der elek-

tronischen Datenverarbeitung und der Computer. Zusammen mit Gleichgesinnten unternehmen sie die ersten Schritte ins PC-Vergnügen. Ein geduldiger und kompetenter Ansprechpartner steht zur Seite. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen den Umgang mit Windows und den dazugehörigen Programmen und legen damit den Grundstein für alle weitere Beschäftigung mit dem PC, zum Beispiel in den Be-

reichen Internet, Digitale Fotografie, Bildbearbeitung und Textverarbeitung. Da dieses Angebot in der Vergangenheit bereits gut angenommen wurde, gibt es nun einen neuen Kurs. Ein freiwilliger Beitrag zur Wertschätzung des bürgerschaftlichen Engagements ist erwünscht. Ein erstes Treffen findet am Donnerstag, 18. Juni, um 16 Uhr im Bürgertreff Mehrgenerationenhaus, Josef-Schmitt-Straße 26a, in Lauda statt. An diesem Abend

erfolgt die Kurseinteilung für die weiteren Abende. Die Interessenten sollten Informationen über das Betriebssystem des eigenen Computers mitbringen, damit die entsprechenden Gruppen eingeteilt werden können. Nur Anwesende können bei diesem ersten Treffen berücksichtigt werden. Weitere Informationen zum Angebot gibt es im Mehrgenerationenhaus unter der Telefonnummer 09343/501160.

Betreuungsassistenten in Pflegeeinrichtungen

# „Eine unwahrscheinliche Bereicherung“

Von Katharina Mergel



Gemeinsam aktiv: Die Alltagsbegleiterin Sonja Hanselmann setzt mit den Senioren in Tauberbischofsheim Tomatenschösslinge ein.

Auf dem Tisch am Ende des Flures steht schon alles bereit. Töpfchen aus Plastik, Pflanzensprösslinge und eine kleine grüne Gießkanne warten dort auf ihren Einsatz. „Wo sind meine Gärtner?“, ruft Sonja Hanselmann. Die fröhliche und aufgeschlossene Frau ist eine von insgesamt acht Betreuungsassistentinnen in der Pflegeeinrichtung des Johannes-Sichart-Hauses in Tauberbischofsheim. Sie hat die anstehende Tomatenspikieraktion für die dortigen Bewohner organisiert.

Ein angepasstes Pflegegesetz macht möglich, dass jeder Heimbewohner und nicht nur Demenzkranke einen Anspruch auf eine Betreuungskraft hat. „Vom Gesetzgeber her sind 20 Bewohner einer Stelle zugeteilt“, sagt Hausdirektorin Anna-Maria Witte. Ganz bewusst werden die Betreuungsassistenten in der Einrichtung „Alltagsbegleiter“ genannt. „Ich finde, Alltagsbegleiter sind eine unwahrscheinliche Bereicherung“, so

die Hausdirektorin Witte. Sie entlasteten die Pflegekräfte und seien eine Art Bindeglied.

## Breites Tätigkeitsfeld

Das Tätigkeitsfeld von Betreuungsassistenten in Pflegeeinrichtungen ist dabei breit gefächert. „Wir rätseln und machen Gedächtnistraining“, erzählt Sonja Hanselmann. „Auch die Tageszeitung wird durchgeschaut.“ Es komme oft eine Erzählrunde zustande. Weltpolitische Themen stehen dabei hoch im Kurs. Wenn das Wetter es zulässt, gehen die Senioren in den Garten. Je nach Unternehmung variiert die Gruppengröße. Auch basale Stimulation, Aromapflege oder Aromatherapie sind häufig Bestandteil des Handelns. „Defizite will ich nicht hervorrufen“, erklärt die Alltagsbegleiterin. Filigrane Bastelarbeiten bleiben außen vor. Beim Arbeiten mit Pflanzen sei auch viel Fingerspitzengefühl notwendig. „Aber dort ist

ein anderes Gefühl dafür da – ein Gewachsenes“, sagt sie. Die aufgestellten Wochenpläne werden als roter Faden genutzt. Akribisch sich daran zu halten, sei allerdings nicht immer möglich. Ob ein Vorhaben auch wirklich funktioniert, sei dabei von der Tagesform der Menschen abhängig. Alles kann, nichts muss. Die Personen können sich aussuchen, ob und bei welcher Aktivität sie mitmachen möchten.

## Zwölf Wochen Ausbildung

Zwölf Wochen dauert die Ausbildung zum Betreuungsassistenten. Kerstin Rebscher, Dozentin im Gesundheitswesen, leitet Fortbildungen der „Donner und Partner Bildungszentren“ in Tauberbischofsheim. In Theorieblöcken vermittelt sie das notwendige Know-How, das durch Praktika vertieft wird. „Die Motivation der Teilnehmer ist immer sehr hoch“, erklärt Rebscher. Die jeweiligen Vorbildungen sind

unterschiedlich. Zwischen 31 und 59 Jahren sind die aktuellen Teilnehmer im Kurs. Einige von ihnen arbeiteten bereits in der Pflege, andere wiederum sind komplette Quereinsteiger. So lassen sich Bürokauffrauen, Verkäuferinnen und Hotelfachfrauen umschulen, die ihre Affinität zur Betreuung von älteren Menschen entdeckt haben. Viele von ihnen bringen auch bereits Erfahrungen mit zu betreuenden Familienangehörigen oder Nachbarn mit.

Besonders toll an ihrem Job findet Sonja Hanselmann die Begegnungen mit den verschiedenen Personen in der Pflegeeinrichtung. Außerdem gefalle es ihr, selbstständig zu arbeiten. „Wichtig ist, dass ich mir Zeit nehmen darf“, so die Alltagsbegleiterin. Manchmal müsse sie sich allerdings schützen, nicht alles zu nah an sich heranzulassen. „Verluste erleidet man hier auch, das ist nicht von der Hand zu weisen“, sagt Hanselmann. Diese lassen sie innehalten und der Schmerz bleibe dabei nicht aus. Auf die Frage, wie sie mit solchen Situationen umgeht, antwortet sie: „Man muss lernen, damit einverstanden zu sein.“

Geduld, Flexibilität, Empathie und Wertschätzung – das sind Voraussetzungen, die man nach Angaben der Kursteilnehmerinnen von Kerstin Rebscher für eine Tätigkeit als Betreuungsassistent mitbringen sollte. Und: „Mit dem Herz dabei sein.“ Das heben sie besonders hervor. Aber daneben sind auch weitere Eigenschaften wichtig. Alltagsbegleiter in der Seniorenarbeit brauchen Allgemeinwissen und Interesse an allem, was einen umgibt, berichtet Sonja Hanselmann aus Erfahrung. Ebenso gehören Aufgeschlossenheit sowie eine gute Beobachtungsgabe dazu. „Und natürlich kreativ sein wäre nicht schlecht.“

## Leicht, kompakt und zuverlässig

# Neue Gurtsysteme für Passagiere Sicherheit auch im Fond

Bei Sicherheit im Reisemobil denkt man zuerst an technische Einrichtungen wie ABS, Airbag, etc.. Aber nur wenige können sich wirklich vorstellen was passiert, wenn man mit nur 20km/h in einen Unfall verwickelt wird. Denn bislang waren gerade unzureichend gesicherte Passagiere im Fond bei Auftreten eines Unfalls extrem gefährdet.

Seit Mai 2007 bietet die Firma „VSR-Systeme“ nun eine neue Generation von Rückhaltesystemen für Reisemobile an. Durch den Einbau sowohl in Fahrtrichtung als auch entgegen der Fahrtrichtung wird der Raum unter der Sitzgruppe kaum beeinträchtigt und bleibt als zusätzlicher Stauraum oder auch zum Einbau von z.B. Bord-

-elektronik oder einer zusätzlichen Heizung erhalten.

Die neueartige, universelle Konstruktion der „VS Rückhaltesysteme“ mit Ihrer Anbindung direkt am Fahrgestell bringt größtmögliche Sicherheit bei geringer Baugröße. So ist der Einbau von Dreipunkt-Automatikgurten im Wohnbereich bei Reise-

mobilen älterer Generation oder der Austausch von veralteten Beckengurt-Systemen heute in den meisten Fällen problemlos möglich.

Gerne beraten wir Sie zu dem für Ihr Fahrzeug Sie passenden System und übernehmen den fachgerechten Einbau und die TÜV-Abnahme.



VS-Rückhaltesystem Typ „V“



VS-Distanzbock für Doppelböden

 **VSR-Systeme GmbH + CoKG**  
 Lagerhausstr. 2  
 D - 96052 Bamberg  
 Tel: +49 (0)951 / 40 733 722  
 Web: www.vsr-systeme.de

 **Garage Mettlenbach AG**  
 Isenrietstrasse 16  
 CH - 8617 Mönchaltorf  
 Tel: +41 (0)44 / 94 81 339  
 Web: www.mettlenbachag.ch

Zertifiziert durch

 **TÜVRheinland®**  
 Genau. Richtig.



Auch für Kastenwagen wie Fiat Ducato,  
 Peugeot Boxer, Citroen Jumper usw.  
 möglich!

Besuchen Sie uns online  
[www.vsr-systeme.de](http://www.vsr-systeme.de)