



Seniorenrat Aichwald

DieZEITUNG



Ausgabe 39
AUGUST 2018

Nachrichten · Termine · Berichte · Meinungen

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Nachgefragt

3

- Wer hilft den Helfern?

Aus dem Seniorenrat

5

- Gehirntraining • Auf ein Wort • Aktivitäten des Seniorenrates
- Seniorenrat ermöglicht Besuch der Wilhelma • Wanderung der B.U.S.

Aus dem Seniorenzentrum

11

- Wilhelma-Ausflug • Sommerfest im Seniorenheim

Literaturecke

15

- Buchbesprechung: Das Geheimnis von Salem

Aichwald-Spezial

17

- Flüchtlinge in Aichwald

Die Computermaus

19

- EU-Datenschutzgrundverordnung

Expertentipps

21

- Nahrungsergänzungsmittel

Das schmeckt!

23

- Cheese & Onion Pie

Zu guter Letzt!

24

- Wir sollten mal drüber reden . . .

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

Titelbild: Toni Schneider • **Layout und Satz:** Heinz Schubert

Von dieser 39. Ausgabe, August 2018 wurden 200 Exemplare gedruckt.

Internetausgabe dieser Zeitung unter: [www.aichwald.de/Die Zeitung](http://www.aichwald.de/Die_Zeitung)

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Frau Bauer, Wolfgang Besemer,
Dr. Helmut Cordes, B. Jakob, Pfarrer Mohl, Michael Neumann,
Hannelore Pfannenschmid, Katharina Sauter, Volkmar Schopper,
Hans-Jörg Steudtner

Sie erhalten **DieZEITUNG** in

- **Aichelberg** im Einkaufsmarkt Lüll • **Aichschieß** in der Bäckerei Stolle und in der Diakonie- und Sozialstation • **Krummhardt** im Dorflädle
- **Lobenrot** im Gasthaus Waldhorn • **Schanbach** im Rathaus - Bücherei - Begegnungsstätte/Seniorenzentrum – Bäckerei Stolle

Nachgefragt

Wer hilft den Helfern?

Fragen & Antworten zum gesetzlichen Unfallversicherungsschutz der häuslichen Pflegepersonen

Nachgefragt bei der Unfallkasse Baden-Württemberg von Michael Neumann



Die häusliche Pflege durch Angehörige, Nachbarn und Freunde setzt ein großes soziales Engagement dieser Personen, oftmals rund um die Uhr, voraus. Wie sieht es aber mit der sozialen Absicherung dieser Personen aus, wenn sie beispielsweise in der Nacht auf dem Weg zum Zimmer der pflegebedürftigen Person die Treppe hinunterstürzen, auf dem Rückweg vom Einkauf für die pflegebedürftige Person verunfallen oder sich bei der Durchführung der Körperpflege eine Verletzung oder eine Berufskrankheit zuziehen? Bei der Unfallkasse Baden-Württemberg sind alle nicht erwerbsmäßig tätigen häuslichen Pflegepersonen beitragsfrei versichert, § 2 Abs. 1 Nr. 17 Sozialgesetzbuch (SGB) VII.

Wer ist versichert?

Versichert sind alle nicht erwerbsmäßig tätigen Pflegepersonen (z. B. Familienangehörige, Freunde, Nachbarn etc.), die einen Pflegebedürftigen im Sinne der Pflegeversicherung nicht erwerbsmäßig in häuslicher Umgebung pflegen.

Was versteht man unter Pflegebedürftigkeit?

Pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung sind Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen. Der Bezug von Leistungen aus der Pflegeversicherung ist nicht erforderlich.

Wann liegt eine nicht erwerbsmäßige Pflege vor?

Nicht erwerbsmäßig bedeutet, dass die Pflegepersonen für ihre Tätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei der Pflege durch Familienangehörige gehen wir davon aus, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig ausgeübt wird.

Wo muss gepflegt werden, damit das Kriterium der häuslichen Umgebung erfüllt ist?

Die Pflege findet in der häuslichen Umgebung statt, wenn sie im Haushalt • *des Pflegebedürftigen*, • *der Pflegeperson* oder • *einer dritten Person* (z. B. Wohnung in einem **Altenwohnheim**, nicht aber Pflegeheim) geleistet wird.

Setzt der Unfallversicherungsschutz einen bestimmten zeitlichen Pflegeaufwand voraus?

Nein, auch einmalige oder kurzfristige ernsthafte Pflegetätigkeiten sind versichert.

Was ist versichert?

Häusliche Pflegepersonen sind gegen die Folgen von Arbeits- und Wegeunfällen sowie Berufskrankheiten unfallversichert. Versichert sind Personenschäden, nicht aber Sachschäden.

Welche Tätigkeiten sind versichert?

Versichert sind die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Pflegetätigkeiten in den Bereichen Körperpflege, Ernährung und hauswirtschaftliche Versorgung, die dem Pflegebedürftigen überwiegend zugute kommen, z. B. Vor- und Zubereiten der Mahlzeiten, Hilfe für den Pflegebedürftigen bei der Nahrungsaufnahme, Hilfe beim Aufstehen und Zu-Bett-Gehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen oder beim Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung (z. B. Arztbesuche etc.). Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung oder das Beheizen der Wohnung (nicht das Arbeiten im Garten des Pflegebedürftigen), Zubereiten des Badewassers, Überwachung des Pflegebedürftigen nach Gabe eines Medikamentes etc. Entscheidend für den Versicherungsschutz ist, dass die jeweiligen Pflegetätigkeiten überwiegend dem Pflegebedürftigen zugutekommen

Ebenso versichert sind

die mit den Pflegetätigkeiten zusammenhängenden Wege, wenn die Versorgung des Pflegebedürftigen Anlass für den Weg war, (z. B. Wege zum Haushalt des Pflegebedürftigen bzw. von dort nach Hause).

Muss ich einen Antrag stellen?

Der Unfallversicherungsschutz besteht mit Aufnahme der Tätigkeit von Gesetzes wegen, d. h. automatisch ohne weiteres Zutun.

Was kostet der Unfallversicherungsschutz?

Der Unfallversicherungsschutz besteht für die Pflegepersonen beitragsfrei. Die Kosten tragen die Gemeinden.

Und wenn etwas passiert? Was ist nach einem Unfall zu tun?

Nach einem Unfall oder bei Anzeichen für das Vorliegen einer Berufskrankheit sollte die Pflegeperson einen Durchgangsarzt (D-Arzt) aufsuchen und diesem mitteilen, dass sich der Unfall im Rahmen der häuslichen Pflege ereignet hat. Dieser wird uns hierüber berichten und mit uns direkt, nicht über Ihre Krankenversicherungskarte, abrechnen. Des Weiteren sollte uns über den Unfall etc. innerhalb von drei Tagen eine Unfallanzeige entweder vom Pflegebedürftigen selbst oder von seinen Familienangehörigen, erstattet werden: Unfallkasse Baden-Württemberg, Augsburgers Straße 700, 70329 Stuttgart. Telefon (07 11) 9 32 10.

Gehirntraining

Von Katharina Sauter

Wortspielereien (Bitte ordnen Sie die Worte zu sinnvollen Zitaten.)

1. Gegend nicht kopflos die rennt, das erkennt. Wer durch Wesentliche
2. musst eine Wenn Antwort du verlangst, fragen, weise du vernünftig.
3. mehr. vom ist, keine Wer weg Aussichten einmal Fenster hat.
4. ist über das das kann. einzige Der Lebewesen, Fell Ohren Mensch man dem ziehen die mehrfach.
5. zwei, gehören Zank Streiten einer, ist immer vorbei. schweigt der Zum.
6. nicht dem sehr haut, vertraut. wird zu auf Wer mehr die Pauke zuletzt.
7. auf sind deiner sie deine Taten. Der Gedanken, Achte Beginn.

Anagramme:

Wenn Sie die Namen der Lehrer wieder richtig zurechtschütteln, wissen Sie welches Schulfach jeder unterrichtet:

- | | | |
|--------------|----------------|------------|
| 1. Ted Usch | 4. Kurd Ende | 6. Emi Ech |
| 2. Lis Gench | 5. Kathi Emmat | 7. Kim Su |
| 3. Golo Eibi | | |

Nachdenken

Die Lösungen sind umgangssprachliche Bezeichnungen:
zum Beispiel: Ein Ausflug mit unbekanntem Ziel = Fahrt ins Blaue

1. Jemand ist noch nicht so richtig erwachsen
2. Die Woche beginnt gleich mit einem Missgeschick
3. Jemand arbeitet illegal gegen Entgelt
4. Stressbedingte Haarfärbung vermeiden
5. Jemanden einen Beweis liefern
6. Jemand Ärger androhen
7. Ein angemalter Junge

Dichten und Denken - Bruch -

- »Wann geht es los?«, fragte der Aufbruch
- »Bei Dunkelheit«, entgegnete der Ausbruch
- »Gut Holz!«, sprach der Windbruch
- »Knallhart bleiben!«, fordert der Steinbruch
- »Davon halte ich nichts«, meinte der Wortbruch
- »Ein Fehltritt genügt«, warnte der Beinbruch
- »Du hast wohl ein Rad ab!«, rief der Achsenbruch
- »Was ist das für ein Ton?«, sagte der Stimmbruch
- »Ich bin hingerissen!«, jubelt der Dambruch
- »Himmeldonnerwetter!«, schrie der Wolkenbruch
- »Das ist das Letzte«, stöhnte der Zusammenbruch

Die Lösungen finden Sie auf Seite 16

Auf ein Wort

Der »Schwaben-Poet« Dr. Helmut Cordes im Gespräch mit Hans-Jörg Steudtner.

Foto: Archiv Seniorenrat



Sind Sie ein Gegenwartsmensch?

Kein Illusionär, kein Vergangenheitsgefangener, ein »Gegenwärtiger« geneigt, nichts für selbstverständlich zu halten.

Waren Sie in Ihrem Beruf verliebt?

Hatte viel Freude am Beruf, verliebt war ich nur in meine Frau.

Hat es Sie gelegentlich gereizt, der Gesellschaft den Spiegel vorzuhalten?

Durchaus, in Form politischer Streitgespräche, aber mit hohem Respekt vor anderen Meinungen.

Bei welchen Gelegenheiten konnten Sie sich nicht hören?

Bei gelegentlichen Missverständnissen als Folge eigener überschneller Reaktion.

Haben Sie vor etwas die Augen verschlossen, was Sie nachträglich bereuen?

Nein, bin immer mit offenen Augen durch die Welt gegangen.

Wuchs im Laufe der Zeit Ihr Bedürfnis nach ehrenamtlicher Tätigkeit?

Anstoß war Bürgermeister a. D. Richard Hohler zur Nachbarschaftshilfe in Notfällen, später Gründung Kulturbeirat, Seniorenrat, usw.

Wie leben Sie mit Widerspruch?

Mit begründetem ok, allergisch gegen Widerspruch des reinen Widerspruchs wegen.

Gibt es einen Vorwurf, den Sie gegen sich selbst erheben, Bitterkeit in Ihrem Leben?

Gelegentliche Ungeduld, Bitterkeit hat mein Optimismus nie aufkeimen lassen.

Was rechnen Sie sich am meisten zugute im Leben, Ihre menschliche Lebensgrundhaltung?

Menschen zugeneigt zu sein, ihnen geholfen zu haben, sie zu gemeinsamem Handeln zu führen.

Welche Prinzipien, Werte, Urteile und Vorurteile bestimmen Ihr Leben?

Gelassenheit, Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Ergebnisorientierung, Fähigkeit zur Selbstkritik.

Glauben Sie an die Veränderung des Menschen zum Besseren hin?

Grundsätzlich ja, doch wer bestimmt, was besser ist?

Wie kommen Sie mit dem »Alt sein« zurecht, wie gelingt Ihnen das älter werden?

Im ständigen Bemühen, aus jedem Erleben etwas Positives zu gewinnen und Kraft zu schöpfen.

Was wäre zu machen in diesem Land?

Den Menschen größere Zuversicht geben. Schluss mit Skandalgeschichten, Undifferenziertheiten usw.

Was treibt Sie an, eine quasi dienende Funktion auszuüben?

Der tief in mir wurzelnde Wunsch, Menschen zu helfen.

Ist Ihr Leben bei allem Auf und Ab ein gutes gewesen, ein glückliches alles in allem?

Dafür bin ich auch sehr dankbar.

Gibt es noch etwas, was Sie unbedingt noch tun oder erleben möchten?

Den mir aus früheren Reisen von G. Konzelmann nahegebrachten Mittleren und Nahen Osten noch einmal zu bereisen, Veränderungen verstehen.

Was ist das Wichtigste, das Wesentlichste, das Sie das Leben gelehrt hat?

Die Bereitschaft, mir selber Irrtümer einzugestehen.

Gibt es Dinge, die man sich aus Stil- oder moralischen Gründen versagen sollte?

Arroganz, übertriebener Personenkult, Pharisäertum, Selbstgefälligkeit/-gerechtigkeit, Fanatismus.

Wollten Sie jemals bei einem Ihrer Engagements den Bettel hinwerfen?

Mein Rücktritt als Präsident der Eurounion Bonn als ein europäischer Bundesstaat gefordert wurde.

Worin liegt für Sie der Wesenskern gesellschaftlich menschenmöglicher Gerechtigkeit?

Die gibt es nicht in der Erkenntnis, dass sie höchst unterschiedlich zu sehen und vorstellbar ist.

Gibt es eine Gabe, die Sie besitzen möchten?

Würde gerne Klavier spielen können.

Gehört Zähigkeit nach Ihrer Selbsteinschätzung zu Ihren Charaktermerkmalen?

Eher Beharrlichkeit.

Was befriedigt Sie an Ihrem Leben, gab es Hoffnungen, die zerstört wurden?

Meine anhaltende Neugier. Hoffnungen, keine von besonderer Bedeutung.

Wenn Sie zu Hause sind und allein, wie entspannen Sie sich vorzugsweise?

Insbesondere beim Genuss klassischer Musik und der Lektüre heiterer Lyrik.

Was könnte Sie veranlassen, die Nerven zu verlieren?

Nichts, Kindheit und Jugend pflanzten mir die Tugend der Beherrschung ein.

Gibt es etwas, das Ihnen das Wasser in die Augen treiben könnte?

Der Verlust lieber Menschen.

Ist Ihnen die Welt, in der wir leben, in letzter Zeit fremder geworden?

Ja, infolge der Ideologisierung mancher Phänomene.

Was war die glücklichste Phase ihres Lebens?

Die sechs Jahrzehnte mit meiner Frau.

Wenn Sie heute ein junger Mann wären, was würden Sie tun?

Den gleichen beruflichen und persönlichen Werdegang mit gleicher Hingabe wieder einschlagen.

Von allem, was unerledigt bleiben wird, was schmerzt Sie davon am meisten?

Fällt mir nichts Wesentliches ein.

Was wollen Sie noch zustande bringen, wenn es Ihnen möglich ist?

Aichwald erklären, was der Seniorenrat ist.

Was wiegt in Ihrer Lebensbilanz schwerer: die Last der Enttäuschung oder das Gepäck der Hoffnung?

Natürlich Letzteres.

Denken Sie, dass man den Nachwachsenden Erfahrungen vermitteln und weitergeben kann?

Halte nichts von Besserwisseri, Überstülpen, Bevormunden etc.

Haben Sie ein Bedürfnis nach Leichtigkeit und Heiterkeit?

Schlagender Beweis: u.a. meine Lesungen über 20 Jahre »Überwiegend heiter«.

Welche Wertmaßstäbe vom Leben haben Sie vom Tisch Ihrer Eltern mitgenommen?

Mich an jedem Tag zu erfreuen.

Welches ist Ihr stärkster Erinnerungseindruck?

Als Kind (1933-45) die immer schwelende Angst, dass die Eltern wieder verhaftet werden, weil sie sich zu der »Bekennenden Kirche« bekannten.

Was ist für Sie Glück?

Jeden einzelnen Tag selbst nach meinem Gusto gestalten zu können.

Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?

Energie geht nicht verloren.

Von welchem Lebensmotto lassen Sie sich bei Ihrem Denken und Handeln leiten?

Kein festgefügtes, weil ich mich selbst und auch das Umfeld sich in ständigem Fluss befindet.

Welchen Stein möchten Sie gegen Ende des Lebens noch bergauf stemmen?

Lernen, Menschen noch besser zu verstehen.

Aktivitäten des Seniorenrats Aichwald

1. Seniorenrat-Kontakt

Sprechtage jeden **Mittwoch** bei **RAT und TAT** im Rathaus, 16 bis 18 Uhr, Zimmer 1.12, 1. OG. Aufzug ist vorhanden. Unser Telefon: (07 11) 3 69 09 27 (Mit Anrufbeantworter)
Internet: www.aichwald.de ↗ Lokales, Agenda → Seniorenrat
E-Mail: seniorenrat-aichwald@web.de. *Leitung: Sonja Wandel und Team.*

2. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Gesprächstermin bei RAT und TAT im Rathaus mittwochs von 16 bis 18 Uhr entweder persönlich oder telefonisch unter der Nummer (07 11) 3 69 09 27. *Leitung: Maria Siebelt und Team.*

3. Seniorenbetreuung im Pflegeheim

Wenn Sie bei der Betreuung mitmachen möchten, rufen Sie bitte an bei RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27. *Leitung: Hannelore Pfannenschmid.*

4. PC-Hilfe / PC-Treff55+

Es geht nicht vorwärts, noch zurück. Doch der Besitzer hat das Glück: RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27 hilft schnell weiter, der Fall gelöst, die Miene heiter. Der PC-Treff55+ findet jeden dritten Dienstag im Monat im Café Begegnungsstätte, Im Lutzen 1, statt. Siehe auch Ankündigungen in »Aichwald Aktuell«. *Leitung: Wolfgang Besemer und Team.*

5. Gelegentliche Fahrdienste

Natürlich sind wir kein Taxiunternehmen. Aber wir helfen gerne aus, wenn Sie mal nicht selbst fahren können. Rufen Sie bitte an bei RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27. *Leitung: Harald Herman und Team.*

6. Kleine handwerkliche Tätigkeiten

Sie haben kleine handwerkliche Probleme, die zu gering sind, um einen Handwerksbetrieb zu beauftragen? Dann rufen Sie uns an bei RAT und TAT Telefon: (07 11) 3 69 09 27. *Leitung: Michael Gramann und Team*

7. DieZEITUNG

Unsere Zeitung mit allerhand Interessantem und Wissenswertem. Die aktuelle und ältere Ausgaben finden Sie unter:
<https://www.aichwald.de/seniorenrat/Die%20Zeitung.html>
Leitung: Michael Neumann.

8. »Aus alter Zeit« - Wir bewahren Ihre Erinnerungen auf

In der Vorkriegszeit, im Krieg und danach haben Sie sicher viel erlebt. »DieZEITUNG« wird es drucken. Bitte rufen Sie an bei RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27 oder bei
Hans-Jörg Steudtner, Telefon: (07 11) 36 18 31.

9. Lust auf Gesellschaftstanz und nette Menschen?

Wir treffen uns alle zwei Wochen am Freitag, um 19 Uhr, in der Schurwaldhalle, Vereinsraum 4. Rufen Sie mittwochs an bei RAT und TAT. Telefon: (07 11) 3 69 09 27. *Ihre Ansprechpartnerin: Jutta Haller.*

10. Die Treffrunde »Miteinander«

Wer Impulse aufnehmen und Kontakte pflegen möchte, erreicht uns unter Telefon: (07 11) 3 69 09 27 bei RAT und TAT oder ist herzlich eingeladen zur **Treffrunde** in der Gaststätte »Zum Liederkranz« dienstags ab 16.30 Uhr in Schanbach. *Ansprechpartner: Wolfgang Besemer.*

11. Die »FÜNF Esslinger«

Für die Übungsstunden in der Schurwaldhalle können interessierte Bürger Kontakt aufnehmen mit der *Übungsleiterin Sonja Weyde, Telefon: (07 11) 36 25 14* oder Sie rufen uns an bei RAT und TAT im Rathaus, Telefon: (07 11) 3 69 09 27.

12. DAS KLEINE AICHWALDTHEATER

Jüngere und ältere Menschen mit Freude an Gemeinsamkeit und Spaß an der Sache rufen bitte an bei RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27 oder bei *Heinz Schubert, Telefon: (07 11) 36 15 57.*

13. Radeltreff für Seniorinnen und Senioren

Jeden Mittwoch 9 Uhr am Brunnen vor der Schurwaldhalle.
Info bei: *Franz Kampmann, Telefon: (07 11) 36 13 88*
oder *Gerhard Bergmann, Telefon: (07 11) 36 43 53.*

14. Gehirntraining

Jeden ersten Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr in Schanbach, Schurwaldhalle, Vereinsraum 3.
Info: *Katharina Sauter, Telefon: (07 11) 36 43 39* oder im Rathaus bei RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27.

15. Nordic Walking für Seniorinnen und Senioren 60+

Die Gruppe trifft sich immer montags um 9 Uhr in Schanbach, Ende Jägerhausweg und wir laufen ca. eine Stunde.
Ansprechpartner: Barbara und Dieter Mödinger. Einfach vorbei kommen!

16. B.U.S. Bewegungsgruppe

Wir treffen uns jeden Montag von 10 bis 11 Uhr vor dem Brunnen der Schurwaldhalle in Schanbach.
Ansprechpartner: Volkmar Schopper, Telefon: (07 11) 36 48 07.

17. Die »VorleseOmas«

Wir gehen wöchentlich, bzw. 14-tägig in die Aichwalder Kindergärten.
Ansprechpartnerin: Sonja Weyde, Telefon: (07 11) 36 25 14
oder im Rathaus bei RAT und TAT, Telefon: (07 11) 3 69 09 27.

18. Mundharmonika - Gruppe für Senioren

Unsere Übungsabende finden donnerstags 14-tägig um 19 Uhr in geraden Wochen im Vereinsraum 4 in der Schurwaldhalle statt. Anfänger und Fortgeschrittene sind sehr gerne willkommen!
Ansprechpartner: Volkmar Schopper, Telefon: (07 11) 36 48 07.

Seniorenrat ermöglicht Besuch der WILHELMA

Bei einem Gespräch im Pflegeheim äußerte die Hausleiterin, Suzana Tica, im Gespräch mit dem Sprecher des Seniorenrates den Wunsch, mit einigen Bewohnern des Hauses einen Besuch in der Wilhelma machen zu wollen. Spontan bot ihr Michael Neumann an, in der Vorstandssitzung dafür zu werben, dass der Seniorenrat sich an diesem Vorhaben mit ehrenamtlichen Begleitern und einer Spende zu beteiligen. Nachdem der Vorstand den entsprechenden Antrag des Sprechers einstimmig genehmigt hat, konnten die Vorbereitungen beginnen.

Bei der Übergabe des Spendenschecks über 500 Euro sah man dann nur lachende Gesichter und alle freuen sich riesig auf den Ausflug!

Jetzt hoffen wir, dass am Reisetag das Wetter mitmacht.



Von links nach rechts: Michael Neumann, Sprecher des Seniorenrates, Frau Tica, Leiterin des Seniorenzentrums, Hannelore Pfannenschmid, stellv. Sprecherin des Seniorenrates, Frau Wenzla, Heimbewohnerin und Günter Haller, Schatzmeister des Seniorenrates.

Foto: Frau Egbers, Seniorenzentrum

Wanderung der B.U.S. Bewegungsgruppe

Von Volkmar Schopper

Die traditionelle Frühjahrswanderung unserer B.U.S. Bewegungsgruppe wurde auf den 14. Juni 2018 festgelegt. Wir hatten Glück, an diesem Tag waren die Temperaturen ideal zum Wandern. Einige Teilnehmer starteten um 13.30 Uhr vom Parkplatz in den Horben, weitere hatten sich unterwegs dazugesellt und die restlichen Wanderer warteten in Aichelberg, so dass wir dann mit über 30 Teilnehmern komplett waren. Unser Ziel war das Hotel Landgut Burg mit seiner idyllischen Umgebung. Man hatte für unsere Gruppe Plätze auf der Terrasse reserviert, so dass wir die schöne Landschaft bei netten Gesprächen und Kaffee und Kuchen genießen konnten. Es war ein schöner Nachmittag.



Aus dem Seniorenzentrum

Ausflug in die Wilhelma - Bewohner des Pflegeheims unterwegs

Von Frau Jakob, Seniorenzentrum, Fotos: Michael Neumann

Dank der großzügigen Spende des Seniorenrates wurde ein lange gehegter Wunsch für die Bewohner des Seniorenheims in Schanbach wahr: eine Busfahrt in die Wilhelma!

Am Mittwoch, den 13. Juni 2018, versammelten sich in freudiger Erwartung Bewohner und Angehörige, sowie ehrenamtliche Mitarbeiter des Seniorenrates, die Heimleiterin Frau Tica und eine Betreuerin am verabredeten Ort vor dem Pflegeheim. Das Wetter war genau richtig für einen solchen Ausflug: nicht zu warm, aber trocken.



Und dann begann der Nachmittag doch mit einer Enttäuschung. Die beauftragte Busgesellschaft schickte den falschen, für Rollstuhlfahrer ungeeigneten Bus. Jetzt war guter Rat teuer. Alles absagen, oder das Risiko wagen und trotzdem fahren. Gott sei Dank siegte der Mut und wir machten uns auf zu einem unvergesslichen Nachmittag.

Schneller als gedacht, erreichten wir unser Ziel, den oberen Eingang der

Wilhelma und zur Überraschung aller, durften wir uns gleich zu Beginn mit Kaffee und Kuchen stärken.

Dann ging es los, vorbei an Kamelen, Vogelstrauß, Damhirschen, Eseln und Zebras, zu unserem ersten Ziel, dem neubauten Menschenaffenhaus. Dort konnten wir in aller Ruhe unsere nahen Verwandten, die Bonobos beobachten und uns am Spiel der Affenkinder erfreuen. Bei den Gorillas ging es etwas gesetzter zu, und manchmal konnte man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass sie wohl das Gleiche über uns denken, wie wir über sie. Nur zögerlich konnten wir unseren Weg fortsetzen, so mancher hätte die Affen gerne noch länger beobachtet. Unser Weg führte uns vorbei am Elefantengehege, wo gerade der Tierarzt zu Besuch war. Das Rhinoceros zeigte sich in aller Pracht und die Löwen hatten sich im Gebüsch gut versteckt.

Der nächste Höhepunkt waren die Affenfelsen. Dort leben Paviane in Gemeinschaft mit Mähnschafen, und es war ganz eindeutig, wer dort das Sagen hat. Ganze Paviangroßfamilien treiben dort ihr Unwesen, gutmütig geduldet von den Schafen. Unsere Bewohner freuten sich über das wilde Treiben, und manch einer erhob sich sogar aus dem Rollstuhl, um besser sehen zu können.

Aber unsere Zeit verging viel zu schnell, und der Bus wartete um 17 Uhr auf uns. Also machten wir noch einen kurzen Abstecher in den wunderschönen maurischen Garten und stellten uns für ein Gruppenfoto am Seerosenteich auf. Ein letzter Halt bei den niedlichen Pinguinen und zum Abschluss noch ein leckeres Eis in der Waffel für jeden Teilnehmer.



Ein wunderbarer Nachmittag ging zu Ende und auf dem Heimweg im Bus erklangen die Lieder »So ein Tag, so wunderschön wie heute« und »Kein schöner Land . . .«.

Zurück im Pflegeheim wurden wir schon zum Abendessen erwartet und mit der neugierigen Frage »Ja, wie war es denn, erzählt einmal!« empfangen. Und wir hatten Einiges zu erzählen!

Nochmals ein herzliches Dankeschön an Alle, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben und vor allem dem Seniorenrat für die großzügige Spende und Mitarbeit!

Eine Reise nach Griechenland - Sommerfest im Seniorenheim

Von Hannelore Pfannenschmid, Fotos: Frau Egbers

Bei strahlendem Sonnenschein konnte die Hausleiterin Frau Suzana Tica neben Bürgermeister Fink mit Familie und dem Vorstand des Seniorenrates, Michael Neumann, über 100 Gäste begrüßen. Sie nahm die Begrüßung auch zum Anlass, eine neue Mitarbeiterin, Frau Simone Luther, den Besuchern als



neue Fachkraft vorzustellen. Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Ehrenamtliche hatten gemeinsam alles für einen schönen Nachmittag vorbereitet. Die Dekoration weiß/blau und griechische Fähnchen zeigten das Thema an: eine Reise nach Griechenland. Schon bei den Klängen der Bouzouki (eine Art Gitarre mit Doppelsaiten) und dem Reigentanz der Tanzgruppe, erinnerten sich viele an Urlaubstage in diesem schönen Land. Die Tänzerinnen und Tänzer trugen traditionelle Trachten und waren ein Hingucker.

Zu Kaffee und Tee wurden Obsttörtchen serviert, und die Kapelle untermalte die Kaffeestunde mit griechischer Musik. Das machte Lust auf Tanzen, und einige Mutige reihten sich in die Reihe der Männer und Frauen der Tanzgruppe ein. Der Versuch bei den Schrittfolgen mitzuhalten klappte mit der Musik und der Begeisterung sehr gut.

Als dann später der Grill angezündet wurde, und der Duft von Fleisch und Würsten zu riechen war, bekamen die Gäste Hunger. Die vorbereiteten Salatteller waren nicht nur ein Augen- sondern auch ein Gaumenschmaus. Es gab selbstgemachtes Tzaziki von einer griechischen Mitarbeiterin und das wurde sehr gelobt.



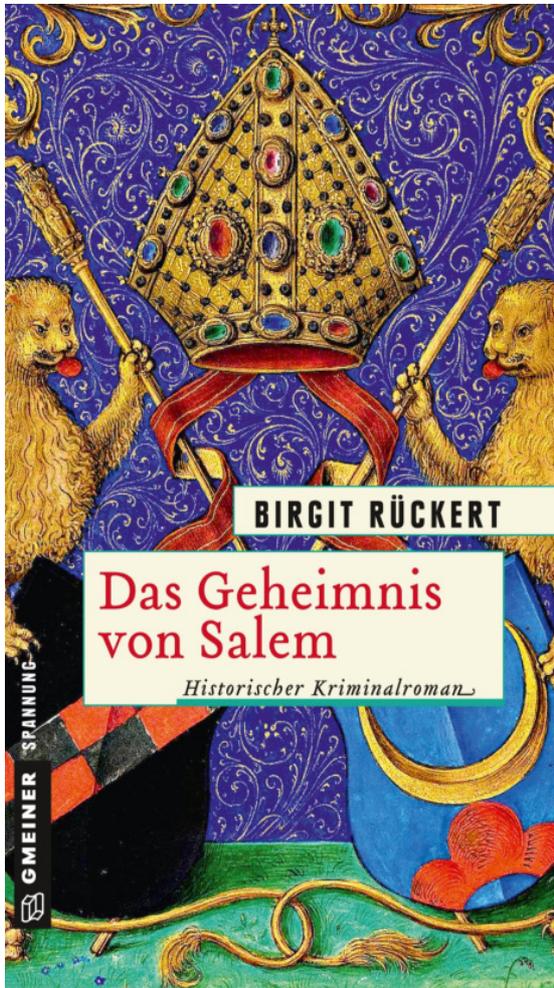
Die zwei Männer am Grill hatten inzwischen jede Menge Würste und Fleisch auf die Teller verteilt. Mit Sprudel, Wasser und Radler konnte der Durst gestillt werden. Deshalb ein Dank an die Küchenmannschaft unter der Leitung von Frau Bosler-Mäckle und alle Mitarbeiter und Ehrenamtliche.

Es war wieder ein wunderschöner Tag



Literaturecke**Das Geheimnis von Salem. Ein »fast wahrer« Krimi.**

Von Wolfgang Besemer



Birgit Rückert
Das Geheimnis von Salem

Verlag: Gmeiner-Verlag
Produktion: Meßkirch 7. Februar 2018
Veröffentlichung: 345 Seiten
Bestellnummer: ISBN 3-978-3-8392-2197-6
Preis: 15 €

Mord und Totschlag hinter Klostermauern – das ist spätestens seit Umberto Eco's »Der Name der Rose« vor fast 40 Jahren Stoff für historische Kriminalromane. Jetzt gibt es einen »fast wahren« Fall am Bodensee. Die Geschichte spielt in den historischen Mauern von Schloss Salem.

Überraschender Fund auf Schloss Salem.

Es ist im März 2014. Auf dem Gelände von Schloss Salem werden neue Versorgungsleitungen verlegt. Beim Graben tauchen Knochen auf, weit entfernt vom Friedhof des einstigen Zisterzienserklosters. Wer ist dort verscharrt worden, mit einem dreieckigen Loch im Kopf und einem Silberkreuz auf der Brust?

Ein toter Mönch im Weinkeller.

Mehr als 500 Jahre zuvor, 1485. Im gut gefüllten Weinkeller des Salemer Klosters liegt ein junger Mönch tot zwischen den Fässern. Auf dem Sterbett erzählt der Cellerarius, der Mönch, der für den Weinkeller zuständig ist,

von einem früheren rätselhaften Todesfall. Damals wollte er prüfen, wie viel von dem besonders süffigen Roten noch im Riesenfass war. Als er in das Fass leuchtete, entdeckte er im Wein schwimmend, einen deutlich erkennbaren aufgedunsenen menschlichen Leib. Mit der Stange drehte er den Körper um und ihn starrte mit toten Augen Bruder Thomas an. Gleichzeitig war auch noch ein wertvoller Reliquienbehälter verschwunden. Der Cellerar will, dass Bruder Johannes, der Leiter des Skriptoriums, die rätselhaften Todesfälle klärt. Und das kostbare aber verschwundene Reliquiar mit den Tränen des Heiligen Bernhard wiederfindet. Ausgerechnet will zur gleichen Zeit der Kaiser Friedrich III. Salem besuchen. Auch taucht ein hübsches Frauenzimmer auf und immer wieder passieren unerklärliche Dinge. Geschickt wird immer wieder in das 21. Jahrhundert geblendet. Und am Ende, im Oktober 2014 - als ein paar Historiker ein Kolloquium abhalten auf Schloss Salem, und einer von ihnen in den Weinkeller geht . . . aber das muss jeder selbst lesen - am besten direkt vor Ort am Bodensee! Am besten mit einem schönen Bodenseewein.

Konversen, Prim und Vigilien

345 Seiten hat das »Geheimnis von Salem« und jede Menge Ortskenntnis. Birgit Rückert ist offizielle Schlossverwalterin in Salem und Archäologin. Seit 15 Jahren gräbt sie in der Geschichte von Schloss Salem und organisiert Führungen durch die alten Mauern.

Ihr erster Krimi ist zugleich ein kleines Handbuch mittelalterlichen Klosterlebens. Da gibt es: Konversen, Grangien, den Bursarius, Portarius, Infirmarius, Vigilien, Laudes, Prim und Complet.

Fazit: Wer sich in das Mittelalter reindenken kann und auch ein wenig ein Faible für den Bodensee hat, für den ist das Büchlein eine schöne Sommerlektüre.

Lösung Wortspielereien:

1. Wer kopflos durch die Gegend rennt, das Wesentliche nicht erkennt.
2. Wenn du eine weise Antwort verlangst, musst du vernünftig fragen.
3. Wer einmal vom Fenster weg ist, hat keine Aussichten mehr.
4. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, dem man mehrfach das Fell über die Ohren ziehen lassen.
5. Zum Streiten gehören immer zwei, schweigt einer, ist der Zank vorbei.
6. Wer zu sehr auf die Pauke haut, dem wird zuletzt nicht mehr vertraut.
7. Achte auf deine Gedanken, sie sind der Beginn deiner Taten.

Lösung Anagramme:

1. Deutsch, 2. Englisch, 3. Biologie, 4. Erdkunde, 5. Mathematik, 6. Chemie, 7. Musik

Lösung Nachdenken:

1. Er ist noch grün hinter den Ohren. 2. Blauer Montag. 3. Schwarzarbeit.
4. Sich keine grauen Haare wachsen lassen. 5. Das ist noch nicht das Gelbe vom Ei.
6. Er kann sein blaues Wunder erleben. 7. Schwarzer Peter.

Aichwald-Spezial**Flüchtlinge in Aichwald**

*Von Dr. Helmut Cordes,
Foto: Toni Schneider*

Anfang 2016 hat die Gemeinde Aichwald eine 30%-Stelle für die Flüchtlingsarbeit eingerichtet. Sie wird koordiniert von Diplom-Sozialpädagogin und Mediatorin Martina Wendt.

Im Mittelpunkt der Tätigkeit stehen

- die Bündelung und Steuerung von Fragen im Zusammenhang mit der Flüchtlingsthematik in der Gemeindeverwaltung,
- der Bau von Brücken zu ehrenamtlichen Akteuren und deren Ansprechpartner,
- die Kontaktpflege zu hauptamtlichen Organisationen auf kommunaler und Landkreisebene,
- der Empfang von Flüchtlingen in der Anschlussunterbringung (AU).

Der Koordinatorin liegt ganz besonders am Herzen die Einbindung der Bürger als Ansprechperson. Hierbei erhofft sie sich eine Befruchtung ihrer Arbeit durch Einbeziehen derer Ideen und Anregungen in ihre Tätigkeit und das stets mit einem offenen Ohr auch für etwaige Bedenken, Vorbehalte und Befürchtungen, die nun einmal angesichts dieser gesellschaftlich sensiblen Thematik nicht grundsätzlich auszuschließen sind. All dies geschieht mit dem Ziel einer letztendlich gelingenden Integration der nach Aichwald kommenden Flüchtlinge. Diesem Ziel wird bei der Koordinationsarbeit ein hoher Stellenwert beigemessen.

Mit Hilfe regelmäßiger Nachrichten im Amtsblatt halten die Koordinationsstelle und die Öffentlichkeitsarbeit die Einwohner auf dem aktuellen Stand flüchtlingsrelevanter Themen sowie über die Initiativen anderer Organisationen und Personen im Rahmen dieser Thematik.

So wurde jüngst im Amtsblatt unter der Rubrik »Flüchtlinge in Aichwald - wir kümmern uns . . .« einen Überblick über das aktuelle/künftige Angebot der VHS Aichwald gegeben wie z. B. »Deutsch für unsere Neuen«, »Richtig. Ankommen. Rechtsunterricht für Flüchtlinge« usw. Aktuell besuchen 20 Menschen aus über zehn verschiedenen Nationen die VHS-Kurse. Ferner hat die VHS Anfang 2016 für kommende kommunale Mitarbeiter zur Vorbereitung auf die aktuellen Herausforderungen eine Fortbildung zum Thema »Interkulturelles Training« durchgeführt.

Zum Erreichen des Integrationszieles tragen daneben auch der im Frühjahr 2014 gegründete Arbeitskreis Asyl Aichwald sowie die Integrationsmanagerin des Arbeiterwohlverbandes nicht unerheblich bei.

Ersterer handelt überparteilich und ist bemüht, allen Aichwald zugewiesenen Flüchtlingen unsere Grundwerte, wie Menschenwürde, Religionsfreiheit, Gleichberechtigung, Freiheit etc., etc. etc. . . . näher zu bringen. Die Unterstützung ist im Augenblick in verschiedenen Arbeitsgruppen organisiert

• *Alltagsbegleitung* • *Sprache* • *Sprachcafe* • *Gebrauchtwaren* • *Mobilität.*

Untergebracht sind die Flüchtlinge in zwei Holzhäusern, die nach über zweijähriger Bauzeit im Frühsommer dieses Jahres fertig gestellt worden sind. Eines der Gebäude dient dem Landkreis zur Unterbringung von bis zu 100 neu Ankommenden. Die UnterkunftsKapazität des zweiten, der Gemeinde Aichwald gehörenden Gebäudes, ist auf bis zu 54 Personen für die Anschlussunterbringung ausgelegt. Die Baukosten bewegten sich mit insgesamt 2,45 Millionen Euro im ursprünglichen Kostenrahmen. Das Land beteiligt sich im Rahmen des Wohnraumförderprogramms für Flüchtlinge mit einem Zuschuss in Höhe von ca. 630.000 Euro an den Baukosten. Einige Flüchtlinge wohnen momentan in Gebäuden in zwei Teilorten, die der Gemeinde als Notunterkünfte dienen.

Derzeit (Stand 18. Juni 2018) wohnen 32 Flüchtlinge (darunter fünf Minderjährige) in der AU und 70 (darunter 24 Minderjährige) in der GU. Sie kommen aus einem breiten Spektrum von Ländern wie China, Indien, Pakistan, Gambia, Irak, Somalia, Nigeria, Iran, Eritrea, Algerien, Afghanistan, Syrien, Kamerun, Türkei, Georgien, Niger, Sri Lanka, Russland, Guinea. Bei einigen von ihnen handelt es sich um Angehörige verfolgter Minderheiten. Im Zuge des (vorübergehend ausgesetzten) Familiennachzugs kamen bisher zwei Familien nach Aichwald.

Der Landkreis Esslingen verteilt ankommende Flüchtlinge zunächst auf vorläufige Gemeinschaftsunterkünfte. Als Verteilerschlüssel für die Anschlussunterbringung dient die Einwohnerzahl einer Gemeinde. Bei einem rechtskräftigen Bleibebescheid oder spätestens nach einem 24-monatigen Aufenthalt in der Gemeinschaftsunterkunft wechselt der Flüchtling in die Anschlussunterkunft der Gemeinde.

Die Zuwendungen für die Dinge des täglichen Lebens erfolgen auf der Grundlage der Regelsätze nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bzw. dem Sozialgesetzbuch II in Form von Geldzahlungen. Sachleistungen werden angesichts des zusätzlichen Abwicklungsaufwands zurzeit nicht in Erwägung gezogen. Die Alltagsbegleitung obliegt vornehmlich dem Asylkreis Aichwald.

Um sicherheitsrelevante Aspekte kümmern sich in den Flüchtlingsunterkünften die Landespolizei und die Feuerwehr. Die Gemeinde zeichnet in diesem Zusammenhang lediglich für die Einweisung und Schlüsselübergabe verantwortlich. Vorort-Sicherheitspersonal wird nicht eingesetzt. Schwerwiegende Vor- oder Zwischenfälle hat es bis heute nicht gegeben. Und wenn es mal »gepoltert« hat, sind die Querelen intern behoben worden.

Auch wenn der Flüchtlingskoordinationsstelle hin und wieder auch einmal kritische Stimmen zu Gehör gekommen sind, hätten die Reflektionen eher einen positiven Grundton gezeigt. Nach ihrer bisherigen persönlichen Wahrnehmung und Erfahrung sei die gesellschaftliche Akzeptanz mehrheitlich durchaus erkennbar.

Die Computermaus

EU-Datenschutzgrundverordnung – Europäisches Schreckgespenst?

Von Wolfgang Besemer / Europäische Union / BR-Nachrichten)

Man findet verschiedene Schreibweisen und Abkürzungen, so z.B.:

»EU-Datenschutz-Grundverordnung«, »Datenschutzgrundverordnung«, »DSGVO« oder »EU-DSGVO«. Im Englischen heißt es »General Data Protection Regulation«, »EU-GDPR«.

Die »EU-Datenschutz-Grundverordnung« wurde bereits am 4. Mai 2016 veröffentlicht und dann am **25. Mai 2016** in Kraft gesetzt. Die Frist zur Umsetzung endete am **25. Mai 2018** und ist ab diesem Zeitpunkt wirksam. Leider haben die meisten Verbände, sei es nun IHK, Vereinigungen der Ärzte, die Landessportbünde, Landesseniorenrat usw. verpasst, ihre Vereine oder Mitglieder in den zwei Jahren aufzuklären oder Checklisten anzubieten. Hier ist eine deutliche Kritik anzumerken. Dann hätten kleine Firmen, Vereine, Ärzte keine Rechtsunsicherheit in den Monaten Mai und Juni gehabt!

Warum wurde diese Verordnung gemacht? Gab es nicht schon ein Datenschutzrecht?

Datenschutz ist nichts Neues. Es gab eine Datenschutz-Richtlinie, nach der die einzelnen Staaten ihr individuelles/nationales Datenschutzrecht »gebaut« hatten. In Deutschland war dies das Bundesdatenschutzgesetz, kurz »BDSG«. Deutschland hatte mit dem alten BDSG bereits eine sehr gründliche Datenschutzgesetzgebung. Man kann sagen, das BDSG wurde erweitert aber nicht verändert. Wer sich früher an die Regeln gehalten hat, kann es in 98% der Fälle auch heute noch genau so tun. Diese nationalen Datenschutzrechte waren allerdings bis zum 24. Mai 2018 sehr unterschiedlich. Durch die »EU-DSGVO« wurden die Datenschutzrechte aller EU-Länder vereinheitlicht. Das heißt, was für Deutschland gilt, gilt auch für Frankreich, Italien, Spanien, usw. Damit unterliegen Firmen wie Google oder Facebook dem EU-Recht auch wenn sie ihren Sitz außerhalb der EU haben.

Ist es einheitlich oder gibt es wieder Ausnahmen?

Leider ist es nicht 100% einheitlich. In der »EU-DSGVO« gibt es so genannte »Öffnungsklauseln«. Damit können einzelne Länder immer noch gewisse Details individuell festlegen. Ein Beispiel ist die Altersgrenze für Jugendliche. All diese kleinen Details hier an dieser Stelle zu erläutern, sprengt diesen Rahmen. Wichtig ist, wir haben jetzt ein einheitliches Datenschutzrecht das für alle EU-Länder gültig ist und das mit hohen Strafen durchgesetzt wird. Diese waren bisher max. bis 300.000 €, ab sofort können es bis zu 20 Millionen € oder vier Prozent vom Weltumsatz sein.

Welche Behörde ist zuständig?

Zur Erfüllung der Aufgaben der »EU-DSGVO« wurde in jedem Land eine eigene Aufsichtsbehörde geschaffen, die die nationalen Aufgaben wahrnimmt. In Deutschland dienen als Untergliederung die jeweiligen Landesdatenschutzbeauftragten als Ansprechpartner. Diese entscheiden bei Streitigkeiten und legen auch die Geldbußen fest. Somit wurde den Abmahnkanzleien vorgebeugt.

Datenschutz ist ein Menschenrecht

Neben all den Paragrafen und Bestimmungen darf man nicht vergessen, dass es auch einen wichtigen Hintergrund zu dieser Verordnung gibt. Datenschutz ist ein Menschenrecht oder genauer gesagt ein Grundrecht und ist im **Artikel 8, Charta der Grundrechte der EU (GRC)** festgeschrieben. Hätten wir dieses Grundrecht nicht, so wäre für jede Form der Willkür Tür und Tor geöffnet. Obwohl Datenschutz ein Menschenrecht ist, heißt das nicht, dass es ein universelles Recht ist. Es darf nämlich andere Grundrechte nicht einschränken.

Es gilt das Verbots-Prinzip

Salopp gesagt: »Die Verarbeitung personenbezogener Daten ist verboten, wenn sie nicht ausdrücklich erlaubt ist«.

Rechte des Betroffenen

Der Betroffene hat eine Fülle von Rechten:

- **Berichtigung:** Irrtümlich falsche Angaben müssen geändert werden können.
- **Auskunft:** für was werden meine Daten benutzt?
- **Einschränkung der Verarbeitung:** Prinzipiell hat man das Recht ein Datenelement, welches man veröffentlicht hat, wieder löschen zu lassen. Beispiel: Ursprünglich habe ich mein Geburtsdatum angegeben. Dieses kann gelöscht werden, wenn es keine elementare Auswirkung auf die Datenverarbeitung hat. Natürlich weiß dann der Vorstand nicht mehr, wann ich meinen 100. Geburtstag habe und

er wird mir keine Blumen oder einen letzten Tropfen vorbei bringen. Aber die Vereinsarbeit als solche wird nicht beeinträchtigt. Anders sieht es aus, wenn elementare Daten gelöscht werden sollen, die eine Kommunikation gewährleisten. Z. B. Nachname, Straße. Eine solche Datenlöschung bringt automatisch einen Austritt nach sich.

Wie sieht es aber aus, wenn der Verein den Mitgliederbeitrag nur durch Lastschrift einziehen will und ich aber meine Bankverbindung nicht preisgeben möchte? Hier ziehen andere Rechte bzw. Pflichten. Ein Dienstleistungsanbieter/Händler/Verein muss immer mindestens zwei Bezahlmethoden anbieten. Wobei eine ohne Gebühren für den Bezahler sein muss. Das heißt der Schatzmeister muss akzeptieren, das ich meinen Beitrag via Überweisung/Dauerauftrag bezahle. Dies ist für viele Schatzmeister eine saure Gurke, hat aber mit Datenschutz nichts zu tun. Ist ein Verbraucherschutzgesetz. Der Verein kann mich deshalb nicht ausschließen. Man sieht, die Gesetzeslage ist sehr vielfältig.

- **Löschung:** Das ist unter anderem das »Recht auf Vergessenwerden«
- **Datenübertragbarkeit:** beim Wechsel der Bank oder eines Internetanbieters. Der Verbraucher kann damit z. B. seine gesamten gespeicherten E-Mails zu seinem neuen Anbieter mitnehmen.
- **Widerspruchsrecht:** Wenn Sie feststellen, dass Daten von Ihnen zu anderen Zwecken als vereinbart vom Datenbenutzer benutzt werden, haben Sie das Recht dagegen vorzugehen. Beispiel: Sie haben an einem Gewinnspiel teilgenommen und die Daten werden nicht nach Ablauf gelöscht. Ist nach der neuen »EU-DSGVO« Pflicht! Sie bekommen daher Werbemails und, und, und. Dann können Sie dem widersprechen, es ist zweckmäßig den Fall dem Landesdatenschutzbeauftragten zu melden.

Kuriositäten am Rande

Zum Schutz der Kinder unter 16 Jahre bedarf es einer Einwilligung der Erziehungsberechtigten bei der Nutzung von Daten. Soziale Netzwerke, wie z. B. WhatsApp, haben daher bereits damit begonnen, das Alter ihrer Benutzer abzufragen. Wer das 16. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, muss jetzt damit rechnen, von WhatsApp künftig ausgeschlossen zu werden. Denn eine Einwilligung der Eltern fragt WhatsApp (zumindest nach heutigem Wissen) nicht ab. Eine Überprüfung des Alters, z. B. mittels Video-Ident-Verfahren oder anderen, sieht die »EU-DSGVO« jedoch nicht vor. Man darf hier gespannt sein, ob es wirklich ausreicht, die Nutzer lediglich nach ihrem Alter zu fragen. Dem Sinn und Zweck der Regelung läuft dies jedenfalls zuwider. Die Frage: »Haben Sie die AGB gelesen«?, lässt grüßen!

Pünktlich zu den Sommerferien, hat das Staatliche Schulamt in Starnberg empfohlen, Eltern sollen ihre Kinder beim Sommerfest in Kitas oder Schulen nicht mehr fotografieren. Dies mit dem Verweis auf den Datenschutz. Völliger Blödsinn sagt und ich auch, dagegen der oberste Landesdatenschützer Bayerns und wir schütteln den Kopf, denn in der Verordnung steht überhaupt nichts über private Fotografie. Es hat sich also eigentlich durch die »EU-DSGVO« in diesem Bereich gar nichts geändert. Bei Porträtaufnahmen von fremden Kindern muss man deren Eltern fragen, das ist ja allein schon eine Sache des Anstandes. Fotos von den eigenen Kindern sind natürlich erlaubt, auch wenn fremde Kinder sozusagen als »Beifang« mit abgebildet sind. Diese Bilder darf man, wenn sie bei öffentlichen Veranstaltungen entstanden sind, sogar veröffentlichen, wenn der Veranstalter darauf hingewiesen hat. Anders sieht es aus, wenn diese Bilder in Facebook oder anderen Sozialen Medien mit anderen geteilt werden. Diese Vorgehensweise gilt aber nicht nur Schulveranstaltungen, sondern generell. Dies ist alles schon im »alten BDSG« geregelt. Nichts Neues!

Als ich in der besagten Übergangszeit mich im Ärztehaus meldete, meinte die freundliche Dame an der Rezeption, dass ich eine Einwilligung unterschreiben muss, damit meine Daten im Ernstfall auch an eine Klinik weitergegeben werden könnten. Meinem freundlicher Hinweis, dass ich beim Eintritt in die Praxis schon vor Jahren unterschrieben hätte (war/ist BDSG-Pflicht!) wurde nur geantwortet: »I muss des macha«. Im Juli bei einer MRT-Untersuchung, in einer Praxis wo ich auch schon seit Jahren »Kunde« bin, das gleiche Spiel. Ich habe nichts mehr gesagt. Die beiden Beispiele zeigen mir, dass die Unsicherheit, hervorgerufen durch das Versagen der eingangs erwähnten Verbände und Institutionen immer noch vorhanden ist. Vielleicht konnte ich ein wenig aufklären.

In diesem Sinne eine
schöne Sommerzeit
und bis zum Herbst

Ihre Computermaus vom
PC-Treff55+



Expertentipps**Nahrungsergänzungsmittel**

*Von Frau Bauer,
Aichwald-Apotheke,*

Foto: Pixabay

Nicht jeder, der das 70. Lebensjahr überschreitet leidet unter Ernährungsproblemen.

Doch mit zunehmendem Alter wird eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zum Erhalt von Gesundheit und Fitness immer wichtiger. Damit unser Körper optimal versorgt ist und bestmöglich funktionieren kann, benötigt er vor allem ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese finden sich primär in frischen Zutaten. Knackiges Obst und viel Gemüse, aber auch fettarmes Fleisch und gelegentlich Fisch sollten daher fest im Speiseplan verankert werden.

Besonders älteren Menschen fällt es oft schwer, solch eine abwechslungsreiche Ernährung jeden Tag aufs Neue aufrechtzuerhalten. Dies kann zum einen daran liegen, dass sie oft nicht die Möglichkeit haben, täglich frische Lebensmittel einzukaufen. Zum anderen sind ältere Menschen häufiger bezüglich der Nahrungsmittelvielfalt eingeschränkt, da sie bestimmte Zutaten schlechter vertragen oder aus gesundheitlichen Gründen diese nicht zu sich nehmen können. Beispielsweise verzichten viele ältere Menschen auf Schweine- und Rindfleisch, weil es ihnen zu zäh und damit zu schwer zu kauen ist. Hinzu kommt, dass Hunger- und Durstgefühle im Alter schlichtweg nachlassen. In der Folge wird der Nährstoffbedarf des Körpers nicht mehr ausreichend gedeckt, woraus diverse Mangelerscheinungen resultieren können.

Nahrungsergänzungsmittel sind – wie der Name schon sagt – Produkte, die die normale Ernährung ergänzen sollen. Sie werden zum Beispiel als Tabletten, Kapseln, Pulver oder Flüssigkeiten angeboten. Sie enthalten Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe, die auch in normalen Lebensmitteln vorkommen, allerdings in konzentrierter Form und oft in hoher Dosierung.

Das ändert sich im Alter

Organe	Veränderung	Einfluss auf die Ernährung
Sensorik	Sehschwäche vermindertes riechen	Speisen schmecken fad
Mund	Zahnverlust, schlecht sitzende Prothese, wenig Speichel	Kau- und Schluckprobleme, besonders von Vollkorn, Obst und Gemüse
Magen	verlangsamte Magen- dehnung und -leerung,	längere Sättigung, geringe Nahrungsaufnahme verminderte B12 Aufnahme
Bauchspeicheldrüse Leber, Galle	Produktion von Verdauungsenzymen und Insulin sinkt	Verdauungsbeschwerden Diabetesrisiko steigt
Darm	evtl. reduzierte Bildung und Aktivität von Verdauungsenzymen	evtl. Lactoseunverträglichkeit, geringe Calciumzufuhr durch Meiden von Milch
Nieren	Ausscheidungsmenge nimmt ab	Hohe Flüssigkeitszufuhr notwendig um Stoffwechsel- produkte auszuschleiden
Muskeln	Muskelmasse nimmt ab	Energieverbrauch sinkt, weniger Appetit, geringe Nahrungsauf- nahme
Haut	geringe Vitamin D Aufnahme	verminderte Aufnahme von Calcium aus dem Darm
Hormone	erhöhte Aktivität von Sättigungshormonen, vermindertes Durstempfinden	Appetit nimmt ab, zuwenig Flüssigkeitszufuhr, körperliche und geistige Beeinträchtigung

Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, bekommt hierzulande meist alle Nährstoffe die der Körper benötigt. Unter bestimmten Umständen, wie Krankheit, Medikamenteneinnahme, Chemotherapie, Schilddrüsenerkrankung und vielem mehr, kann eine vorübergehende Einnahme sinnvoll sein. Bei vielen Senioren treten folgende Engpässe auf, die sich auf längere Sicht zu Mangelzuständen entwickeln können.

- Antioxidantien: Vitamin C und E, Beta Carotin, Kupfer, Zink, Q10
- Vitamin B Komplex (B1, B2, B5, B6, B12, Biotin und Folsäure)
- Nährstoffe zur Stärkung des Immunsystems: Vitamin A, B6, C, Zink, Eiweiß
- Nährstoffe zur Stärkung des Skeletts: Calcium, Vitamin D und K
- Nährstoffe zur Stärkung von Herz und Kreislauf: Omega 3 Fettsäuren, Magnesium, Vitamin C und E

Lassen Sie sich deshalb regelmäßig von Ihrem Hausarzt untersuchen um eventuelle Mangelzustände zu erkennen und über eine weitere Vorgehensweise zu entscheiden.

Wir beraten Sie gerne

Ihr Team der AICHWALD APOTHEKE

Das schmeckt!**Cheese & Onion Pie**

Von Pfarrer Mohl, Fotos: Frau Rimmile-Mohl

Um es gleich vorneweg zu gestehen: Ich weder Gourmet noch begnadeter Koch. Ich krenzenze keine lukullischen Köstlichkeiten. Das Kochen überlasse ich in der Regel meiner Frau, die das viel besser kann. Man kann sich mit mir auch nicht über kulinarische Offenbarungen, raffinierte Kochrezepte oder Feinschmeckerlokale unterhalten. Kaum zu glauben, dass ich in meinem früheren Leben ein Jahr lang in einer großen Küche gestanden bin und für 85 Personen zu kochen versucht habe. Aber der Reihe nach:

Nach meinem Abitur habe ich ein Jahr lang mit behinderten Menschen in einem Schloss in Schottland gelebt. Ich arbeitete dort unter anderem in der Küche. Da es eine patente schwäbische Küchenleiterin gab, konnte ich mich auf mein Lieblingsthema Nachtschürzenstürzen. Das einzige Problem war: Es gab ein deutsches Kochbuch, und ich musste nun die Rezepte für vier auf 85 Personen umrechnen und dabei das metrische System bedenken, also dass z.B. ein Pint 568 ml entspricht. Dreisatzaufgaben sind für Mathe-LKler aber lösbar. Schwierig wurde es erst, als die Küchenleiterin in die Weberei abkommandiert wurde und ich quasi über Nacht zum Chefkoch avancierte. Um es kurz zu machen: Die Herausforderung war groß, aber es ist in dieser Zeit nachweislich keiner unserer Bewohner verhungert! Und einmal in der Woche fabrizierte ich 17 (!) Bleche Cheese & Onion pie. Um den geht es jetzt: Für 4 Personen benötigt man:

Für den Teig: 500 g Dinkel-Vollkornmehl, 200 g Butter, 1 TL Salz, 1 Ei, etwas Wasser.

Für den Belag: 1 kg Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten, 50 g Butter, 400 g Käse (Cheddar oder Emmentaler), gerieben, 2 große Eier, 200 ml saure Sahne, 200 ml Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Paprika und Kräuter nach Geschmack.

Zubereitung: 45 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze langsam glasig andünsten. Dann abkühlen lassen.

Derweil mahle ich das Dinkelvollkornmehl, dann vermenge ich es in einer Schüssel mit der zimmerwarmen Butter, den 2 Eiern und dem Salz, evtl. etwas Wasser, und knete es gut durch. Dann wird der Teig direkt auf dem gefetteten Backblech ausgerollt. Die Zwiebeln verteile ich auf dem Blech. Die 2 Eier werden mit Sahne, Crème fraîche, Salz, Paprika, Kräuter und schwarzer Pfeffer vermischt und landen auf dem Zwiebelbelag.

Backofen auf 180 C vorheizen und dann 45 Minuten goldbraun backen.



Guten Appetit!

Zu guter Letzt!**Wir sollten da mal drüber reden . . .****Bitte darüber nachdenken.**

Sicher können Sie sich an Wilhelm Busch's Max und Moritz erinnern. Da gibt es doch den Lehrer Lämpel. Mit runder Brille auf der spitzen Nase und erhobenem knochigen Zeigefinger erklärt er die Welt. Das will Ihr Seniorenrat natürlich nicht, steht uns auch gar nicht zu. Aber einige Hinweise dürfen wir Ihnen doch geben. Eine ältere Dame ist in ihrer Wohnung gestürzt, hat sich den Oberschenkel gebrochen und konnte nicht aufstehen. An's Telefon kam sie nicht heran, weil es auf einer Anrichte stand. Nun will ich nicht die ganze Geschichte berichten. Seither steht mein Telefon eine Etage tiefer, damit ich Hilfe rufen kann, wenn ich mal in solch eine missliche Lage komme.



Und wo, bitte schön, steht Ihr Telefon? Denken Sie auch daran zum Telefon einen Zettel zu legen, in einer kleinen Klarsichthülle. Darauf sollten wichtige Daten stehen. Möglicherweise haben Sie die nicht im Kopf, wenn Sie Schmerzen und Angst haben. Immer Namen und Telefonnummer aufschreiben. Wer hat einen Schlüssel, den Hausarzt nicht vergessen oder den Notruf, die Familie. Wem immer Sie in einer Notsituation Nachricht geben wollen und sollten. Schieben Sie das bitte nicht auf. Tun Sie es jetzt und fragen Sie Ihre Freunde und Bekannten, ob sie auch so einen Notfallzettel am Telefon liegen haben. Für heute wünscht Ihnen Ihr Seniorenrat, dass Sie gesund bleiben und den Zettel nicht benötigen.

Mit vielen guten Wünschen Ihr

Hans-Jörg Steudtner von Ihrem Seniorenrat Aichwald.

Nach dem Lesen – bitte nicht wegwerfen. WEITERGEBEN !