



Seniorenrat Aichwald

DieZEITUNG

Ausgabe 35
APRIL 2017

Nachrichten · Termine
Berichte · Meinungen

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Nachgefragt	3
<hr/>	
• Das neue Pflegestärkungsgesetz	
Aus dem Seniorenrat	5
<hr/>	
• Interessantes und Neues aus dem Verkehrsrecht	
• Bunter Nachmittag für Menschen über 70 • Jahresessen 2017	
• Nordic Walking für Senioren 60+ • »Die fünf Esslinger«	
• B.U.S. • Das Kleine Aichwaldtheater • Gehirntraining	
Aus dem Seniorenzentrum	16
<hr/>	
• Ein Tag im Pflegeheim	
Literaturecke	20
<hr/>	
• Bücherempfehlung	
Aichwald-Spezial	22
<hr/>	
• Schwester Ingeborg kommt nicht mehr	
• Warum nicht mal in unsere Bücherei gehen?	
Die Computermaus	25
<hr/>	
• Neues aus der Apotheke	
Expertentipps	28
<hr/>	
• Krankheiten im Alter - Typische Alterskrankheiten	
Das schmeckt!	30
<hr/>	
• Aichwalder Wirten in den Topf geschaut!	
Zu guter Letzt!	32
<hr/>	
• Wir sollten mal drüber reden . . .	

Verantwortlich: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

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

Von dieser 35. Ausgabe, April 2017 wurden 200 Exemplare gedruckt.

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

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Wolfgang Besemer, Dr. Helmut Cordes, Gudrun Dörr, Claus Dunklau, Barbara und Dieter Mödinger, Michael Neumann, Hannelore Pfannenschmidt, Katharina Sauter, Volkmar Schopper, Heinz Schubert, Dirk Siebelt, Hans-Jörg Steudtner, Sonja Weyde

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

Das neue Pflegestärkungsgesetz

Von Michael Neumann, Foto: Dagmar Mechler



Das neue Pflegeleistungsgesetz ist am 1. Januar 2017 in Kraft getreten und bringt einige wichtige Veränderungen. Ich sprach mit Frau Held, Gesamtpflegedienstleiterin und Frau Weing, Stellvertretende Pflegedienstleiterin und Bereichspflegedienstleiterin »Nachbarschaftshilfe« von der Diakonie- und Sozialstation Schurwald e. V. über die wichtigsten Änderungen und Auswirkungen für die Pflegebedürftigen.

Was ist das Ziel des neuen Gesetzes?

Frau Held: »Das Ziel ist es, die Betroffenen im häuslichen Umfeld zu fördern und zu stärken, damit die Pflegebedürftigen möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen und leben können.«

Was sind die wesentlichen Neuerungen?

Frau Held: »Der Begriff der Pflegebedürftigkeit (§ 14) hat sich stark verändert. Ab 1. Januar 2017 werden bei der Einstufung in einen »Pflegegrad« folgende Bereiche beim

Patienten betrachtet und gewichtet:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastung
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.«

Frau Weing: »Neu sind, die Pflegegrade 0 bis 5, anstatt der bisherigen Pflegestufen 0 bis 3. Alle Menschen, die einen Pflegegrad erhalten, beziehen jetzt zusätzlich zum Pflegegeld einen Entlastungsbetrag von 125 Euro. Dieser Betrag kann individuell genutzt werden, z.B. für einen Spaziergang mit einer Betreuungskraft oder Hilfe beim Einkauf.«

Wer gewinnt am meisten durch das neue Gesetz?

Frau Held: »Vor allem Menschen mit Demenz profitieren; aber auch viele

Menschen, die bisher durch das Raster fielen, weil die körperliche Pflegebedürftigkeit, für eine Einstufung, zu gering war.

Für alle, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung ihren Alltag nicht selbstständig meistern können, hat der Gesetzgeber deshalb neue Regeln geschaffen.«

Wie bewerten Sie als Praktikerinnen das neue Gesetz?

Frau Held: »Sehr positiv finde ich, dass zwei neue Leistungsgruppen dazu kamen: ›Pflegerische Betreuungsmaßnahmen‹ und die ›Organisation des Alltags und der Haushaltsführung‹. Dadurch können wir hier verstärkt Leistungen abrechnen und sind deshalb in der Lage, den Patienten mehr als bisher anzubieten. So können wir nun zum Beispiel mehr Aktivitäten anbieten die unsere Patienten bei der Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten unterstützen (Begleitung beim Spaziergang, zu Veranstaltungen, zu Bekannten/Verwandten, zum Arzt und zu Behörden).«

Frau Weing: »Bisher war die Pflege meines Erachtens zu sehr auf die körperliche Pflege reduziert. Heute sind wir eher in der Lage, unsere Patienten zu unterstützen, ihre vorhandenen Fähigkeiten zu fördern und ihre Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Diese Aufrechter-

haltung des alltäglichen Lebens steht nun im Vordergrund. Der hilfsbedürftige Mensch soll so lange wie möglich zu Hause versorgt werden können. Ebenso können pflegende Angehörige entlastet werden.«

Was müssen Patienten bzw. Angehörige jetzt tun?

Frau Held: »Jeder, der bisher in einer Pflegestufe eingestuft war, wurde automatisch umgestellt, das heißt, in den nächsthöheren Pflegegrad übergeleitet. Bei Menschen mit beeinträchtigter Alltagskompetenz wurde sogar um zwei Pflegegrad erhöht. Das heißt, die Umstellung in die Pflegegrade erfolgt automatisch.«

Welche Nachteile sehen Sie im neuen Gesetz?

Frau Held: »Nachteile sehen wir im Moment noch keine. Wir wissen aber noch nicht, wie sich zum Beispiel durch das neue Gesetz die Zahl der Anspruchsberechtigten erhöht und ob wir dann über genügend Personal verfügen.«

Wer hilft mir bei Fragen zum neuen Pflegestärkungsgesetz?

Frau Weing: »Wir, die Diakonie- und Sozialstation. Rufen Sie einfach bei uns an, damit wir einen Beratungstermin vereinbaren können:

Telefon: (07 11) 36 11 84

Auch die Pflegekassen stehen für Fragen zur Verfügung.«



/Aus dem Seniorenrat

Interessantes und Neues aus dem Verkehrsrecht

Von Michael Neumann (Fotos: Wolfgang Besemer)



Am Dienstag, den 14. Februar 2017 platzte das »Cafe Begegnungsstätte« aus allen Nähten: Der Sprecher des Seniorenrates, Michael Neumann, konnte fast 100 Interessierte zum Vortrag begrüßen.

Polizeihauptkommissar Wagner vom Polizeipräsidium in Reutlingen informierte in einem unterhaltsamen und informativen Vortrag über Interessantes und Neues aus dem Verkehrsrecht. Mit Hilfe einer gelungenen Power-Point-Präsentation und einem sehr lebendigen Vortrag gelang es dem Referenten, die Zuhörerinnen und Zuhörer zwei Stunden lang zu fesseln.

Anhand vieler konkreten Beispiele aus dem Alltag aktualisierte Herr Wagner aus den Bereichen Verhalten als Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer vorhandenes Wissen und informierte über neue Vorschriften.

So hat der Gesetzgeber zum Beispiel darauf reagiert, dass Kinder unter acht Jahren mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren müssen, der

begleitende Opa aber auf der Straße fahren muss. Dies hat häufig zu gefährlichen Situationen und rechtlichen Auseinandersetzungen geführt. Heute darf der Opa seinen Enkel auf dem Gehweg mit dem Fahrrad begleiten.

Eine Frage beschäftigte die Anwesenden stark: Wird Senioren vermehrt die Fahrerlaubnis entzogen?

Dies beantwortete der Referent so: »Grundsätzlich erst einmal nein.« Normalerweise wüßten die Behörden ja nicht, wie fahrtüchtig jemand sei. Die Situation ändert sich natürlich nach einem Unfall. Sollte die Polizei vermuten, dass der beteiligte Senior nicht mehr fahrtüchtig sei, kann sie eine Meldung an die Führerscheinstelle machen. Diese wiederum könne dann eine Gesundheitsprüfung veranlassen.

Herr Wagner machte aber sehr deutlich, dass eine Fahrerlaubnis geistige und körperliche Fähigkeiten voraussetzt und hier jede/jeder von uns in der Verantwortung steht: »Da muss

sich jeder selbst an die Nase fassen!«

Ausführlich informierte Herr Wagner auch zum Thema Pedelec. Er machte deutlich, dass für Pedelecs mit einer Motorleistung von bis zu 250 Watt und Tempo 25 die gleichen Regeln wie für Fahrräder gelten. Von einem Frisieren eines Pedelec riet er dringend ab, weil sie dann rechtlich zu Krafträdern würden und dann ein Nummernschild benötigen.

Die Anwesenden hatten viele Fragen und so vergingen die zwei Stunden wie im Fluge!

Herr Neumann bedankte sich unter starkem Beifall bei Herrn Wagner sehr herzlich; die angebotene Fla-



sche Wein nahm dieser aber nicht an, weil er das im Dienst nicht darf.

Sehr herzlich bedankte sich unser Sprecher beim Team des »Café Begegnungsstätte« (Ehepaar Fröschle, Frau Dimter und Frau Haller), welches uns den schönen Raum zur Verfügung gestellt und uns vorzüglich bewirtet hat.

Unbedingt vormerken!



Bunter Nachmittag für Menschen über 70

Von Wolfgang Besemer

Es ist schon eine lange Tradition dass das »Kleine Aichwaldtheater« beim jährlichen »Bunten Nachmittag für Menschen über 70«, veranstaltet von der Gemeinde Aichwald, den beide Kirchen und dem Seniorenrat Aichwald in der Schurwaldhalle seinen Auftritt hat.

Das Stück, dieses Mal aus der Feder von Doris Meidert, war ein Thema direkt aus dem Leben. »Hochzeit, hin und zurück« war das Motto. Eltern, Freunde machen sich endlose Gedanken und am Schluss macht das Brautpaar das was es will. Helikoptereltern und Generation »Y«? Die Schauspieler spielten mit Hingabe und füllten die Bühne mit Leben. Jeder hatte sich in seine Rolle hinein versetzt und war nicht mehr Schauspieler, sondern »lebte« seine Rolle. Der Spaß, den dieses Stück machte, sprang auch auf das Publikum über. Der offene Szenenapplaus zeigte die Freude des Publikums.

Die Einbindung der musikalischen Begleitung von Eberhard Strobel war ein gelungener Regiestreich. So ein

Hochzeitsmarsch macht Laune und mit seinem Klavierspiel im Hintergrund trug er viel zu einem gelungenen Schluss bei. Die Spannung blieb bis zum Schluss erhalten und alles endete in einem fröhlichen »Polterabend« für das abwesende Brautpaar und mit allen Gästen im Saal. Alle im Saal waren jetzt plötzlich Mitglieder des Polterabends! »Wie aus dem Leben gegriffen...« war der Tenor des Publikums . . .

Es war das erste Stück welches die Gruppe - auch mit Wiedereinsteigern - und ihrem organisatorischen Leiter Heinz Schubert einstudiert und auf die Bühne gebracht hat.

Diese Premiere ist zu einhundert Prozent gelungen. Dank auch an das Team von Laserscan, unter der Leitung von Andreas Dimter, das wieder für den richtigen Ton gesorgt hat. Und nun geht es los - nach dem Auftritt ist vor dem Auftritt! Die Arbeit beginnt von vorne, um das Publikum auch im nächsten Jahr hoffentlich wieder zu unterhalten und zu amüsieren.



Nordic Walking für Senioren 60+

Von Barbara und Dieter Mödinger (Foto: Archiv)



Seit Mai 2015 findet der Nordic Walking Lauftreff unter der Leitung von Barbara und Dieter Mödinger statt. Der Gedanke war, die einzelnen Nordic Walking Läufer als Gruppe zusammen zu bringen. Der Lauftreff findet in den Sommermonaten Mai bis Ende September statt. Die Gruppe trifft sich immer montags um neun Uhr in Schanbach, Ende Jägerhausweg und wir laufen ca. eine Stunde.

Dazwischen gibt es Auflockerungsübungen und Gymnastik. Es werden verschiedene Wege gelaufen und so können wir von der Baumblüte im Frühling bis zur Herbstfärbung die Natur genießen. Im Sommer laufen wir bevorzugt im Wald, da dort angenehmere Temperaturen sind.

Da man beim Nordic Walking in der Geschwindigkeit laufen soll, damit man sich unterhalten kann, lernen sich die Teilnehmer der Gruppe auch kennen und das Laufen ist kurzweilig.

Wer Nordic Walking noch nicht kennt: Nordic Walking ist ein Ganzkörpersport. Beim Laufen wird die Beinmuskulatur gestärkt. Es wird mit zwei Nordic Walking Stöcken gelaufen und durch das Schwingen der Stöcke werden zusätzlich Arme, Schultern und Rücken trainiert. Durch den Bewegungsablauf wird insgesamt ein großer Teil der Muskeln im Körper trainiert und dadurch werden die Gelenke nicht zu stark belastet.

Das Laufen regt die Fettverbrennung an und verbessert unsere Balance und Kondition. So werden auch die Beweglichkeit gefördert und die Muskeln besser durchblutet. Und der große Vorteil ist, dass man mit Nordic Walking immer anfangen kann und es ist nie zu spät, mit diesem Ausdauersport zu beginnen.

Wir freuen uns jetzt schon auf die neue Nordic-Walking-Lauftreff-Saison 2017 und hoffen auf gutes Wetter und motivierte Teilnehmer.

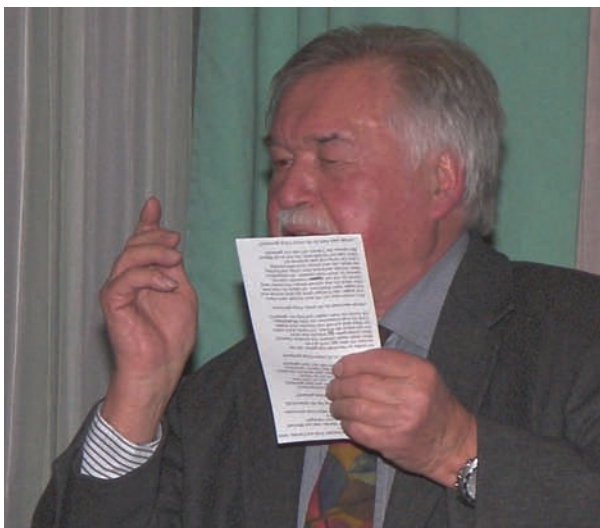
Jahresessen 2017

Von Michael Neumann (Fotos: Wolfgang Besemer)



Same Procedure than every Year? Nein, es war kein Dinner vor One.

Am 13. Januar 2017 trafen sich die hauptaktiven Mitglieder im Gasthof Ochsen in Aichelberg zu ihrem nun schon traditionellen Jahresessen. Gast war auch Bürgermeister Nicolas Fink mit seiner Familie. Nach einem Sektempfang des Seniorenrates eröffnete der Sprecher Michael Neumann das gemütliche Beisammensein. Er überbrachte den Anwesenden die besten Wünsche für das neue Jahr und erfreute sie mit einem Gedicht über das Ehrenamt. Im Anschluss daran schloss sich Bürgermeister Fink den positiven Wünschen für das neue Jahr an.



Trotz einigen schlechten Nachrichten im vergangenen Jahr, vor allem außerhalb der Gemeinde, sah er vor allem in unserer Gemeinde allerhand Positives, und er glaubt, dass sich deshalb auch im kommenden Jahr bei uns weiterhin positive Ereignisse fortsetzen. Er sieht für Aichwald allen Grund zum Optimismus. Er will sich auch mit großer Energie für die Wiederbelebung des letztes Jahr ausgefallenen Straßenfestes einsetzen. Darüber hinaus betonte er die Bedeutung des Ehrenamtes vor allem für unsere Gemeinde, aber ebenso für die Flüchtlingsunterbringung und -integration. Im Anschluss daran fand sich bei Essen und Trinken, das aber natürlich von den Ehrenamtlichen selbst bezahlt wurde, für die Anwesenden die Gelegenheit interessante Gespräche zu führen und, falls gewünscht, neue Kontakte zu knüpfen. Unterbrochen wurde das Ganze von einem Gedicht des Mitgliedes Eugen Dürr, welcher sich in launischer Weise mit den zwischenmenschlichen Beziehungen beschäftigte, und entsprechend beklatscht wurde.

»Die Fünf Esslinger«

Von Sonja Weyde

Geriatr und Urheber der »Fünf Esslinger« ist Dr. Martin Runge. Bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben, wünschen wir uns alle. Damit wir möglichst lange ein selbstständiges Leben führen können, müssen wir etwas für unsere Gesundheit und Mobilität tun.

Die »Fünf Esslinger« sind Bewegungsübungen mit denen wir Kraft in den Beinen und die Balancesicherheit trainieren können.

Beides sind wichtige Voraussetzungen, damit man ein selbstständiges und



Kräftigung der Oberschenkel und Schultern



Balance



Kräftigung der Beine und Gesäß



Kräftigung der Oberschenkel und Gesäß



Kräftigung der Oberschenkel

sturzfreies Leben führen kann. Die Muskeln und Knochen sind ein Leben lang trainierbar. Diese Übungen sollen zur täglichen Routine werden. Durch die körperliche Fitness, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit kann eine erhöhte Lebensqualität bis ins hohe Alter erreicht werden.

Die Trainingsstunden finden wöchentlich jeden Dienstag von 14.45 Uhr bis 16 Uhr in der Schurwaldhalle (Vereinsraum 4) statt.

Informationen:

Sonja Weyde

Telefon (07 11) 36 25 14

B.U.S. »Bewegung, Unterhaltung, Spaß«

Von Volkmar Schopper

Sind Sie auf der Suche nach einem Bewegungs-Programm, das sich problemlos in den Alltag einbauen lässt? Wie kann ich auch in meinem Alter noch fit bleiben? B.U.S. - ein präventives Senioren-Sport-Angebot des Seniorenrates Aichwald. B.U.S. steht für Bewegung, Unterhaltung, Spaß.



Eine Basisfitness ist im Seniorenalter extrem wichtig.

Im Alltag sind Balance, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und innere Stärke entscheidende Faktoren für ein gesundes und selbstständiges Leben. Bewegung verbessert die Lebensqualität nachhaltig. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Alterwerdens die wichtigen körperlichen Funktionen nach. Wenn der Mensch zunehmend gebrechlich und schwach wird, hat das auch Auswirkungen auf die Seele. Wer sich schwach und gebrechlich fühlt, gibt sich oft selbst auf! Unser Senioren-Sport-Angebot hilft die oben genannten Faktoren zu verbessern.

Das Training findet ganzjährig immer montags von 10 bis 11 Uhr am Brunnen vor der Schurwaldhalle (bei Regen oder Kälte im Schulhof unter dem Dach) statt. Wer möchte,

nimmt ab 11 Uhr am Koordinationstraining mit Musik (Line Dance) teil.

Der Bewegungstreff basiert auf den folgenden Säulen:

- Aufwärmtraining mit Musik
- Körperübungen die uns gute Laune und resistent gegen Stress machen
- Gelenk – Mobilitäts - Training (hier werden durch Muskelkraft die Gelenke aktiv mobilisiert)
- Fünf Esslinger (wissenschaftlich geprüfte Stand-, Geh-, Lauf- und Kraftübungen)
- Abschluss mit flotten Rhythmen in tänzerischer Form
- Koordinationstraining mit Musik (Line Dance)

Während der kalten Jahreszeit wird ein Cardio-Training durchgeführt. Bei diesem Training sind die Teilnehmer eine Stunde ständig in Bewegung und allen wird es ziemlich warm. Jeder kann das Tempo entsprechend seiner Fitness selbst bestimmen.

Für die Unterhaltung und das Zusammengehörigkeitsgefühl werden verschiedene Events organisiert. Kleine Wanderungen mit anschließendem Grillen oder gemütlichem Kaffeetrinken finden stets regen Zuspruch.

Großen Anklang fand im letzten Sommer die »Apres-Gymnastik« im Freien. Die Teilnehmerzahl hat sich kontinuierlich vergrößert. Das zeigt, dass das Konzept des B.U.S.-Projektes erfolgreich und gut angelegt ist und es Spaß macht, sich in einer netten Gruppe in lockerer Atmosphäre zu bewegen.

Das Kleine Aichwaldtheater

Von Gudrun Dörr



Den für uns absoluten Höhepunkt des »Theaterschaffens« bildet wie immer der Auftritt am letzten Sonntag im Januar beim »Bunten Nachmittag für Menschen ab 70« in der Schurwaldhalle.

Gleichfalls wirkt die Theatergruppe auch bei dem alle zwei Jahre im September stattfindenden Seniorentag mit. Dafür gilt es, kurze Sketche zu (er)finden und diese »mal so zwischendurch« einzuüben.

Es gilt also, immer »am Ball« zu bleiben. Kaum ist das eingeübte Stück aufgeführt, geht es schon wieder an die Vorbereitung für das nächste Jahr. Das Jahr über wird alle zwei Wochen geprobt. Ab Dezember geht es dann in die »heiße Phase« und es finden nun öfter wöchentliche Proben statt.

Doch woher nur immer die Texte nehmen? Vorgefertigte, oder gar gekaufte Texte? Auf keinen Fall! Wir wollen Texte und Themen, die »aus dem Leben gegriffen« sind. Themen, in denen sich unsere Zuschauer wiederfinden, Episoden und Situationen, die vielen bekannt sind und schmunzeln - oder aber nachdenken lassen.

Gute Ideen kommen manchmal über Nacht!

So schleicht sich ein Gedanke ein - wird dann immer konkreter und man spricht im Team darüber. Jeder findet dann langsam seine Rolle und lebt sich in diese Person ein. So entsteht in Teamarbeit das »Drehbuch«. Oft werden dabei dann nette »Versprecher« bei den Anfangsproben plötzlich zum festen Bestandteil des Manuskripts.

Sehr schade wäre es, wenn dann die Arbeit - fast eines ganzen Jahres - nach einer einmaligen Aufführung beendet wäre. So wurde es eine schöne Tradition, dass wir unser Stück auch einige Wochen später noch einmal in der Begegnungsstätte in Schanbach zeigen dürfen. Auch der Auftritt dort macht immer sehr viel Freude, da man sehr nahe beim Publikum ist und so durch die Reaktion der Zuschauer motiviert wird.



Inzwischen gibt es auch Anfragen aus Nachbargemeinden, in denen wir immer sehr herzlich aufgenommen werden. So treten wir Ende März in Strümpfelbach auf und im nächsten Jahr wurden wir auch bereits von der Kirchengemeinde in Rommelshausen »gebucht«.

der Altersgruppe ab 65+. Obwohl wir im Moment gut besetzt sind, darf doch keiner krank werden. Hier würden wir mit Sicherheit schon einige Schwierigkeiten bekommen.

Daher würden wir uns über Zuwachs sehr freuen . . .

Das aktive Team des Kleinen Aichwaldtheaters besteht zur Zeit gerade mal aus neun Schauspielerinnen und Schauspielern, alle bereits in

Bis zum nächsten Mal!

*Ihr Team des
KLEINEN AICHWALDTHEATERS*



Gehirntraining

Von Katharina Sauter

Wie heißen die Redensarten richtig?

Nicht für die Schule, sondern für das **Bankkonto** lernen wir.
Lehrjahre sind keine **Flegeljahre**.

Was **Lieschen** nicht lernt, lernt **Lisa** nimmermehr.

Übung macht den **Räuber**.

Man wird so alt wie ein **Schuh** und lernt immer noch dazu.

Früh übt sich, was ein **Taugenichts** werden will.

Zuordnen:

Die fehlenden »Partner« sind Ihnen bestimmt bekannt! Wer fehlt hier?

1. Schneeweißchen und
2. Adam und
3. Siegfried und
4. Dick und
5. Odysseus und
6. Hänsel und
7. Elsa und
8. Tünnes und
9. Cäsar und
10. Julia und
11. Tristan und
12. Goldmarie und
13. Hase und
14. Pat und
15. Max und

Zuordnen:

»Mama« ist eines der ersten Worte, die ein Kind lernt.

Was sagen Kinder anderer Länder zu ihrer Mutter?

Ordnen Sie zu:

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. tschechisch | a. Anya |
| 2. französisch | b. Okaasan |
| 3. polnisch | c. Mother |
| 4. spanisch | d. Anne/Ana |
| 5. türkisch | e. Matka |
| 6. ungarisch | f. Mére |
| 7. japanisch | g. Matinka |
| 8. englisch | h. Mater |
| 9. lateinisch | i. Madre |

Die Lösung finden Sie auf der vorletzten Seite.

Ein Kaffeehausbesuch der besonderen Art:

Der Peter, die Hanne, die Dorothee,
die trafen sich im Parkcafé.
Sie saßen bei Tee und leckerer Torte,
da kam herein eine unbekannte Horde:
Es waren vom Hirntraining aus ihrer Stunde,
die Thea und die Adelgunde.
Dabei war auch der lustige Fritz,
gern gesehen mit seinem Humor und Witz.
Eilig dazu kam noch der Eduard, wie immer mit seiner Hildegard.
Und Eduard mit seinem Schatz, nahm am hinteren Tische Platz.
Er bestellte Bratwurst, sie Frikadellen,
es lief herein die hübsche Ellen.

Die wartete auf ihren Hans - statt dem erschien der charmante Franz.
Der gefiel der Ellen – er tät ihr närrisch flattieren -
zu spät kam der Hans - sah es - und wollte sich duellieren!
Mit dem Franz natürlich! Es gab ein wildes Geschrei!
So eilte die Kellnerin Agnes herbei.
Die kluge Agnes brachte Ruhe ins Haus,
denn sie warf den Hans und den Franz samt Ellen hinaus!

Der Nachmittag voller Wahrnehmung, voll Sensation und Aufregung,
der war so spannend in dieser Runde
wie eine Gehirntrainingsstunde.
Das sah auch die Wirtin – Klara, die Holde,
und tat endlich das, was sie längst machen sollte:
zum Dank, dass es gab keine weitere Szene,
spendierte sie »Omelettes mit Birne Helene«.

Zum Wohl auf Agnes, die Beherzte,
die nach diesem Schock wieder lachte und scherzte,
tranken im Raum hinten und vorn,
alle zusammen einen doppelten Korn.
Manche pur und manche im Tee –
und vergnügt nahm man Abschied vom Parkcafé.

Alte Bauernregel

Wer mit dem Pflügen sich begnügt,
o h n e auch zu säen,
sich leichter tut beim Mähen.

Holz in den Wald tragen

Wer z w i s c h e n alle Stühle sich
setzt, nimmt in Kauf
den Anblick von Stuhlbeinen zuhauf.

/Aus dem Seniorenzentrum

Ein Tag im Pflegeheim

Von Hannelore Pfannenschmidt

Pünktlich um 6.30 Uhr durfte ich am Montag, den 13. März 2017 meinen »Dienst« im Seniorenheim im Lutzen in Schanbach antreten. Mit etwas Angst, aufgeregt und angespannt ging ich ins Haus.

Sonst bin ich an drei Tagen in der Woche ehrenamtlich dort, aber heute sollte ich einen kompletten Vormittagsdienst an der Seite einer Pflegekraft mitmachen. Etwas überpünktlich war ich im Dienstzimmer, alle Mitarbeiter waren schon da. In gemeinsamer Absprache und vollkommen unaufgeregt wurden die



Bewohner auf die Pflegekräfte verteilt. Frau Borgas und ich bekamen sechs Bewohner zugeteilt. Jede Pflegekraft schrieb sich das in ein kleines Heft. Dort wurden dann auch die Informationen für die spätere Dokumentation eingetragen.

Am PC saß die Pflegerin des Nachtdienstes und gab die Vorkommnisse der Nacht für die Bewohner ein. In jedes Zimmer wird, falls niemand läutet, zwei- bis dreimal reinge-

schaud und gegebenenfalls Trinken gegeben, ein Toilettengang gemacht oder Einlagen gewechselt.

In der Dokumentation wird jede Veränderung festgehalten – Trinkmenge, hier ist für jeden Bewohner ein SOLL festgelegt, welches erreicht werden muss, Stuhlgang, Verabreichung von Tabletten – deren Zusammenstellung wird immer von denselben Pflegerinnen durchgeführt und auch kontrolliert – auch die Wirksamkeit. Es gibt unendlich viele Arbeiten und Kontrollen, die kein Angehöriger oder Besucher sieht.

Die Arbeit ist vielfältig und lebenswichtig. Trotzdem darf kein Außenstehender die große Verantwortung und den Druck bemerken.

So und jetzt bekomme ich meine »Dienstkleidung« und ich werde Schwester Hannelore. Ganz ehrlich, ich bin schon ein wenig stolz und nehme die Rolle gerne an.

Los geht es, wir beginnen unsere Runde. Erste Bewohnerin, eine fröhliche Frau die viel selbst machen kann und sehr unterhaltsam ist. Sie hat auch großen Hunger auf das Frühstück.

Im nächsten Zimmer eine ebenso freundliche Frau, die aber mit dem Lifter aus dem Bett ins Bad transportiert wird. Ich darf in der Zwischenzeit das Bett machen.

Bei den Bewohnern, die komplett im Bett gewaschen und angezogen werden, ist es dann schon etwas komplizierter und nicht ganz widerstandslos. Frau Borgas singt ganz leise und das beruhigt. Ich versuche durch ein Gespräch abzulenken, da

ich einige schon lange kenne und weiß, was sie früher alles gearbeitet haben. Ein Lächeln im Gesicht zeigt mir, dass diese Erinnerung Freude bereitet.

Jeden, der frisch gewaschen, eingecremt, angezogen und gekämmt ist darf ich zum Frühstück fahren. Vorher wird noch der Blutzucker kontrolliert – nichts darf vergessen werden. Für die Dokumentation muss auf die Trinkmenge und auf eine gewisse Essensmenge geachtet werden. Wer nicht alleine isst, dem wird das Essen gegeben. Das ist je nach Bewohner sehr zeitaufwendig.

Wir gehen ins nächste Zimmer. Die Bewohnerin wird geduscht. Sie wehrt sich mit Händen und Füßen, aber das Singen beruhigt sie ein wenig.

Ich habe in der Zwischenzeit das Bett ab- und neu bezogen und dann die Bewohnerin auch zum Frühstück gefahren. Jetzt ist sie fröhlich und isst mit großem Appetit.

Beim Frühstück bekommt jeder sein Wunschfrühstück, festgehalten auf einer Karte, die immer wieder aktualisiert wird. Es gibt Brot oder Brötchen, süß oder salzig belegt und natürlich auch Brei.

Die Pflegekraft hat danach Zeit, ihre Dokumentation zu schreiben, räumt auf, sortiert die Schmutzwäsche.

Während all der Arbeit kam der Rundruf: MDK ist da (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung). Es werden vom MDK Bewohner ausgesucht, die genau kontrolliert werden. Das heißt angezogene Frauen oder Männer müssen wieder ausgezogen werden, damit die Prüfung durchgeführt werden kann. Hier kommt keine Freude auf. Denn wenn bettlägerige, schwierige Bewohner noch mal



die ganze Prozedur durchmachen müssen ist das für alle grenzwertig.

Ein Prüfer blockiert den PC um genau zu sehen, ob in den letzten vier Wochen irgendwo ein Fehler gemacht, oder etwas vergessen wurde, einzutragen.

Nach dem Frühstück ist Frei- und Ruhezeit, bzw. die Betreuung macht Spiele, liest vor, singt, turnt, macht Sturzprophylaxe oder geht bei schönem Wetter spazieren.

Freizeit fürs Personal – ich hatte das Gefühl meine Beine sind bis unterhalb des Knies abgelaufen. Aber ich war so motiviert durch die anderen Mitarbeiter, dass es mir nichts ausmachte, und die 30 Minuten Pause habe ich auf eine Zigarettenlänge verkürzt.



Jetzt ist es schon Zeit zum Mittagessen. Hierfür gibt es ebenfalls für jeden eine Karte mit »Lieblingsessen«, Abneigungen, Krankheiten evtl. Allergien u.s.w.). Wer nicht mehr selbst essen kann, dem wird das Essen gegeben, und das sind bei



uns jetzt schon einige. Das heißt die Pflegekräfte und die Betreuung sind oft eine Stunde bei einem Bewohner.

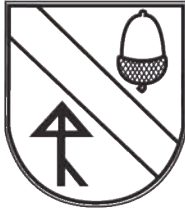
Nach Suppe, Hauptgericht und Nachschicht kommt der Toilettengang für jeden. Alle Mitarbeiter helfen zusammen. Ich war überrascht, wie kollegial hier gearbeitet wird. Keiner sagt, das ist dein Bewohner, nein jeder nimmt den, der fertig mit Essen ist und bringt ihn auf die Toilette und dann ins Bett oder auf die Ruhesessel.

Im Haus gibt es Pflege, Betreuung, Fachkräfte, Ehrenamtliche und Pflegedienstleitung. Die Hausleitung Frau Tica – erste unter gleichen – sorgt dafür, dass alles reibungslos laufen kann. Bei plötzlichen Ausfällen z. B. Krankheiten springt sie selbst in der Pflege ein.

Wenn jetzt jemand fragt, muss das sein? Ja wie soll denn alles so gut laufen wenn plötzlich durch Grippe acht Mitarbeiter ausfallen? Sie ist es, die mit Ihrem Einsatz so manchen Ausfall unbemerkt macht.

Es ist 13.30 Uhr und mein Dienst ist zu Ende. Es war ein ereignisreicher, lehrreicher und sehr fröhlicher Tag. Ich habe die Seite »hinter der Bühne« kennengelernt. Es ist keine leichte Aufgabe, aber die Dankbarkeit und das Lächeln der Bewohner entschädigt für alles. Ich sage nicht mehr, nein diesen Beruf würde ich nicht ergreifen. Ich sage jetzt: es ist hart und schön, aber ganz besonders befriedigend.





Seniorenrat Aichwald

Unsere aktuellen Angebote

Gruppen

Rat und Tat /
Fahrdienste / Aus alter Zeit

Patientenverfügung /
Vorsorgevollmachten

Seniorenbetreuung
im Pflegeheim

PC-Hilfe / PC-Treff

Kleine
handwerkliche Tätigkeiten

DIE ZEITUNG /
Lernunterstützung für Schüler

Tanztreff

Miteinander

Das Kleine Aichwaldtheater

»Fünf-Essliger« /
Seniorenkochen / Vorleseomas

Radlertreff

Gehirntraining

Nordic Walking 60+

Bewegung, Unterhaltung, Spaß

Verantwortlich

*Hans-Jörg
Steuertner*

Maria Siebelt

*Hannelore
Pfannenschmid*

Wolfgang Besemer

Michael Gramann

Michael Neumann

Günter Haller

Claus Dunklau

Heinz Schubert

Sonja Weyde

Franz Kampmann

Katharina Sauter

Barbara Mödinger

Volkmar Schopper

***Nähere Infos zu den Gruppen und
Termine erhalten Sie über unser
Kontakttelefon (07 11) 3 69 09 27
oder durch Anzeigen im Amtsblatt.***

/Literaturecke

Für Sie gelesen:

Von Dr. Helmut Cordes



Dr. jur. Henning Scherf:
»Grau ist bunt«

Herder Verlag
 (ISBN 9783451334665), 2007

Henning Scherf erweist sich in seinem Buch als »Mutmacher« für die Menschen, die nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben sich mit der Fragen konfrontiert sehen:

»Und was nun? Wie lässt sich mit dem Altern umgehen und der neue Lebensabschnitt so gestalten, dass man ihm Sinn und Erfüllung verleihen kann?«

Kritisch sieht Henning Scherf jene, die Ihre Zeit irgendwo am Meer verbringen, ohne ihrem Alltag mehr als einen »entspannenden« Inhalt zu geben.

Schmunzelecke

**»Launiges« vom Schwaben-Poeten
 (Dr. Helmut Cordes)**

Verdunklungsgefahr

Zum Wegschauen vor der Wirklichkeit nicht taugen
 die Bettdeckchen der Augen.

Fata Morgana

So mancher liebend gern würde sein Talent entfalten,
 hinderte ihn nicht das trügerische D a f ü r halten.

Doch denen, die nach neuen Herausforderungen suchen, will er Mut machen, im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen. Sei es gegenüber der Gesellschaft oder im ganz persönlichen Umfeld. Dabei macht er sich stark für ein vernetztes Miteinander mit die Altersgruppen überschreitenden Grenzen und der weitgehenden Auflösung soziologischer Strukturen. Er selbst praktiziert dies seit seinem Ausscheiden aus seinen politischen Ämtern in einer Haus- und Wohngemeinschaft sowie durch seine zahlreichen Schirmherrschaften und Ehrenämtern in gesellschaftlichen Einrichtungen. Nach seiner Einschätzung erweist sich ein Engagement dort am werthaltigsten, wo die Menschen »verortet« sind wie z. B. in Bürgerhäusern oder an Treffpunkten für Ältere aber auch andere Bürger in einem begrenzten Wohngebiet. Henning Scherf breitet einen breiten Fächer an Chancen und Möglichkeiten aus, welche altersbedingte Veränderungen der Gesellschaft in sich bergen bzw. die sich älteren Bürgern für ein aktiv gestaltetes Altern eröffnen. Die tut er aus einer ganz persönlichen und politischen Sicht. Nicht alles, was er als hebbares Potenzial anreißt, können die Älteren auch tatsächlich ausschöpfen. Dazu sind die jeweiligen persönlichen Umstände zu unterschiedlich. Diejenigen, die in dem bunten Strauß an Anregungen und Beispielen nichts finden sollten, warnt Henning Scherf eindringlich vor bequemer Untätigkeit.

Henning Scherf weiß natürlich auch, dass alles Mühen irgendwann an seine Grenzen stößt. Wenn die verbliebene Lebenskraft so geschwächt ist, dass ein aktives gelingendes Mitwir-

ken unmöglich geworden ist. Dann, ja dann sollten diese Menschen von anderen auch in dieser Lebensphase menschliche und angemessene Betreuung erfahren können.

Das neue Altersbild, das Henning Scherf in seinem Buch zeichnet, ist eine lesenswerte Lektüre. Insbesondere natürlich für all jene, die das Ende ihres Berufslebens vor Augen oder diesen Schritt bereits getan haben. Die skizzierten Denkanstöße gründen sich auf dem Empfinden des Alters als große Freiheit. Auch wenn sie angesichts der stark individuellen Sichtweise dem Anspruch nur bedingt gerecht werden können, allen Bürgern als Rezept zu dienen.



**Ortsbücherei
Aichwald
Hauptstraße 17
73773 Aichwald
Telefon
(07 11) 3 05 19 33**

E-Mail: ortsbuecherei@aichwald.de
www.opac.rz-kiru.de/aichwald
www.onleihe.de/247online-bibliothek

Leitung: Rachel Schüller

Öffnungszeiten der Ortsbücherei:

Dienstag:

10 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Mittwoch:

15 bis 19 Uhr

Donnerstag:

10 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Freitag:

15 bis 18 Uhr

Samstag:

10 bis 12 Uhr

/Aichwald-Spezial

Schwester Ingeborg kommt nicht mehr!

Von Michael Neumann (Fotos: Archiv von Frau Reineke)

Nachdem Ingeborg Reineke von 1961 bis 1964 ihre Ausbildung zur Krankenschwester absolviert hatte, arbeitete sie im Krankenhaus und ist seit dem 1. Oktober 1991 als Gemeindegkrankenschwester in Aichwald. In ihrer Dienstwohnung in Krummhardt war sie Tag und Nacht für ihre Patienten erreichbar. Sie leistete häusliche Krankenpflege und oft auch Sterbebegleitung. Stunden wurden in diesen Jahren nicht aufgeschrieben. Persönliches Engagement war gefragt, auch bei der Begleitung der Angehörigen nach einem Sterbefall.



Angestellt war sie mit ihrem Kollegen Herrn Wild und ihrer Kollegin Frau Walliser beim Krankenpflegeverein Aichwald. Die Abrechnungen wurden zu dieser Zeit von Frau Staniczek im Rathaus erledigt.

Seit 1. Oktober 1991 war Ingeborg Reineke bei der Diakonie- und Sozialstation fest angestellt. 2007 ging sie offiziell in Rente; arbeitete aber auf der Basis einer »geringfügigen Beschäftigung« weiter bis zum 31. Dezember 2016. In den letzten Jahren führte sie vor allem die gesetzlich vorgeschriebenen Pflegeberatungsbesuche durch.

Dagmar Mechler, Leiterin der Diakonie- und Sozialstation sagte auf Anfrage: »Wir bedanken uns sehr bei Frau Reineke für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Ideen und ihre Treue.

Die Erfahrungen und das unermüdliche Engagement von Ingeborg Reineke waren für unsere Station immer sehr wichtig und wertvoll!«

Im Gespräch mit Michael Neumann gab Frau Reineke uns bereitwillig Auskunft über ihre Erfahrungen.

Was hat Ihnen an Ihrem Beruf Freude bereitet?

Ich habe den Beruf der Krankenschwester bewußt gewählt, weil ich mich dazu berufen fühlte. Wenn ich Menschen helfen konnte, war das schön für mich, auch wenn es teilweise schwere körperlich Arbeit bedeutete; es gab ja damals noch keine Krankenbetten im Haus oder Hebehilfsmittel wie heute.

Im Gegensatz zur Pflege im Krankenhaus geht man bei der häuslichen Pflege direkt in das soziale Umfeld eines Kranken; mit allen Vor- und Nachteilen!

Ich habe dabei überwiegend positive Erfahrungen gemacht; aber ich kann mich auch an einzelne Haushalte erinnern, in die meine Kolleginnen und ich nicht gerne hineingingen.

In der häuslichen Pflege ist das gesamte Umfeld sehr wichtig: Oft war die Betreuung der Angehörigen mindestens genauso wichtig und zeitintensiv wie die Betreuung des Patienten.

Wann fiel Ihnen Ihr Beruf schwer?

Die Arbeit selbst fiel mir nie schwer. Leider gelang es mir nicht immer, die seelischen und emotionalen Aspekte einer Pflegesituation an der Haustür zurückzulassen. Das belastete mich manchmal sehr!

Was half Ihnen dann?

Mir half dann meistens meine grundsätzlich positive Lebenseinstellung, mein Glaube und mein Berliner Humor. Natürlich auch mein Mann und meine Kolleginnen.

Was hat sich in den Jahrzehnten Ihrer Arbeit verändert?

Es hat sich natürlich sehr vieles verändert. Zwei Dinge sind mir dabei am stärksten aufgefallen:

1. Die starke Zunahme der Dokumentation und Bürokratisierung unserer Aufgabe. Bei allem Verständnis für die geänderte betriebswirtschaftliche Situation und neue gesetzliche Vorgaben: Hier wird meines Erachtens zu viel Zeit investiert, die den Pflegebedürftigen abgeht. Hier in Aichwald wird nach meiner Erfahrung noch

vieles durch das starke persönliche Engagement der Mitarbeiterinnen ausgeglichen. Am Anfang meiner Tätigkeit war die Stunde nicht wichtig, heute zählt die Minute.

2. Aus dem Patienten wurde der »Kunde«. Pflege wird zunehmend für alle Beteiligten zum Kostenfaktor und die Betriebswirtschaft bestimmt stärker mit als früher. Das ist natürlich verständlich, da ja die Schwester bezahlt werden müssen und auch sonst viele Kosten da sind. Umso wichtiger ist es im Alltag die Balance zwischen Betriebswirtschaft und den Bedürfnissen der Patienten und ihrer Angehörigen zu finden. Dies gelingt nach meiner Erfahrung in Aichwald bisher ganz gut.

Wie schauen Sie zurück?

Ich bin traurig, dass ich altersbedingt nicht mehr zu den Menschen in Aichwald komme, die mir ans Herz gewachsen sind.

Es fiel mir deshalb über ein Jahr lang sehr schwer auch innerlich den Abschied zu vollziehen. Erfreulicherweise spüre ich seit einigen Monaten, dass ich langsam in der Rente ankomme.



Warum nicht mal in unsere Bücherei gehen?

Von Dirk Siebelt

In »DIE ZEITUNG« erschien in der Ausgabe März 2015 bereits ein ausführlicher Bericht über die Bücherei in Aichwald. (Entstehung, Angebot, Öffnungszeiten, E-Book Reader).

Nachzulesen ist der Bericht unter: <http://www.aichwald.de/,Lde/start/Soziales/Die+Zeitung.html>

Im vorliegenden Bericht möchte ich alle Senioren, die noch nie in der Bücherei waren, animieren diese einmal zu besuchen.

Zum Beispiel ist mir aufgefallen: wenn ich beim Thema PC-Hilfe auf die gute Sortierung der PC-Bücher in der Bücherei hinwies, kam oft die Antwort: »in die Bücherei gehe ich eigentlich überhaupt nicht«. Dabei gibt es gerade für Senioren oft wissenswerte Informationen über Themen wie z. B.:

- Gesundheit im Alter
- Geistige Fitness ist keine Frage des Alters
- Aktiv im Alter
- Was tun im Notfall

Desweiteren gibt es eine Vielfalt an Zeitschriften und Zeitungen, die entweder ausgeliehen oder vor Ort gelesen werden können.

Es gibt dabei die Möglichkeit, in der Lese-Ecke eine Tasse Kaffee oder Kakao zu trinken oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Personen die unter Sehschwierigkeiten leiden können sich z. B. einen E-Book Reader ausleihen und die Schrift so weit wie nötig vergrößern. Außerdem gibt es Hörbücher und DVDs.



Für Menschen, die nicht mehr aus dem Haus können, ist das Thema E-Book auch eine gute Lösung. Über die Bücherei-Homepage können Bücher, Zeitschriften und Zeitungen heruntergeladen werden. Hierbei kann sicherlich die Enkelin oder der Enkel helfen. Wenn sich mehrere Gleichgesinnte zusammenschließen würden, wäre eine spezielle Einführung zum Kennenlernen der Ortsbücherei möglich. (z. B. ist so eine Führung für die Gruppe »Miteinander« des Seniorenrates in der Planung)

Wenn Sie noch nie ein großer Leser waren und nicht wissen womit Sie beginnen sollen, werden Sie freundlich und kompetent beraten, wenn Sie andeuten, in welche Richtung Ihr Interesse geht.

Die Neuerscheinungen und die geplanten Veranstaltungen finden Sie wöchentlich in »Aichwald Aktuell« unter der Rubrik »Ortsbücherei Aichwald«.

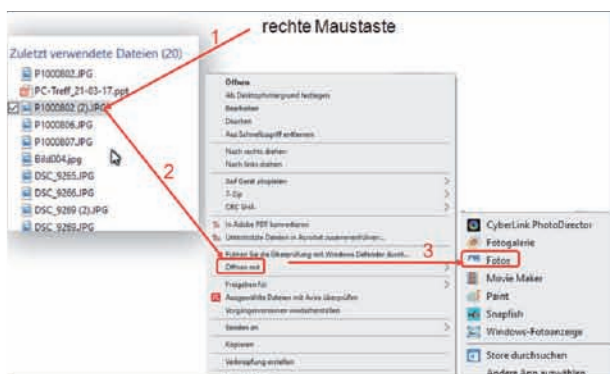
Aber jetzt genug geredet - auf in die Bücherei, Sie werden es bestimmt nicht bereuen.

/ Die Computermaus

Neues aus der Apotheke

Von Wolfgang Besemer

Nein es ist kein Schreibfehler. Es ist so gewollt. Mit den Tablets und dem Smartphone kam ja der Begriff von »Apps« auf. Gesprochen »Äbbs«. Ist allerdings nicht die Kurzform von »äbbes« sprich »etwas«, sondern die Kurzform von »Application«, gesprochen »Äbblicaischen«. In Deutsch einfach Anwendung oder Programm. Wir können auch Englisch, nur halt nicht Hochdeutsch. Werfen wir einen Blick auf die Foto-App, die ab Windows 8.x als Bestandteil mitgebracht wird. Um die Foto-Anwendung zu starten, klicken Sie doppelt auf ein Foto aus Ihrer Sammlung. Sofern Sie an den Voreinstellungen nichts geändert haben, öffnet sich die mit Windows mitgelieferte App »Fotos« automatisch. Falls sich ein anderes auf Ihrem PC installierte Fotoprogramm öffnet, gehen Sie folgendermaßen vor:



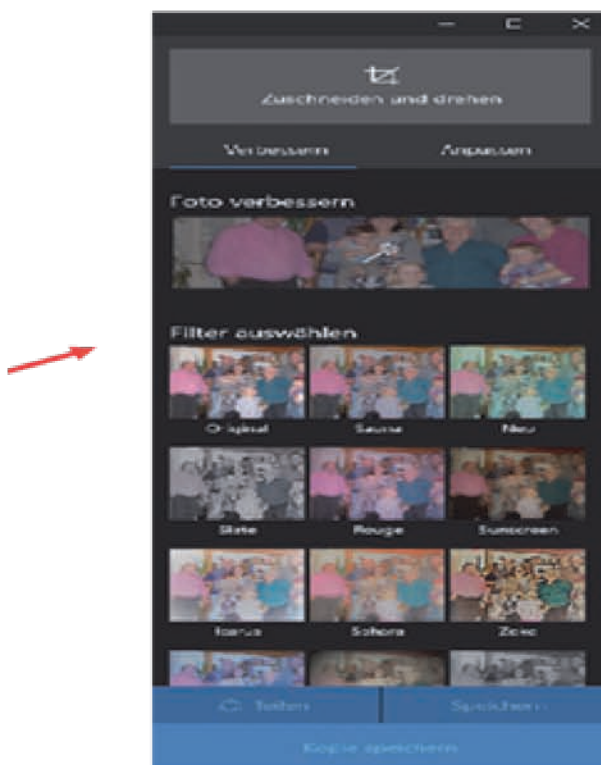
Mit der rechten Maustaste auf eine Fotodatei klicken, es öffnet sich ein Untermenü zur Auswahl des Programms, mit dem die Datei geöffnet werden soll, in unserem Fall mit »Fotos«.

Oben rechts erscheint eine Menüleiste für die Bearbeitungs-Werkzeuge: Um ein Bild zu überarbeiten klicken Sie rechts über dem Bild auf die

Schaltfläche **Bearbeiten**.



Danach zeigt das Programm die Überarbeitungsoptionen.



Unter dem Knopf **Zuschneiden und Drehen** finden Sie noch die Schaltflächen **Verbessern** und **Anpassen**. Zu **Verbessern**: Klicken Sie auf **Zuschneiden und drehen**. Wählen Sie mit Hilfe des Rahmens den Bildausschnitt, den Sie sehen möchten. Mit einem Klick auf **Seitenverhältnis** können einen Bildausschnitt vorwählen, beispielsweise **Quadrat**.

Mit **Spiegeln** machen Sie das Foto spiegelverkehrt. Mit **Drehen** rotiert das Bild in 90-Grad-Schritten. Mit dem Schieberegler rechts am Bild können Sie

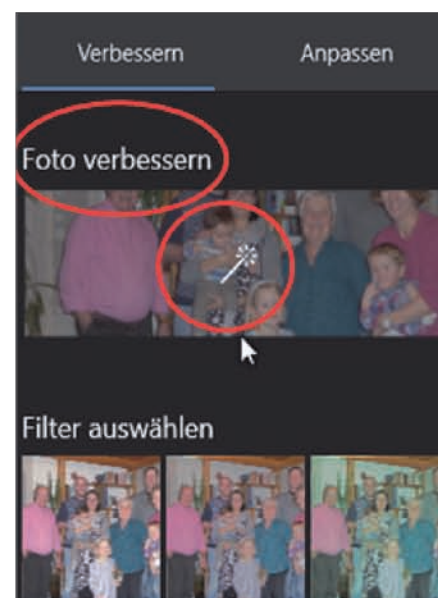


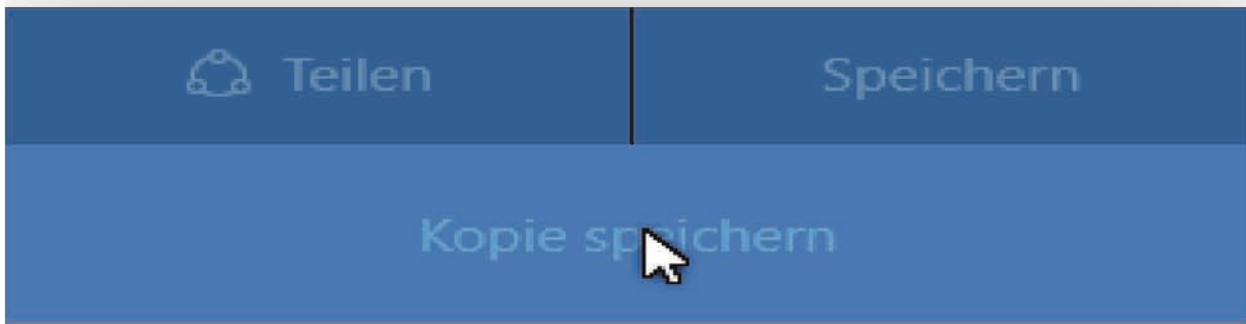
das Bild manuell ausrichten bzw. drehen. Sobald Sie mit dem Zuschnitt zufrieden sind, klicken Sie auf **Fertig**. Andernfalls können Sie mit **Zuschnitt zurücksetzen** alle Änderungen rückgängig machen und nochmals von vorne beginnen.

Mit einem Klick auf **Anpassen** erhalten Sie eine Reihe weiterer Werkzeuge, um das Bild zu verbessern.

- Mit **Licht** machen Sie das Bild heller oder dunkler.
- Über **Farbe** erhöhen oder senken Sie die Farbsättigung des Bildes.
- Mit **Wärme** passen Sie die Farbtemperatur des Bildes an. Wenn Sie den Regler nach links schieben, wird das Bild kühler und bläulicher. Nach rechts wirkt das Bild wärmer und gelblich/orange.
- Die **Klarheit** hilft gut bei dunstigen Landschaftsaufnahmen. Mit Bedacht eingesetzt, können Sie damit aber auch andere Bilder knackiger machen.
- Einen hell oder dunkel abgeschatteten Rand schafft die **Vignette**.
- Bei der **Fleckenkorrektur** verwandelt sich der Mauszeiger in einen kleinen Punkt. Klicken Sie damit auf Flecken oder andere kleine, störende Stellen im Bild, um sie verschwinden zu lassen.
- Mit **Rote Augen** entfernen Sie die roten Flecken aus den Augen. Die entstehen, wenn Sie bei einem Bild einen direkten Blitz verwenden.

Mit der Option **Foto verbessern** (Zauberstab) versucht Windows, das Bild zu optimieren. **Ein sehr effektives Werkzeug dieses Programms!** Mit den Filtern können Sie dem Foto einen ganz eigenen Look geben. Klicken Sie auf einen Filter. Die Auswirkungen sind sofort im Bild zu sehen. Unter dem Bild finden Sie einen Schieberegler, mit dem Sie die Stärke des Filters regulieren können.





Alles überarbeitet? Dann speichern Sie Ihre Änderungen am Bild.

Hier haben Sie zwei Möglichkeiten:

Mit Speichern überschreiben Sie das Original-Bild.

Um das Original zu erhalten, verwenden Sie **Kopie speichern**.

Wir empfehlen diese Option aus Sicherheitsgründen.

Das Bild wird in dem Verzeichnis des Originalbildes gespeichert und als Kopie gekennzeichnet.

Schließlich haben Sie mit **Teilen** noch die Möglichkeit, die Bilder an andere Apps zu schicken, beispielsweise an Ihr Mail-Programm oder OneNote.

**Viel Spaß an Ihrem PC,
Tablet oder Smartphone
wünscht Ihnen**

**die Computermouse vom
PC-Treff55+**



Kopf hoch!

Auch wer mit Bravour durch's
tägliche Einerlei schreitet,
mitunter auf sich als Esel reitet.



/Expertentipps

Krankheiten im Alter – Typische Alterskrankheiten

Von Heinz Schubert (Quelle: *Leben im Alter*)

Eines gleich vorweg: Das Alter ist keine Krankheit und viele ältere Menschen verbringen ihr Leben im Alter gesund und ohne physische oder psychische Leiden. Allerdings wird der menschliche Körper mit zunehmendem Alter anfälliger für Krankheiten, die leider auch chronisch werden können. Schauen wir uns einmal die typischen Alterskrankheiten an.

Häufige Krankheiten im Alter:

- Depression
- Demenz und Alzheimer
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Arthrose
- Angina pectoris
- Diabetes
- Inkontinenz
- Bluthochdruck
- Bronchitis/Lungenerkrankungen
- Trübung der Augenlinse
- Chronische Wunden
- Oestoporose
- Rheuma.

Psychische Krankheiten im Alter: Depression, Demenz + Alzheimer

Manchmal beginnt es ganz allmählich: Der Kontakt zu Freunden bricht ab, das Telefon klingelt immer seltener und auch die Nachbarn lassen sich nicht mehr oft blicken. Einsamkeit gehört gerade im Alter zu den häufigsten Ursachen von Vereinsamung und Depression. Das gilt nicht nur für ältere Menschen die zu Hause leben. Auch in Pflegeheimen gibt es viele Stunden am Tag, an denen sozusagen Stillstand herrscht: Niemand kommt, es gibt absolut nichts zu tun.

Der Schritt von der Einsamkeit, die im Alter häufig normal ist, zu einer Erkrankung ist leider schnell getan. Etwa 25% der über 65-jährigen leiden an psychischen Erkrankungen wie Depression oder Angst- und Schlafstörungen.

Tipp: Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie das Gefühl haben, an einer psychischen Krankheit zu leiden. Es lohnt sich durchaus auch im hohen Alter noch eine Psychotherapie zu machen. Ganz wichtig: Es müssen nicht immer Tabletten wie Psychopharmaka sein. Eine Depression gehört zu den häufigsten psychischen Krankheiten im Alter. Sie wären also keineswegs ein Einzelfall. Nehmen Sie die Symptome ernst. Demenz und Alzheimer gehören zu den zweithäufigsten neurologischen Erkrankungen im Alter. Dabei ist das Krankheitsgeschehen durchaus physischer Natur, denn manchmal handelt es sich um Durchblutungsstörungen. Zwei Drittel der von Demenz Betroffenen leiden allerdings an einer Alzheimer-Demenz.

Häufig auftretende chronische Krankheiten im Alter:

Chronische Krankheiten stellen den Betroffenen vor große Herausforderungen. Oft ist die Krankheit nicht heilbar und verschlechtert sich sogar mit der Zeit. Das bedeutet: Sind Sie betroffen, so müssen Sie lernen, mit der Krankheit umzugehen und zu leben. Das gilt auch für Ihre Familie oder Ihren Partner. Eine chronische Erkrankung im Alter hat nicht nur körperliche Einschränkungen, son-

dern oft auch psychische Belastungen zur Folge.

Tipp: Suchen Sie so früh wie möglich Hilfe. Nicht nur beim Arzt, sondern auch in Selbsthilfegruppen. Hier sind Sie unter Gleichgesinnten, können sich austauschen, sich Tipps geben – und mitunter auch mal das Leben, trotz chronischer Krankheit, bei gemeinsamen Unternehmungen einfach genießen.

Schlaganfall:

Bei einem Schlaganfall ist vor allem eines geboten: Eile! Je schneller der Betroffene bzw. die Helfer reagieren, umso größer ist die Chance, dass sich die Schädigungen wieder zurückbilden oder zumindest nicht ganz so massiv werden. Ursache einer Schlaganfalls sind häufig Verstopfungen der Gefäße im Gehirn, z. B. durch ein Blutgerinnsel oder eine Verkalkung (Arteriosklerose). Verstopft das Gefäß, gelangt das Blut nicht mehr hindurch, es kommt zu einer Unterversorgung und damit im schlimmsten Fall zum Absterben ganzer Bereiche.

Typische Symptome für einen Schlaganfall sind: Plötzliche Probleme beim Sprechen (verwaschene Sprache), hängender Mundwinkel, Sehstörungen, plötzliche Lähmungen an den Gliedmaßen.

Ernährungsbedingte Krankheiten im Alter:

Typische ernährungsbedingte Krankheiten sind Übergewicht (Adipositas), Lebensmittelallergien, aber auch Diabetes mellitus Typ 2. Gerade bei diesem Typ können eine Ernährungsumstellung, eine Diät und körperliche Aktivität zumindest den Krankheitsverlauf bremsen.

Die koronare Herzkrankheit (KHK), bei der sich die Herzkranzgefäße verengen, ist zumindest zum Teil auch ernährungsbedingt. Auch hier sind eine Diät und reichlich Bewegung sehr förderlich.

Sehr häufig ist auch die Mangelernährung, obwohl Lebensmittel heute im Überfluss vorhanden sind. Viele ältere Menschen aber essen nicht mehr genügend und oft sehr einseitig.

Obwohl der Energiebedarf im Alter sinkt, so braucht der Körper im Alter den gleichen, oft sogar höheren Anteil an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen wie in Ihrer Jugend.

Tipp: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zehn einfache Regeln formuliert, auf die Senioren bei Ihrer Ernährung gut achten sollten. Zu einer vollwertigen Ernährung gehören demnach Obst, Gemüse, Getreideprodukte und reichlich Flüssigkeit. Zucker, Salz und fettreiche Lebensmittel sollten in Maßen genossen werden. Das gilt auch für Fisch, Fleisch, Milch und Eier.

Als einen weiteren Tipp wären die Angebote des Seniorenrates bei uns in Aichwald zu empfehlen. Beim »Miteinander« z. B. lernt man neue Mitbürger bei geselligem Zusammensein kennen, oder beim »Gehirntraining« werden unsere grauen Zellen in Schwung gebracht. Bei den körperlichen Betätigungen sind viele Angebote, angefangen beim »Tanztreff über Radlertreff, Nordic-Walking 60+ oder B.U.S.«.

Es gibt also für uns Seniorinnen und Senioren etliche Möglichkeiten sich aktiv am Leben zu beteiligen.

Unser Tipp: Nutzen Sie die Angebote des Seniorenrates, Ihr Körper wird es Ihnen danken.

/Das schmeckt!

Aichwalder Wirten in den Topf geschaut:

Von Claus Dunklau, Rezept von Anna Dorigo



In unserem schönen Aichwald, Ortsteil Schanbach, ist Anna Dorigo mit dem italienischen Ristorante Rößle nicht wegzudenken. Seit über 36 Jahren führt sie die Pizzeria mit dem Rößle-Team und kocht wie immer selbst. Besonderen Wert legt sie als Köchin auf die Zubereitung hochwertiger Produkte und frischen Zutaten. Zur üblichen Speisekarte gibt es noch die »Kleine Karte« mit ständig wechselnden italienischen Köstlichkeiten zu günstigen Preisen. Das Lokal ist Anna's »Gute Stube« und ist spürbar liebevoll mit vielen Decors eingerichtet.

Diskussionsfreudige Unterhaltungen sind für Stammgäste am runden Tisch angesagt. Man darf auch mithören, ist durchaus erwünscht.

Im Sommer reizt bei schönem Wetter der kleine, gemütliche Biergarten. Durch den Biergarten sind alle Räumlichkeiten ebenerdig zu erreichen.

Die Speisen sind ein Genuß und die Gäste wissen die »Kleine Karte« sehr zu schätzen. Lassen Sie sich einfach mal überraschen!



Anna ist mit der »Kleinen Karte« sehr flexibel und variiert auch immer gerne die Gerichte im Rhythmus der Saison.

Für viele Gäste ist in der kühleren Jahreszeit ihre Fischsuppe ein Geheimtipp, den Sie auch hier vorstellen möchte.



Anna`s Rezept für eine delikate Fischsuppe:

1 kg gemischter Fisch: Kabeljau, Seeteufel, Frutti di Mare, Seehecht, Zwiebel, Knoblauch, roter Paprika, Bleichsellerie, eine Dose Tomaten (stückig), Fischfond, Lorbeerblatt, glatte Petersilie, Weißwein (0,2 Liter), Pfefferkörner, Salz (wenig), Dill, Thymian, Basilico, eine halbe Chili, ca. ¾ Stunde köcheln, Fisch ca. 30 Minuten dazugeben.

buon appetito!

Nichts zu brechen und zu beißen

Jemanden zum Fressen gern haben,
k e i n Hunger
stillendes Vorhaben.



Anschrift:

Anna Dorigo
73773 Aichwald-Schanbach
Hauptstraße 75

Öffnungszeiten:

Sonntag bis Freitag ab 18 Uhr
Samstag ist Ruhetag beim Rössle
(Bei Gruppen werden Reservierungen gerne entgegengenommen)

Telefon (07 11) 36 40 50



Lösungen von Seite 14

Lösung: Leben, Herrenjahre, Hänschen-Hans, Meister, Kuh, Meister

Lösung: 1. Rosenrot, 2. Eva, 3. Kriemhild, 4. Doof, 5. Penelope, 6. Gretel, 7. Lohengrin, 8. Schäl, 9. Kleopatra, 10. Romeo, 11. Isolde, 12. Pechmarie, 13. Igel, 14. Patachon, 15. Moritz

Lösung: 1.g - 2.f - 3.e - 4.i - 5.d - 6.a - 7.b - 8.c - 9.h

/Zu guter Letzt!

Wir sollten da mal drüber reden . . .

Kürzlich tuschelten zwei Frauen hinter meinem Rücken »Guck mal, der kauft Mineralwasser in Kunststoff« - den Rest habe ich nicht verstanden. Aber es war richtig. Früher habe ich bei Dilgers Wasser in Glasflaschen besorgt. Aber die Kisten wurden zu schwer. Sie mußten ja über die schmale Kellertreppe getragen werden. Man wird halt älter und die Kräfte nehmen nicht zu.

Darüber mußte ich nachdenken. Dabei kam mir auch in den Sinn, dass es in Aichwald sicher eine ganze Reihe Menschen gibt, denen es ähnlich geht.

Eigentlich fühle ich mich ja noch ganz rüstig und brauche wenig Hilfe. Aber ich gucke jetzt etwas genauer hin. Wenn ich nach Schanbach in den Lebensmittelmarkt fahre, erlebe ich Mitbürger, die sich richtig schwer tun. Manche tragen eine Einkaufstasche.

Andere versuchen mit ihrem Einkaufswagen durch die engen Gänge zu steuern. Das geht nicht immer so gut. Es wird bezahlt, Tasche oder Korb werden vollgepackt. Das ist verständlich. Wer zu wenig kauft, muß den beschwerlichen Weg öfter gehen. Mit krummen Rücken geht's in Richtung Wohnung und dann vielleicht noch die Treppen rauf.

Natürlich haben wir in Aichwald unsere gute Diakonie- und Sozialstation. Die kaufen für uns auch ein. Aber können sich das alle Bepackten im Lebensmittelmarkt auch leisten?

Bitte nur nicht falsch verstehen: Ihr Seniorenrat wird sicher nicht in Konkurrenz zur Sozialstation treten. Das können und wollen wir auch gar nicht leisten. Aber ganz gelegentlich mal zugreifen, helfen. Das wär' doch was! Dabei geht es doch nicht nur ums Einkaufen. Mal eine Überweisung mit zur Bank nehmen, mal eine ältere Dame mit ihrem Rollator eine halbe Stunde begleiten. (Der Arzt hat doch Bewegung verordnet, aber allein tut man das nicht, weil man sich unsicher fühlt.) Muss den der Nachbar in Aichelberg extra zu Lüll laufen, nur weil der Kugelschreiber streikt? Den kann doch irgendwie jemand mitbringen.

Wir sollten da mal drüber reden, wenn Sie einen guten Gedanken haben, wie wir uns in Aichwald besser helfen können. Ich überlege, ob ich mir ein Schildchen neben die Klingel mache: »Ich helfe gern«.

Bitte sagen Sie es uns, wenn Sie eine Idee haben, wie wir uns in Aichwald das Leben noch lebenswerter machen können.

Rufen Sie einfach bei RAT und TAT an und sagen Sie, was wir gemeinsam tun können.

Telefon (07 11) 3 69 09 27,
mittwochs 16 bis 18 Uhr.

Herzlichst Ihr
Hans-Jörg Steudtner
von Ihrem
Seniorenrat.

**Nach dem Lesen - bitte nicht wegwerfen.
WEITERGEBEN!**