

AUSGABE
Herbst/Winter
2026

FÜR DICH!



LEBEN
AHNENFORSCHUNG – SICH
SELBST BESSER VERSTEHEN

GESUND
WECHSELWIRKUNGEN –
MEDIKAMENTE IM CHECK

PFLEGE
DER PFLEGEBAUERNHOF –
LEBENSABEND IM GRÜNEN

INHALT

LEBEN

- 4 Genealogie –
Auf den Spuren der eigenen Geschichte
- 10 Freiraum gewinnen, Lebensqualität erhalten – Der Umzug in ein kleineres Zuhause
- 14 Bestattungen heute –
Die neue Vielfalt der Begräbniskultur

UNTERWEGS

- 6 Mit Sicherheit entspannt ans Ziel –
So bewahren Sie sich Ihre Freiheit am Steuer

GESUND

- 8 Pharmazeutische Dienstleistungen in der Apotheke – Medikamente und Nebenwirkungen im Check
- 12 Wandern im Alter –
Aktiv unterwegs mit 60+

PFLEGE

- 10 Lebensabend im Grünen –
Der Pflegebauernhof als Wohnform im Alter

TECHNIK

- 20 Die elektronische Patientenakte (ePA) –
Ihr „digitaler Gesundheitsordner“ einfach erklärt

HERZENSANGELEGENHEITEN

- 22 Glücksfahrten – Freude erfahren,
Gemeinschaft erleben

BUCHTIPPS

- 24 Elke Heidenreich –
Ab morgen wird alles anders
- 24 Josef Aldenhoff –
Bin ich schon alt – oder wird das wieder?
- 25 Ingrid Hantke, Jürgen Kleindienst –
Die schönsten Dorfgeschichten
- 25 Ute Karen Seggelke –
Gelassen und ein bisschen weiser

REZEPTE

- 26 Königsberger Klopse
- 27 Kürbis-Kartoffel-Eintopf
- 28 Nusskuchen
- 29 Walnusscreme-Dessert

RÄTSEL-ECKE

- 30 Sudoku und Gewinnspiel
- 31 Kreuzworträtsel und
Teilnahmebedingungen
- 32 Zahlencode, Lückenbüßer und
Rechenpyramide
- 33 Wörtersuchen

UND ZULETZT NOCH

- 34 Wann wähle ich was? Rufnummern für
den Notfall/Service-Nummern
- 35 Wichtige Rufnummern im Überblick

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ute Popko
Vitakt Hausnotruf GmbH
Hörstkamp 32
48431 Rheine
Tel.: 0 59 71 - 93 43 56
Fax: 0 59 71 - 93 43 80

vitakt.com
info@vitakt.com
facebook.com/vitakt
Instagram: [vitakt_hausnotruf](https://www.instagram.com/vitakt_hausnotruf)
Ust-ID-Nr.: DE 814103026
WEEE-Reg.-Nr.: DE 53024815



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

manchmal reicht ein altes Foto, ein vertrauter Geruch oder ein Gegenstand aus längst vergangenen Zeiten aus und plötzlich sind sie wieder da: Erinnerungen, Geschichten und Menschen, die unser Leben geprägt haben. Vielleicht ist genau das der Grund, warum sich heute wieder so viele Menschen für ihre Wurzeln interessieren. Wer waren die Menschen vor uns? Was haben sie erlebt? Und was davon tragen wir bis heute in uns?

Freiheit durch Veränderung

Sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, bedeutet aber nicht, zurückzublicken und stehen zu bleiben. Im Gegenteil. Oft hilft uns gerade der Blick zurück dabei, mutig nach vorne zu gehen. Das gilt auch für die Frage, wie wir leben möchten, wenn sich unsere Bedürfnisse verändern. Viele Menschen stellen irgendwann fest, dass sie mehr besitzen, als sie eigentlich brauchen. Loszulassen fällt nicht immer leicht. Doch wer sich von Ballast trennt, gewinnt häufig etwas viel Wertvolleres: Freiheit, Leichtigkeit und Raum für Neues.

Neue Wege im Blick

Und manchmal führt dieser neue Weg an Orte, die man zuvor gar nicht im Blick hatte. Zum Beispiel auf einen Pflegebauernhof, wo Gemeinschaft, Natur und gegenseitige Unterstützung den Alltag prägen. Ein Ort, der zeigt, dass Älterwerden keineswegs Stillstand bedeuten muss, sondern voller Leben, Begegnungen und neuer Erfahrungen sein kann.

Die Themen dieser Ausgabe haben auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun. Und doch verbindet sie ein Gedanke: Es ist nie zu spät, zurückzuschauen, loszulassen oder etwas Neues zu beginnen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele interessante Entdeckungen, berührende Momente und vielleicht auch die eine oder andere Inspiration für Ihren ganz persönlichen Weg.

Nur das Beste für Sie!

Ihre

Britta Schönweitz
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH





GENEALOGIE AUF DEN SPUREN DER EIGENEN GESCHICHTE

Immer mehr Menschen begeistern sich für Ahnenforschung. Aber warum ist uns die Suche nach der eigenen Herkunft heute so wichtig? Was bewegt uns dazu, tief in die Vergangenheit einzutauchen und den eigenen Wurzeln nachzuspüren? – Die Motive sind so individuell wie die Schicksale selbst: Viele Menschen suchen in ihrer Familiengeschichte nach Antworten auf die Frage, wer sie eigentlich sind. Sie möchten ihre Biografien vervollständigen, vergessene Namen wiederentdecken oder familiäre Wurzeln in historische Kontexte einordnen. Für andere ist es wichtig, ihre Herkunft, die kulturelle Identität oder Familienstammbäume besser zu verstehen. Ahnenforschung kann auch bedeuten, eine Lücke in der eigenen Lebensgeschichte zu schließen – etwa, wenn Erinnerungen verloren gegangen sind, durch Krieg, Flucht, Migration oder Tod. In unserer schnelllebigen, digitalen Welt schafft das Wissen um die eigene Herkunft eine „Verwurzelung“ und bietet somit einen emotionalen Ankerpunkt und Sicherheit.

Vom Zufallsfund zur Ahnenforschung

Offt gibt der Nachlass von Angehörigen den ersten Impuls. Er wirft Fragen auf und führt uns manchmal direkt in die eigene Historie: Beim

Räumen des elterlichen Hauses kommt auf dem Dachboden eine staubige Kiste mit alten Fotos zum Vorschein. Wer sind diese Menschen, wie gehörten sie zur Familie und wann wurden die Bilder aufgenommen? Im Schrank liegt zudem ein vergilbtes Tagebuch einer gewissen „Johanna“. Sie beschreibt darin persönliche Erlebnisse und Ereignisse aus ihrer Zeit. Doch wer war Johanna? War sie eine Verwandte, wann lebte sie und welches Schicksal prägte ihr Leben? Solche Entdeckungen sind der klassische Auslöser für Ahnenforschung und eine Reise zu den eigenen Wurzeln.

Sich selbst besser verstehen

Manchmal fällt die Entscheidung, nach den familiären Wurzeln zu forschen, aber auch ohne konkreten Auslöser: Einfach aus dem Interesse heraus, herauszufinden, woher man kommt und wer die Menschen waren, die als unsere Vorfahren die Grundlagen für Vieles gelegt haben, was uns heute ausmacht. Das kann helfen, sich selbst besser zu verstehen: Die Suche nach den eigenen Wurzeln ist oft eine Reise zum eigenen Ich. Wer sich mit den Lebenswegen seiner Ahnen beschäftigt, versteht plötzlich eigene Talente, persönliche Eigenarten oder Berufswünsche viel besser.

Hinzu kommt ein detektivischer Aspekt: Alte Kirchenbücher oder digitale Datenbanken nach Lücken in der Familiengeschichte zu durchforschen, kann nicht nur sehr aufschlussreich sein, sondern vielleicht auch manches Rätsel lösen. Diese privaten Chroniken besitzen zudem wissenschaftlichen Wert: Museen und Schulen nutzen genealogische Daten regelmäßig, um historische Zusammenhänge greifbar zu machen.

Wie funktioniert Genealogie in der Praxis?

Eine Reise in die Vergangenheit beginnt oft mit dem Sammeln von Familienunterlagen: Geburts-, Heirats- und Sterberegister, Kirchenbücher, Erbscheine, Waisenakten können Aufschluss über die eigene Herkunft geben. Heute helfen auch digitale Archive, Mikrofilme und Online-Datenbanken, die oft verknüpfte Informationen bieten. Ein Stammbaum, dokumentierte Quellen und eine klare Quellenangabe machen die Forschungsarbeit nachvollziehbar. Experten empfehlen, mit direkten Verwandten zu sprechen, Geschichten zu notieren und sich schrittweise durch Zeitkreise – Ort, Datum, Namen – vorzuarbeiten. Geduld ist dabei eine der wichtigsten Tugenden: Nicht selten führen erste Spuren zu neuen Fragen und überraschenden Verbindungen. Und – die Beschäftigung mit dem eigenen Stammbaum kann auch zu emotionalen Belastungen führen, etwa bei sensiblen Themen wie der genetischen Abstammung, migrationsbedingten Identitäten, Tabus oder belasteten familiären Beziehungen.

Vom Stammbaum zur lebendigen Geschichte

Wenn wir uns mit unserer Vergangenheit beschäftigen, wird eines ganz deutlich: Genealogie ist mehr als die Beschäftigung mit unserem Stammbaum – sie ist eine Reise zu lebendiger Geschichte, Herkunft und Zugehörigkeit. Ob als persönliches Hobby, kulturelle Entdeckungsreise oder wissenschaftlicher Beitrag zur Sozialgeschichte: Ahnenforschung eröffnet Perspektiven, macht Vergangenheit greifbar und stärkt das Bewusstsein für die eigene Identität. Ahnenforschung kann Antworten geben, Identität stärken, Verständnis fördern und zu einem respektvolleren Umgang mit der eigenen Geschichte beitragen. ■

Grundlegende Schritte, um Ahnenforschung zu betreiben:

- Ziel festlegen: Wer soll erforscht werden (Familiennamen, Ort, Zeitraum)?
- Gespräche führen: Eltern, Großeltern und Verwandte nach Ereignissen, Namen, Orten und Geschichten fragen.
- Familienunterlagen suchen und sammeln: Adress- und Familienbücher, Ortsfamilienbücher (oft regional in Archiven oder Vereinen), Stammbäume, Geburts-/Heirats- und Sterbeurkunden, Familiennachlässe, Briefe und Fotos liefern wichtige Informationen.
- In Deutschland können folgende Institutionen bzw. Dokumente bei der Suche nach den Ahnen helfen:
 - Standesämter: Hier werden Geburten, Heiraten und Sterbefälle registriert.
 - Kirchenbücher (Tauf-, Trau-, Begräbnisregister)
 - Einwohnerregister/Melderegister (Meldebehörden, Kommunalarchive) können Adressen und andere Lebensdaten wie Umzüge liefern.
 - Adressbücher und Gewerbebücher (Stadtarchive, Landesarchive).
 - Militärische Unterlagen (Standesämter, Kriegsberichte, Veteranen-Archive).
 - Lokale Heimat- oder Familienforschungsvereine
- Online-Datenbanken:
 - FamilySearch (kostenlos; große deutsche Sammlungen)
 - Archion (kirchliche Kirchenbücher, oft kostenpflichtiger Zugang)
 - GENESIS-Portal (Landesarchive, teils kostenpflichtig/teils frei zugänglich)
 - Deutsches genealogisches Zentralarchiv (DGZA) und Vereinsarchive.
- Im Ausland: Ancestry, MyHeritage (oft kostenpflichtig, deutsche Sammlungen vorhanden).

Tipp der Redaktion:

Reportage im Bayerischen Rundfunk: Andreas Bönke „[Mein Großvater – der Nazi: Schuld und Schweigen in der Familie](#)“.

MIT SICHERHEIT ENTSPANNT ANS ZIEL SO BEWAHREN SIE SICH IHRE FREIHEIT AM STEUER

Ein eigenes Auto bedeutet Lebensqualität, Freiheit und Unabhängigkeit. Doch viele ältere Menschen erkennen, dass die Teilnahme am Verkehr sie zunehmend anstrengt. Volle Straßen, unübersichtliche Kreuzungen und die komplexe Technik moderner Autos fordern im Alltag zunehmend heraus. Zudem verändert sich im Laufe der Jahre unser Körper: Die Reaktionen werden langsamer, das Hören ist eingeschränkt, das Sehen bei Nacht oder Regen fällt schwerer und der Rundumblick im dichten Verkehr strengt mehr an als früher. Um trotz dieser Veränderungen bis ins hohe Alter mobil zu bleiben, gibt es eine bewährte Unterstützung: ein spezielles Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren. In diesen Kursen geht es nicht darum, belehrt oder geprüft zu werden, sondern die eigenen Grenzen und Möglichkeiten auszuloten. Das gibt Sicherheit, nimmt die Angst vor stressigen Situationen und sorgt dafür, dass Sie auch in Zukunft mit einem guten, sicheren Gefühl und echter Routine am Steuer sitzen.

Keine Prüfung: Die Sicherheit steht im Vordergrund

Mit einem Fahrsicherheitstraining gestehen Sie keine Schwäche ein, sondern Sie treffen Vor-sorge für Autonomie und Lebensqualität. Das Programm setzt auf Unterstützung statt Kontrolle, um Ihre mobile Unabhängigkeit nachhaltig zu bewahren, damit Sie weiterhin sicher ans Ziel kommen. In einem geschützten Raum lernen Sie, Risiken früh zu erkennen und im Notfall ruhig zu handeln – so bleibt die Sicherheit am Lenkrad bis ins hohe Alter erhalten. Viele ältere Menschen zögern allerdings, ein solches Training zu absolvieren, da sie den Verlust ihres Führerscheins befürchten. Diese Sorge ist jedoch unbegründet: Ein Fahrsicherheitstraining ist keine Prüfung, sondern eine freiwillige Schulung. Sie erhalten praktische Tipps, um Ihre Fähigkeiten zu erhalten und neues Fahrverhalten aufzubauen. Das Training ist komplett bewertungsfrei und es erfolgt keine Meldung an Behörden.

Was wird beim Training geübt?

Die Programme sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Fahrer und Fahrerinnen zugeschnitten: Eine kurze Theorie-Auffrischung wird mit intensivem Fahrtraining auf geschütztem Gelände kombiniert. Praktische Fahrübungen können ohne Zeitdruck oder Hektik – meist im eigenen Fahrzeug – unter sicheren Bedingungen trainiert werden, um Alltagsroutinen zu überprüfen und Unsicherheiten abzubauen.

Die Trainingsinhalte teilen sich in praktische Schwerpunkte und theoretische Auffrischungen auf:

Fahrpraktische Übungen

Gefahrenbremsung: Das Durchführen einer plötzlichen Notbremsung (Vollbremsung) bei verschiedenen Geschwindigkeiten und auf wechselnden Fahrbahnbelägen (z. B. auf nasser Strecke).

Ausweichmanöver: Richtiges Gegenlenken und Ausweichen vor plötzlich auftretenden Hindernissen.

Kurven- und Slalomfahrten: Das richtige Einschätzen von Fliehkraft, Lenkradhaltung und Blickrichtung in engen Passagen.

Abfangen des Autos: Stabilisieren des Fahrzeugs, falls das Heck auf glatter Fahrbahn ausbricht.

Rangieren und Parken: Präzises Einparken, Wenden und Rückwärtsfahren im Lenk- und Kreuzungsparcours.

Ergonomie am Steuer: Optimale Einstellung der Sitzposition, der Rückenlehne und der Armhaltung für eine bessere Übersicht und Reaktionsfähigkeit.

Blickschulung: Gezielte Übungen trainieren die Blickführung, um Gefahren früher zu erfassen und das periphere Sehen zu unterstützen.

Fahrerassistenzsysteme: Ältere Autofahrer lernen, wie ABS, ESP und moderne Notbrems- oder Spurhalteassistenten in der Praxis reagieren und wo deren physikalische Grenzen liegen.

Theoretischer Austausch

Neue Verkehrsregeln: Die Trainer frischen das Wissen über geänderte Schilder, Vorfahrtsregeln oder den Umgang mit neuen Verkehrsteilnehmern wie E-Scootern und Pedelecs auf.

Umgang mit Einschränkungen: In moderierten Gesprächen werden Tipps vermittelt, wie sich altersbedingte Veränderungen beim Sehen, Hören oder der Beweglichkeit im Alltag sicher kompensieren lassen.

Wer bietet ein Fahrsicherheitstraining an und was kostet es?

Fahrsicherheitstrainings speziell für Seniorinnen und Senioren werden in Deutschland hauptsächlich vom ADAC und den regionalen Verkehrswachten angeboten. Die Kosten schwanken stark und bewegen sich je nach Anbieter, Region und Kursumfang zwischen 30 und 160 Euro.

Die wichtigsten Anbieter und Kosten im Überblick:

- **ADAC (Automobilclub):** Senioren-Fahrsicherheitstraining (z. B. "70plus"): Ein mehrstündiger Praxiskurs auf dem Übungsplatz ohne Zeitdruck. Die Kosten variieren je nach Region und Mitgliedsstatus. Sie liegen meist zwischen 104 € und 159 €.
- **ADAC Fahr-Fitness-Check:** Eine freiwillige, 45-minütige Beobachtungsfahrt im eigenen

Auto mit einem Fahrlehrer inklusive Auswertung. **Es gibt kein Risiko für den Führerschein, da das Ergebnis nicht weitergegeben wird!** Kosten: ab 75 € für Mitglieder und ab 95 € für Nicht-Mitglieder.

- **Deutsche Verkehrswacht (DVW, Programm „Fit im Auto“):** Diese Kurse richten sich gezielt an Fahrer und Fahrerinnen ab 65 Jahren. Sie beinhalten Theorie-Neuheiten sowie praktische Übungen auf einem Schonraum-Gelände. Die Verkehrswachten werden oft regional bezuschusst. Daher sind die Kurse sehr günstig und kosten meist nur zwischen 30 € und 70 €.

Tipp der Redaktion:

Hier können Sie sparen:

- **bei den Berufsgenossenschaften (BG):** Wenn Senioren noch geringfügig arbeiten oder ehrenamtlich tätig sind, übernehmen Berufsgenossenschaften wie die VBG oder die BG Verkehr oft erhebliche Teile der Kosten über Gutscheinsysteme.
- Mitglieder von Clubs wie dem ADAC oder ACE zahlen für spezielle Senioren-Trainings deutlich reduzierte Tarife (oft rund 100 € statt 150 € für Nichtmitglieder). ■



Und noch ein Hinweis: Haben Sie schon daran gedacht? Bis zum 19. Januar 2033 müssen alle deutschen Führerscheine, die vor dem 19. Januar 2013 ausgestellt wurden, in den aktuellen, fälschungssicheren EU-Scheckkartenführerschein umgetauscht werden. Ziel ist es, bis zum Jahr 2033 alle Dokumente in der Europäischen Union zu vereinheitlichen und fälschungssicher zu machen.

Der Umtausch betrifft sowohl die alten Papierführerscheine (grau oder rosa) als auch ältere Scheckkarten-Modelle aus Plastik ohne Ablaufdatum. Allerdings läuft nur das Dokument ab, nicht Ihre Fahrerlaubnis! Der Umtausch verläuft in Deutschland schrittweise nach einem gesetzlichen Stufenplan. Bei vielen Führerscheinen ist die Frist aber bereits abgelaufen,

da sie bei alten Papierführerscheinen vom Geburtsjahr abhängt. Bei älteren Scheckkartenführerscheinen entscheidet das Ausstellungsjahr. Informieren Sie sich am besten bei der Fahrerlaubnisbehörde Ihres Wohnsitzes, wann die Frist für den Umtausch Ihres Führerscheins abläuft. Wer die Frist verstreichen lässt und mit dem alten Dokument weiterfährt, riskiert bei einer Verkehrskontrolle ein Verwarnungsgeld von 10 Euro. Zudem kann es im Ausland zu Problemen bei allgemeinen Kontrollen oder bei der Autovermietung kommen.

Den Antrag für den Umtausch des Führerscheins können Sie bei der Fahrerlaubnisbehörde Ihres Wohnsitzes stellen. Viele Behörden bieten diesen Prozess mittlerweile über ein Online-Portal an.



PHARMAZEUTISCHE DIENSTLEISTUNGEN IN DER APOTHEKE

MEDIKAMENTE UND NEBENWIRKUNGEN IM CHECK

Vier Blutdrucktabletten, ein Mittel gegen Magensäure, ein Schlafmittel, ein Präparat für die Schilddrüse und dazu noch das Schmerzmittel vom Orthopäden – wer im Alter mehrere Erkrankungen hat, nimmt schnell fünf, sechs oder noch mehr Medikamente täglich ein. Kein Einzelfall: In Deutschland nehmen rund ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren dauerhaft fünf oder mehr verschiedene Arzneimittel. Das klingt nach guter Versorgung – kann aber auch zum Problem werden. Denn nicht jede Kombination ist unbedenklich. Manche Wirkstoffe verstärken sich gegenseitig ungewollt, andere heben ihre Wirkung gegenseitig auf und einige Arzneimittel sollten im höheren Alter besonders kritisch geprüft werden. Hinzu kommt, dass der Hausarzt oft nicht weiß, was der Facharzt verordnet hat – und umgekehrt. Genau hier setzt eine der wichtigsten pharmazeutischen Dienstleistungen an: die Polymedikationsanalyse.

Was ist eine Polymedikationsanalyse?

Die Polymedikationsanalyse ist eine strukturierte, persönliche Beratung in der Apotheke – kein schnelles Gespräch an der Theke, sondern ein richtiges Beratungsgespräch von etwa 30 bis 45 Minuten Dauer. Gemeinsam mit dem Apotheker werden alle eingenommenen Medikamente – verschreibungspflichtige wie rezeptfreie – systematisch besprochen und auf mögliche Wechselwirkungen, Einnahmeprobleme oder Doppelverordnungen überprüft. Das Ergebnis ist ein persönlicher Medikationsplan, der verständlich und übersichtlich zusammenfasst, welches Mittel wofür eingenommen wird, wann und wie – und worauf dabei zu achten ist.

Wer hat Anspruch auf eine Beratung?

Grundsätzlich können alle gesetzlich Versicherten, die dauerhaft mindestens fünf verschiedene, vom Arzt verordnete Arzneimittel

Andreas Kuchler, Apotheker und Inhaber der Kuchler Apotheken, bietet die Polymedikationsanalyse in seinen Apotheken regelmäßig an.



Kuchler Apotheke Andreas Kuchler e.K.

einnehmen, sich in ihrer Apotheke über ihre Medikamente und deren Wechselwirkungen beraten lassen. Die Leistung ist für Betroffene kostenfrei – sie wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. „Ich bin immer wieder überrascht, was dabei zutage kommt.“ Andreas Kuchler, Apotheker und Inhaber der Kuchler Apotheken in Duisburg und Umgebung, bietet die Polymedikationsanalyse in seinen Apotheken regelmäßig an – und ist überzeugt davon: „Ich bin jedes Mal aufs Neue erstaunt, was sich in einem solchen Gespräch ergibt. Patienten nehmen manchmal seit Jahren ein Medikament ein, ohne zu wissen, welchen konkreten Nutzen es erfüllt – weil das irgendwann ein Arzt aufgeschrieben hat und es seitdem einfach weiter auf dem Rezept stand. Wenn man dann gemeinsam schaut, was tatsächlich sinnvoll ist, ist das oft eine

echte Erleichterung für die Betroffenen.“ Kuchler kennt die Situation aus der täglichen Praxis: „Viele unserer älteren Kundinnen und Kunden bringen beim ersten Gespräch eine ganze Tüte mit Medikamenten mit. Manchmal sind da sogar Mittel dabei, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen – und das merkt man im Alltag dann als Schwindel, als Müdigkeit oder als Magenprobleme. Man denkt, das gehört dazu, dabei lässt es sich oft abstellen.“

Wenn eine Beratung den Unterschied macht

Beispiel 1: Eine 78-jährige Kundin klagte seit Monaten über starke Müdigkeit und Stürze in der Wohnung. Im Beratungsgespräch in der Apotheke brachte sie – neben ihren verordneten Medikamenten – auch ein frei verkäufliches Schlafmittel mit, das sie sich regelmäßig selbst kaufte. Genau das war der entscheidende Hinweis: Die Kombination dieses Mittels mit einem verordneten Medikament gegen Herzrhythmusstörungen hatte möglicherweise

dazu beigetragen, dass der Blutdruck beim Aufstehen absank. Die Apotheke informierte den behandelnden Arzt, der die Medikation daraufhin überprüfte und anpasste. In der Folge traten die Stürze nicht mehr auf.

Beispiel 2: Ein 82-jähriger Patient nahm täglich zehn verschiedene Tabletten – verordnet von insgesamt drei verschiedenen Ärzten. Im Rahmen der Polymedikationsanalyse fiel auf, dass ein blutverdünnendes Mittel doppelt verordnet

worden war – einmal vom Kardiologen, einmal vom Hausarzt, in leicht unterschiedlicher Form. Ein hohes Risiko. Nach Rücksprache mit beiden Ärzten wurde die Medikation bereinigt.

„Diese Beispiele sind keine Ausnahmen“, sagt Andreas Kuchler. „Sie zeigen, warum dieses Angebot so wichtig ist. Apotheken sind oft die letzte Instanz, die

einen vollständigen Überblick über alle eingenommenen Mittel hat – wenn der Patient sie lässt und wenn man sich die Zeit nimmt.“

Jede Apotheke kann – aber es kommt auf die Zeit an

Grundsätzlich kann jede Apotheke in Deutschland die Polymedikationsanalyse anbieten. Entscheidend ist, dass genügend Zeit für das Gespräch eingeplant wird – und dass beide Seiten offen miteinander reden. Andreas Kuchler bringt es so auf den Punkt: „Es geht um echte Beratung – zuhören, nachfragen, mitdenken. Vielen Patienten fällt erst dann auf, wie viel sie eigentlich noch nicht wussten. Und selbst wenn am Ende alles passt: Allein die Gewissheit, dass man alles richtig macht, ist für viele schon eine große Erleichterung. Einen kleinen Tipp, eine hilfreiche Ergänzung – die findet man in fast jedem Gespräch.“ ■

Wer eine Polymedikationsanalyse in Anspruch nehmen möchte, kann sich einfach an die eigene Apotheke wenden und einen Termin vereinbaren. Wichtig ist dabei: alle Medikamente mitbringen – auch die, die man ohne Rezept kauft. Denn auch rezeptfreie Mittel können die Wirkung verschreibungspflichtiger Arzneien beeinflussen.

Ein Gespräch, das sich lohnt – für mehr Sicherheit, mehr Überblick und oft auch für mehr Lebensqualität im Alltag.



FREIRAUM GEWINNEN, LEBENSQUALITÄT ERHALTEN DER UMZUG IN EIN KLEINERES ZUHAUSE

Kennen Sie das Lied „Mit leichtem Gepäck“? In dem Text geht es nicht etwa um eine Reise mit einem kleinen Koffer, sondern um das Bedürfnis, sich von überflüssigem Ballast und Dingen zu befreien, die nicht mehr guttun. So ähnlich könnte man vielleicht das Gefühl beschreiben, wenn man erkennt, dass das Haus und der Garten zu groß geworden sind und man Vieles darin nicht mehr benötigt. Oder einfach nicht mehr bewältigen kann: Der weitläufige Garten und die vielen Räume, die früher den Charme des Hauses ausgemacht haben, wandeln sich mit dem Alter schleichend von einer Bereicherung zu einer spürbaren Belastung. Das Treppensteigen fällt schwer, das Reinigen ungenutzter Zimmer raubt wertvolle Energie und die Pflege des Gartens ist nicht mehr zu realisieren. Der Gedanke an den Umzug in ein kleineres Zuhause oder eine altersgerechte Wohnung wird in dieser Lebensphase immer drängender.

Verkleinerung als Chance sehen

Auch wenn es sehr schwerfällt, alles zurückzulassen: Der Wechsel in ein neues Zuhause kann im Alter eine Chance auf mehr Lebensqualität und Zufriedenheit sein. Eine Verkleinerung der Wohnfläche befreit von lästigen Pflichten,

entlastet spürbar den Alltag und schenkt Zeit, die schönen Dinge des Lebens zu genießen: Weniger Quadratmeter bedeuten deutlich weniger Putzaufwand, senken die Energiekosten und befreien von der Sorge um aufwendige Hausreparaturen. Zudem lässt sich ein überschaubarer Wohnraum ohne großen Aufwand barrierearm gestalten, sodass lästige Stolperfallen, Treppenstufen oder gefährliche Einstiege in die Badewanne der Vergangenheit angehören. Liegt das neue Zuhause in einer zentralen Lage, kommen weitere Vorteile hinzu: Supermärkte, Ärzte und Apotheken sind oft bequem zu Fuß oder mit dem Bus erreichbar. Und nicht zuletzt kann das Leben in einer größeren Hausgemeinschaft Einsamkeit vorbeugen – ein nettes Gespräch im Flur und eine funktionierende Nachbarschaftshilfe können Sicherheit und Fürsorge schenken.

Loslassen und Abschied nehmen

Die größte Hürde bei einer Verkleinerung ist nicht der Transport der Kisten, sondern der Abschied von lieb gewonnenen Dingen. Das gewohnte Familienzu Hause aufzugeben, ist ein emotionaler Kraftakt. Dieser Prozess erfordert großen Mut, kostet Überwindung und bringt auch Trauer und Tränen mit sich. In langen Le-

bensjahren sammelt sich in den Wohnräumen, auf dem Dachboden und im Keller Vieles an, woran das Herz hängt. Um sich von Dingen zu trennen, hilft manchmal ein radikaler und ehrlicher Blick auf den eigenen Besitz – und auch die Frage: „Nutze ich das noch?“ und „Macht es mich glücklich?“ Reicht vielleicht eine kleine Fotosammlung mit den wichtigsten Erinnerungen, um Geschichten im Herzen zu behalten? Und der sperrige Wohnzimmerschrank: Muss der mit oder kann er durch einen kleineren Schrank ersetzt werden, der trotzdem viel Stauraum bietet? Es tut auch gut, Dinge weiterzugeben, anstatt sie wegzuerwerfen: Vielleicht freut sich die Enkelin über das Porzellan mit Familientradition? Eventuell findet die Werkzeugkiste beim hilfsbereiten Nachbarn ein neues Zuhause, wenn man sie nicht mehr nutzen kann. Oder warum nicht einfach etwas Gutes tun? Gepflegte Möbel, Bücher und Kleidung sind bei sozialen Einrichtungen oder auf Flohmärkten herzlich willkommen.

Frühzeitige Planung und Vorbereitung erleichtern den Umzug

Ein Umzug bedeutet immer viel Arbeit, finanzielle Kosten, körperliche Anstrengung und emotionale Belastung. Mit den richtigen Vorbereitungen und einem gut organisierten Ablauf können Sie diesen Schritt kräfteschonend meistern.

Vor dem Umzug:

Radikal ausmisten: Sortieren Sie Keller, Dachboden und Schränke rechtzeitig aus. Verkaufen, verschenken oder entsorgen Sie Dinge, die Sie nicht mehr nutzen – das spart Umzugskartons, Zeit und Transportvolumen.

Rechtzeitig Helfer sichern: Organisieren Sie private Umzugshelfer (Familie und Freunde) oder beauftragen Sie frühzeitig ein professionelles Umzugsunternehmen. Spezialisierte Umzugsfirmen bieten oft einen Rundum-Service an. Sie übernehmen nicht nur den Transport, sondern auch das Ein- und Auspacken, den Möbelabbau und die fachgerechte Entsorgung oder den Verkauf von Altmobiliar.

Beratung in Anspruch nehmen: Professionelle Pflegeberater (z. B. von Pflegestützpunkten) können Sie und Ihre Angehörigen vor dem Umzug unterstützen. Sie ermitteln Ihre Bedarfe, prüfen finanzielle Zuschüsse (z. B. bei der

Pflegekasse) und können bei der Vermittlung passender Wohnformen unterstützen. Einen Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe finden Sie z. B. im Internet in der „Datenbank Pflegeberatung der Stiftung ZQP“ oder über die „AOK-Pflegestützpunktsuche“. Hier finden gesetzlich Versicherte (unabhängig von der eigenen Kasse) regionale Anlaufstellen per Eingabe der Postleitzahl.

In der neuen Wohnung:

Möbel anordnen: Messen Sie vor dem Umzug genau aus, ob Ihre Lieblingsstücke in die neuen Räume passen. Vielleicht können Sie sperrige Möbel durch funktionale Alternativen ersetzen: Ein Schlafsofa ersetzt Bett und Couch gleichzeitig. Einzelne Würfelemente werden flexibel zu Regal, Tisch oder Sitzgelegenheit. Klapptische und Stapelstühle verschwinden bei Nichtgebrauch in Nischen.

Technische Ausstattung prüfen: Achten Sie in der neuen Wohnung von Anfang an auf ausreichende Beleuchtung, funktionierende Rauchmelder und eine einfache Bedienung von Heizung und Strom. Auch die Installation eines Hausnotrufsystems schenkt zusätzliche Sicherheit.

Finanzielle Unterstützung und rechtliche Fragen

Der Wechsel des Wohnorts erfordert auch einen Blick auf das Kleingedruckte. Prüfen Sie rechtzeitig die Kündigungsfristen Ihrer alten Wohnung sowie die Verträge und eventuellen Maklergebühren der neuen Immobilie. Vergessen Sie nicht, Ihre Haftpflicht-, Hausrat- und Unfallversicherungen an die neue Adresse anzupassen und denken Sie daran, einen Nachsendeantrag für Ihre Post zu beantragen. ■

Wichtig zu wissen: Für den barrierefreien Umbau oder die altersgerechte Anpassung von Wohnraum gibt es oft staatliche Fördermöglichkeiten, Zuschüsse oder zinsgünstige Darlehen (z. B. über die KfW). Wenn ein Pflegegrad besteht (Pflegegrad 1 bis 5), können Sie Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen beantragen. Der Umzug in eine barrierefreie Wohnung wird oftmals mit bis zu 4.180 EUR bezuschusst. Die individuelle Beratung erhalten Sie direkt bei Ihrer Pflegekasse oder bei unabhängigen Beratungsstellen.



WANDERN IM ALTER – AKTIV UNTERWEGS MIT 60+

Eine kenianische Weisheit besagt: „Wer langsam geht, kommt weit.“ In diesem Sinn bleibt Wandern auch im fortgeschrittenen Alter eine der besten Möglichkeiten, Körper, Geist und Seele fit zu halten. Dabei muss man keine hohen Gipfel bezwingen oder extreme Wanderrouen bewältigen. Auch bei moderater Bewegung in der Natur werden komplexe biologische und psychische Prozesse aktiviert, die sich positiv auf den gesamten Körper auswirken: Herz- und Kreislauf kommen in Schwung, der Blutdruck reguliert sich, Muskeln und Gelenke werden gefordert, Stress wird abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Zudem kann Wandern auch ein soziales Erlebnis sein: In einer Wandergruppe steigt nicht nur die Motivation, sondern auch die Sicherheit, denn im Notfall ist immer jemand zur Stelle. Außerdem macht der Austausch über die Schönheit der Natur oder das nächste Etappenziel die Wanderung erst zu einem richtigen Erlebnis.

Die Freude am Weg zählt mehr als die Geschwindigkeit

Man ist nie zu alt für den Wanderpfad. Ob mit 60, 70 oder 90 Jahren – Wandern hält uns ein Leben lang fit und vital und gilt als wahr-

Hier bekommen Sie wichtige Informationen:

- **Lokale Wander- und Seniorenvereine:** Oft bieten sie geführte, altersgerechte Touren an und geben Tipps zu geeigneten Wegen.
- **Tourismus- und Naturparke:** Charakteristische, gut ausgebaute Routen, Routenempfehlungen, Sicherheitshinweise.
- **Online-Tipps:**
 - Wanderportale mit Altersabfrage und leichten Touren, so zum Beispiel "Komoot", "Wanderbares Deutschland" oder "AllTrails".
 - Apps für GPS-Navigation und Routenplanung
 - Blogs und Foren von Seniorengruppen
- **Fachliteratur:** Ratgeber für Wandern im Alter (z. B. Michael Moll, Michael Kleemann und weitere: Wanderungen für Senioren in Deutschland; 80 entspannte Touren zwischen Küste und Alpen, Taschenbuch, Bruckmann Verlag, 22,99 €)

rer „Jungbrunnen“. Da es sich um eine sanfte Ausdauersportart handelt, die individuell an das eigene Tempo angepasst werden kann, ist sie besonders gelenkschonend und für Senioren ideal geeignet. Wandern und das Gehen auf unebenen Wegen fördert nicht nur die Ausdauer, sondern verbessert laut Experten auch das Gleichgewicht und die Koordination, was entscheidend zur Sturzprävention beiträgt. Zudem kräftigt das Training den gesamten Bewegungsapparat und stabilisiert die Haltung. Gleichzeitig schützt die Belastung der Knochen vor Dichteabbau und Osteoporose.

Die richtige Vorbereitung sorgt für ein unbeschwertes Wandererlebnis

Sicherheit und Genuss sollten an erster Stelle stehen! Achten Sie deshalb auf Ihren Körper und die Umgebung und denken Sie an folgende Punkte, bevor Sie die Wanderstiefel schnüren, um Ihren Körper optimal zu unterstützen:

Gesundheitscheck: Ein kurzer Besuch beim Hausarzt klärt, ob Herz und Kreislauf für die geplante Belastung bereit sind. Hier sollten Sie gesundheitliche Besonderheiten beachten: Bei Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose oder anderen Vorerkrankungen kann die Absprache mit dem Arzt unliebsame Überraschungen während der Wanderung verhindern.

Ausrüstung: Investieren Sie in hochwertige Wanderschuhe mit gutem Profil und Knöchelschutz. So sorgen Sie für optimalen Halt und schützen Ihre Gelenke. Wanderstöcke, die in der Höhe verstellbar und auf Sie angepasst sind, entlasten die Kniegelenke spürbar, besonders beim Abstieg. Leichte Rucksäcke (max. 3–5 kg) vermeiden Überforderung.

Realistische Ziele setzen: Starten Sie als Einsteiger mit Touren, die auf Ihr Leistungsniveau angepasst sind, am besten zunächst in möglichst flachem Terrain. Steigern Sie Intensität, Länge und Schwierigkeit schrittweise.

Sorgfältige Planung der Route: Wählen Sie kurze, gut ausgebaute, barrierearme und eindeutig markierte Routen mit moderatem Höhenprofil oder wenig Stufen. Verzichteten Sie vor allem am ersten Tag auf steile Auf- oder Ab-

stiege. Ein Blick auf das Höhenprofil eines Wanderweges hilft dabei, Überanstrengungen zu vermeiden. Passen Sie Ihr Tempo an und nutzen Sie angebotene Sitzmöglichkeiten.

Wetter-Check: Prüfen Sie vorab die Vorhersage. Hitze oder plötzliche Kälteeinbrüche belasten den Organismus im Alter stärker.

Regelmäßige Pausen: Gönnen Sie sich – angepasst an Ihr Fitnesslevel – eine kurze oder auch längere Rast, um zu trinken oder zu essen und die Aussicht zu genießen. Hören Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl. Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das Erlebnis in der Natur und die Freude an der Bewegung. Jeder Schritt zählt für ein langes, aktives Leben. Nehmen Sie ausreichend Wasser mit – im Alter lässt das Durstgefühl oft nach, obwohl der Körper die Flüssigkeit dringend benötigt.

Kleidung anpassen: Wählen Sie Ihre Oberbekleidung nach dem bewährten „Zwiebelprinzip“: Tragen Sie mehrere Schichten Kleidung übereinander, die Sie vor jedem Wetter schützen können und die Sie – je nach Temperatur und Wetterbedingung – ausziehen können. Dieses Schichtensystem schützt vor Kälte, Wind und Nässe, transportiert Schweiß nach außen und ermöglicht eine schnelle Anpassung an wechselnde Temperaturen.

An die Notfallausrüstung denken: Für zusätzliche Sicherheit und Motivation ist es ratsam, in Begleitung oder organisierten Gruppen zu wandern. Falls Sie lieber allein unterwegs sind: Informieren Sie Dritte über Ihre Route und führen Sie stets eine Notfallkarte mit sich. Denken Sie an Ihr Handy und speichern Sie dort Notfallkontakte ein. Eine kleine Erste-Hilfe-Ausrüstung mit Blasenpflastern und Verbandszeug ermöglicht zudem im Notfall eine erste Versorgung.

Bereit für Ihre erste oder nächste altersgerechte Wanderung? Dann kann es losgehen, denn Wandern ist die ideale Sportart für Senioren, um die Mobilität lebenslang zu erhalten. Es verschiebt die Grenzen des Alterns, indem es zeigt, dass nicht die Schnelligkeit zählt, sondern die Kontinuität und Freude an der Natur! ■



BESTATTUNGEN HEUTE

DIE NEUE VIELFALT DER BEGRÄBNISKULTUR

Der Tod gehört zum Leben, doch die Bestattungskultur verändert sich: Statt traditioneller Friedhofsgräber wählen heute viele Menschen individuelle, persönliche Wege für den letzten Abschied. Neben der klassischen Form auf dem Friedhof (im Sarg oder in der Urne) entscheiden sich zunehmend Menschen für alternative Bestattungsarten wie Wald-, oder Seebestattungen, Diamantbestattungen oder gar Weltraumbestattungen. Welche Form man auch wählt – ein Todesfall schmerzt immer. Eine rechtzeitige Planung und ein ehrlicher und direkter Austausch zu Lebzeiten helfen jedoch, die Bestattung würdevoll und im Sinne des Verstorbenen zu gestalten. Das spendet Trost für die Hinterbliebenen und respektiert die Wünsche des Verstorbenen.

Rechtliche Aspekte: Friedhofspflicht in den meisten Bundesländern

Das Bestattungsrecht in Deutschland regelt alle rechtlichen Schritte nach dem Tod eines Menschen. Hier gilt kein bundeseinheitliches Recht, sondern das Recht der 16 Bundesländer. Dennoch gleichen sich die Grundprinzipien in den wesentlichen Punkten. Die Friedhofspflicht (auch Friedhofszwang) in Deutschland schreibt vor, dass Verstorbene – egal ob Sarg- oder Urnenbestattung – auf ausgewiesenen Friedhöfen beigesetzt werden müssen. Dies ist in den Landesbestattungsgesetzen verankert und dient der Totenruhe, Hygiene und Trauerkultur. Eine Ausnahme bildet die Seebestattung. Allerdings haben einige Bundesländer diese Regel gelockert: Rheinland-Pfalz

zum Beispiel hat die Friedhofspflicht am weitestgehendsten aufgeweicht: Unter bestimmten Auflagen darf die Urne hier mit nach Hause genommen, die Asche im eigenen Garten verstreut oder eine Flussbestattung durchgeführt werden. In Bremen ist es bereits seit einigen Jahren erlaubt, die Totenasche auf privaten Grundstücken oder dafür ausgewiesenen öffentlichen Flächen zu verstreuen, sofern der Verstorbene dies zu Lebzeiten schriftlich verfügt hat. In Nordrhein-Westfalen ist das Verstreuen der Asche auf speziellen Friedhofsstreifeln außerhalb eines klassischen Grabes möglich. Die private Aufbewahrung zu Hause bleibt jedoch verboten. In Bundesländern wie Bayern oder Sachsen gilt der Friedhofszwang weiterhin nahezu ausnahmslos und sehr streng.

Klassisch: Erd- oder Feuerbestattung

Generell unterscheidet man zwischen zwei Bestattungsformen: Der Erdbestattung und der Feuerbestattung. Bei der Erdbestattung wird die verstorbene Person in einem Sarg auf einem Friedhof beigesetzt. Hier gibt es die Wahlmöglichkeit, ob der Verstorbene innerhalb eines Gemeinschafts- oder Familiengrabes oder in einem Einzelgrab bestattet werden soll. Bei der Feuerbestattung erfolgt die Einäscherung in einer Feuerbestattungsanlage (Kremation).



Aus der Asche können unterschiedliche Bestattungsformen entstehen: Urnengrab, Urnengemeinschaftsgrab, eigene Urnennische, Baum- oder Wiesenbestattung (je nach Region möglich).

Die Rückkehr zur Natur: Waldbestattungen

Als natürliche Alternative zum klassischen Friedhof gewinnt das Konzept des FriedWalds zunehmend an Bedeutung. Mittlerweile gibt es deutschlandweit über 100 FriedWald-Standorte, an denen die Asche Verstorbener in biologisch abbaubaren Urnen direkt an den Wurzeln von Bäumen beigesetzt wird. Die Natur übernimmt mit Moos, Laub und dem Wechsel der Jahreszeiten die Gestaltung, weshalb Grabschmuck wie Gestecke, Kerzen oder Grabsteine nicht erlaubt sind. Stattdessen erinnern dezente, kleine Namensschilder am Stamm des Baumes an die Verstorbenen. Interessierte können sich bereits zu Lebzeiten einen passenden Baum aussuchen. Dabei besteht die Wahl zwischen Plätzen an Gemeinschaftsbäumen oder exklusiven Familien- und Partnerbäumen für mehrere Personen. Auch die Trauerfeiern lassen sich flexibel und individuell gestalten: Abschiednahmen finden entweder direkt am gewählten Baum oder an einem zentralen Andachtsplatz im Wald statt – auf Wunsch mit oder ohne geistlichen Beistand. Die Kosten für eine solche Bestattung hängen vom Nutzungsrecht für den Baum ab, welches nach Baumart, Alter und Region variiert, sowie von den Beisetzungsgebühren.

Die Freiheit der Wellen: Seebestattungen

Besonders für Menschen mit einer tiefen Verbindung zum Meer ist die Seebestattung eine beliebte Wahl. Eine Seebestattung ist eine spezielle Form der Feuerbestattung, bei der die Asche eines Verstorbenen in einer wasserlöslichen, biologisch abbaubaren Spezialurne auf dem Meer beigesetzt wird. Es ist allerdings gesetzlich verboten, die Asche eines Verstorbenen einfach frei ins Meer zu streuen. In Deutschland erfolgt diese Beisetzung in dafür freigegebenen Gebieten der Nord- oder Ostsee, ist auf Wunsch aber auch auf anderen Weltmeeren möglich. Hierbei gibt es zwei Formen der Seebestattung: Bei einer Begleiteten Seebestattung fahren Angehörige und Freunde auf dem Schiff mit und nehmen aktiv an der Abschiedszeremonie teil. Bei einer Unbegleiteten (anonymen) Seebestattung übergibt die Reederei mehrere Urnen im Rahmen einer stillen Fahrt ohne Beisein der Familie dem Meer. Eine Seebestattung muss von einem zugelassenen



Bestatter organisiert werden. Zudem muss behördlich nachgewiesen werden, dass der Verstorbene zu Lebzeiten eine Seebestattung oder eine Beisetzung auf See gewünscht hat (z. B. über eine Bestattungsverfügung).

Die letzte Ruhe in den Alpen: Die Bergbestattung

Die Bergbestattung – auch bekannt als Almbestattung – gewinnt als naturverbundene Form der letzten Ruhe zunehmend an Bedeutung: Bei dieser Bestattungsart wird die Asche eines Verstorbenen in der Kulisse der Alpen beigesetzt. Voraussetzung für diese Zeremonie ist eine vorherige, zwingend erforderliche Feuerbestattung. Angehörige können dabei aus verschiedenen Formen wählen: Die Asche kann auf einer Almwiese beigesetzt oder verstreut, an einem markanten Felsen beerdigt

oder in einem Bergbach beigesetzt werden. Auch das Verstreuen der Asche direkt durch den Wind ist an geeigneten Orten möglich. In Deutschland sind solche Naturbestattungen allerdings rechtlich nicht möglich. Aus diesem Grund finden Bergbestattungen hauptsächlich in Ländern wie der Schweiz (beispielsweise im Kanton Wallis) oder in ausgewählten Regionen Österreichs statt. Wer sich eine solche Bestattungsform wünscht, kann sich allerdings an deutsche Bestattungsunternehmen wenden: Diese arbeiten eng mit Partnern in den Nachbarländern zusammen und können den pietätvollen Transfer der Asche über die Grenze ermöglichen.

Ewigkeit am Finger: Die Diamantbestattung

Für diejenigen, die ihre Liebsten physisch nah bei sich behalten wollen, bietet die moderne Technik faszinierende Wege: Bei einer Diamantbestattung wird aus einem Teil der Kremationsasche unter hohem Druck ein synthetischer Diamant gepresst. So wird die Erinnerung an einen Menschen zu einem Erbstück, das buchstäblich für die Ewigkeit gemacht ist. Rechtlich ist diese Art der Bestattung in Deutschland sehr schwierig, da die Asche in vielen Bundesländern dem Friedhofszwang unterliegt. Eine Diamantbestattung ist oft nur durch die Überführung der Asche in Länder wie die Schweiz oder die Niederlande möglich.



Sie suchen Informationen zu Bestattungsformen und rechtliche Hintergründe in Deutschland?

Diese liefern Behörden & Öffentliche Stellen wie zum Beispiel:

- **Lokale Standesämter und das Friedhofsamt:** Sie sind erste Anlaufstelle in Ihrer Stadt und informieren über regionale Satzungen, Fristen und zugelassene Bestattungsformen (z. B. ob Reerdigungen in Ihrem Bundesland bereits erlaubt sind).
- **Amtsgerichte** informieren über das Betreuungsrecht und die rechtssichere Hinterlegung von Willenserklärungen.
- **Örtliche Bestatter:** Ein zugelassenes Bestattungsunternehmen berät kostenlos zu den lokal umsetzbaren Bestattungsformen (See, Wald, traditionell) und hilft beim Aufsetzen einer formlosen Willenserklärung.

Unabhängige Beratungsstellen & Verbraucherschutz:

- **Aeternitas e.V. (Verbraucherinitiative Bestattungskultur):** Bietet umfassende, unabhängige Ratgeber zu allen Bestattungsarten und rechtlichen Fragen wie der Friedhofspflicht oder dem Bestattungszwang.
- **Stiftung Warentest:** Veröffentlicht regelmäßig detaillierte Leitfäden zu Bestattungskosten, Verträgen und der rechtlichen Vorsorge.

Exotische Form des Abschieds: Weltraumbestattungen

Für Abenteurer und Sternengucker ist dies die wohl exzentrischste Form des Abschieds. Ein winziger Teil der Asche wird in einer Kapsel mit einer Rakete in den Orbit geschossen. Je nach Anbieter verglüht die Kapsel nach einiger Zeit als Sternschnuppe in der Atmosphäre oder reist sogar bis zum Mond.

Neue Wege: Die Reerdigung

Die Reerdigung gilt als moderne, ökologische Bestattungsform, die als nachhaltige Alternative zur klassischen Erdbestattung und zur CO₂-intensiven Kremation entwickelt wurde: Das Verfahren zielt darauf ab, den menschlichen Körper nach dem Tod schnell und umweltschonend in den biologischen Kreislauf der Natur zurückzuführen. Die Reerdigung wird umgangssprachlich auch als „menschliche Kompostierung“ bezeichnet. Bei diesem physikalisch-biologischen Prozess wandelt sich der Körper innerhalb kürzester Zeit vollständig in fruchtbaren Boden um: Der Verstorbene wird ohne Kleidung in ein spezielles, verschlossenes Edelstahlbehältnis (den sogenannten „Kokon“) gelegt. Er liegt dabei auf natürlichen Materialien wie Stroh, Heu, Blumen und Pflanzenkohle. Durch die Zugabe von Sauerstoff und die im Körper sowie in den Pflanzen natürlich vorhandenen Mikroorganismen erwärmt sich das Innere des Kokons auf bis zu 70 Grad Celsius. Innerhalb von 40 Tagen zersetzen sich Weichteile und Gewebe vollständig. Neben dem nährstoffreichen Humus bleiben am Ende des Prozesses nur Knochen übrig, welche mechanisch verfeinert und unter die Erde gemischt werden. Die durch das Verfahren gewonnene Humuserde darf allerdings ausschließlich auf einem offiziell zugelassenen Friedhof beigesetzt werden. Erste Friedhöfe entwickeln bereits pflegefreie Grabflächen und Begräbniswälder speziell für Reerdigungen.

Sonderbestattungen: Der Wille des Verstorbenen zählt

Für fast alle Sonderformen (See, Wald, Reerdigung etc.) ist eine schriftliche Willenserklärung des Verstorbenen zu Lebzeiten dringend empfohlen oder sogar zwingend erforderlich. Liegt diese nicht vor, können Angehörige den „mutmaßlichen Willen“ geltend machen. Der mutmaßliche Wille bezeichnet im deutschen Recht den hilfsweise angenommenen Willen einer Person, die aktuell nicht mehr selbstständig entscheiden oder sich äußern kann. Er kommt vor allem im Medizinrecht und Betreuungsrecht zur Anwendung, um das Selbstbestimmungsrecht des Betroffenen auch bei Geschäftsunfähigkeit oder Bewusstlosigkeit zu wahren. ■



LEBENSABEND IM GRÜNEN

DER PFLEGEBAUERNHOF ALS WOHNFORM IM ALTER

Wenn die Kräfte nachlassen, stehen viele Menschen plötzlich vor großen Fragen: Wie und wo geht es weiter? Reicht die Pflege in den eigenen vier Wänden, oder ist das klassische Heim der richtige Schritt? – Viele Betroffene wünschen sich heute weit mehr als eine gut funktionierende Betreuung. Sie suchen einen Ort, an dem sie glücklich leben und altern können – ein echtes Zuhause, das Sicherheit durch professionelle Pflege schenkt, aber auch Raum für Gemeinschaft, sinnvolle Aufgaben und die Nähe zur Natur bietet. Hier kann ein Pflegebauernhof eine persönliche und innovative Alternative in ländlicher Umgebung darstellen: Die Verbindung aus Pflege, einer generationsübergreifenden Gemeinschaft und einem lebendigen Hofalltag macht diese Wohnform besonders für Menschen interessant, die sich mehr als die klassische stationäre Versorgung wünschen. Pflegebedürftige Senioren, aber auch Seniorinnen und Senioren ohne Pflegebedarf, erleben einen Alltag mit sozialen Kontakten, Tieren und Arbeiten in der Natur – je nach Fähigkeit und Wunsch.

Wie funktioniert das Leben auf einem Pflegebauernhof?

Das Konzept Pflegebauernhof gibt es in unterschiedlichen Formen:

- als vollstationäre Pflege im landwirtschaftlichen Umfeld
- als Ambulante Wohngemeinschaften auf aktiven Höfen
- als Tagesbetreuung inklusive Tier- und Naturerlebnissen

Die Menschen, die auf einem Pflegebauernhof leben, wohnen in der Regel in einem WG-Zimmer oder in einer eigenen Wohnung. Der Alltag funktioniert als Kombination aus familiärer Gemeinschaft, professioneller Pflege und aktiver Teilhabe am landwirtschaftlichen Alltag. Anstatt passiv versorgt zu werden, übernehmen die Bewohner – angepasst an ihre individuellen Fähigkeiten – aktiv Aufgaben in der Natur und mit Tieren. Dazu gehört zum Beispiel die Versorgung der Tiere, Hof- und Gartenarbeiten, gemeinsames Planen von Mahlzeiten, Kochen und Backen und vieles mehr.

Der Tag ist durch den Rhythmus der Natur und der Landwirtschaft strukturiert, wobei in der Regel alle Aktivitäten nur Angebote sind und auf Freiwilligkeit beruhen. Wer nicht teilnehmen möchte oder kann, der darf auch gerne passiv am Hofgeschehen mitwirken.

Kosten, Pflege und medizinische Versorgung

Auch wenn der Pflegebedarf steigt, können Bewohner eines Pflegebauernhofes durch das ambulante Konzept meist dauerhaft bis zum Lebensende auf dem Hof bleiben: Die pflegerische und medizinische Versorgung wird durch frei wählbare ambulante Pflegedienste sichergestellt, die rund um die Uhr vor Ort oder abrufbar sind. Notwendige Pflegeleistungen werden in der Regel eigenständig direkt mit dem Pflegedienst abgerechnet. Die weiteren monatlichen Kosten für das Leben auf einem Pflegebauernhof variieren: Sie setzen sich aus der Miete für die Wohnung/das Zimmer und einer Betreuungspauschale für die familiäre Alltagsbegleitung zusammen. Optionale Haushaltsleistungen (z. B. Verpflegung und Reinigung) sind individuell buchbar.

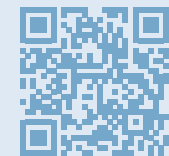
Für wen kommt ein Pflegebauernhof als Lebensform infrage?

Vor allem Senioren mit Pflegebedarf und Demenz und Menschen mit kognitiven Einschränkungen profitieren von dieser Wohnform. Feste Tagesstrukturen und das barrierefreie Leben in kleinen Wohngemeinschaften schenken ihnen im Alltag die nötige Sicherheit und Orientierung. Diese Gemeinschaft wird perfekt ergänzt durch Menschen mit einer ländlichen Biografie. Senioren, die selbst aus der Landwirtschaft kommen oder eine tiefe Verbundenheit zur Natur, zu Nutztieren und dem Dorfleben besitzen, finden hier ein vertrautes Heimatgefühl sowie ein Stück Lebensqualität wieder. Gleichzeitig bietet das Konzept eine Heimat für aktive Senioren (Ü60+), die trotz leichter körperlicher Einschränkungen eine sinnvolle Alltagsbeschäftigung auf einem Hof suchen, wo ein lebendiger, strukturierter Alltag, der Generationen und Lebenswege verbindet. So entsteht eine Umgebung, die von einem Ort der Betreuung zu einem Ort des Lebens wird und eine Antwort auf die Vereinsamung im Alter bieten kann. ■

Wo findet man Informationen über Pflegebauernhöfe?

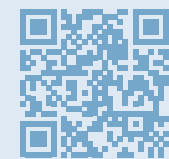
Zentrale Netzwerke und Beratungsstellen bieten Daten und Fakten zum Thema:

Zukunft Pflegebauernhof: Diese Initiative bietet ein umfassendes Informationsportal rund um das Konzept. Auf der Internetseite „Zukunft Pflegebauernhof“ gibt es eine Übersicht für Wohninteressenten und Landwirte sowie eine interaktive Karte zur Suche von Pflegebauernhöfen.



zukunft-pflegebauernhof.de

Öffentliche Pflegeportale: Offizielle Beratungsstellen wie pflegeberatung.de klären über rechtliche Voraussetzungen, Finanzierung und die Eignung dieser alternativen Wohnform für Pflegebedürftige auf.



pflegeberatung.de

Wohn- und Pflegegemeinschaften: Da Pflegebauernhöfe oft als ambulant betreute Wohngemeinschaften organisiert sind, bietet die Bundesweite Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften überregionale Adressverzeichnisse an.

Landwirtschaftliche und regionale Angebote: Regionale Landwirtschaftskammern (wie der Landservice Nordrhein-Westfalen) unterstützen Höfe bei der Umstellung und listen landwirtschaftliche Betriebe, die offiziell Seniorenwohnen und Tagespflege anbieten.

Gemeinschaftliches Wohnen: Plattformen wie bring-together führen spezielle Verzeichnisse für alternative Wohnprojekte und Pflegehöfe, die insbesondere auf Menschen mit Demenz ausgerichtet sind.



DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA) IHR „DIGITALER GESUNDHEITSORDNER“ EINFACH ERKLÄRT

Wenn Sie regelmäßig einen Arzt aufsuchen müssen, kennen Sie das Problem: Viele Ärzte – viele Diagnosen und noch mehr Medikamente. Das führt oft zu einem unübersichtlichen Mix aus Patientendaten, wichtige Befunde kommen verspätet an oder es entstehen gefährliche Doppelverordnungen von Medikamenten. Um dieses Problem zu lösen, erhalten alle gesetzlich Versicherten seit Januar 2025 automatisch die elektronische Patientenakte (ePA), die herkömmliche Papierakten in Praxen, Krankenhäusern und Apotheken ersetzt oder ergänzt. Als zentraler, digitaler Gesundheitsordner bündelt die ePA alle relevanten Gesundheitsdaten an einem Ort. Da alle behandelnden Ärzte direkt auf diese strukturierte Übersicht Ihrer Befunde und Medikation zugreifen können, wird die Abstimmung untereinander erheblich erleichtert und Ihre medizinische Versorgung sicherer sowie zielgerichteter gestaltet.

Was wird in der ePA gespeichert?

- **Daten aus Ihrer Krankengeschichte:** frühere Diagnosen, Operationen, Allergien.
- **Ärztliche Dokumente:** Diagnostiken, Befunde, Laborwerte, Arztbriefe und Entlassberichte aus Krankenhäusern.
- **Medikationen:** aktuelle und frühere Medikamente und Dosierungen.
- **Behandlungen und Therapien:** Verordnungen, Reha-Maßnahmen, Therapien.
- **Kontakte:** Notfalldaten, Ansprechpartner, Hausarzt.
- **Hinweise zur Pflege und zum Alltag:** Pflegegrad, relevante Hinweise für Pflegekräfte.

Die Vorteile im Alltag

Ein zentraler Pluspunkt der ePA liegt in der Vermeidung von unnötigen Untersuchungen wie mehrfachen Röntgen- oder Laboruntersuchungen: Da behandelnde Ärzte über die ePA fachübergreifend vernetzt sind, kann bei-

spielsweise Ihr Kardiologe die Befunde Ihres Neurologen einsehen und kann entsprechend behandeln, ohne einzelne Untersuchungen eventuell noch einmal durchführen zu müssen. Das spart unnötige Wege und kostbare Zeit. Darüber hinaus sorgt die ePA für deutlich mehr Sicherheit bei Ihrer Medikation: Durch eine digital geführte Medikamentenliste prüft das System bei jeder Neuverordnung automatisch, ob sich ein neu verordnetes Medikament mit Ihren bestehenden Medikamenten verträgt. Gefährliche Wechselwirkungen werden auf diese Weise zuverlässig verhindert. Und besonders wichtig: Mediziner haben im Ernstfall sofort alle lebenswichtigen Daten parat. Da in einer Notsituation jede Sekunde zählt, können Notärzte unverzüglich einsehen, welche Allergien bei Ihnen vorliegen oder ob Sie Blutverdünner einnehmen, was eine schnelle und sichere Behandlung ermöglicht.

Was sagen deutsche Ärzte zur ePA?

Grundsätzlich sind sich Deutschlands wichtigste Ärzteverbände – insbesondere die Bundesärztekammer, die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der Deutsche Hausärztinnen- und Hausärzteverband einig, dass die ePA ein wichtiger Schritt in die digitale Zukunft ist, da wichtige Gesundheitsdaten an einem zentralen Ort digital gespeichert werden. So können Ärzte im Notfall schneller handeln und Behandlungen besser auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. In der Praxis zeigt sich jedoch ein anderes Bild, weshalb viele Mediziner aktuell dringende Nachbesserungen von der Politik fordern. Ein zentrales Problem im Praxisalltag seien die langen Wartezeiten, da das Laden der digitalen Akten oft viel zu lange dauert und wertvolle Behandlungszeit raubt. Zudem sagen viele Mediziner, dass die Technik zurzeit eher für Mehrarbeit statt Entlastung sorgt, weil viele Daten von den Praxisteams mühsam doppelt eingetippt werden müssen. Neben den technischen Hürden treibt Experten und Ärzteverbände vor allem die Sorge um den Datenschutz um. Sie fordern einen absolut sicheren Schutz der sensiblen Gesund-

heitsdaten vor unbefugten Zugriffen. Zuletzt sorgt auch die unklare Haftung für Verunsicherung unter den Mediziner. Es ist rechtlich bisher nicht eindeutig geklärt, ob ein Arzt die gesamte Akte nach alten Befunden anderer Kollegen durchsuchen muss, um Behandlungsfehler zu vermeiden.

Wie funktioniert der Zugriff auf die ePA im Alltag?

Patientinnen und Patienten benötigen für die Nutzung der ePA im Alltag kein Smartphone und keinen Computer: Wenn Sie in eine Arztpraxis oder Apotheke gehen, wird wie gewohnt Ihre elektronische Gesundheitskarte (Ihre Versicherungskarte) ausgelesen. Damit erteilen Sie der Praxis für diesen Tag die Berechtigung, auf Ihre Akte zuzugreifen und neue Befunde hochzuladen. Wer möchte und technisch fit ist, kann sich zusätzlich die App seiner Krankenkasse auf das Smartphone oder Tablet laden. Damit können Sie Ihre Befunde auch gemütlich von der Couch aus einsehen, Dokumente selbst hochladen oder Berechtigungen für Ärzte verwalten.

Sie entscheiden selbst

Die ePA wird von Ihrer Krankenkasse automatisch für Sie eingerichtet, Sie müssen dafür keinen komplizierten Antrag ausfüllen oder Formulare einsenden. Wenn Sie die Akte nutzen möchten, können Sie einfach abwarten, bis Ihre Krankenkasse alles für Sie vorbereitet hat. Wichtig: Die Teilnahme an der digitalen Akte

ist vollkommen freiwillig und kein Muss für Sie! Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, können Sie dies Ihrer Krankenkasse mitteilen bzw. der Einrichtung Ihrer persönlichen ePA widersprechen. Einen Grund müssen Sie dafür nicht angeben. Die Krankenkasse wird Ihre Akte daraufhin gar nicht erst aktivieren oder

TIPP: Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie die ePA funktioniert, ob Sie für sich eine ePA wünschen und welche Risiken die ePA für Patientinnen und Patienten birgt, können Sie bei Ihrer Krankenkasse nachfragen. Hier bekommen Sie alle wichtigen Informationen.

umgehend wieder löschen. Das ist aber nicht unumkehrbar: Sie bleiben jederzeit flexibel und können sich auch später noch umentscheiden und den Widerspruch wieder zurücknehmen. Genauso können Sie eine bereits eingerichtete Akte auch nachträglich jederzeit wieder schließen lassen. Sie behalten immer die freie Wahl. ■



© ASB Münsterland

GLÜCKSFahrTEN

FREUDE ERFAHREN, GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Glücksmomente entstehen oft dort, wo wir sie miteinander teilen: ein Ausflug zu einem besonderen Ort, der Besuch einer kulturellen Veranstaltung oder einfach das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Doch nicht jeder Mensch kann solche Momente aus eigener Kraft erleben – sei es aus gesundheitlichen Gründen, durch eingeschränkte Mobilität oder fehlende Begleitung. Gerade ältere Menschen oder Menschen mit Mobilitätseinschränkungen erleben im Alltag zunehmende Isolation. Fehlende Mobilität führt oft dazu, dass selbst vertraute und geliebte Orte unerreichbar werden – der Besuch eines Freundes, ein Spaziergang im Lieblingspark oder das Café von früher bleiben in Erinnerung, aber außer Reichweite. Diese soziale Vereinsamung mindert nicht nur die Lebensfreude, sondern auch die Lebensqualität.

Aktiv am Leben teilhaben

Genau hier setzt das ehrenamtliche Projekt „Glücksfahrten“ des Arbeiter-Samariter-Bun-

des (ASB) Münsterland an. „Unser Ziel ist es, Menschen mit eingeschränkter Mobilität wieder aktiv am Leben teilhaben zu lassen – durch individuelle Wunschfahrten zu persönlichen Sehnsuchtsorten,“ erklärt Andrea Moraldo, die als Fundraiserin für das Projekt „Glücksfahrten“ verantwortlich zeichnet. „Mit den Glücksfahrten bringen wir Personen mit körperlichen Einschränkungen kostenlos zu ihren ganz persönlichen Wunschzielen – sei es ein Treffen mit Freunden, ein Spaziergang im Grünen oder der Besuch eines besonderen Ortes voller Erinnerungen.“

Sehnsuchtsorte werden wieder real erlebbar

Mithilfe eines speziell ausgestatteten, barrierefreien Fahrzeugs ermöglichen engagierte Ehrenamtliche kleine Ausflüge, die viel bewirken: Begegnungen, Erinnerungen und neue Lebensfreude. Ob ein vertrauter Ort aus der Vergangenheit, ein Naturerlebnis oder ein persönlicher Herzenswunsch – jede

Fahrt wird individuell geplant und liebevoll begleitet.

Die Umsetzung basiert auf zwei zentralen Säulen:

- **Barrierefreie Mobilität:** Das Fahrzeug, mit dem die Glücksfahrten unternommen werden, ist auf die Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Personen zugeschnitten – inklusive Rollstuhlrampe und sicherem Transportkomfort.
- **Ehrenamtliches Engagement:** Die freiwilligen Helferinnen und Helfer schenken nicht nur ihre Zeit, sondern auch Zuwendung, Gespräche und menschliche Nähe – für viele Teilnehmende ein ebenso wichtiger Aspekt wie die Fahrt selbst.

„Glücksfahrten“ im Münsterland stehen sinnbildlich für eine einfache, aber wirkungsvolle Idee: Menschen durch Mobilität wieder Anschluss an das Leben zu ermöglichen“, erklärt Andrea Moraldo. „Nicht der Transport steht im Vordergrund, sondern das, was dadurch entsteht – Teilhabe, Begegnung und ein Gefühl von Verbundenheit. Jede Fahrt macht einen Unterschied. Sie durchbricht Isolation und schenkt das, was wir alle brauchen – Gemeinschaft und ein Stück Glück.“

So funktioniert eine Glücksfahrt:

Das Angebot ist **kostenfrei**, persönlich und kommt von Herzen:

- Zwei geschulte Ehrenamtliche begleiten jede Fahrt.
- Fahrten sind innerhalb der Region Münsterland und nach Absprache auch darüber hinaus möglich.
- Das Glücksfahrten-Team bringt Sie zu Wunschzielen, macht aber keine Arztfahrten oder Fahrten, die von Krankenkassen übernommen werden.

Wer kann mitfahren?

Das Angebot richtet sich an mobilitätseingeschränkte Menschen jeden Alters, die allein keine größeren Wege mehr bewältigen können. Jede Anfrage wird individuell geprüft und jede Fahrt gemeinsam mit dem engagierten Ehrenamtsteam organisiert. ■

Eine Glücksfahrt anfragen:

Per Telefon (0251) 2897 – 193

Per E-Mail: a.moraldo@asb-muenster.de

Sie möchten sich engagieren?

Dann werden Sie als Ehrenamtliche*r Teil des Glücksfahrten-Teams und schenken Sie Zeit, Freude und Mobilität. Bei den Glücksfahrten zählt jede helfende Hand!

Ihre Ansprechpartnerin

Andrea Moraldo

Tel.: (0251) 2897 – 193

E-Mail: a.moraldo@asb-muenster.de



© ASB Münsterland

Sie möchten selbst Glücksfahrten veranstalten?

Erfahrungswerte gibt Andrea Moraldo sehr gerne weiter!



ELKE HEIDENREICH

AB MORGEN WIRD ALLES ANDERS.

KOLUMNEN ÜBER DAS LEBEN, DIE LIEBE UND ANDERE KLEINIGKEITEN

"Wo, bitte, geht's zum Paradies?" – Den genauen Weg kennt die Bestseller-Autorin Elke Heidenreich nicht. Aber: 17 Jahre lang hat sie sich in ihren Kolumnen über all` das Gedanken gemacht, was am Wegesrand liegt – Gedanken, die auch heute noch ihre Gültigkeit haben: Über Literatur und Fensterputzen, über Zeitverschwendung und Grünkohl, aber auch über den Tod und das Glück. Mit klugem Witz und hinreißend bissiger Ironie enthüllt Elke Heidenreich die absurde Seite des Alltäglichen – und lässt den Leser so manches Mal mitten im Lachen überrascht und nachdenklich innehalten.

Herausgeber: Rowohlt Taschenbuch

Erscheinungstermin: 23. Juni 2017

Gebundenes Buch: 336 Seiten

Gebundenes Buch: 15,00 €



JOSEF ALDENHOFF

BIN ICH SCHON ALT – ODER WIRD DAS WIEDER? ÄLTER WERDEN FÜR UNGEÜBTE

Nie wurden wir so jung alt. Und doch wird über keine Lebensphase so missmutig und ängstlich, gleichwohl verlogen beschönigend geschrieben wie über das, was wir Alter nennen. Josef Aldenhoff, erfahrener Psychiater und die 70 fest im Blick, räumt mit Larmoyanz genauso auf wie mit Schwarzmalerei. Dieses Buch gewinnt dem Leben ab 60 neue Aspekte ab – zwischen provokantem Realismus und wunderbaren Möglichkeiten. Aldenhoff schaut genau hin auf das, was das Leben 60plus für ihn und all die anderen Alternden bereithält – an Verlusten wie an Chancen. Dabei geht es genauso um Gewicht, Fitness von Körper und Geist wie um Neugier, Liebe und Lust auf Neues. Wer sich im Ruhestand zur Ruhe setzt, baut schnell ab; wer sich neue Unruhe zumutet, lebt auf.

Herausgeber: C. Bertelsmann Verlag

Erscheinungstermin: 22. Oktober 2018

Gebundenes Buch: 336 Seiten

Gebundenes Buch : 20,00 €

INGRID HANTKE (HERAUSGEBERIN),
JÜRGEN KLEINDIENST (HERAUSGEBER)

DIE SCHÖNSTEN DORFGESCHICHTEN.

LEBENSERINNERUNGEN AUS ALTER ZEIT. MIT ÜBER 100 SCHWARZ-WEISS-FOTOGRAFIEN

Wenn Menschen vom Land aus ihrer Jugend und von ihrem Leben erzählen, haben sie oft viel zu berichten, von dem die Städter meist gar nichts mehr wissen. So dienen diese authentischen Erinnerungen aus ganz Deutschland als Gedächtnisstütze für die einen ('Ja, so war es.') und als lebendiges Geschichtsbuch für die anderen ('Das habt ihr alles erlebt?'). Aus über 1000 Zeitzeugen-Berichten wurden für diesen Band die 50 schönsten und interessantesten Berichte aus 50 Jahren (1920–1970) ausgewählt. Erzählt wird vom Leben auf dem Land, von harter Arbeit auf Feld und Hof, der Kirmes mit Tanz und Frohsinn, die einmal im Jahr mit Sehnsucht erwartet wurde, von den Kindern, den Tieren, der Ernte und vielem mehr.

Herausgeber: Anaconda Verlag

Erscheinungstermin: 7. August 2018

Gebundenes Buch: 384 Seiten

Gebundenes Buch: 7,95 €



UTE KAREN SEGGELE:

GELASSEN UND EIN BISSCHEN WEISER. LEBENSANSICHTEN STARKER FRAUEN

Prominente Frauen erzählen von ihrem Lebensgefühl: Mit Senta Berger, Hannelore Elsner, Wiebke Bruns, Gesine Schwan, Mirjam Pressler, u. a. So leicht lassen sie sich nicht aus der Ruhe bringen und sie genießen es, niemandem mehr etwas beweisen zu müssen. Sie spüren große Lebenslust, sind interessiert und aktiv. Ute Karen Seggelke hat 21 Frauen, die das sechzigste Lebensjahr überschritten haben, fotografiert und ihnen Fragen gestellt. Über ihre Kindheit, ihre Familie, über Liebe und Tod, Neugierde und Ängste. Ihre ehrlichen Porträts stehen für eine ganze Frauengeneration und machen klar, dass die reifen Jahre Bereicherung bedeuten.

Herausgeber: Verlag Herder

Erscheinungstermin: 15. Dezember 2020

Taschenbuch: 256 Seiten

Taschenbuch: 16,00 €





KÖNIGSBERGER KLOPSE

(NACH OMAS REZEPT)

Zubereitung

1. Das Brötchen einweichen und ausdrücken.
2. Die Zwiebel hacken.
3. Gehacktes, Eiweiß, Zwiebel, Brötchen, Salz und Pfeffer verkneten und daraus Klopse formen.
4. Diese in Wasser oder Brühe 5 Minuten kochen lassen, danach noch 10 Minuten ziehen lassen.
5. Die Klopse aus der Brühe nehmen und warm stellen.
6. Das Fett in einem Topf erhitzen, Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren die Klopsbrühe hinzufügen, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat.
7. Kapern und Eigelb hinzufügen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
9. Klopse mit der Soße und am besten mit Salzkartoffeln servieren.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g Gehacktes (gemischt)
- 1 Brötchen (am besten vom Vortag)
- 1 Eiweiß
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Liter Brühe oder Salzwasser
- Salz und Pfeffer (nach Belieben)
- 40 g Butter oder Margarine
- 40 g Mehl
- 1 EL eingelegte Kapern
- 1 Eigelb
- etwas Zitronensaft



KÜRBIS-KARTOFFEL-EINTOPF

Zutaten (für 4 Portionen)

- 350 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 4 Stangen Staudensellerie
- 200 grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 600 ml klare Gemüsebrühe
- 1 TL Majoran (gerebelt)
- 2 Lorbeerblätter
- 15 g Petersilie (kraus)
- 50 geröstete Mandeln
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß (nach Belieben)



Zubereitung

1. Kürbis waschen und entkernen und Kartoffeln schälen.
2. Beides in Würfel schneiden.
3. Sellerie waschen, Stangen würfeln und Selleriegrün beiseitelegen.
4. Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Schoten halbieren.
5. Zwiebel schälen und würfeln.
6. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
7. Kürbis und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.
8. Sellerie und Bohnen dazugeben. Brühe, Majoran und Lorbeerblätter zugeben.
9. Zgedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
10. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
11. Selleriegrün und Mandeln ebenfalls hacken.
12. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Kräuter-Mandel-Mischung bestreuen.



NUSSKUCHEN

NACH OMAS REZEPTE

Zutaten

- 250 g Mehl (Typ 405)
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 180 g Zucker
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Schokoladenraspeln, (Vollmilch)
- 350 ml Milch
- 250 g weiche Butter
- 4 Eier, (Größe M)
- 3 EL gehackte Haselnüsse
- 1 Pck. dunkle Kuchenglasur
- 1 TL weiche Butter (für die Form)
- etwas Mehl (für die Form)

Zubereitung

1. Die Backform gründlich fetten und mehlen und den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Butter mit dem Zucker in der Küchenmaschine schaumig rühren und die Eier nach und nach zufügen.
3. Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und den Haselnüssen vermischen und unterrühren.
4. Die Milch unterrühren und die Schokoladenraspeln unterziehen.
5. Den weichen, leicht flüssigen Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen.
6. Kuchen herausnehmen und 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
7. Die Kuchenglasur nach Packungsangabe schmelzen und den Kuchen damit bestreichen.
8. Die gehackten Haselnüsse auf der Glasur verteilen.



WALNUSSCREME-

DESSERT

Zutaten

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Orangensaft
- 150 g Walnüsse gemahlen
- 300 ml Milch
- 250 ml süße Sahne
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 6 Stück Walnüsse

Zubereitung

1. Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
2. Zucker, Salz und Orangensaft in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Gelatine mit den Händen gut ausdrücken und in den heißen Orangensaft einrühren. Wichtig: Die Gelatine muss sich ganz auflösen, darf aber nicht kochen.
3. Die gemahlene Walnüsse dazu geben.
4. Die Milch nach und nach einrühren, gut umrühren.
5. Alles erhitzen, aber nicht kochen, bis die Creme dicklich ist. Dabei immer wieder umrühren.
6. Während die Walnusscreme abkühlt, die Sahne mit Vanillinzucker in einer Schüssel steifschlagen. Etwas Sahne zum Garnieren übriglassen und den anderen Teil der Sahne vorsichtig unter die Creme heben.
7. Creme in einer Glasschüssel oder in Dessertgläsern einfüllen und abgedeckt an einem kühlen Ort stehenlassen.
8. Vor dem Servieren mit einer dicken Schicht Kakaopulver und den Walnusshälften garnieren.



SUDOKU

So funktioniert es: Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3 Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

						4	1	
	5		4	3	6			
		8				3		5
	9		7	2			6	
		1				5		
	4			8	5		3	
3		2				6		
			5	7	1		2	
	7	9						

	6	2		9		4	8	
9		7				1		3
	2		7		9		1	
5			4		3			9
	7		2		8		3	
7		4				6		5
	8	3		2		7	9	

GEWINNSPIEL

Teilnehmen und je Auslosung jeweils **ein Sitzkissen aus echtem Merino Schaffell in der Farbe beige und ein Paar Kuschelsocken** (die Farbe wird vom Vitakt-Team ausgesucht) gewinnen!

Wenn Sie die Lösung für unser Kreuzworträtsel wissen, schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung und Ihrer Adresse an: info@vitakt.com

Am Ende des Teilnahmezeitraums ermitteln wir sechs Gewinner*innen. Diese werden ausschließlich schriftlich von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird per Post verschickt.

Solange der Vorrat reicht!



amazon.de

KREUZWORTRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

Männername	griechischer Liebesgott	Behälter für einen Heizstoff	US-Nachrichten-sender (Abk.)	musterhaft, vollkommen	zuge-spitzter Holzstamm	Dichter, Lyriker	Dreimannkapelle	Getreidekornschalen	kastriertes männliches Rind	Scheitelpunkt
→	9		Sammelstelle	7			ködern, reizen		18	
Altersruhegeld		3		weit weg gelegene Gegend		12		be-stehen, existieren	englische Schulstadt	Fischfanggerät
→		Landstreitkräfte	ital. Geigenbauerfamilie		21		kräftiges Rosa	niederl. Showmaster: ... Carrell		8
Endpunkt der Erdachse			11	somit, mithin				14		
schmiedbare Eisenlegierung	Maße, Gewichte amtlich prüfen	schwedischer Filmstar (Greta)	Leichtmetall (Kzw.)		10	Harnstoff (lateinisch)	17	Fluss zum Don	Schwanzlurch	Bad an der Lahn
Platzmangel, Raumnot			besitzanzeigendes Fürwort		Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)		Ein-siedler, Klausner			13
griechische Sagen-gestalt			15		feierliche Namensgebung	Bremsklotz; Spaltwerkzeug			Pflanze mit fleischigen Blättern	Fassverschluss
Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...)	Medi-ziner	Jurist zur Beurkundung				linker Nebenfluss der Donau	Menge v. einem Liter Bier (bayer.)	6		
→	19		dt. Gesetz-zusammensetzung (Abkürzung)	kroatische Insel	das Paradies	16		Ausruf der Verwunderung	Kassenzettel; Gut-schein	
Inbesitznahme					5		afrik.-indischer Storch			20
→		deutsche Tennisspielerin (Steffi)		22		poe-tisch: Irland		Adelsprädikat		
linker Nebenfluss des Neckars	Karteikartenkennzeichen		Kanton u. Bundesstadt der Schweiz		1		morali-sche Reinheit	2		4

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtsel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligten Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 01.10.26 bis 29.01.27. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Lösungswort an info@vitakt.com. Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Datum des Versanddatums der E-Mail. Aus allen in diesem Zeitraum eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort ziehen wir sechs Gewinner*innen. Als Gewinn verlosen wir sechs Wohlfühl-Sets bestehend aus jeweils einem Sitzkissen aus echtem Merino Schaffell in der Farbe beige und einem Paar Kuschelsocken (die Farbe wird vom Vitakt-Team ausgesucht). Die Zustellung des Gewinns erfolgt im Februar 2027.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf vitakt.com/magazin/gewinnspiel.

ZAHLENCODE

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.

- 1
1 2 3 4 5 6 7 8 9 3
Stehsüchtiger
- 2
10 9 11 10 12 10 3 13 3 9
übertragen; sich anstecken
- 3
9 6 5 8 14 15 16 8 9 16
Teil des Rettungsweges
- 4
17 3 7 6 1 13 8 5 10 3
Volksheerrschaft
- 5
3 10 9 11 14 3 18 13 3 9
Waren importieren
- 6
13 6 15 3 9 1 13 10 3 16
unversöhnlicher, heftiger Ehestreit
- 7
2 8 14 19 11 13 6 15 20 18
grüner, schwanzloser Lurch
- 8
8 19 13 14 5 15 20 18 3 9
den Halt verlieren
- 9
20 18 13 10 15 5 11 3 15 5
Weihnachten
- 10
18 8 14 15 7 10 5 5 3 2
in der Familie bewährte Arznei
- 11
3 10 15 21 14 3 13 11 3 2
Kühlmittel für Getränke
- 12
9 8 18 3 15 5 3 18 3 9
vertraut sein
- 13
10 9 10 5 10 8 5 10 22 3
Anregung, erster Schritt
- 14
15 8 9 17 1 14 20 18 3 9
Gebäck aus einem Rührteig

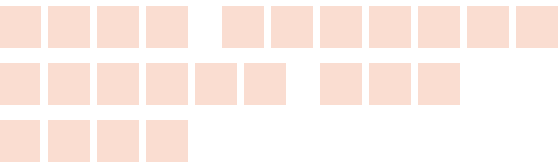
Die ersten und fünften Buchstaben – jeweils von oben nach unten gelesen – ergeben einen Lösungsspruch.

LÜCKENBÜßER

Anstelle der Punkte sind Buchstaben zu setzen, sodass sich sinnvolle Wörter ergeben. Die **Lückenbüßer** – im Zusammenhang gelesen – ergeben ein Sprichwort.

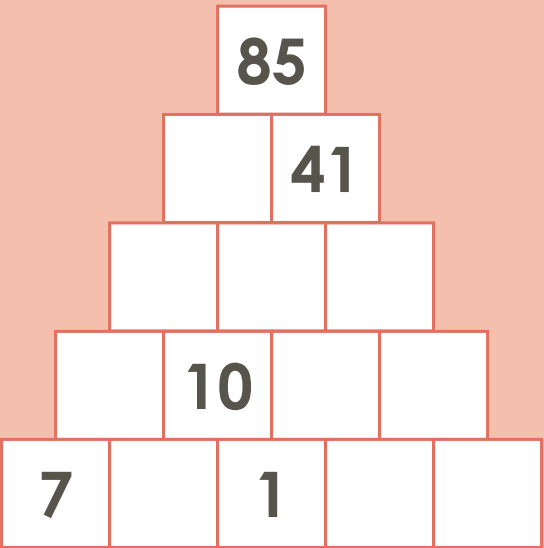
- 1 Kav■■■■■rie
- 2 beein■■■■ssen
- 3 K■■■■■treiben
- 4 Sch■■■■■nster
- 5 Ferie■■■■■el
- 6 Blumen■■■■■

Lösung:



RECHENPYRAMIDE

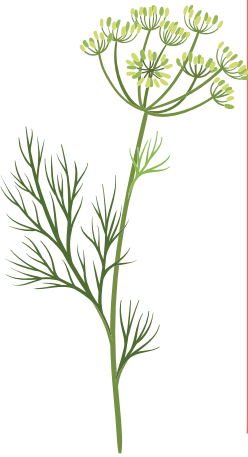
Ergänze die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.



WÖRTERSUCHEN

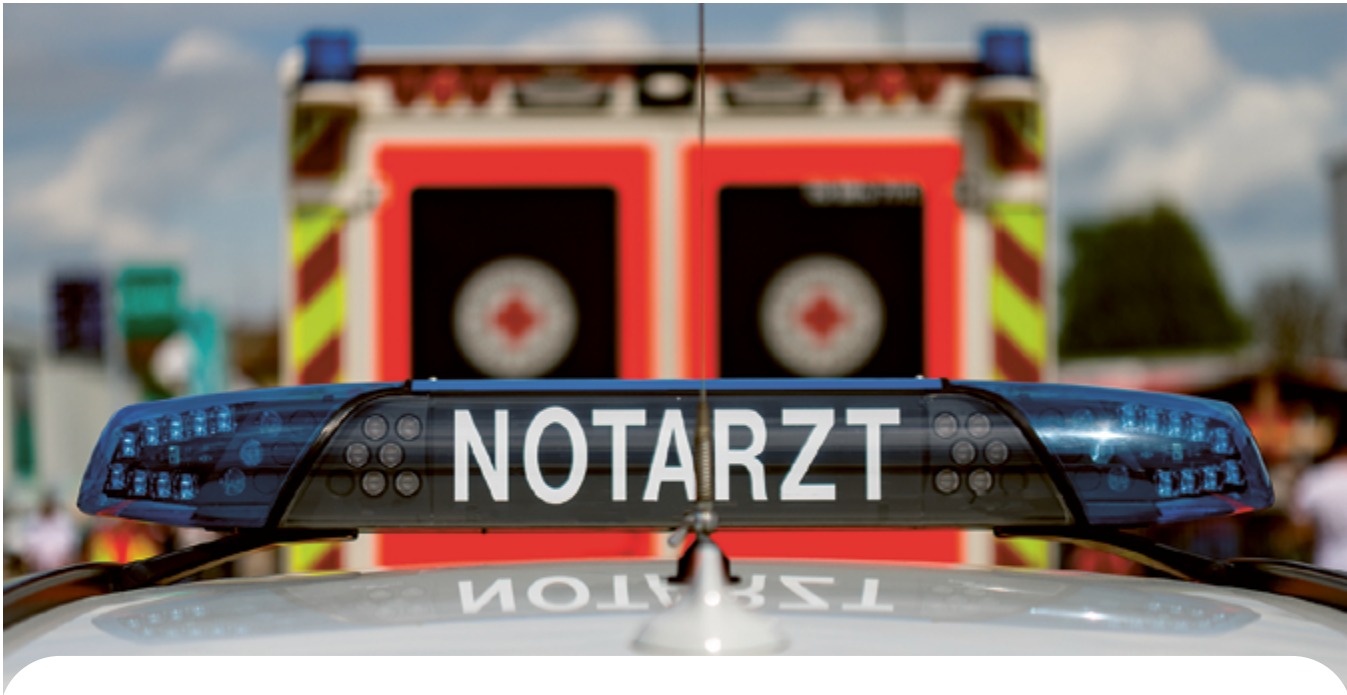
Im nachfolgenden Gitter sind 46 Begriffe zum Thema „Kräutergarten“ versteckt. Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben. Wenn Sie alle gefunden haben, ergeben die übrig bleibenden Buchstaben, der Reihe nach gelesen, ein Lösungswort.

B	M	U	K	I	L	I	S	A	B	E	K	L	E	N	P	F	Z
K	O	N	K	M	O	M	A	D	R	A	K	N	S	A	E	R	B
T	E	R	A	U	N	R	E	P	A	K	E	I	P	N	U	O	N
N	H	I	R	R	A	U	K	E	S	Z	R	C	W	H	O	C	
M	I	Y	L	E	O	K	O	B	I	A	I	H	L	N	G	L	U
U	S	R	M	I	T	J	U	N	M	K	E	E	E	A	R	E	R
S	S	A	A	I	S	S	A	M	A	L	G	N	R	E	U	K	R
K	C	S	L	M	A	R	C	M	A	N	K	T	F	W	E	C	Y
A	H	E	A	B	S	N	E	H	E	R	S	F	L	A	I	E	H
T	N	G	I	F	E	O	L	T	A	E	E	A	E	C	R	O	I
R	I	N	N	I	R	I	R	U	E	F	K	T	D	H	E	T	R
E	T	A	O	N	O	A	T	B	P	P	E	N	N	O	L	S	I
D	T	T	R	G	N	A	N	E	K	R	R	E	E	L	L	B	P
N	L	S	E	W	A	R	N	I	A	E	B	M	V	D	E	E	I
A	A	T	P	E	G	N	L	F	M	E	E	I	A	E	S	I	R
I	U	M	E	R	E	I	L	U	I	B	L	P	L	R	U	L	I
R	C	I	P	Y	R	K	I	S	L	R	E	S	S	E	R	K	P
O	H	Z	A	C	O	A	D	S	L	O	N	E	P	A	L	A	J
K	H	C	V	A	N	I	L	L	E	L	L	E	B	E	I	W	Z



- Anis
Arnika
Baerlauch
Basilikum
Beifuss
Bohnenkraut
Borretsch
Cayennepfeffer
Curry
Dill
Engelwurz
Estragon
- Fenchel
Ingwer
Jalapeño
Kamille
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kresse
Kurkuma
Lavendel
Liebstoeckel
- Lorbeer
Majoran
Mazis
Muskat
Nelke
Oregano
Paprika
Peperoni
Petersilie
Piment
Piri-Piri
Rauke
- Rosmarin
Safran
Salbei
Schnittlauch
Sellerie
Thymian
Vanille
Wacholder
Zimtstange
Zwiebel





WANN WÄHLE ICH WAS?

WICHTIGE RUFNUMMERN FÜR DEN NOTFALL/SERVICE-NUMMERN

Sehr schnell kann man völlig unvorbereitet in eine Notlage kommen. Dann sofort die richtige Telefonnummer für schnelle Hilfe parat zu haben und zu wissen, wen man in der jeweiligen Not-situation anrufen muss, kann unter Umständen Leben retten. Aber wer ist wann zuständig? – Eigentlich klar strukturiert, aber in der Praxis nicht immer für jeden präsent.

Generell gilt: Notfallnummern sind für echte Notfälle da. Die 110 für die Polizei, die 112 für Feuerwehr und Rettungsdienste, die 116117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst.

110: Die Nummer für die Polizei
Rufen Sie die 110, wenn Sie die Hilfe der Polizei benötigen, weil Sie sich bedroht fühlen, in Gefahr sind oder einer Straftat ausgesetzt sind, die polizeilichen Einsatz erfordert. Oder wenn Sie beobachten, dass andere in solche Situationen geraten. Auch wenn Sie nur vermuten, dass eine solche Situation vorliegen könnte, ist dies die richtige Nummer.

112: Die Nummer für Feuerwehr und Rettungsdienst
(in ganz Europa kostenfrei erreichbar, auch vom Mobiltelefon, selbst ohne Mobilfunknetz.) Wählen Sie die 112 bei Unfällen, bei Brän-

den oder wenn sich jemand in einer akuten, potenziell sogar lebensbedrohlichen Notlage befindet. Zum Beispiel bei schweren Verletzungen oder Verbrennungen, Bewusstlosigkeit, Symptomen, die auf einen Schlaganfall hindeuten, bei Anzeichen eines Herzinfarkts oder bei akuter Atemnot. Auch bei einer unklaren Situation, die lebensbedrohlich sein könnte, kann die 112 angerufen werden.

116117: Die Nummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst
Die 116117 ist die Nummer der Wahl bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen. Die 116117 verbindet Sie mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst. Diese Nummer sollten Sie wählen, wenn Sie umgehend ärztliche Hilfe brauchen, die Situation aber nicht lebensbedrohlich ist und wenn die Arztpraxen geschlossen sind!

Hausnotruf für den Notfall
Als Vitakt-Kunde sind Sie im Ernstfall niemals auf sich allein gestellt: Ein Druck auf Ihren Sender alarmiert die Vitakt-Notrufzentrale – ganz ohne Telefon oder lästiges Nummernwählen. So erhalten Sie im entscheidenden Moment schnell und zuverlässig Hilfe. ■

ALLE NUMMERN IM ÜBERBLICK

Polizei	110
Notfall-Rettungsdienst, Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Festnetz/Handy)*	116 117
Apotheken-Notdienst (Festnetz)**	0800 0022833
Apotheken-Notdienst (Handy)**	22 833
Telefonseelsorge	0800 1110111 0800 1110 222
Kinder- und Jugendtelefon (Festnetz/Handy)	111 116
Elterntelefon	0800 1110550
Sperr-Notruf für girocard, Kreditkarten, Mobilfunkkarten (Festnetz/Handy)	116 116
Behördennummer der öffentlichen Verwaltung ***	115
Nummer gegen Kummer	116111
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	116 016
Hilfetelefon "Silbernetz" für Senior:innen	0800 4708090
Weißer Ring – Beratungsdienst für Opfer von Verbrechen	116 006
Bürgertelefon zur Krankenversicherung	030 3406066-01
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung	030 3406066-02
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention	030 3406066-03

Ihre wichtigen Telefonnummern	
Hausarzt	
Nachbar	
Hausmeister	

* für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Situationen außerhalb der Praxis-Öffnungszeiten
** Bereitschaftsapotheken nachts, Wochenende, Feiertage"
*** noch nicht bundesweit verfügbar

Quelle: Techniker Krankenkasse, Bundesministerium für Gesundheit

„Die schönsten Momente sind die, die wir *zusammen* erleben.“

Mari-Luise Mayrin
Schauspielerin

SICHER ZU HAUSE. FREI IM LEBEN.

EINFACH HILFE PER KNOPFDRUCK RUFEN

Mit Vitakt Hausnotruf bleibt Hilfe immer erreichbar – für mehr Sicherheit, Selbständigkeit und ein gutes Gefühl zuhause.



Zwei Sender – ganz wie es zu Ihrem Alltag passt: am Handgelenk oder als Kette tragbar.



Mehr Infos

Einfach scannen
und alles Wissenswerte
erfahren.



Kostenlose Beratung –
wir sind für Sie da!
0 59 71 - 93 43 53



24/7 erreichbar –
Hilfe auf Knopfdruck.



Für Sie. Für Ihre Lieben.
Füreinander da.

ÜBERREICHT DURCH: