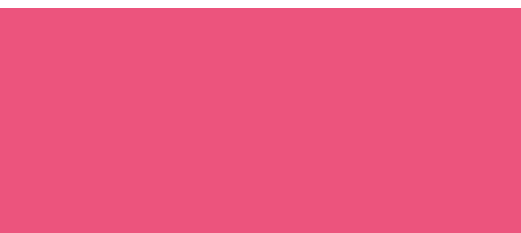


AUSGABE
Frühjahr/Sommer
2025

FÜR DICH!



INHALT

HERZENSANGELEGENHEITEN

UNSERE BUCHTIPPS

GESUND

REZEPTE

LEBEN

RÄTSEL-ECKE

HAUSNOTRUF

TECHNIK

UND ZULETZT NOCH...

PFLEGE

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,

ich freue mich sehr darüber, dass Sie die aktuelle Ausgabe unseres Magazins in den Händen halten! Wie immer finden Sie darin eine bunte Mischung an Berichten zu verschiedensten Themen, die sich mit vielen Aspekten aus dem täglichen Leben beschäftigen. Einen Schwerpunkt in unserer neuen Ausgabe bildet das Thema „Haustiere“: Sie spielen in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle und haben für viele von uns eine ganz besondere Bedeutung. Haustiere sind nicht nur Begleiter – sie sind Freunde, treue Gefährten, Helfer auf vier Pfoten, professionelle Unterstützer und Begleiter bei vielen Aktivitäten. Sie halten uns gesund, verbessern unser Sozialleben, verringern Stress, erhöhen soziale Kompetenzen, spenden Trost und vermitteln Zuversicht.

Haustiere sind tolle Freunde

Ich selbst lebe mit zwei Rauhaardackeln zusammen und stelle immer wieder fest, wie viel mehr man lächelt oder sogar lacht, selbst wenn man einen anstrengenden Tag hatte. Neulich war wieder so ein Tag – Sie kennen das sicher: voller Termine, zu viel zu tun, und irgendwie lief alles nicht rund. Als ich nach Hause kam, stand mir der Stress ins Gesicht geschrieben. Doch da waren sie schon – meine beiden Dackel. Ihre Ruten wedelten aufgeregt, ihre Augen strahlten, als wollten sie sagen: Endlich bist du da! Jetzt wird alles gut! Lui war der Erste, der mir voller Stolz seine Lieblingsdecke brachte – eine herzliche Einladung, mich zu ihm zu setzen und einfach loszulassen. Und genau das tat ich. Doch lange stillsitzen? Das war für Hannes nicht genug! Mit entschlossenem Blick marschierte er zur Schublade, in der die kleinen Leckerlis aufbewahrt werden – seine Art, mir zu zeigen: Jetzt ist Zeit für etwas Schönes – für uns beide! In diesem Moment wurde mir wieder einmal bewusst, dass Haustiere weit mehr sind als nur Tiere – sie sind echte Freunde, die immer an unserer Seite stehen.

Helfer mit Herz

Doch was, wenn Menschen, die ihre Tiere über alles lieben, plötzlich vor der schmerzhaften Entscheidung stehen, sich von ihnen

zu trennen, weil ihnen die finanziellen Mittel fehlen? Besonders für ältere und alleinlebende Menschen ist ein Haustier ein unersetzlicher Freund und Weggefährte. Doch steigende Lebenshaltungskosten und unerwartete Tierarztkosten bringen viele in eine Situation, die sie ohne Unterstützung nicht bewältigen können. Deshalb finde ich es großartig, dass es Vereine und Institutionen gibt, die helfen. Sie setzen sich dafür ein, dass Tierhalter und ihre geliebten Vierbeiner nicht aufgrund finanzieller Not getrennt werden müssen. Organisationen wie „pro vobis“ (lesen Sie dazu auch die Seiten 4–7 in diesem Magazin) ermöglichen mittellosen Altersrentnern, ihr Haustier auch in schwierigen Zeiten behalten zu können. Seit



(v. l. n. r.): Hannes und Lui mit ihren Dackel-Freunden Theo und Emil

ich von diesem Verein weiß, unterstütze ich ihn privat – aus voller Überzeugung. Denn die Vorstellung, dass jemand seinen treuen Freund nur wegen finanzieller Engpässe abgeben muss, berührt mich sehr. Vielleicht finden sich ja noch weitere Menschen, die sich ebenfalls engagieren möchten – sei es durch eine Spende, ehrenamtliche Hilfe oder einfach durch das Weitertragen dieser wichtigen Idee.

Lui, Hannes und ich wünschen Ihnen von Herzen alles Gute – und vielleicht schenkt Ihnen Ihr tierischer Freund ja auch heute ein besonderes Lächeln!

Ihre

Britta Schönweitz
 Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH



GELIEBTES HAUSTIER

WENN DIE RENTE NICHT FÜR DIE TIERARZTKOSTEN REICHT

Haustiere gehören in Deutschland zu den beliebtesten Mitbewohnern: In fast jedem zweiten Haushalt lebt ein Heimtier. Laut einer repräsentativen Erhebung, die der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH e.V.) und der Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands e.V. (ZZF) durchgeführt haben, lebten im Jahr 2023 34,3 Millionen Hunde, Katzen, Kleintiere und Ziervögel in deutschen Hausgemeinschaften, in fast der Hälfte aller Haushalte gab es demnach mindestens ein Heimtier.* Dabei zählten Katzen zu den beliebtesten Haustieren, dicht gefolgt von Hunden.

Vor allem Senioren halten ein Haustier

Die Erhebung machte auch deutlich, dass Katze, Hund und Co. vor allem das Leben von Senioren bereichern: Mit 25 Prozent bildeten die über 60-jährigen Tierhalter die größte Gruppe aller Menschen, die mit einem Haustier zusammenwohnen. Die Beliebtheit von tierischen Mitbewohnern gerade in dieser Altersgruppe liegt sicherlich auch daran, dass viele Senioren alleinstehend sind. Der Partner ist verstorben, die Kinder sind aus dem Haus, generell gibt es oft nur noch wenig soziale Kontakte. Ein Haustier bringt wieder Freude in den Alltag und gibt Senioren das Gefühl, dass sie nicht einsam sind und noch gebraucht werden.

Haustiere beeinflussen das Leben sehr positiv

„Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund“ – das erkannte schon Hildegard von Bingen. Und wissenschaftliche Studien belegen, dass sich das Halten von Haustieren tatsächlich auf die physische und psychische Gesundheit vor allem der älteren Generation auswirkt: Das Haustier muss versorgt werden, wodurch der Alltag mehr Struktur erhält. Und dank der Vierbeiner sind Senioren aktiver und an der frischen Luft. Das stärkt das Immunsystem, Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck, Stress und Schlafstörungen werden verringert. Außerdem leiden gerade ältere Halter von Haustieren weniger unter Depressionen und Einsamkeit: Beim Gassi-Gehen mit dem Hund werden neue soziale Kontakte geknüpft und die Anwesenheit der Katze sorgt für eine positive Grundstimmung.

Tierarztkosten oft unerschwinglich

Aber was passiert, wenn der Vierbeiner erkrankt und ärztliche Hilfe nötig ist? Im Zuge steigender Tierarztkosten kann das Halten eines Tieres gerade für mittellose Rentner sehr schnell zu einer finanziellen Notsituation werden. Das gilt natürlich nicht nur für ältere Haustierhalter, aber oft



reicht die Rente gerade dafür, den eigenen Lebensunterhalt zu bestreiten. Ein Haustier, vor allem wenn es schwer krank wird, kann so für Mensch und Tier schnell zu einer nicht mehr zu bewältigenden Herausforderung werden. Mit der Folge, dass zunehmend Tiere abgegeben werden müssen und Mensch und Tier an der Trennung zerbrechen.

Fatale Folgen

Das bestätigt auch Sabine John, Gründerin des gemeinnützigen Vereins pro vobis – Verein für Senioren und Tiere in Not e.V. : „Altersarmut in Deutschland ist ein viel diskutiertes Thema, aber die Millionen Tiere, die in Seniorenhaushalten leben und häufig die einzigen Sozialkontakte dieser Personen sind, werden meist vergessen“, erklärt sie. „Im Krankheitsfall des Tieres ist es mittellosen Senioren oft nicht möglich, anfallende Tierarztkosten und Medikamente zu zahlen, weswegen sie, häufig aus Scham, gar nicht erst in eine Tierarztpraxis gehen. Die Folge davon ist ein Tier, das im schlimmsten Fall schreckliche Schmerzen hat und ein älterer Mensch, dem es das Herz bricht, sein Tier so leiden zu sehen.“

pro vobis e.V. – Verein für Senioren und Tiere in Not

Grund genug für Sabine John, gemeinsam mit ein paar Freunden – mehrheitlich selbst Tierbesitzer – den gemeinnützigen Verein „pro vobis – Verein für Senioren und Tiere in Not e.V.“ ins

Leben zu rufen, um mit Spenden bei einer akuten Erkrankung des Haustiers mittellosen Senioren bei der Begleichung der Tierarztkosten zu helfen. Mit einem überregionalen, deutschlandweiten Netzwerk von unterstützenden Tierärzten und Kontakt zu Tafeln, häuslichen Krankenpflege-Unternehmen sowie kirchlichen Einrichtungen werden bedürftige Senioren diskret angesprochen und, nach Prüfung der Bedürftigkeit, übernimmt pro vobis unkompliziert die Tierarztkosten für die Notbehandlung des Tieres.

Sabine John betont, wie wichtig Spenden für den Verein sind: „Alle Tierarztrechnungen, die pro vobis übernimmt, sind ausschließlich durch Spendengelder finanziert. Wir freuen uns über jede Spende, denn nur wenn der Verein Geld hat, können wir tierische Notfälle überhaupt übernehmen.“

Hilfe von pro vobis e.V.

„Bei Gründung des Vereins wurde in der Satzung bewusst festgelegt, dass pro vobis ausschließlich mittellose Altersrentner finanziell unterstützt, deren geliebtes Haustier spontan erkrankt und kein Geld für eine tierärztliche Behandlung da ist“, erläutert Sabine John. „Diese Personengruppe hat, wie wir empfinden, in unserer Gesellschaft keinerlei Lobby und wir wollen nicht zulassen, dass, nur weil kein Geld da ist, ein alter Mensch seinen oft letzten Sozialpartner verliert. Als gemeinnütziger Verein ist pro vobis leider verpflichtet, vor einer evtl. Übernahme von Behandlungskosten eines Tieres die Bedürftigkeit des Rentners anhand eines aktuellen Rentenbescheids zu prüfen. Ein Rechtsanspruch auf die Übernahme der Tierarztkosten durch den Verein besteht nicht.“ ■

*ivh-online.de



pro vobis

pro vobis unterstützen
pro vobis ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich ausschließlich über Spenden. Wenn Sie die Arbeit des Vereins unterstützen möchten, sind Sie sehr herzlich willkommen!

Deutsche Bank
IBAN: DE49 3007 0024 0116 4888 00
BIC: DEUTDE33HAN

oder PayPal

WIE UND UNTER WELCHEN VORAUSSETZUNGEN KANN ICH HILFE VON PRO VOBIS BEANTRAGEN?



1. Bitten um finanzielle Unterstützung für die Begleichung der Tierarztrechnung für ein akut erkranktes Haustier können nur VOR einer Behandlung beim Tierarzt über Mitarbeiter/Leitungen von Senioreneinrichtungen, häuslichen Krankenpflegeunternehmen, Tiertafeln, Tierärzten etc. per Mail oder telefonisch beantragt werden.
2. VOR einer tierärztlichen Behandlung muss dem Verein pro vobis eine Kopie des aktuellen Altersrentenbescheids ausgehändigt werden (inkl. Wohngeld und Energiezulage dürfen nicht mehr als 1500 EUR bezogen werden) sowie eine Kopie (beidseitig) des Personalausweises.
3. Ist die Bedürftigkeit nachgewiesen und der Verein erklärt sich bereit, finanziell zu unterstützen, bekommt der Tierbesitzer von pro vobis einen räumlich nahen Tierarzt genannt, der mit dem Verein zusammenarbeitet und über den Notfall vorab durch den Verein informiert wird.
4. Die Abrechnung der tierärztlichen Notfallbehandlung erfolgt direkt zwischen behandelndem Tierarzt und pro vobis Verein für Senioren und Tiere in Not e.V. Der Verein zahlt keine Gelder an Privatpersonen aus!

pro-vobis-ev.de/



AUSGEWOGENE CHOLESTERIN-WERTE SO KÖNNEN SIE AKTIV DAZU BEITRAGEN

Cholesterin spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Körper: Die fettähnliche Substanz ist ein essenzieller Bestandteil der Zellmembranen und lebensnotwendiger Baustoff unserer Körperzellen. Mit seiner wachsartigen Konsistenz zählt es zu den sogenannten Blutfetten, im Fachjargon auch Lipide genannt. Cholesterin ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt, es ist notwendig für die Produktion von Vitamin D und von Gallensäuren, die für die Fettverdauung unerlässlich sind. Cholesterin wird sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch vom Körper selbst produziert, hauptsächlich in der Leber und in den Zellen des Dünndarms.

LDL und HDL – Wo ist der Unterschied?

Es gibt zwei Haupttypen von Cholesterin: Low-Density Lipoprotein (LDL), oft als "schlechtes" Cholesterin bezeichnet, und High-Density Lipoprotein (HDL), das als "gutes" Cholesterin gilt.

Ein hoher LDL-Spiegel kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall erhöhen, da sich LDL-Cholesterin in den Arterien ablagert, was unter anderem zu gefährlichen Verengungen der Gefäße führen kann. Auf der anderen Seite hat HDL-Cholesterin eine schützende Wirkung, da es hilft, überschüssiges Cholesterin aus den Arterien zu entfernen und zur Leber zurückzuführen, wo es abgebaut wird.

Was ändert sich im Alter?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel und viele Menschen erleben vor allem einen Anstieg des Cholesterinspiegels. Dafür können verschiedene Faktoren verantwortlich sein:

1. Veränderungen im Stoffwechsel: Der Stoffwechsel verlangsamt sich im Alter, was dazu führen kann, dass der Körper Cholesterin weniger effizient abbaut und ausscheidet.

2. Ernährungsgewohnheiten: Bei vielen älteren Menschen ist die Ernährung weniger ausgewogen, vor allem im Hinblick auf Nahrungsmittel, die reich an gesättigten Fetten und Transfetten ist. Das kann zu höheren LDL-Werten führen.

3. Bewegungsmangel: Ein aktiver Lebensstil kann helfen, die Cholesterinwerte zu regulieren. Im Alter neigen viele Menschen dazu, weniger aktiv zu sein, was sich negativ auf die Cholesterinwerte auswirken kann.

4. Genetische Faktoren: Einige Menschen haben eine genetische Veranlagung für hohe Cholesterinwerte, die sich im Alter verstärken kann.

Der Cholesterinspiegel: Ein ausgewogenes Verhältnis der Blutfette ist wichtig

Nicht nur ein erhöhter Cholesterinspiegel kann gesundheitliche Einschränkungen mit sich bringen, sondern auch ein zu niedriger: Ein gewisses Maß an Cholesterin ist notwendig für die Produktion von Hormonen, die für die Regulierung von Stoffwechselprozessen, das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit wichtig sind. Ein zu niedriger Cholesterinspiegel kann daher für ein erhöhtes Risiko für Depressionen und andere psychische Erkrankungen verantwortlich sein. Deswegen ist es vor allem im Alter wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen LDL und HDL zu fördern und so die Cholesterinwerte zu optimieren.

Wie können Sie Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen?

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Obst, Gemüse und gesunden Fetten ist, kann helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt ebenfalls dazu bei, das HDL-Cholesterin zu erhöhen und das LDL-Cholesterin zu senken. Darüber hinaus sollten Sie regelmäßige ärztliche Untersuchungen und Cholesterin-Checks in Ihren Gesundheitsplan integrieren, um potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Diese Tipps helfen Ihnen dabei:

Gesunde Ernährung: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß

und gesunden Fetten ist. Vermeiden Sie gesättigte Fette und Transfette, die in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind. Lebensmittel wie Hafer, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Walnüsse und Avocados können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Omega-3-Fettsäuren: Integrieren Sie Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie fetter Fisch (z. B. Lachs, Makrele). Reduzieren Sie gesättigte Fette, die in rotem Fleisch und fettreichen Milchprodukten vorkommen. Setzen Sie stattdessen auf ungesättigte Fette, die in Olivenöl, Rapsöl und Fisch enthalten sind.

Regelmäßige Bewegung: Körperliche Aktivität kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche einzuplanen, wie z. B. durch zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen.

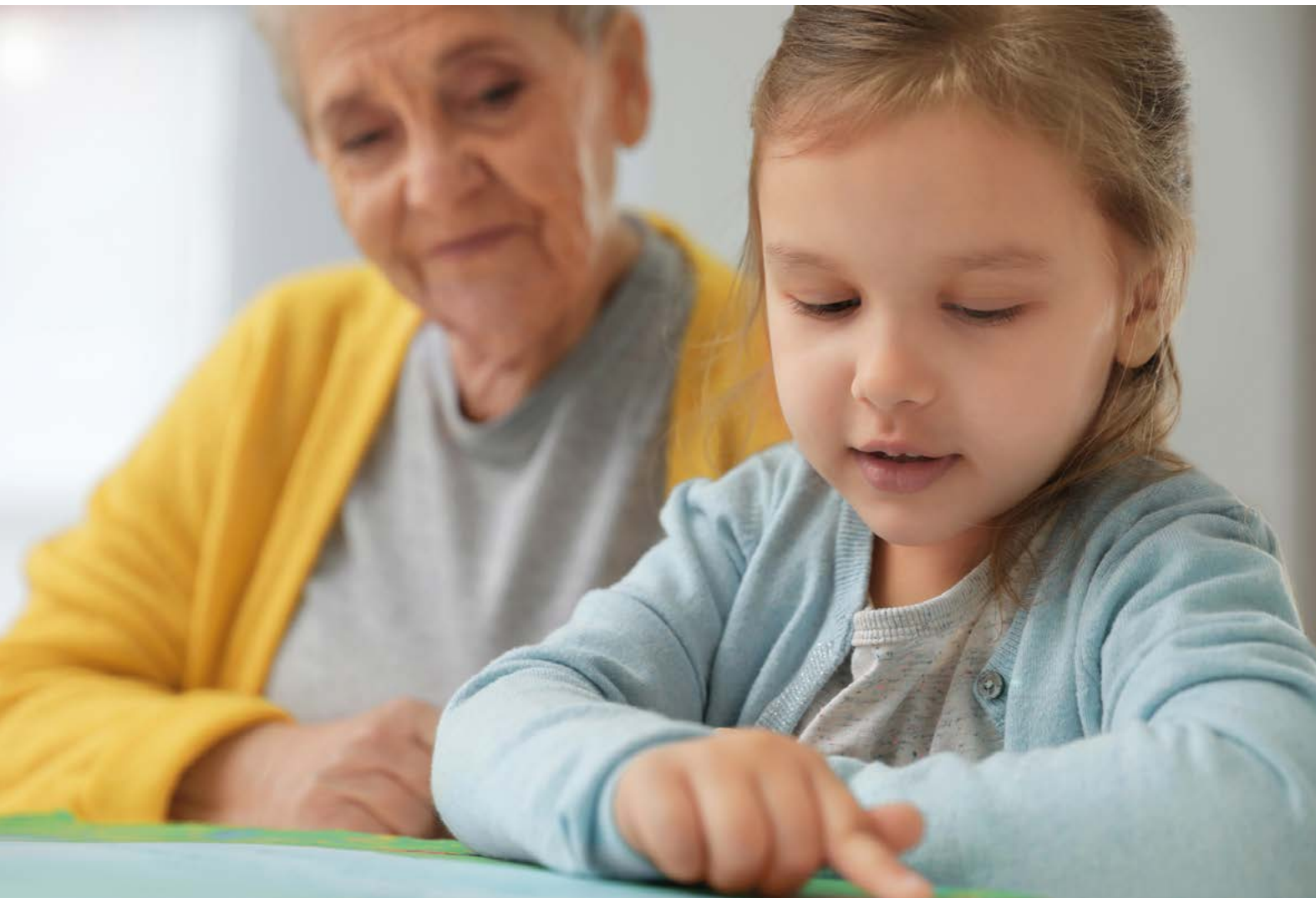
Gewichtskontrolle: Ein gesundes Körpergewicht zu halten oder zu erreichen, kann sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Wenn Sie übergewichtig sind, kann bereits eine moderate Gewichtsreduktion von 5–10 Prozent helfen. Hier kann auch ein Ernährungsberater helfen, für Sie einen individuellen Plan zu erstellen, der auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Gesundheitsziele abgestimmt ist.

Rauchen aufgeben: Wenn Sie rauchen, kann das Aufgeben des Rauchens Ihren Cholesterinspiegel verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Regelmäßige Gesundheitschecks (werden teilweise von den Krankenkassen übernommen): Lassen Sie Ihren Cholesterinspiegel im Rahmen einer Gesundheitsuntersuchung von einem Arzt überprüfen. So können Sie frühzeitig auf Veränderungen reagieren und gegebenenfalls Maßnahmen ergreifen. Ab einem Alter von 35 Jahren haben Versicherte alle drei Jahre Anspruch auf einen ärztlichen Gesundheitscheck. Dieser enthält auch regulär die Untersuchung des Lipidprofils (Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride). ■

LESE-OMA ODER LESE-OPA WERDEN

VORLESEN ALS EHRENAMT: DIE KLEINSTEN FÜRS LESEN BEGEISTERN



Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Ruhestand zu engagieren. Sie haben eine Leidenschaft für spannende Geschichten und fantasievolle Erzählungen und möchten diese mit den ganz Kleinen teilen? Dann werden Sie Lese-Oma oder Lese-Opa!

Einfach mal Lesen – häufig fehlt die Zeit

Die Idee ist einfach und naheliegend: Im Ruhestand haben viele Leute Zeit und auch Lust sich zu engagieren, in Kindertagesstätten und Grundschulen fehlt es dagegen häufig an Personal. Dort ist man über jede zusätzliche Hilfe dankbar. Hinzu kommt: Nicht alle Kinder lesen zu Hause, oft ist der Griff zum Smartphone, Tablet oder Fernseher einfacher und schneller. Dabei geht leider viel Potenzial verloren, denn

Lesen ist so wichtig: Es regt die Fantasie an, fördert das Schreiben, stärkt das Gedächtnis und unterstützt die geistige Entwicklung. Regelmäßiges Vorlesen kann Kindern helfen, später in der Schule besser zurechtzukommen.

Vorlesepaten sind deshalb eine willkommene Unterstützung. Sie tragen dazu bei, dass Kinder häufiger mit Büchern in Berührung kommen und Freude an Geschichten und am Lesenlernen entwickeln. Aber nicht nur das gemeinsame Lesen, auch der Austausch zwischen den Generationen tut beiden Seiten gut.

10 Gründe, warum Vorlesen wichtig ist

Vorlesen ist eine echte Superkraft: Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, sind besser gerüs-

tet für Kita, Schule und Alltag. Und auch Ältere profitieren vom Austausch mit den kleinen Zuhörern, denn:

1. Vorlesen schafft Nähe und Austausch.
2. Vorlesen vergrößert den Wortschatz.
3. Vorlesen fördert die Fantasie und das Vorstellungsvermögen.
4. Vorlesen macht empathisch.
5. Vorlesen macht selbstbewusst.
6. Vorlesen erschließt Wissen.
7. Vorlesen fördert die Konzentration.
8. Vorlesen schafft Bewusstsein für das gesprochene und geschriebene Wort.
9. Vorlesen macht Lust auf Lesenlernen.
10. Vorlesen macht fit für die Schule.

Kindergarten, Grundschule oder Seniorenheim: Vorleseorte gibt es überall

Deshalb bieten bundesweit immer mehr Bürgervereine und Stiftungen – allen voran die Stiftung Lesen – Lesepatenschaften an. Mal entstehen Kooperationen zwischen Kindergärten und Seniorenheimen, mal findet die Vorlesestunde in der Stadtbücherei statt. Das Konzept ist meist das Gleiche: Einmal in der Woche bringt die Lese-Oma oder der Lese-Opa einen Stapel Bücher mit und liest einer Gruppe von Kindern etwa eine Stunde lang vor.

Die Möglichkeiten sind dabei so vielfältig wie die Engagierten und ihr kleines Publikum selbst: Besonders kreative Senioren bringen ihre Gitarre mit, um mit den Kindern zu musizieren, andere nutzen Handpuppen oder basteln ein Kamishibai, ein kleines Papiertheater, um das Gelesene nachzuspielen und so erlebbar zu machen.

Was muss ich tun, um Lese-Oma zu werden?

Lese-Oma oder Lese-Opa zu werden ist ganz einfach: Wenden Sie sich an soziale Einrichtungen in Ihrer Nähe, die Lesepatenschaften anbieten (Beispiele finden Sie im Kasten). Außerdem gibt es Ehrenamtsportale oder -vermittler, die direkten Kontakt zu Schulen oder Kindertagesstätten haben, die Lesepaten suchen. Manche Einrichtungen bieten Vorbereitungsseminare an, in denen Sie auf Ihren Einsatz als



Lesepatenschaften gibt es bestimmt auch in Ihrer Nähe! Fragen Sie bei sozialen Einrichtungen, Nachbarschaftsvereinen, Bibliotheken, Kindertagesstätten und Grundschulen nach. Hier finden Sie eine kleine Auswahl:

- **Stiftung Lesen!** – bundesweit
- **Mentor – Die Leselernhelfer Bundesverband e.V.**
- **Bürger für Bürger e.V. in Lüdinghausen**
- **Amadeu Antonio Stiftung** in Berlin
- **„Projekt Lese-Oma“** der Stadt Elze bei Hannover
- **Lesewelt Hamburg e.V.**
- **Die Frankfurter Lesepaten e.V.**

Lese-Oma vorbereitet werden. Hier erfahren Sie unter anderem, dass die Aufmerksamkeitsspanne von Kleinkindern bei etwa acht Minuten liegt und bekommen Tipps, welche kurzen, lustigen und anschaulichen Geschichten genau die Richtigen sind. Häufig gibt es Kooperationen mit Büchereien oder Buchhandlungen, so dass Lesepaten immer aus einem großen Fundus die passenden Bücher auswählen können.

Sie haben Lust bekommen? Dann legen Sie los! Als Lese-Oma können Sie nicht nur Kinder für's Lesen begeistern, sondern auch Ihre eigene Freude am Vorlesen neu entdecken. ■



HELPER AUF VIER PFOTEN

SERVICEHUNDE IM EINSATZ FÜR DEN MENSCHEN – AUCH MIT VITAKT

Hunde können „ihren“ Menschen im Alltag in vielfältiger Weise unterstützen: Sie sind nicht nur treuer und loyaler Begleiter, sondern assistieren bei der Arbeit auf dem ländlichen Hof genauso wie im therapeutischen und sozialmedizinischen Bereich. Hier tun sie weit mehr als nur ihren Job: Sie bieten praktische Hilfe, haben nachgewiesenermaßen eine beruhigende und entspannende Wirkung und sorgen für emotionale und seelische Unterstützung.

Assistenzhunde sind unverzichtbare Partner im Alltag

Manche Hunde haben eine besondere Befähigung: Sie können speziell ausgebildet werden, um Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Herausforderungen zu unterstützen. Solche tierischen Helfer nennt man "Servicehunde" oder auch "Assistenzhunde". Diese Hunde werden für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, psychischen Erkrankungen oder anderen Herausforderungen individuell auf die Bedürfnisse des Klienten ausgesucht und ausgebildet. Sie helfen ihren Haltern, den Alltag besser zu bewältigen und sind ein weiterer Sozialpartner des Menschen. Sie ermöglichen mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Selbständigkeit und erhöhen so die Lebensqualität. Gleichzeitig entlasten sie im Alltag nicht nur ihre Bezugsperson, sondern auch weitere Familienmitglieder oder betreuende Personen: Diese können beruhigter und ohne Sorge um den zu Betreuenden ihrem eigenen

Leben nachgehen. Sie lernen „loszulassen“, da ein neues Mitglied der Familie auf die zu betreuende Person mit aufpasst.

Was leisten Servicehunde?

Die Ausbildung eines Assistenzhundes ist ein aufwendiger Prozess, der viel Zeit und Geduld erfordert. Die Hunde müssen nicht nur grundlegende Gehorsamkommandos beherrschen, sondern auch spezifische Aufgaben erlernen, die genau auf die Bedürfnisse ihres Halters abgestimmt sind. Sie verhelfen zum Beispiel Menschen mit starker Sehbehinderung oder Erblindung dazu, sich sicher und selbstbestimmt im Straßenverkehr zu bewegen und Ziele ohne

*Immer im Einsatz für den Menschen:
Servicehund bei der Arbeit.*



Gefahr zu erreichen. Sie assistieren Menschen mit motorischer Einschränkung mittels lebenspraktischer Fertigkeiten (z. B. Hilfe beim An- und Ausziehen), machen Menschen mit Hörbehinderungen auf Geräusche aufmerksam (wie z. B. beim Klingeln an der Tür) und helfen Personen mit psychischen Erkrankungen, Stress und Angst zu reduzieren. Der so genannte „Anfallwarnhund“ für Menschen mit Epilepsie warnt seinen Halter zum Teil Stunden vor einem Anfall und macht so Epilepsie berechenbarer. Je näher ein Anfall kommt, desto deutlicher zeigt der Hund durch Bellen, vermehrten Augenkontakt und Blockieren der Bezugsperson, dass ein Anfall naht und der epilepsiegefährdete Mensch eine sichere Umgebung aufsuchen sollte. Während des Krampfanfalls achtet der Hund darauf, dass sich keine gefährlichen Gegenstände in der Nähe befinden, er schützt seine Bezugsperson vor Verletzungen und begleitet diese nach einem Anfall sicher nach Hause, wenn sie orientierungslos ist.

Servicehunde im Einsatz für Vitakt

Assistenzhunde sind neben vielen anderen Fähigkeiten in der Lage, Hilfe über ein Notfallalarmsystem zu holen. Wir bei Vitakt freuen uns sehr, dass wir einen Vitakt-Partner haben, der Hausnotruffkunden mit seinen Servicehunden unterstützt: Erik Kersting beschäftigt sich seit 1989 mit Hundeeziehung und Servicehundebildung. Er leitet mit seiner Frau das Hundezentrum „canis familiaris“ und ist 1. Vorsitzender des Fördervereins „I-L-e-Servicehunde für Menschen mit Behinderung e.V.“ und Präsident des europäischen Berufsverbandes für I-L-e-Coaches. Aktuell begleitet er unter anderem eine junge Vitakt-Kundin mit Epilepsie: Katrin* (Name von der Redaktion geändert) möchte ihren Eltern zusammen mit ihrem Servicehund "Mira" und einem Hausnotrufsystem ermöglichen, dass diese ohne Sorge das Haus verlassen können, weil sie Katrin bei ihrem tie-

rischen Begleiter in guten Händen wissen. Mira ist darauf trainiert, zu erkennen, wenn bei Katrin ein Anfall naht. Wenn die Hündin registriert, dass Katrin Hilfe benötigt, betätigt sie mit der Schnauze einen speziellen Vitakt-Sender und löst so in der Vitakt-Notrufzentrale einen Notruf aus. Hier handeln die Vitakt-Mitarbeitenden nach zuvor festgelegten Kriterien: Sie melden sich über das Notrufgerät in der Wohnung und fragen Katrin, wie sie helfen können. Wenn Katrin nicht sprechen kann und nur das Bellen des Hundes zu hören ist, verständigen die Vitakt-Mitarbeitenden umgehend Hilfe. „Wir sind sehr froh, dass Mira Katrin unterstützt, denn so können wir das Haus verlassen und wissen, dass Katrin in guten Händen bzw. Pfoten ist“, sagt Katrins Mutter. „Dass man ein Vitakt-Hausnotrufsystem so erweitern kann, gibt uns zusätzlich ein gutes Gefühl der Sicherheit.“ ■

Servicehunde sind darauf trainiert, Hilfe zu holen. Im Notfall können sie nicht nur Personen auf sich aufmerksam machen, sondern einen speziellen Sender betätigen, um Helfer über ein Notrufsystem zu benachrichtigen.



Sie interessieren sich für einen Servicehund in Kombination mit einem Vitakt-Hausnotrufsystem? Wenden Sie sich gerne per E-Mail an Erik Kersting:
erik.kersting@i-l-e-servicehunde.de.

Fotos: ©Förderverein I-L-e-Servicehunde

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – WIE KLUGE TECHNIK DEN ALLTAG ERLEICHTERT

Stellen Sie sich vor: Ihre Wohnung wird automatisch angenehm warm, wenn es draußen kälter wird, oder das Licht dimmt sich passend zu Ihrer Tageszeit. Solche Technologien können den Alltag erleichtern – doch nicht alles, was automatisch funktioniert, ist bereits künstliche Intelligenz (KI). Viele moderne Haushaltsgeräte arbeiten mit festen Regeln – zum Beispiel Bewegungsmelder, die Licht einschalten, oder eine Zeitschaltuhr für die Heizung. Das ist nützlich, aber noch keine KI.

Was ist künstliche Intelligenz (KI)?

Künstliche Intelligenz bedeutet, dass ein Computer oder ein Gerät dazulernen kann. Statt nur festgelegte Regeln zu befolgen, erkennt KI Muster und trifft eigenständig Entscheidungen. Damit das funktioniert, braucht KI Daten, die sie aus ihrer Umgebung sammelt – und dafür sind je nach Anwendungsbereich Sensoren notwendig, die ähnlich wie unsere Augen, Oh-

ren, Nase oder unsere Haut Informationen aus der Umgebung sammeln und an die KI weitergeben.

Beispiel:

- Ein **einfaches Heizsystem** schaltet sich zu einer bestimmten Uhrzeit ein.
- Eine **KI-gestützte Heizung** analysiert verschiedene Faktoren: Temperatursensoren messen die Raumtemperatur; Wetterdaten aus dem Internet geben Auskunft über die Außentemperatur; Bewegungssensoren erkennen, wann jemand zu Hause ist; Luftqualitätssensoren können feststellen, ob die Luftfeuchtigkeit oder der Sauerstoffgehalt angepasst werden muss. Auf Basis dieser Informationen entscheidet die KI, wann die Heizung hoch- oder heruntergeregelt wird – ohne dass Sie etwas tun.

Voraussetzung für KI:

Damit künstliche Intelligenz funktioniert, braucht diese meist eine Verbindung zum Internet. Viele KI-Systeme greifen auf große Datenmengen zu und lernen daraus. Ein WLAN-Anschluss ist daher oft erforderlich.

Hinweise zum Umgang mit KI:

- KI kann die Diagnose durch einen ausgebildeten Experten nicht ersetzen – sie kann ihn nur entlasten. Bewahren Sie sich eine gesunde Skepsis und hören Sie immer auf Ihr Bauchgefühl.

- Datenschutz beachten. Viele dieser Geräte sammeln persönliche Daten.
- Neugierig bleiben. Es lohnt sich, neue Technologien kennenzulernen.

Möchten Sie mehr über KI erfahren?

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet in ganz Deutschland KI-Lernorte an, wo Sie sich informieren. Besuchen Sie die Webseite **ki-und-alter.de** oder fragen Sie in Ihrer Nähe nach, wo es Angebote für Senioren gibt. ■

WIE KANN KI IM ALLTAG HELFEN?



Besonders für ältere Menschen gibt es KI-Technologien, die helfen können, den Alltag sicherer und komfortabler zu gestalten.

Mehr Sicherheit und Komfort in den eigenen vier Wänden.

Moderne Lichtsteuerung kann erkennen, wann Sie sich durch die Wohnung bewegen, und das Licht passend dimmen.

Elektronische Erinnerungen helfen bei der Tagesplanung, z. B.:

„Erinnere mich daran, morgen den Müll rauszubringen.“
„Bitte erinnere mich um 14 Uhr an meine Tabletten.“

Sprachassistenten reagieren auf einfache Befehle.

„Mach das Licht an.“
„Stelle den Wecker auf 7 Uhr.“
„Spiele meine Lieblingsmusik.“
„Wie wird das Wetter heute?“

Smarte Technologie in Gesundheit und Pflege

KI hat auch neue Technologien für Gesundheit und Pflege hervorgebracht, etwa KI-gestützte Hörgeräte, die sich an die Hörgewohnheiten des Trägers anpassen, oder digitale Frühwarnsysteme, die bei Gesundheitsproblemen akustische oder visuelle Signale geben. Das kann bei Blutdruck- oder Herzproblemen helfen, aber auch Demenzkranken mit Orientierungsproblemen Sicherheit geben. Intelligente Pillendosierer helfen, die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit einzunehmen.

KI für soziale Teilhabe

KI ermöglicht es Senioren, trotz altersbedingter Einschränkungen aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Mit Sprachassistenten können zum Beispiel in der Mobilität eingeschränkte Senioren problemlos Videotelefonate führen, um ihre sozialen Kontakte zu pflegen. KI-gestützte Übersetzungsdienste helfen dabei, Sprachbarrieren zu überwinden und nutzerfreundliche digitale Plattformen passen sich automatisch an Seh- oder Hörschwächen an und erleichtern den Zugang zu sozialen Netzwerken, kulturellen Veranstaltungen oder Lernangeboten.



"RemmyVR" Gründerin Roxana Hennig

„ALS WÄRE MAN MITTENDRIN!“

VIRTUELLE ERLEBNISWELT FÜR SENIOREN PER VR-BRILLE

Sie waren immer sehr viel auf Reisen und haben die Natur und die Kultur anderer Länder genossen? Sie lieben Waldspaziergänge oder Aufenthalte am Meer, sind jetzt aber nicht mehr so mobil? Sie möchten noch einmal auf einen Berg klettern, schaffen das aber aufgrund Ihrer eingeschränkten Gesundheit nicht mehr? – Dank technischer Errungenschaften ist so vieles wieder möglich: Eine so genannte „VR-Brille“ (VR bedeutet "Virtuelle Realität") kann Nutzern Erlebnisse ermöglichen, die sie auf Grund ihrer physischen oder psychischen Verfassung nicht mehr real erleben können. Beispielsweise eine Wanderung über Bergwiesen erfahren, Sonnenuntergänge am Strand

genießen, eine Bootstour durch den Spreewald machen oder den Louvre in Paris besuchen.

Funktionsweise einer VR-Brille

Obwohl es – je nach Anbieter und Angebot – vielfältige Ausführungen einer VR-Brille gibt, ist allen eines gemeinsam: Der Zuschauer benötigt eine am Kopf befestigte Brille, die wie eine größere "Taucherbrille" oder ein Mini-Bildschirm aussieht. Dabei gibt es Brillen, bei denen die gesamte Technik in der Brille steckt oder andere, die eine externe Quelle benötigen, um eine gute Darstellung der virtuellen Realität leisten zu können. Anders als ein TV-Bildschirm ermöglicht eine VR-Brille räumliches Sehen:

Statt zum Beispiel einen Film zweidimensional anzuschauen, tauchen Träger der Brille in eine von der Brille simulierte Wirklichkeit ein, in der der Eindruck vermittelt wird, sich mitten im Geschehen zu befinden, während die reale Umgebung weitestgehend ausgeblendet wird. Auf der rechten und der linken Seite der Brille befindet sich jeweils ein kleiner Bildschirm und eine Linse, die es ermöglicht, dass das Auge den Bildschirm auch aus einer sehr knappen Entfernung scharf stellen kann. So wirkt das Gesehene weitaus intensiver als auf Bildern oder im Fernsehen. Die Inhalte können Welten sein, die komplett von einem Computer geschaffen werden, oder auch mit Spezialkameras aufgenommene 360-Grad-Filme.

Entspannen, Entdecken, Erinnern

VR-Brillen bieten sehr vielfältige Möglichkeiten: So kann man darüber zum Beispiel Konzerte hautnah zu Hause miterleben und erzählte Geschichten noch intensiver erfahren. Man kann in die Ferne reisen, Natur erkunden, Museen besuchen, Tierbegegnungen erfahren und Städtetrips neu erleben. Sogar Hitze, Kälte oder Geruch lassen sich mit passendem Zubehör ins virtuelle Erlebnis integrieren. Im eigenen kleinen Wohnzimmer ist die Möglichkeit der virtuellen Welt nahezu unbegrenzt. Sie bietet gerade auch älteren Menschen Entspannung, Erinnerung, Unterhaltung und Lebensqualität und somit eine Option für neuen Spaß am Leben.

Nutzung ist universal

VR-Brillen sind für den Privatgebrauch geeignet, werden aber auch gern im Seniorenbereich und in der Pflege angewendet, denn der Einsatz von VR im Pflegebereich kann sich in vielerlei Hinsicht positiv auf das Wohlbefinden des Nutzers auswirken: Wunschziele oder altbekannte Orte virtuell zu besichtigen, trägt zur Aktivierung der Zuschauer bei. Filme mit geeigneten Inhalten sorgen für Abwechslung und Unterhaltung und wirken Monotonie und Einsamkeit entgegen. Auch bei Depressionen kann der Einsatz von VR positive Effekte erzielen. Der Bezug zum Gesehenen, sowie Erinnerungen und Assoziationen sorgen für Glücksimpulse, die lange nach dem eigentlichen virtuellen Ausflug nachwirken können.

Wie viel eine VR-Brille kostet, hängt von der Technik ab. Es gibt sie schon für unter 100 Euro. Für sehr leistungsfähige Modelle, die für intensive, realistische Ausflüge in simulierte Welten am besten geeignet sind, sind bis zu 500 Euro zu bezahlen. Übrigens: Um eine VR-Brille privat zu nutzen, muss man nicht technisch begabt sein. Meistens reichen ein-, zwei Klicks durch ein entsprechendes Menü und schon startet das gewünschte Programm. VR-Brillen bekommt man für den privaten Bereich im Internet oder im Fachhandel. Für Brillenträger gilt: Man kann die eigene Brille problemlos unter der VR-Brille tragen.

Tipp der Redaktion:

Für unsere Leser stellt die Firma "RemmyVR" einen Rabatt von 10 Prozent auf ihr Angebot zur Verfügung, der Rabattcode lautet „Vitakt10“. Zum Angebot kommt man über die Internetseite von RemmyVR:

remmy-vr.com/anfrage/

RemmyVR – Aktivierung, Abwechslung, Unterhaltung

Ein Anbieter von VR ist zum Beispiel die Firma "RemmyVR": Die Gründerin Roxana Hennig erläutert, was sie bewogen hat, sich mit VR zu beschäftigen: "Die Idee zu RemmyVR kam mir aufgrund meiner eigenen Oma – sie war irgendwann körperlich kaum noch in der Lage, das Haus zu verlassen und die Welt wurde plötzlich so klein. Ich kannte VR aus der anderen Bereichen und habe dann nach Lösungen gesucht, die Idee für Senioren umzusetzen." In Magdeburg entstand so 2018 das Netzwerk "Medien & Pflege", in welchem Roxana Hennig und ihr Team mit Pflegeexperten aus der Praxis und Medienfachkräften RemmyVR entwickelt haben. Heute ist RemmyVR in vielen Pflegeeinrichtungen, aber auch bei Privatpersonen im Einsatz. ■

RAJIO TAISO AUS JAPAN – GYMNASTIK FÜR LANGES LEBEN

Japan gehört zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung. Doch wie schaffen es die Japaner, so lange zu leben und dabei so fit zu bleiben? Ein Grund dafür könnte ein japanischer Volkssport sein, den Millionen von Menschen jeden Morgen ausüben. Die Rede ist von Taiso oder Rajio taiso, was so viel wie Radiogymnastik bedeutet.

Was ist Taiso-Gymnastik?

Taiso gibt es in Japan seit fast 100 Jahren. Es wurde im November 1928 von einer japanischen Krankenversicherung als nationales Gesundheitsprogramm ins Leben gerufen. Kurz darauf strahlte der staatliche japanische Rundfunk die Gymnastikübungen erstmals im

Radio aus – und schaffte es, ein ganzes Land zum Sport zu motivieren. Seitdem wird Rajio taiso in Schulen, Büros und Verwaltungen praktiziert, Kinder lernen die Bewegungsabläufe bereits von klein auf. Viele Menschen im Land pflegen diese Tradition bis ins hohe Alter und treffen sich zu Hunderten in den Parks.

Darum ist Taiso gut für den Körper

1. Regelmäßig ausgeführtes Taiso hält den Körper beweglich und stärkt die Muskeln.
2. Die Übungen fördern die Durchblutung und den Stoffwechsel und tragen so zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei.
3. Es hilft dabei, die Atmung zu verbessern und Stress abzubauen. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und zusätzlicher körperlicher Aktivität hilft Taiso, ein gesundes und aktives Leben im Alter zu führen.

Warum ist Taiso besonders gut für Senioren?

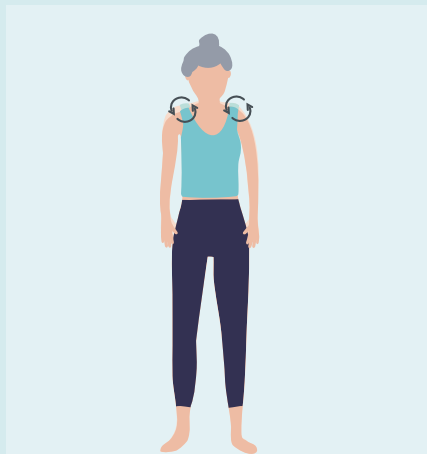
Damit wirklich jeder mitmachen kann, sind die Taiso-Übungen besonders einfach gestaltet, viele Übungen werden im Stehen ausgeführt. Man kann sie auch im Sitzen ausführen. Die Übung dauert nur ein paar Minuten und zielt darauf ab, Körper und Geist durch sanfte, federnde Bewegungen zu aktivieren. Eine besonders schonende und effektive Methode, die die Muskeln kräftigt und die Beweglichkeit fördert, ohne die Gelenke zu belasten. Mit dem minna no taisō („Gymnastik für alle“) gibt es auch eine langsamere Variante, die für ältere Menschen gedacht ist. Die Übung soll aber nicht nur den Körper in Bewegung halten, sondern auch den Geist wecken und das soziale Miteinander fördern: Viele praktizieren Taiso zum Beispiel in Gruppen.

Raji taiso – so geht's

In Japan wird Taiso morgens um 06:30 Uhr praktiziert. Natürlich kann man die Übungen auch zu jeder anderen Zeit machen. Insgesamt dauern sie nur etwa 5–10 Minuten und werden ohne Geräte nur mit dem eigenen Körper ausgeführt. Sie werden immer von der gleichen Klaviermusik begleitet. Die vorgegebene Choreografie besteht aus verschiedenen Bewegungsabläufen, die den Körper in Schwung bringen. Dazu gehören Arm- und Hüftkreisen, Dehnübungen für Rücken und Beine, Hüpfbewegungen und vieles mehr.

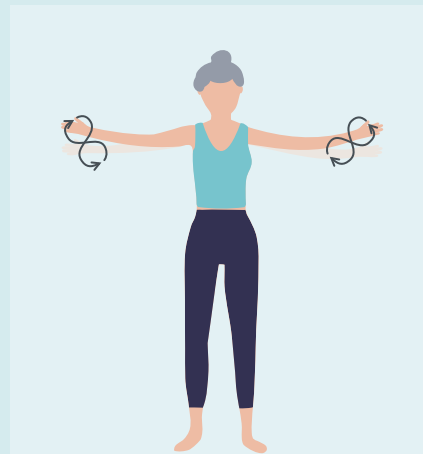
Der erste Teil, dai-ichi genannt, dient der allgemeinen Fitness. Daran schließen sich zwei weitere Teile (dai-ni und dai-san) an, deren Übungen sich insbesondere auf den Muskelaufbau konzentrieren und sich eher an ein jüngeres Publikum richten. ■

TAISO-ÜBUNGEN FÜR SENIOREN



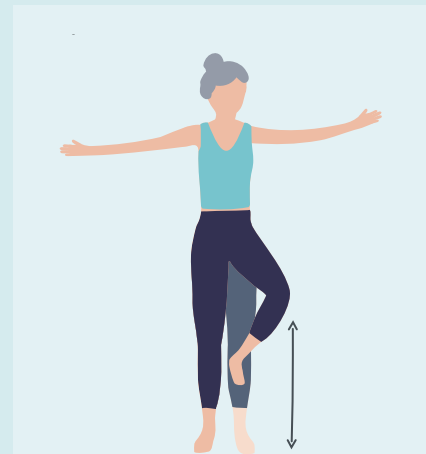
Schulter kreisen

Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Heben Sie beide Schultern langsam zu den Ohren und lassen Sie sie langsam wieder fallen, indem Sie die Schultern sanft nach hinten kreisen. 10 bis 15 Wiederholungen. Das hilft, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen.



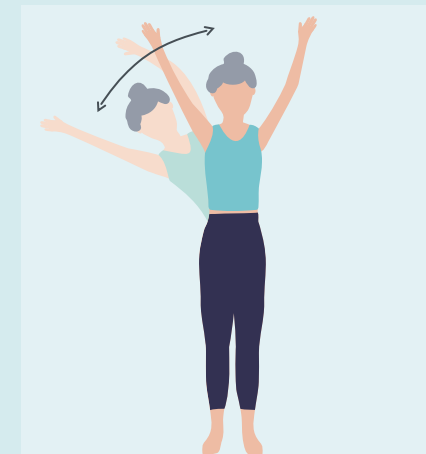
Liegende Acht

Heben Sie beide Arme auf Schulterhöhe und halten Sie sie gestreckt. Zeichnen Sie mit den Armen eine liegende Acht in die Luft und lassen Sie die Schultern und Arme dabei leicht kreisen. 10 Wiederholungen. Die liegende Acht fördert die Beweglichkeit in Armen und Schultern, verbessert die Koordination.



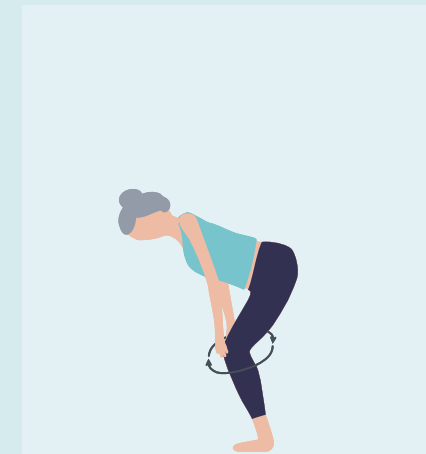
Der Kran

Stehen Sie aufrecht und verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. Heben Sie das andere Knie in die Luft, während Sie mit ausgestreckten Armen die Balance halten. 10 Wiederholungen, anschließend die Seite wechseln. Kräftigt die Beinmuskulatur und verbessert den Gleichgewichtssinn – besonders geeignet zur Sturzprävention.



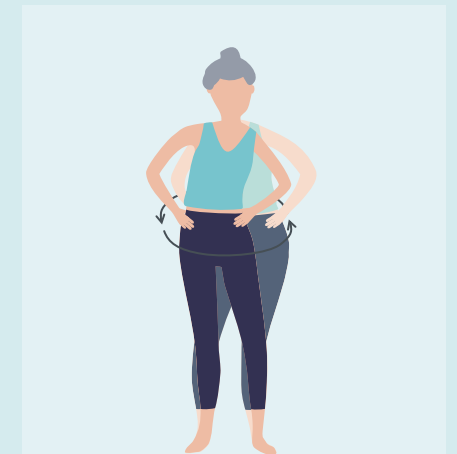
Die Weide

Strecken Sie beide Arme über den Kopf und beugen Sie den Oberkörper sanft zur Seite, bis Sie eine leichte Dehnung in der Körperseite spüren. 8 Wiederholungen, anschließend Seite wechseln. Dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur, mehr Flexibilität im Oberkörper, verbessert die Haltung und den Gleichgewichtssinn.



Knie kreisen

Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hin und legen Sie die Hände auf die Knie. Gehen Sie leicht in die Hocke und kreisen Sie langsam die Knie. 4 Wiederholungen im Uhrzeigersinn, danach 4 Mal gegen den Uhrzeigersinn. Mobilisiert die Kniegelenke und kräftigt die Muskulatur, lockert die Beine und fördert Beweglichkeit der Gelenke.



Hüftöffner

Stellen Sie hin, Füße schulterbreit auseinander und legen Sie die Hände auf die Hüfte. Kreisen Sie nun langsam die Hüfte – zuerst 4 Mal in die eine, dann 4 Mal in die andere Richtung. Verbessert die Beweglichkeit der Hüftgelenke und fördert die Durchblutung im unteren Rücken und den Beinen. Ideal, um Verspannungen zu lösen.

CARSTEN HENN

DER BUCHSPAZIERER

Warmherzig und anrührend erzählt Carsten Henn vom Wert der Freundschaft, der Magie des Lesens und der verbindenden Kraft von Büchern.

Carl Christian Kollhoff, seines Zeichens Buchhändler, bringt einigen besonderen Kunden ihre bestellten Bücher nach Hause, abends nach Geschäftsschluss, auf seinem Spaziergang durch die pittoresken Gassen der Stadt. Denn diese Menschen sind für ihn fast wie Freunde, und er ist ihre wichtigste Verbindung zur Welt. Als Kollhoff überraschend seine Anstellung verliert, bedarf es der Macht der Bücher und eines neunjährigen Mädchens, damit sie alle, auch Kollhoff selbst, den Mut finden, aufeinander zuzugehen.

Herausgeber: Piper; 7. Edition
Erscheinungstermin: 29. August 2024
Inhalt: 240 Seiten
Gebundenes Buch: 12,00 €

PROF. DR. EWALD FRIE

EIN HOF UND ELF GESCHWISTER:

DER STILLE ABSCHIED VOM BÄUERLICHEN LEBEN

Familienerinnerung verwoben mit einem fast vergessenen Stück Zeitgeschichte

Die stolze bäuerliche Landwirtschaft mit Viehmärkten, Selbstversorgung und harter Knochenarbeit ist im Laufe der 60er Jahre in rasantem Tempo und doch ganz leise verschwunden. Ewald Frie erzählt am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur. Mit wenigen Strichen, anhand von vielsagenden Szenen und Beispielen zeigt er, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste. Frie hat seine zehn Geschwister gefragt, wie sie diese Zeit erlebt haben. Sein glänzend geschriebenes Buch lässt mit treffsicherer Lakonie den großen Umbruch lebendig werden.

Herausgeber: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; 4. Edition | Erscheinungstermin: 15. August 2024
Taschenbuch: 192 Seiten | Taschenbuch: 13,00 €

HENDRIK GROEN

EIERLIKÖRTAGE:

DAS GEHEIME TAGEBUCH DES HENDRIK GROEN,
83 1/4 JAHRE

Witziger Senioren-Roman mit einem verschroben-liebenswerten Protagonisten.

Hendrik Groen mag alt sein (genauer gesagt 83 1/4), aber er ist noch lange nicht tot. Zugegeben, seine täglichen Spaziergänge werden kürzer, weil die Beine nicht mehr recht wollen, und er muss regelmäßig zum Arzt. Aber deshalb nur noch Kaffeetrinken, die Geranien anstarren und auf das Ende warten? Kommt nicht infrage. Ganz im Gegenteil. 83 Jahre lang hat Hendrik immer nur Ja und Amen gesagt. Doch in diesem Jahr wird er ein Tagebuch führen und darin endlich alles rauslassen – ein unzensierter Blick auf das Leben in einem Altenheim in Amsterdam-Nord.

Herausgeber: Piper Taschenbuch; 8. Edition
Erscheinungstermin: 1. Dezember 2017
Taschenbuch: 416 Seiten | Taschenbuch: 12,00 €

KERSTIN SCHWEIGHÖFER

100 JAHRE LEBEN

HUNDERTJÄHRIGE GEBEN ANTWORTEN AUF DIE GROSSEN FRAGEN

Berührende Lebensweisheiten: Zehn Hundertjährige erzählen ihre Lebensgeschichte – von der Bäuerin zur Künstlerin, vom Priester bis zur Geschäftsfrau, von Cannes über München, Jena bis London. In diesem Buch teilen Hundertjährige ihre Lebenserfahrungen und bieten verblüffende Antworten auf die großen Fragen des Lebens.

Die Autorin Kerstin Schweighöfer hat in wunderbaren Begegnungen und berührenden Gesprächen inspirierende Antworten auf die wichtigsten Lebensfragen erhalten: Was macht eine gute Freundschaft, Beziehung oder Ehe aus? Wie kann die große Liebe zur Liebe des Lebens werden? Wie soll man umgehen mit Schmerz und Verlust? – Die Befragten lassen den Leser an ihren 100 Jahren Lebensklugheit teilhaben und ziehen ihn mit ihrer Weisheit in ihren Bann.

Herausgeber: Piper Taschenbuch; 8. Edition
Erscheinungstermin: 1. Dezember 2017
Taschenbuch: 368 Seiten
Taschenbuch: 14,00 €

GUT UND GÜNSTIG

GESUNDES ESSEN FÜR KLEINES GELD ZAUBERN

Sie möchten lecker essen und dabei auch noch sparen? – In Zeiten stetig steigender Lebensmittelpreise kann das ganz schnell zu einer großen Herausforderung werden. Viele Familien, aber auch alleinlebende Menschen stehen immer wieder vor der schwierigen Aufgabe, sich mit wenig Geld gesund und reichhaltig ernähren zu müssen. Vor allem im Alter ist eine ausgewogene Kost mit frischen Zutaten besonders wichtig, um möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben. Aber viele Zutaten sind sehr teuer und gerade mit einer kleinen Rente oft nicht erschwinglich. Dann fällt die Mahlzeit im Zweifel eher überschaubar aus und Aspekte von Frische und Qualität werden nebensächlich.

Gute Wahl –

Ernährungstipps für ein kleines Budget

Aber gutes Essen muss nicht teuer sein und mit einigen Tipps und Tricks können Sie nicht nur Geld sparen, sondern sich auch ausgewogen und gesund ernähren. Es gibt Nahrungsmittel, die günstig sind und gleichzeitig richtig satt machen: So zum Beispiel Nudeln, Reis, Hirse und Couscous. Mit einfachen Extra-Zutaten wie Tomaten, Mais oder Tiefkühlerbsen kann man daraus alltagstaugliche und schnelle Gerichte zaubern. Aber auch Kartoffeln sind eine wichtige Basis für günstige Rezepte. Haferflocken (am besten aus Vollkorn) sowie Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen sind gute und günstige Energielieferanten. Sie sind reich an Ballaststoffen, hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen.

Auf regionales und saisonales Obst und Gemüse zurückgreifen

Wenn man oben genannte Zutaten mit regionalem Gemüse kombiniert und dabei auf die jeweilige Saison achtet, spart man nicht nur Geld, sondern man hilft auch der Umwelt. Zum Beispiel sind Kohl im Winter und Zucchini im Sommer nährstoffreiche und günstige Gemüsesorten. Als Pfanne, Auflauf oder Salat lässt sich das Gemüse in vielen Rezepten zubereiten.

Einkauf planen

Wichtig für eine kostengünstige Ernährung ist auch die Planung des Einkaufs: Bevor Sie einkaufen gehen, sollten Sie sich am besten einen Einkaufszettel machen und genau planen, welche Gerichte Sie kochen möchten. Ein Wochenplan kann helfen, dass nur bestimmte Mengen an Lebensmitteln eingekauft werden und dementsprechend weniger verdirbt.

Außerdem wichtig:

- **Resteverwertung:** Es gibt viele Gerichte, bei denen man Reste vom Vortag integrieren kann.
- **Lebensmittel richtig lagern:** Das vermeidet Lebensmittelverschwendung und schont den Geldbeutel.
- **Obst und Gemüse einkochen:** Saisonales Obst und Gemüse einkochen, um es lange haltbar zu machen. So kann man auch im Winter günstig auf viele Nahrungsmittel zurückgreifen.
- **Lieber etwas mehr zubereiten:** Wenn etwas übrig bleibt, kann man den Rest einfrieren und für eine nächste Mahlzeit wieder auftauen. Dann muss man nicht immer frisch kochen.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten unsere Auswahl günstiger Rezepte, bei der wir ganz besonders auf einfache Zubereitung mit wenigen und günstigen Zutaten geachtet haben: Genuss muss nicht teuer sein!

Tipps der Redaktion



Bei unserem Rätsel (Seite 26) können Sie das Buch "Viel für wenig: Clever kochen mit Björn Freitag – Tipps, Tricks und Rezepte aus der Sendung – 50 köstliche Rezepte zum günstigen Preis" gewinnen!



REISSUPPE MIT GEMÜSE

Zubereitung

1. Falls kein bereits gekochter Reis zur Verfügung steht, rohen Reis nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser kochen und anschließend abkühlen lassen. Bereits gegarten, abgekühlten Reis vorsichtig mit einer Gabel auflockern.
2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Lauch putzen, Wurzelansätze abschneiden, die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser waschen. Lauch in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Möhren putzen, ggf. schälen und anschließend der Länge nach vierteln. Staudensellerie waschen, dann je nach Dicke der Stangen längs halbieren. Möhren sowie Sellerie jeweils in 1 bis 2 cm dicke Stücke schneiden.
4. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2 Min. andünsten, dann Möhren, Lauch und Staudensellerie zugeben und weitere 2 Min. braten. Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zufügen, alles aufkochen und anschließend 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Hälfte der Petersilie sowie den gesamten aufgelockerten Reis untermischen.
6. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Gemüse-Reis-Suppe mit Pfeffer, Muskatnuss sowie Zitronensaft abschmecken, mit übriger Petersilie bestreuen und mit Vollkornbaguette servieren.

Tipps

Die Reissuppe mit Gemüse ist perfekt, um allhand Reste zu einem leckeren Gericht zu verarbeiten. Denn neben Reis (z. B. vom Vortag) landet hier buntes Gemüse in einer herzhaften Brühe. Petersilie und Baguette zur Suppe runden die Gemüse-Reis-Suppe ab.

Statt Reis- können auch Nudel-Reste in dieser Suppe verwertet werden. Je nach Größe der Nudeln diese einfach vorher kleiner schneiden und ebenfalls kurz vor Ende der Garzeit mitkochen.

Quelle: eatbetter.de

Zutaten (für vier Personen)

- 150 g gekochter Reis (entspricht ca. 60 g ungekautem Reis)
- Salz (nach Belieben)
- 1 Zwiebel
- 200 g Lauch
- 500 g Möhren
- 250 g Staudensellerie (alternativ Tiefkühl-Erbsen)
- 2 EL Rapsöl
- 1,20 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bd. Petersilie
- Pfeffer (nach Belieben)
- frisch geriebene Muskatnuss (optional)
- 1 EL Zitronensaft (optional)

GEMÜSE- KARTOFFEL- PFANNE

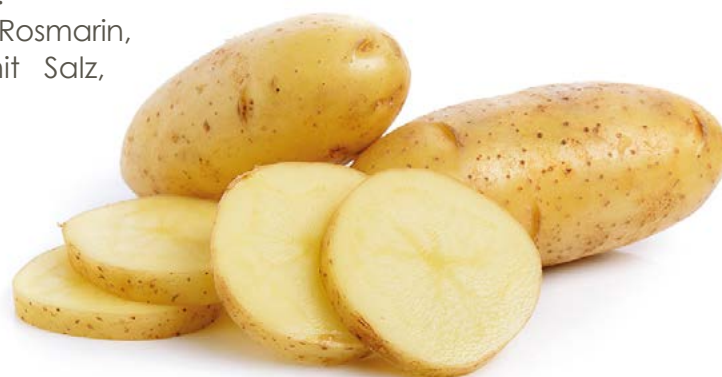
Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Tomaten (mittelgroß)
- 500 g Paprika (gelb, grün, rot)
- 200 g Frühlingszwiebel
- 2 Zweig Rosmarin
- 2 Zweig Thymian
- 0.5 Bund Petersilie
- 2 St. Knoblauchzehen
- 2 EL Öl (für die Pfanne)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Für die Gemüse-Kartoffel-Pfanne zuerst die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem und gesalzenem Wasser für rund 15–20 Min. vorkochen.
2. Danach die Kartoffeln schälen, leicht auskühlen lassen und vierteln. Anschließend die Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebel waschen und abtrocknen. Die Kräuter ebenfalls waschen und trockenschütteln.
3. Nun die Tomaten in Scheiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Paprika fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin und Thymianblättchen von den Stielen streifen und mit der Petersilie ebenfalls hacken.
4. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und den Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten, abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 5–10 Min. weich dünsten, dabei öfters umrühren.
5. Zum Schluss die klein gehackten Kräuter (Rosmarin, Thymian und Petersilie) unterrühren und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen.

Quelle: gutekueche.at



SCHNELL UND GÜNSTIG:

SCHOKO-KUCHEN MIT NUR DREI ZUTATEN

Zutaten für 8 Stücke

- 250 g Zartbitter-Schokolade (mind. 50 % Kakaogehalt)
- 120 g Butter
- 4 Eier (Größe M)
- Außerdem: Springform (20 cm Ø), Butter für die Form, Alufolie, tiefes Backblech

Zubereitung

1. Den Backofen auf 210° vorheizen. Die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter in der Mikrowelle, im Wasserbad oder in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Inzwischen den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten. Dann die Springform außen rundum mit Alufolie einschlagen.
2. Die Eier mit den Rührbesen des Handrührgerätes auf hoher Stufe ca. 2 Min. cremig rühren, bis sie hellgelb sind.

3. Dann die Eimasse in drei Etappen vorsichtig mit einem Teigschaber unter die flüssige Schoko-Butter-Mischung heben und in die vorbereitete Springform füllen. Den Teig in der Form glatt streichen.
4. Die Springform in ein tiefes Backblech stellen. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und in das Blech füllen, die Form soll gut zur Hälfte im Wasser stehen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

Tipp, damit die Kuchenform im Wasserbad nicht wegrutscht: Ein Küchenhandtuch falten und den Boden des tiefen Backblechs damit auslegen. Die Springform draufstellen und in das Backblech vorsichtig Wasser füllen.

Quelle: kuechengoetter.de



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.

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

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

GEWINNSPIEL

Teilnehmen und je Auslosung **eins von zwei "Viel für wenig: Clever kochen mit Björn Freitag – Tipps, Tricks und Rezepte aus der Sendung – 50 köstliche Rezepte zum günstigen Preis."** Bücher gewinnen!

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

An jedem 1. Dienstag im Monat verlosen wir einen Gewinn. Die Gewinner*innen werden ausschließlich schriftlich von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird per Post verschickt.

Solange der Vorrat reicht!



KREUZWORTRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

Gerücht, Nachrede (lat.)	Frau, die ein fremdes Kind stillt	prüfend betrachten	langer, dünner Speisefisch	Rempler beim Eishockey	Fanggerät	reich an Licht	linker Nebenfluss der Donau	glätten, planieren	Beschwerde bei Gericht	Figur bei A. Lindgren: ... Blomquist
Vertiefung im Boden			Liegeplatz für Schiffe		1		franz. Autor (Honoré de)			8
		2		blutstillendes Mittel				9	Edelmetall	Schwertwal
			poetisch: Biene	Zierpflanze, Zantedeschia			Regenbogenhaut des Auges	Filmreportage (Kurzwort)		10
telefon. Kurznachricht (Abk.)				Truthe	Betrieb zur Buchherstellung			13		
Sittenlehre	Bewohner einer norddt. Stadt	von Bäumen gesäumte Straße	Elan, Schwung (englisch)		Taufzeuge	Ton, Schall	Kfz-Z. Landkreis Rostock		zu keiner Zeit	
unnütze, wertlose Gegenstände			Behauptung, Leitsatz	arabischer Männername		Teil des Wiederkäuermagens				
Federbettstoff		7		Stier	Fährte, Abdruck		12	ungezählte Male		Fahrt zu einem entfernten Ort
Laubbaum, Rüster	spanischer Maler (Joan)		etwas nach oben bewegen		5	nach Abzug der Kosten	Hindernis beim Springreiten			
		11	dt. TV-, Radiosender (Abk.)	Universum	eine Zahl		Wickelgewand der Inderin	Verhältniswort		
Kaltspeise						Dauerwurst	14			
		4	Mit-erfinder des Telefons			zähflüssiges Kohleprodukt		Halbton über c (Musik)	6	
nicht bei Trost (ugs.)	Bad im Spessart		Geliebte des Zeus		3	eine Verwandte				

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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 01.04.25 bis 31.08.25. 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 der Einsendung. Die Auslosung erfolgt an jedem 1. Dienstag im Monat während des Teilnahmezeitraums unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Letztmalige Auslosung: 26.08.25. Zu gewinnen gibt es pro Auslosungstermin jeweils zwei Bücher "Viel für wenig: Clever kochen mit Björn Freitag – Tipps, Tricks und Rezepte aus der Sendung – 50 köstliche Rezepte zum günstigen Preis."

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 1 2 3 4 5 4 6 7 5

Nordrhein-Westfalen
- 2

1 8 9 4 10 1 6 11 4 11

heimlich ausgemacht
- 3

12 13 4 7 11 1 10 11 4 6

Verbrennungsmotor
- 4

14 4 6 11 6 4 11 15 5 9

Niederlassung eines Unternehmens
- 5

16 2 3 17 4 5 18 4 6 5

gemächlich gehen
- 6

1 3 5 4 5 6 4 7 3 4

Gesamtheit der Vorfahren
- 7

19 16 11 4 6 7 5 16 4 17

Eiland im Südpazifik
- 8

9 17 1 16 20 17 1 11 11 4

durchsichtige Tischaufgabe
- 9

8 15 11 11 4 6 20 7 17 12

essbarer Röhrling
- 10

1 5 10 5 15 4 20 21 4 5

wieder aufnehmen (an etwas ...)
- 11

7 9 5 19 6 7 4 6 4 5

absichtlich nicht beachten
- 12

4 16 16 8 4 16 11 4 2 10

ein Satz Messer, Gabel, Löffel
- 13

16 11 4 22 22 4 7 16 4 5

Beitel, meißelartiges Werkzeug
- 14

8 1 18 4 13 4 11 11 4 6

zum Schwimmen geeignete Witterung

Die zweiten und siebten 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

Bal

ina
- 2

Lei

kleid
- 3

gesch

klos
- 4

Leic

etall
- 5

pr

wert
- 6

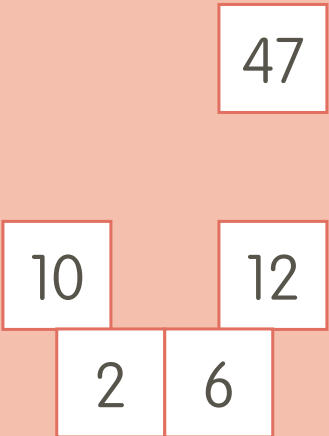
En

ich

Lösung:

RECHENPYRAMIDE

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



WÖRTERSUCHEN

Im nachfolgenden Gitter sind 53 Begriffe zum Thema „Zoo“ 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.

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

- Adler

Alpaka

Berglöwe

Bison

Dachs

Damwild

Eisbär

Elefanten

Fasan

Fohlen

Fuchs

Futter

Gaemse

Gehege

Gepard

Gibbon
- Giraffe

Gorilla

Guanako

Herde

Hermelin

Hirsch

Hyaene

Jaguar

Kaenguru

Kaiman

Kamel

Koala

Kobra

Kojote

Krokodil

Leguan
- Lemming

Leopard

Marder

Mufflon

Nashorn

Opossum

Ozelot

Pampashase

Panther

Raubtierfütterung

Rentier

Rhesusaffe

Schlange

Schmetterlingshaus

Schwan

Silberlöwe



- Spinne

Strauss

Stute

Tapir

Tukan



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! Wählt man die 116117, so erfährt man, welche Bereitschaftspraxis vor Ort geöffnet ist. In besonderen Notfällen – z. B., wenn jemand zu krank ist, um in eine Praxis zu kommen – kann der Notdienst einen Bereitschaftsarzt nach Hause schicken. ■

ALLE NUMMERN IM ÜBERBLICK

Polizei	110
Notfall-Rettungsdienst, Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Festnetz/Handy)*	116 117
Apotheken-Notdienst (Festnetz)**	0800/00 22 833
Apotheken-Notdienst (Handy)**	22 833
Telefonseelsorge	0800/11 10 111 0800/11 10 222
Kinder- und Jugendtelefon (Festnetz/Handy)	111 116
Elterntelefon	0800/11 10 550
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 470 80 90
Weißer Ring – Beratungsdienst für Opfer von Verbrechen	116 006
Bürgertelefon zur Krankenversicherung	(030) 340 60 66-01
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung	(030) 340 60 66-02
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention	(030) 340 60 66-03

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

„Meine Freiheit trag
ich am Handgelenk.“

Mari-Luise Margen



Infomaterial

Selbstbestimmt leben. Mit der Sicherheit, dass im Notfall immer jemand da ist. Der Vitakt Hausnotruf ist nicht nur ein Knopf, sondern ein richtig gutes Gefühl.

anfordern

Kostenlose Beratung: 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



Vitakt. Füreinander da.

ÜBERREICHT DURCH:

