

AUSGABE  
Herbst  
2025

# FÜR DICH!



# INHALT

LEBEN

PFLEGE

TECHNIK

HERZENSANGELEGENHEITEN

REZEPTE

GESUND

RÄTSEL-ECKE

WOHNEN

UND ZULETZT NOCH...

HAUSNOTRUF

UNSERE BUCHTIPPS

## 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](http://vitakt.com)  
[info@vitakt.com](mailto:info@vitakt.com)  
[facebook.com/vitakt](https://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,

es gibt Begegnungen, die verändern etwas in uns – leise, aber nachhaltig. Sie beginnen oft ganz unscheinbar. Ein Lächeln. Ein Satz. Ein Moment. Und manchmal entwickeln sie sich zu einer Verbindung, die trägt. Genau um solche Begegnungen geht es in dieser Ausgabe.

### Alt und Jung – wenn aus Abstand Nähe wird

Wir zeigen Ihnen Initiativen, die Menschen zusammenbringen, die sich im Alltag oft kaum begegnen: Kinder und Senior\*innen, Jugendliche und Lebenserfahrene, Unbekannte mit offenem Herzen. Die Generationsbrücke Deutschland zum Beispiel bringt junge Menschen regelmäßig in Pflegeeinrichtungen – und was dort entsteht, ist weit mehr als ein Besuch: ein echtes Miteinander. Und der Verein Seniorpartner in School e.V. setzt sich bundesweit dafür ein, dass ältere Menschen ihre Erfahrung an Schulen weitergeben – nicht von oben herab, sondern auf Augenhöhe. Dort wird nicht nur vermittelt – dort wird zugehört, verstanden, begleitet.

### Marie-Luise Marjan: „Freundschaft ist das, was bleibt“

In unserem Interview auf den **Seiten 4 und 5** erzählt die Schauspielerinnen Marie-Luise Marjan, was Freundschaft für sie bedeutet: über Wegbegleiter, Vertrauen, Lebensphasen – und darüber, wie viel Kraft in einer Verbindung steckt, die nicht fragt, sondern einfach da ist.

### Ja, es sind Freundschaften – Verbindungen, die tragen

Freundschaft ist nicht laut. Sie braucht keine Bühne. Sie wächst – durch Vertrauen, durch gemeinsame Erinnerungen, durch das Gefühl: Du bist toll, genau wie du bist. Freundschaft begleitet durch Höhen und Tiefen. Und

manchmal ist sie einfach nur da – in einem Blick, in einem „Ich bin da“, das stärkt, ohne viel zu sagen.

Und manchmal beginnt Freundschaft an einem Ort, den man nie erwartet hätte. Ich war mit meiner ältesten Freundin unterwegs – ein ganz normaler Flug. Zwei Plätze nebeneinander, viel Vorfreude im Gepäck. Hinter uns saßen drei Frauen. Und sie waren nicht zu überhören. Sie lachten laut – dieses warme, echte Lachen, das den Passagiererraum füllt. Sie sprachen Sätze zu Ende, waren sich einig, ganz selbstverständlich in ihrer Rolle als eingespieltes Trio. Man hörte die Freundschaft. Man spürte sie. Dann – ein kurzer Satz über die Rückenlehne, ein Lachen, ein Keks – und plötzlich lag etwas in der Luft. Als hätte das Leben leise genickt und gesagt: Wir gehören zusammen. Der Flug verging durch fröhliche Gespräche wie im Flug. Seitdem sind wir fünf verbunden. Fünf Flugfreundinnen – seit sieben Jahren. Nicht geplant. Nicht gesucht. Aber gelandet. Und geblieben.

Ich bin dankbar für jede Herzensverbindung in meinem Leben. Alle sind besonders, alle haben ihre einmalige Geschichte. Doch diese hier – diese Freundschaft, die über den Wolken begann – erzählt sich einfach immer wieder besonders schön. Diese Geschichte erinnert mich immer wieder daran, dass einem jederzeit wunderbare Menschen begegnen können – ganz unerwartet, mitten im Alltag, manchmal sogar über die Rückenlehne hinweg.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen dieser Ausgabe viele kleine Momente der Nähe – Begegnungen, die berühren. Geschichten, die Mut machen. Und vielleicht sogar eine Erinnerung an jemanden, den Sie mal wieder anrufen möchten.

Ihre

Britta Schönweitz

Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH



Marie-Luise Marjan und Anna-Sophia Claus genießen ihr Zusammensein beim gemeinsamen Essen.

## DIE KRAFT DER FREUNDSCHAFT IM ALTER

### EIN BESONDERES BAND DER VERBUNDENHEIT

„Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste, was es gibt auf der Welt“, so klingt es schon in einem alten Lied aus den 1930er Jahren. Der Songtext verdeutlicht auf eingängige Art und Weise, dass Freundschaft eine der wertvollsten Beziehungen im Leben eines Menschen ist. Sie bietet nicht nur emotionale Unterstützung, sondern bereichert auch unser Leben mit Freude, Lachen und gemeinsamen Erlebnissen. Freunde sind die Menschen, die uns in schwierigen Zeiten zur Seite stehen, unsere Erfolge feiern und uns helfen, uns selbst besser zu verstehen. Freundschaften haben in jedem Lebensabschnitt einen besonderen Stellenwert, im Alter gewinnen sie jedoch oft eine neue Dimension, da sich unsere Lebensumstände verändern: Die Kinder ziehen aus, berufliche Verpflichtungen nehmen ab und manchmal verlieren wir geliebte Menschen. Gerade in dieser Zeit sind Freundschaften von großer Bedeutung, können Freunde zu einer wichtigen Quelle der Unterstützung, des Trostes und der Freude werden.

#### Marie-Luise Marjan:

„Ein Hoch auf die Freundschaft!“

Marie-Luise Marjan zählt zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands. Sie war in vielen bekannten Film- und Fernsehproduktionen zu sehen. Mit der Rolle der Helga Beimer in der Kultserie „Lindenstraße“ schrieb sie Fern-

sehgeschichte. Auch hier spielten Freunde und Freundschaften oft eine entscheidende Rolle. Aber nicht nur als Schauspielerin beschäftigte Marie-Luise Marjan sich mit diesem Thema: Als Herausgeberin und Autorin brachte sie auch ein Buch über Freundschaften heraus. Darin erinnern sich Menschen, die ihren Weg seit Jahren begleiten, an ihre schönsten Freundschaftserlebnisse. Und welche Bedeutung haben Freundschaften für Marie-Luise Marjan ganz persönlich? Das durften wir sie in einem Interview fragen.

#### Welche Rolle spielt Freundschaft heute in Ihrem Leben?

Dazu fällt mir etwas ein, das meinem Beruf entspricht: Freundschaft ist wie ein Netz unter der Zirkuskuppel, sie gibt Gewissheit und Halt.

#### Wie hat sich Ihre Vorstellung von Freundschaft über die Jahre verändert?

Sie ist kostbarer geworden. Man wird wählerischer. In frühen Jahren, da war jemand, der meine Meinung teilte, gleich ein Freund.

#### Gab es Freundschaften, die Sie über Jahrzehnte begleitet haben? Was hat diese so beständig gemacht?

Alle meine Freundschaften, die ich geschlossen habe, bestehen länger als 20 Jahre: Mit

einer Freundin in Berlin bin ich seit 40 Jahren befreundet. Ich habe ihr ganzes Leben miterlebt. Mit Hochzeiten, Taufen und vielen anderen Lebensstationen. Oder meine beste Freundin Renate: Mit ihr bin ich seit 70 Jahren befreundet. Wenn wir zusammen sind, dann dreht sich die Uhr um 70 Jahre zurück. Dann sind wir wie die Schülerinnen von früher – mit allem, was dazu gehört, manchmal auch mit kleineren Streitigkeiten. Dennoch gehen wir respektvoll miteinander um, haben Respekt vor der Lebensleistung der anderen. Das hält unsere Freundschaft lebendig.

### **Wie pflegen Sie Ihre Freundschaften heute? Haben sich die Formen der Kontaktpflege verändert?**

Der Gesundheit angemessen verabredet man sich zu Spaziergängen. Früher waren es lange Wanderungen. Man unternimmt etwas gemeinsam. Gegenseitige Besuche. Gemeinsames Kochen. Theaterbesuche. Aktivitäten, die zusammenschweißen. Das ist auch wichtig, um Freundschaften lebendig zu halten.

### **Was macht eine gute Freundschaft aus Ihrer Sicht aus?**

Gegenseitiges Verstehen. Nachsicht üben. Sich zuhören. Geduldig sein.

### **Welche Herausforderungen bringt das Älterwerden für Freundschaften mit sich – z. B. gesundheitlich, geografisch oder emotional?**

Gesundheit steht jetzt an erster Stelle: Man muss seine Kräfte richtig einschätzen. Und mit der Langsamkeit Geduld üben. Auch manchmal Tränen zulassen. Geografische Entfernungen sind zum Glück kein großes Thema mehr, denn wir sind ja Gott sei Dank in der glücklichen Lage, über das Telefon kommunizieren zu können. Davon mache ich sehr viel Gebrauch, denn meine Freunde leben sehr verstreut in Deutschland. So zum Beispiel mein Traudelchen in Nürnberg, mit der ich sehr viel telefoniere. Wenn ich Lesungen habe, überlege ich zudem, wer in der Nähe des jeweiligen Auftrittsortes lebt. Dann nehme ich mir Zeit für Besuche. Außerdem verbinde ich meine beruflichen Reisen mit Privatem: Zu meinen Lesungen lade ich gerne Freunde und Bekannte ein und verbringe nach der Lesung bei einem Um-

trunk viel Zeit mit ihnen. Da kommen die Erinnerungen an das gemeinsam Erlebte nicht zu kurz.

### **Pflegen Sie Freundschaften zu jüngeren Menschen? Wenn ja, wie erleben Sie diese?**

Natürlich. Ich liebe junge Menschen um mich herum. Allein durch meinen Beruf als Schauspielerin habe ich immer mit meinen Filmkindern und jungen Menschen zusammengearbeitet. Das ist eine wunderbare Bereicherung.

### **Was können jüngere Menschen von älteren in Bezug auf Freundschaft lernen – und umgekehrt?**

Wir können als ältere Menschen unsere Lebenserfahrungen weitergeben. Bei mir löst es umgekehrt Freude und Erinnerungen aus, wenn ich miterlebe, wie junge Menschen die Welt um sich herum entdecken, denn sie sehen mit staunenden Augen. Anna-Sophia (die Film-Enkelin aus der Lindenstraße, Anmerkung der Redaktion) hat mir eine sehr schöne Nachricht geschickt, aus der hervorgeht, wie sehr ich sie beim Erwachsenwerden unterstützt habe. Mir ist es immer wichtig, zu beraten, nie zurechtzuweisen oder zu belehren. Ich unterstütze, wo ich kann.

### **Gibt es bestimmte Werte, die für Sie in einer Freundschaft besonders wichtig sind?**

Auf jeden Fall: Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit und Humor!

### **Was hat Ihre Freundschaften besonders geprägt?**

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung sind in meinen besten Freundschaften zentral. Auch der Punkt, dass man etwas voneinander lernen kann. Dabei sollte immer eine Selbstverständlichkeit und ein gewisses Gleichgewicht vorhanden sein, damit beide Seiten sich wohl fühlen. Wichtig ist mir auch, dass man das Gefühl hat, dass alle gleichermaßen in die Freundschaft investieren.

### **Was würden Sie anderen Menschen über die Bedeutung von Freundschaft mit auf den Weg geben?**

Haltet eure Freundschaft fest! Ein Leben lang. Sie kann langlebiger und wichtiger sein als manche Ehe. Ein Hoch auf die Freundschaft! ■

## DIE GENERATIONSBRÜCKE DEUTSCHLAND

EIN AUSTAUSCH ZWISCHEN ALT UND JUNG

Der demographische Wandel stellt eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit dar. Immer mehr alten und auch pflegebedürftigen Menschen steht eine zunehmend kleinere Anzahl von jungen Menschen gegenüber. Dazu kommt, dass die Möglichkeiten zum gegenseitigen Dialog zunehmend geringer werden. Dieser Herausforderung möchte die Generationsbrücke Deutschland mit einem innovativen und zugleich praxisbewährten Konzept begegnen: Sie bringt regelmäßig Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen mit Kita-Kindern und Schülern mit dem Ziel zusammen, den Austausch zwischen den Generationen zu fördern, gegenseitige Wertschätzung erlebbar zu machen und ein bewusstes Miteinander zu schaffen.

### Wer kann teilnehmen?

Das Konzept der Generationsbrücke Deutschland basiert auf fünf zentralen Grundpfeilern:

eine altersgerechte Vorbereitung der Kinder, regelmäßige und langfristige Begegnungen, feste Partnerschaften in stabilen Gruppen, ein aktives Miteinander aller Teilnehmenden sowie strukturierten und ritualisierten Treffen. Teilnehmen können Altenpflegeeinrichtungen sowie Schulen oder Kindertagesstätten, die in festen Tandems zusammenarbeiten. Nach einer fundierten (Online-)Ausbildung über die Lernplattform „Generationsbrücke Lernwelt“ beginnen die Besuche: In der Regel treffen sich die jungen Teilnehmenden über ein Schuljahr hinweg einmal im Monat mit ihren „neuen alten Freunden“. Die Begegnungen werden von eigens geschulten Projektkoordinatoren organisiert – meist bestehend aus Sozialdienstmitarbeitenden und Alltagsbegleitern auf der einen sowie Erziehern oder Lehrern auf der anderen Seite.

### Treffen in einem besonderen Rahmen

Die rund einstündigen Besuche verlaufen in einem festen, ritualisierten Rahmen, der beiden Generationen Orientierung und Sicherheit bietet: Umrahmt von einem gemeinsamen Begrüßungs- und Abschiedslied finden bei jeder Begegnung je zwei unterschiedliche – oft auch

jahreszeitlich angepasste – Aktivitäten statt. Die erste ist meist körperorientiert, wie zum Beispiel unterschiedliche Arten von Luftballon-Spielen. Bei der zweiten Aktivität stehen dann eher kreative Beschäftigungen wie gemeinsames Basteln im Vordergrund. Zwischen den Aktivitäten übernehmen die Kinder die Versorgung der älteren Teilnehmenden mit Getränken – ebenfalls eingebettet in ein gemeinsames musikalisches Element.

### Vorurteile und Berührungsängste abbauen

„Diese Begegnungen stiften nicht nur Freude und Nähe, sie haben auch einen tieferen sozialen und pädagogischen Wert,“ erläutert Horst





©generationsbruecke-deutschland.de



### **Machen? Mitmachen?**

Mehr zur Generationsbrücke Deutschland erfahren Sie im Internet:

[generationsbruecke-deutschland.de](http://generationsbruecke-deutschland.de)

Krumbach, Vorsitzender der Generationsbrücke Deutschland. „Kinder erfahren Aufmerksamkeit, Zuwendung und lernen viel über das Leben – unter anderem über Alter, Pflegebedürftigkeit, Demenz und Tod. Gleichzeitig entwickeln sie ihre sozialen Kompetenzen weiter. Die älteren Menschen wiederum erleben Anerkennung, dürfen ihr Wissen teilen und profitieren körperlich wie mental von der lebendigen Energie der jungen Generation. Die regelmäßigen Treffen bringen spürbare Abwechslung in ihren Alltag und sind für viele Bewohner ein echtes Highlight – wie sich immer wieder in den begleitenden Reflexionstreffen zeigt.“

### **„Da geht das Herz auf“**

Voraussetzung für die Umsetzung des Konzepts ist, dass sich die beiden Einrichtungen in fußläufiger Nähe befinden. Ist dies nicht der Fall, kann ein Fahrdienst erforderlich werden. Die Realisierung der Besuche verlangt zudem eine sorgfältige Vor- und Nachbereitung durch das Personal. Ein Einsatz, der sich lohnt: „Wenn ich die Mädchen und Jungen bei der Generationsbrücke singen, spielen und reden höre, dann ist das immer so ein schönes Bild. Da geht mir das Herz auf“, sagt zum Beispiel eine Altenheimbewohnerin und ein zehnjähriges Kind freut sich: „Ich fand das Treffen heute toll,

weil ich es geschafft habe, dass meine Partnerin wieder lächelt, obwohl sie seit Wochen sehr schwach ist.“

### **Ältere Menschen wieder in die Mitte der Gesellschaft holen**

„Natürlich haben wir in der Generationsbrücke Deutschland das Rad nicht neu erfunden“, so Horst Krumbach. „Schon immer gab es einzelne gute Beispiele gelingender Begegnungen zwischen Altenpflegeeinrichtungen und Kitas. Uns ist es aber wichtig, dass solche Treffen nicht immer mal wieder, sondern regelmäßig und langfristig geschehen und sich in immer mehr Einrichtungen bundesweit etablieren. Das Generationsbrücke-Konzept ist dafür ein gutes und im Laufe von über 15 Jahren bewährtes Werkzeug. In manchen Schulen ist unser Konzept mittlerweile im Lehrplan verankert – das ist natürlich großartig und auf lange Sicht wünschenswert. Denn in unseren Augen sollte sich Schulunterricht nicht nur auf die klassischen Fächer beschränken, sondern die Kinder auch auf das gesellschaftliche Leben in Zeiten dieses extremen demographischen Wandels gut vorbereiten. Gleichzeitig müssen wir Wege finden, die Altenpflegeheimbewohnenden wieder ein Stück in unsere Gesellschaft hineinzuholen – und genau das geschieht beim Besuch der Kinder.“ ■



## SENIORPARTNER IN DER SCHULE

### ENGAGEMENT FÜR EIN FRIEDLICHES MITEINANDER

Wie können ältere Menschen Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, Konflikte gewaltfrei zu lösen und soziale Kompetenzen zu stärken? Das zeigt „Seniorpartner in School e.V. (SiS)“: Der bundesweit agierende Verein setzt Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich in Schulen ein, um vor Ort gezielt bei Auseinandersetzungen zu unterstützen. Dabei begleiten die Senioren die Kinder mittels Mediation beim Suchen und Finden von Lösungen für einen friedlichen Umgang miteinander. Darüber hinaus bieten sie Einzelgespräche und Bildungsbegleitungen an, um ihre Kompetenzen zu stärken. Ein generationenübergreifendes Projekt, das für alle Seiten ein Gewinn ist: Die Schüler wissen, dass man ihnen zuhört und sie ernst nimmt, die Seniorpartner nehmen aktiver am Leben teil und erhalten Anerkennung und Wertschätzung. Und die Lehrer? Sie erfahren Entlastung und Unterstützung und können ihre Zeit zielgerichteter für den Unterricht nutzen. Wie das im Alltag funktioniert und wie man partizipieren kann, das haben wir in einem Gespräch mit Ute Matschull-Mesfin erfahren, die sich selbst bei SiS engagiert.

### Wer ist SiS (Seniorpartner in School)?

Seniorpartner in School e.V. wurde 2001 von Christiane Richter in Berlin gegründet mit dem Ziel, die Kinder und Jugendlichen dabei zu unterstützen, ihre Konflikte selbständig, eigenverantwortlich und gewaltfrei mittels Mediation zu lösen. Gleichzeitig bietet SiS der weitestgehend aus dem Berufsleben ausgeschiedenen älteren Generation die Möglichkeit, sich ehrenamtlich für die Kinder und Jugendlichen in den Schulen zu engagieren. Wir bilden so eine Brücke zwischen Alt und Jung. Inzwischen arbeitet SiS in 14 Landesverbänden bundesweit.

### Welche Vorteile bietet SiS für Schülerinnen und Schüler?

In den Mediationsgesprächen eröffnen wir den jungen Menschen einen Raum, ihre Anliegen und die dahinterstehenden Gefühle und Bedürfnisse zur Sprache zu bringen. Dabei lernen die Kinder selbstständig: die Themen ihrer Konflikte zu benennen – ihre eigene Sicht dieser Themen darzustellen – ihre Gefühle und Bedürfnisse dazu auszudrücken – die Sichtweise

anderer anzuhören und zu respektieren – die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu verstehen – gemeinsam eigene Lösungen zu entwickeln.

### Wie können die Seniorpartner vom Engagement bei SiS profitieren?

„Lebenslanges Lernen“ kommt hier wortwörtlich zum Ausdruck und die Seniorpartner übernehmen ein verantwortungsvolles Ehrenamt. Die neueste Wirkungsmessung unter den Seniorpartnern hat ergeben, dass sie für sich selbst an erster Stelle einen Zuwachs an mehr Toleranz gegenüber der jüngeren Generation sehen, gefolgt von dem Erhalt der geistigen Beweglichkeit und mehr Lebensfreude. Darüber hinaus bilden sie neue Freundschaften, erhalten gesellschaftliche Anerkennung und Wertschätzung, nehmen aktiver am Leben teil und können ihre eigenen Konflikte im Alltag besser lösen.

### Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um Seniorpartner zu werden?

Es werden keine speziellen beruflichen Erfahrungen vorausgesetzt. Für eine erfolgreiche ehrenamtliche Mitarbeit sollten die Seniorpartner mitbringen: Freude an der Arbeit mit Kindern, Lernbereitschaft, Empathie-Fähigkeit, Toleranz, Geduld, Zuhören können, Flexibilität und Humor. Eine formale Bedingung ist die Mitgliedschaft in unserem Verein.

### Wie erfolgt die Vorbereitung der neuen Seniorpartner auf ihre Tätigkeit?

Nach einem ausführlichen Gespräch zwischen zwei Vorstandsmitgliedern und dem/der Interessierten bieten wir im nächsten Schritt die anspruchsvolle, aber kostenlose Teilnahme an einer ca. 96stündigen Weiterbildung zur Schulmediator\*in an, die von einer/m zertifizierten Trainer\*in durchgeführt wird. Während der Weiterbildung finden sich im Laufe der Zeit 2er-Teams, die gemeinsam an einer ausgewählten Schule 1 x pro Woche ca. 4–6 Stunden tätig werden. Die Schulen werden durch den jeweiligen Landesverband vermittelt.

### Wie werden die Seniorpartner in die Schulen integriert?

In Vorgesprächen mit der jeweiligen Schulleitung und nach Zustimmung durch das pädagogische Personal, wird die Zusammenarbeit

durch den Vorstand und der Schulleitung vertraglich festgehalten. Die neu ausgebildeten Seniorpartner werden beim Erstkontakt mit der Schule begleitet. Dann stellen sich die Seniorpartner in den Klassen vor, auf der Gesamtkonferenz, Elternkonferenz usw.

### Wie lange arbeiten die Seniorpartner bei SiS?

Die neu ausgebildeten Seniorpartner verpflichten sich vertraglich auf eine mind. 18monatige Mitarbeit als Schulmediator\*in. Tatsächlich bleiben unsere Mitglieder zwischen 5 und 7 Jahren aktiv, manche auch 10 Jahre und länger. Während der 18monatigen Zeit nehmen sie zusätzlich an mind. 10 Supervisionen (ebenfalls kostenlos) verpflichtend teil. Sie dienen der Kompetenzerweiterung und gelten als Teil der Ausbildung.

### Gibt es spezielle Schulungen oder Weiterbildungen für die Seniorpartner?

Es werden regelmäßig verschiedene Fortbildungen in den einzelnen Landesverbänden angeboten, wie z. B. zum Thema „Interkulturelle Kommunikation“. Die Anzahl der unterschiedlichen Fortbildungen ist abhängig vom Finanzierungspotential, denn SiS ist auf Fördergelder und Spenden angewiesen.

### Wie kann man sich als Schule oder Seniorpartner anmelden?

Es besteht die Möglichkeit, über die Webseite entweder den Kontakt über den Bundesverband zu suchen oder aber direkt über den jeweiligen Landesverband, der ebenfalls auf der Webseite zu finden ist. ■

Sie interessieren sich für ein Engagement bei SiS? Dann können Sie sich entweder telefonisch oder per E-Mail, aber auch per Brief melden. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie hier:

[seniorpartnerinschool.de](http://seniorpartnerinschool.de)



# RÜCKGANG DER MUSKULATUR IM ALTER

## SYMPTOME, URSACHEN UND PRÄVENTION

Mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, dass die Muskelmasse im Körper abnimmt. Dieser Prozess wird als „Sarkopenie“ bezeichnet und betrifft viele Menschen im höheren Lebensalter. Eine geringer werdende Muskulatur kann die Beweglichkeit, die Kraft und die Lebensqualität beeinträchtigen, aber durch gezielte Maßnahmen ist es möglich, diesen Prozess zu verlangsamen. Ein aktiver Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die wichtigsten Bausteine, um die Muskelkraft zu erhalten und die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

### Symptomatik

Die ersten Anzeichen dafür, dass die Muskeln zunehmend schwinden, können eine verminderte Kraft in den Armen und Beinen, Schwierigkeiten beim Aufstehen aus dem Sitzen, beim Treppensteigen oder beim Heben schwerer Gegenstände sein. Man fühlt sich möglicherweise schneller müde, verliert an Ausdauer und hat eine geringere Stabilität beim Gehen. In fortgeschrittenen Stadien kann es zu einem erhöhten Sturzrisiko kommen.

### Ursachen und Risikofaktoren

Das Abnehmen der Muskulatur entsteht durch eine Kombination verschiedener Faktoren:

**Alterungsprozess:** Mit dem natürlichen Altern nimmt die Muskelmasse ab.

**Bewegungsmangel:** Wenig körperliche Aktivität beschleunigt den Muskelabbau.

**Ernährung:** Ein Mangel an Proteinen und wichtigen Nährstoffen kann den nötigen Muskelaufbau behindern bzw. verlangsamen.

**Chronische Krankheiten:** Erkrankungen wie Diabetes, Arthritis oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen im Ruf, den Muskelabbau zu begünstigen.

**Hormonelle Veränderungen:** Die Abnahme von Hormonen wie Testosteron und Wachstumshormonen beeinflusst den Muskelstoffwechsel. ■

## PRÄVENTION UND TIPPS GEGEN GERINGER WERDENDE MUSKULATUR:



**Regelmäßige Bewegung:** Krafttraining, Spaziergänge, Gymnastik oder spezielle Übungen für Senioren helfen, Muskelmasse zu erhalten oder aufzubauen. Bewegung verbessert die körperliche und geistige Gesundheit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Mobilität und Koordination. Zudem kann Bewegung das Sturzrisiko senken.



**Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:** Eine proteinreiche Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt den Muskelaufbau. Besonders wichtig sind Lebensmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.



**Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich:** Viel zu trinken ist wichtig, denn Wasser ist lebensnotwendig für den Körper. Es reguliert die Körpertemperatur, unterstützt den Transport von Nährstoffen und hilft bei der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten.



**Vermeidung von Stürzen:** Durch Gleichgewichtsübungen für Senioren (Tipps dazu gibt Ihnen u. a. Ihr Physiotherapeut oder Ihr Orthopäde) und eine sichere Wohnumgebung ohne Stolperfallen kann das Sturzrisiko reduziert werden.



**Lassen Sie regelmäßig ärztliche Kontrollen durchführen:** Die Überprüfung Ihres Gesundheitszustands und gezielte Maßnahmen bei Bedarf vermindern das Risiko von Einschränkungen durch Muskelschwund.

## SICHER UND KOMFORTABEL

### WAS IST BEI DER GESTALTUNG EINES SENIOREN-BADS ZU BEACHTEN?

Das Badezimmer gehört zu den wichtigsten Räumen im Zuhause – und leider auch zu den gefährlichsten. Rutschige Böden, hohe Einstiege oder schlechte Beleuchtung können die Sturzgefahr erhöhen. Ein altersgerechtes Bad sorgt für mehr Sicherheit, unterstützt Ihre Selbstständigkeit und steigert den Wohnkomfort. Doch was ist bei der Gestaltung wichtig? Worin unterscheidet sich ein Seniorenbad von einem barrierefreien Bad? Kann ein sicheres Bad auch ein Wohlfühlort sein? Und wie lässt sich ein bestehendes Bad sinnvoll und bezahlbar umbauen?



**Bad Vorher**

### Mehr Sicherheit – ohne auf Stil zu verzichten

Ein gut durchdachtes Badezimmer schützt Sie im Alltag, ohne Ihre Freiheit einzuschränken. Sie können länger selbstbestimmt wohnen – und sich dabei rundum wohlfühlen. Moderne Bäder verbinden Funktionalität mit Ästhetik: stilvoll, sicher und gemütlich.

### Für wen lohnt sich ein Seniorenbad?

Ein seniorengerechtes Bad lohnt sich für alle, die möglichst lange selbstbestimmt und sicher in den eigenen vier Wänden leben möchten – und das wollen die meisten. Auch ohne akute Einschränkungen ist es klug, frühzeitig vorzusorgen. Wer heute umbaut, schafft sich mehr Komfort und Sicherheit für morgen.

### Was ist der Unterschied zwischen einem Seniorenbad und einem barrierefreien Bad?

Vielleicht fragen Sie sich: Gibt es überhaupt einen Unterschied? Ja – und der ist wichtig. Ein barrierefreies Bad folgt klaren technischen



**Bad Nachher**

©Achim Duwentäster

Normen. Diese Vorgaben ermöglichen die uneingeschränkte Nutzung auch mit Rollstuhl. Ein Seniorenbad hingegen orientiert sich an altersbedingten Bedürfnissen: Es ist komfortabler, sicherer und durchdacht – aber ohne zwingend genormt zu sein.

### **Was ist möglich – und was sinnvoll? Eigentum, Miete und praktische Anforderungen**

Ein altersgerechtes Bad lässt sich in fast jeder Wohnform umsetzen – ob Eigentum oder Miete. Im Eigenheim haben Sie mehr Freiheiten für dauerhafte Lösungen. In Mietwohnungen sind Anpassungen ebenfalls möglich, etwa durch rückbaubare Hilfen wie Haltegriffe oder modulare Duschsysteme. Wichtig: Sprechen Sie vorher mit Ihrem Vermieter und holen Sie sich die Zustimmung ein! Fachgerecht umgesetzte Maßnahmen zur Barrierefreiheit sind grundsätzlich erlaubt.

### **Farben, die Sie unterstützen**

Farben haben eine Wirkung – nicht nur auf Ihr Wohlbefinden, sondern auch auf Ihre Orientierung. Klare Kontraste zwischen Boden, Wand und Sanitärobjekten helfen Ihnen, sich sicher zurechtzufinden. Vermeiden Sie zu viele auffällige Muster wie Schachbrett, große Blätter oder Kreise sowie grelle Farben – sie können irritieren, überfordern und so das Sturzrisiko erhöhen.

### **Licht – für Sicherheit und Atmosphäre**

Gutes Licht im Bad sorgt für Orientierung, schützt vor Unfällen und bringt Farben optimal zur Geltung. Wichtig sind gleichmäßige Helligkeit, blendfreie und indirekte Beleuchtung sowie schattenfreies Licht am Spiegel. Sanfte Lichtquellen mit Bewegungsmelder bieten nachts Sicherheit. Separate Leuchten in Dusche und WC erhöhen die Sichtbarkeit. Eine freundliche, klare Lichtfarbe und dimmbare Leuchten sorgen zusätzlich für Komfort.

### **Fördermittel – Unterstützung für den altersgerechten Badumbau**

Wenn Sie Ihr Bad altersgerecht umbauen möchten, müssen Sie die Kosten nicht komplett allein tragen: Es gibt Fördermöglichkeiten, die Sie entlasten können. So können beispielsweise einzelne Maßnahmen wie bodengleiche

Duschen oder Haltegriffe bezuschusst werden. Wer einen Pflegegrad hat, kann zudem einen Zuschuss bei der Pflegekasse beantragen. Wichtig: Stellen Sie alle Förderanträge unbedingt vor dem Start der Umbaumaßnahmen! Nur so ist sichergestellt, dass Sie die Unterstützung auch erhalten.

### **Was kostet ein altersgerechter Badumbau?**

Die Kosten für einen altersgerechten Badumbau können stark variieren – abhängig davon, wie umfangreich die geplanten Maßnahmen sind und welche individuellen Wünsche berücksichtigt werden sollen. Kleinere Anpassungen, wie das Anbringen von Haltegriffen oder die Wahl einer komfortableren Toilettenlösung, lassen sich mit vergleichsweise geringem Aufwand umsetzen.

Werden zusätzlich einzelne Bereiche wie Dusche, WC oder Beleuchtung modernisiert, ist mit einem höheren finanziellen Einsatz zu rechnen. Ein vollständiger Umbau, bei dem das gesamte Bad barrierearm und sicher gestaltet wird, erfordert eine umfassendere Investition. Diese Ausgaben lohnen sich jedoch in vielerlei Hinsicht: Sie erhöhen nicht nur die Sicherheit und den Komfort im Alltag, sondern tragen auch zur Wertsteigerung Ihrer Immobilie bei. Zudem kann eine durchdachte Planung helfen, spätere Umbauten im Fall eines erhöhten Pflegebedarfs zu vermeiden.

In Zusammenarbeit mit Fachleuten lässt sich ein Konzept entwickeln, das auf Ihre räumlichen Gegebenheiten und Ihr Budget abgestimmt ist. ■

### **Zur Autorin:**

Bettina Duwentäster ist staatlich geprüfte Gestalterin, Diplom-Farbdesignerin IACC und Inhaberin von colourtube – Szenografie und Raumgestaltung in Hamburg. Sie entwickelt seit vielen Jahren Raum- und Farbkonzepte im Wohn- und Objektbereich, gibt Workshops und hält Vorträge.

HOLGER BÖSE, VITAKT-BERATER

## „FRÜHZEITIG AN DEN AUFBAU EINES PERSÖNLICHEN HILFSNETZWERKS DENKEN!“



Wir bei Vitakt kennen die Sorgen von Menschen, die andere im Alltag unterstützen oder pflegen: In Gesprächen mit ihnen hören auch wir sehr häufig von den Herausforderungen, denen sie sich täglich stellen. Die Sorge um einen nahestehenden Menschen und dessen Betreuung erfordert Organisation, Engagement und Zeit.

### Sorge hat viele Facetten

Jemand, der im Vitakt-Team immer ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Kunden und Interessenten hat, ist unser Kollege Holger Böse: Als Vitakt-Berater ist er seit mehr als 20 Jahren Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Thema Hausnotruf. Aufgrund zahlreicher Gespräche kennt er die vielen Facetten, denen sich Menschen täglich stellen, die sich um einen geliebten Menschen sorgen: „Einen Alltag zu organisieren, in welchem eine nahestehende Person auf Hilfe angewiesen ist, gestaltet sich in der Regel nicht ganz einfach, vor allem, wenn man selbst berufstätig ist“, weiß Holger Böse. „Hinzu kommt, dass manchmal die Entfernung zum Wohnort der Person, um die man sich kümmert, so groß ist, dass ein täglicher Besuch nicht möglich ist. Das bereitet eine große emotionale Belastung, zum Beispiel bei Kindern, die sich um ihre Eltern sorgen: Geht es Mutter oder Vater gut? Benötigt er oder sie vielleicht Unterstützung? Was passiert, wenn er oder sie stürzt und über einen längeren Zeitraum keine Hilfe bekommt? – Solche Gedanken überschatten oft zusätzlich den Alltag.“

### Kennen Sie schon die Vitakt-App?

Die Vitakt-App ist ideal für Ihr Hilfsnetzwerk: Per Smartphone ermöglicht sie, dass alle Menschen, die Sie unterstützen, immer Bescheid wissen, was zu tun ist. Sie erleichtert die Organisation im Team, strukturiert den Alltag und ermöglicht, dass alle Helfenden die Übersicht über sämtliche Aufgaben, die erledigt werden müssen, behalten.

Ein besonderes Feature der App gibt es für Kunden von Vitakt: Die App ermöglicht, dass Anfragen (keine Notrufe!) des Vitakt-Kunden, die dieser der Vitakt-Notrufzentrale über sein Hausnotrufsystem mitgeteilt hat, bequem über das Smartphone abrufbar sind. Die Nutzer der App können auf Wunsch schnell und einfach darüber informiert werden, welchen Unterstützungsbedarf ihr Angehöriger hat.

Mehr zur App:  
[vitakt.com/app](https://vitakt.com/app)

### Die Sicherheit, dass Hilfe kommt, entlastet

Offt sind es dann auch die Kinder oder die Enkel, die sich darum kümmern, dass die Eltern bzw. die Großeltern Unterstützung bekommen: „Viele ältere und alleinlebende Menschen glauben, dass sie selbst noch sehr gut zurechtkommen und keinerlei Hilfe benötigen“, sagt Holger Böse. „Das ist in den meisten Fällen auch so, aber sie machen sich leider oft keine Gedanken darüber, was passiert, wenn sie zum Beispiel stürzen und nicht mehr ans Telefon kommen können, um Hilfe zu holen. Dass solche Szenarien auch die Menschen belasten, die sich um sie kümmern und die ihnen nahestehen, ist den meisten älteren Menschen nicht klar. Denn diese möchten sicher sein, dass Vater oder Mutter im Notfall rund um die Uhr Hilfe rufen kann, wenn etwas passiert.“ Das sei dann der Moment, in welchem man bei Vitakt anruft, um sich zum Thema Hausnotruf beraten zu lassen. „Viele Anrufer haben schon eine grobe Vorstellung davon, was das Produkt leistet“, sagt Holger Böse. „Andere haben nur davon gehört und benötigen eine umfassende Beratung, die ich natürlich gern leiste. Alle vereint aber der Wunsch danach, zukünftig die Gewissheit und die Sicherheit zu haben, dass der ältere Mensch, um den sie sich sorgen, nicht allein ist, wenn er Hilfe benötigt. Und diese Entlastung können wir bieten.“

### Ein Sturz kann das gewohnte Leben auf den Kopf stellen

Die meisten Menschen beschäftigen sich mit den Themen Alter und Betreuung erst, wenn es erforderlich ist. Das kann auch Holger Böse aus seiner Erfahrung als Vitakt-Berater bestätigen: „Solange man selbst fit ist oder die Eltern noch mobil sind, sind die Gedanken an Pflege oft noch weit entfernt, das ist nur zu menschlich“, sagt er. „Doch der Alltag kann sehr schnell das gewohnte Leben völlig auf den Kopf stellen: Ein kleiner Unfall oder ein Sturz können dazu führen, dass man plötzlich auf Hilfe angewiesen ist. Dann muss schnell eine Lösung her.“ Da könne ein Produkt wie Hausnotruf sehr hilfreich sein, denn es sei sehr schnell verfügbar. „Allerdings ist es grundsätzlich schon wichtig, sich bereits im Vorfeld ein Netzwerk aufzubauen, das zur Verfügung steht, wenn man zu Hause

plötzlich auf Unterstützung angewiesen ist“, so Holger Böse. „Dabei gilt: Je mehr Personen zur Verfügung stehen, desto sicherer ist es, dass bei Bedarf geholfen werden kann.“

### Rechtzeitig ein Hilfsnetzwerk aufbauen

Und wie könnte es konkret aussehen, wenn man rechtzeitig vorsorgen möchte? „Das ist eine sehr individuelle Geschichte“, erläutert Holger Böse. „Aber generell sollte man, vor allem, wenn man merkt, dass erste körperliche Unsicherheiten - wie zum Beispiel Gangunsicherheit oder die Neigung zu Schwindelanfällen - da sind, Menschen im eigenen Umfeld ansprechen und sie fragen, ob sie bereit wären, im Fall eines Hilfebedarfs einzuspringen“, macht Holger Böse deutlich. „Das können Verwandte, aber auch Nachbarn oder Freunde sein, die helfen möchten. Dann kann man spontan auf dieses Hilfsnetzwerk zurückgreifen, wenn ein vorhergehendes Ereignis - zum Beispiel ein Sturz - die Notwendigkeit plötzlich mit sich bringt.“ ■

Buchtipps  
der Redaktion

PEGGY ELMANN  
MEINE ELTERN WERDEN  
ALT: 50 IDEEN FÜR EIN  
GUTES MITEINANDER

Wie helfen wir unseren Eltern, wenn ihre Kräfte nachlassen? Peggy Elmann liefert Ideen, die sich am Alltag mit alternden Eltern orientieren – für ein sensibles Miteinander. "Meine Eltern werden alt" ist ein berührendes und zugleich sehr aufschlussreiches Buch zu einem Thema, das zunehmend viele Angehörige betrifft.

hanserblau; 3. Edition (19. August 2024), gebundene Ausgabe: 20 €



## ERNÄHRUNG IM ALTER

### WICHTIG FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – und auch die Ernährungsbedürfnisse passen sich an. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist jetzt besonders wichtig, um die Gesundheit zu erhalten, das Immunsystem zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern. Im Alter kann es jedoch zu Herausforderungen kommen, die die Ernährung beeinflussen: Appetitlosigkeit, Zahnprobleme oder chronische Krankheiten führen zu verändertem Essverhalten. Um Mangelerscheinungen und einer Unterversorgung zu begegnen, ist es ratsam, auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten, die alle wichtigen Nährstoffe enthält. Dazu gehören Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und ausreichend Flüssigkeit. Kleine, häufige Mahlzeiten können den Appetit anregen und soziale Aktivitäten beim

Essen, wie gemeinsames Kochen oder Essen mit Freunden, machen Spaß und begünstigen die Ernährung. Eine bewusste und regelmäßige Ernährung trägt dazu bei, das Risiko für Krankheiten zu verringern und insgesamt ein aktives und erfülltes Leben zu führen.

#### Unterernährung im Alter

Vor allem bei älteren Menschen führt verändertes Essverhalten häufig zu ernsthaften Problemen: Es besteht die Gefahr der Unterernährung, die schwerwiegende Folgen nach sich zieht: Eine unzureichende Ernährung kann zu Muskelschwund, Schwäche, erhöhtem Sturzrisiko, schlechter Wundheilung und einer allgemein geschwächten Immunabwehr führen. Langfristig mindert das die Lebensqualität erheblich und kann sogar die Lebenserwartung verkürzen. Unterernährung tritt auf, wenn der Körper nicht genügend Nährstoffe, Energie oder beides erhält. Bei älteren Menschen kann dies durch verschiedene Faktoren begünstigt

werden, wie z. B. chronische Krankheiten, Medikamente, die den Appetit verringern, oder soziale Isolation. Hier können regelmäßige ärztliche Kontrollen und eine individuelle Ernährungsberatung sinnvoll sein, um Mangelerscheinungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

### Maßnahmen zur Vermeidung von Unterernährung

Um Unterernährung im Alter vorzubeugen, ist es wichtig, auf eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung zu achten. Dazu gehören ausreichend Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit. Kleine, häufige Mahlzeiten fördern den Appetit und führen so zu vermehrter Nahrungsaufnahme. Auch soziale Aktivitäten, bei denen gemeinsam gegessen wird, können den Appetit anregen.

### Tipps für eine ausgewogene Ernährung:

**Ernähren Sie sich vielseitig mit unterschiedlichen Lebensmitteln:** Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sollten täglich auf Ihrem Ernährungsplan stehen, denn so erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe. Wenn Sie sich vegetarisch ernähren, sollten Sie darauf achten, ausreichend Ballaststoffe, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen, um einen ausgewogenen Ernährungsplan zu gewährleisten. Dabei sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und Gemüse wichtige Quellen für diese Nährstoffe.

**Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich:** Im Alter besteht oft ein erhöhtes Risiko für Flüssigkeitsmangel. Trinken Sie regelmäßig Wasser, ungesüßte Tees oder andere kalorienarme Getränke, um gut hydriert zu bleiben. Um mehr zu trinken, sollten Sie tägliche "Trinkroutinen" einbauen: Stellen Sie schon morgens eine Wasserration bereit; trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser; sorgen Sie dafür, dass Sie immer ein Glas oder eine Flasche mit Wasser in Reichweite haben; nutzen Sie einen Wecker für regelmäßige Trinkerinnerungen.

**Achten Sie auf proteinreiche Kost:** Proteine sind wichtig für den Muskelaufbau und die Er-

haltung der Muskelmasse. Gute Quellen sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

### Kleine, häufige Mahlzeiten zu sich nehmen:

Wenn der Appetit nachlässt, können mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt helfen, den Nährstoffbedarf zu decken.

### Zahn- und Schluckprobleme beachten:

Bei Zahnproblemen oder Schluckbeschwerden sollte die Nahrung entsprechend angepasst werden, z. B. durch weiche oder pürierte Speisen.

### Mangelercheinungen vorbeugen:

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, z. B. Vitamin D, Calcium und B-Vitaminen. Bei Bedarf kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein – sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt.

### Soziale Aspekte des Essens:

Gemeinsames Essen macht mehr Spaß und regt den Appetit an. Versuchen Sie – wenn möglich – Mahlzeiten in Gesellschaft einzunehmen.

### Bewegung und Ernährung kombinieren:

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt den Appetit, die Verdauung und die Muskelkraft.

### Regelmäßige Kontrollen:

Lassen Sie regelmäßig Ihre Ernährung und Ihren Gesundheitszustand überprüfen, um Mangelercheinungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. ■



STEFAN KUHLMANN

## HERR WINTER TAUT AUF

Vom Steuerprüfer zum Kosmetikfachmann? Gar nicht so einfach: Robert Winter hat keine Lust auf Geschwätz und keine Zeit für Unsinn. Ihm ist egal, was andere Menschen über ihn denken. Sie sollen ihn einfach nur in Ruhe lassen. Und so versteht er auch überhaupt nicht, was seine Frau Sophia an ihrem Beruf als AVON-Beraterin so liebt. Für ihn sind Beauty-Produkte so ziemlich das Letzte, womit er seine Zeit verbringen möchte. Erst als ein Unfall Sophia aus seinem Leben reißt, ändert sich alles schlagartig. Um nicht in Trauer zu ertrinken, beschließt Robert, in ihre Fußstapfen zu treten und für Sophia den Titel "AVON-Beraterin des Jahres" zu gewinnen. Nur ist das schwerer als gedacht. Deutlich schwerer...

Ein Roman mit Herz und Humor. Kurzweilig und unterhaltsam und mit viel Witz geschrieben.

Herausgeber: Rowohlt Taschenbuch; 2. Edition

Erscheinungstermin: 15. August 2023

Taschenbuch: 352 Seiten | Taschenbuch: 14,00 €

JÜRGEN BRATER

## FÜR DEN MIST BIN ICH ZU ALT:

ALS SENIOR UNTER HANDYGLOTZERN UND SPRACHVERHUNZERN

Früher war das Leben viel einfacher. Man wusste, wo man mit dem Hund spazieren geht, ganz ohne GPS. Heute kann die Jugend ohne Google Maps nicht mal den nächsten Supermarkt finden. Ganz zu schweigen vom sonntäglichen Mittagessen mit der Familie: Hat man einst noch angeregte Gespräche mit den Kindern und Enkeln geführt, kleben mittlerweile alle nur noch an ihren Handys. Hermann, 79-jähriger Ex-Gymnasiallehrer und diesem ganzen neumodischen Zeug gegenüber sehr skeptisch eingestellt, findet sich plötzlich mitten in einem digitalen Dschungel wieder. „Für diesen Mist bin ich zu alt!“, denkt Hermann – bis die Begegnung mit einer jungen Schülerin ihn zum Umdenken bringt...

Ein vergnügliches Buch, in dem Bestsellerautor Jürgen Brater humorvoll erzählt, was Senioren das Leben schwermacht, aber auch dazu inspiriert, selbst in höherem Alter immer wieder Neues zu wagen.

Herausgeber: YES

Erscheinungstermin: 12. Dezember 2024

Taschenbuch: 224 Seiten | Taschenbuch: 14,00 €

TRUDE TEIGE

## ALS GROSSMUTTER IM REGEN TANZTE

Als Juni ins Haus ihrer verstorbenen Großeltern auf der kleinen norwegischen Insel zurückkehrt, entdeckt sie ein Foto: Es zeigt ihre Großmutter Tekla als junge Frau mit einem deutschen Soldaten. Wer ist der unbekannte Mann? Juni kann niemanden mehr fragen. Die Suche nach der Wahrheit führt sie nach Berlin und in die kleine Stadt Demmin im Osten Deutschlands. Juni begreift, dass es um viel mehr geht als um eine verheimlichte Liebe. Und dass ihre Entdeckungen Konsequenzen haben für ihr eigenes Glück.

Der Roman zeigt eindrucksvoll, wie die Vergangenheit auch noch die Generationen der Töchter und Enkelinnen prägt – verbunden durch die Liebe und ein tragisches Geheimnis der Nachkriegszeit.

Herausgeber: FISCHER Taschenbuch; 4. Edition

Erscheinungstermin: 30. Oktober 2024

Taschenbuch: 224 Seiten | Taschenbuch: 14,00 €

MIRIAM STEIN

## WEISE FRAUEN

WARUM UNSERE GESELLSCHAFT MEHR WEIBLICHES WISSEN  
BRAUCHT – EINE SPURENSUCHE

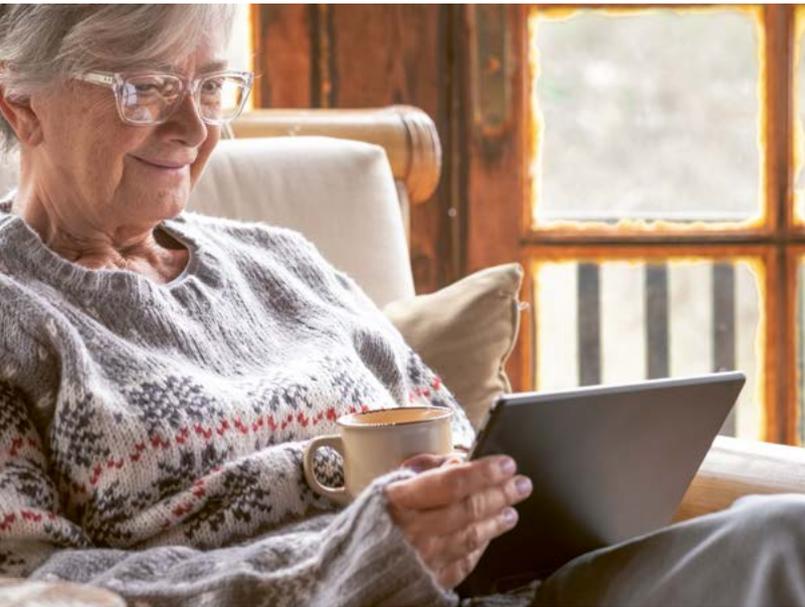
Die Kulturjournalistin Miriam Stein forscht in ihrem neuen Buch nach den vergessenen Heldinnen unserer Vergangenheit, deren Wirken bis in die heutige Zeit unser aller Leben und Denken bestimmt. Sie unternimmt eine sehr persönliche, journalistische Reise zu den zeitgenössischen Nachkommen unserer weisen Vormütter. Sie interviewt Frauen, die sie als weise empfindet, besucht Schamaninnen in Südkorea und Heilerinnen der Mapuche in Chile, und spricht mit Weisheits- und Altersforscherinnen von San Francisco bis Klagenfurt.

„Ein Buch voller Witz und Lebensklugheit – und eine Erinnerung daran, dass wir Frauen voller Weisheit stecken.“ Leonie Schöler, SPIEGEL-Bestsellerautorin

Herausgeber: Goldmann Verlag; Originalausgabe Edition

Erscheinungstermin: 16. Oktober 2024

Gebundenes Buch: 304 Seiten | Taschenbuch: 24,00 €



Kennen Sie das auch? Sie haben schon Ihr ganzes Leben lang sehr gerne gelesen und haben dementsprechend viele Bücher angehäuft. In Ihren Regalen stapeln sie sich wie lieb gewonnene Schätze. Leider fällt es Ihnen aber zunehmend schwer, Bücher zu lesen, da die Augen nicht mehr so mitspielen, die Schrift zu klein ist oder die Bücher einfach zu schwer werden. Hier gibt es eine großartige Alternative: Ein sogenanntes „E-Book“ (engl. für elektronisches Buch, digitale Version eines Buches) bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die besonders für ältere Menschen sehr nützlich sein können. Sie sind eine praktische und flexible Alternative zu gedruckten Büchern und können das Lesen – entweder als Ergänzung oder als Ersatz zu Büchern aus Papier – noch angenehmer machen. Warum, das zeigen wir Ihnen hier:

#### **Einfaches Anpassen an individuelle Bedürfnisse**

E-Books ermöglichen es, die Schriftgröße und -art individuell anzupassen. Das bedeutet, dass Leserinnen und Leser die Texte so einstellen können, dass sie bequem lesen können, ohne auf eine Brille angewiesen zu sein oder sich mit kleinen Buchstaben abmühen zu müssen.

#### **Leichtes Mitnehmen und Platzersparnis**

Auf einem E-Reader (Gerät zum Lesen elektronischer Bücher), Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone können Sie mehrere Bücher gleichzeitig mitnehmen. Das ist besonders praktisch für Reisen oder den Besuch bei Angehörigen und

## EINFACHES LESEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

ENTDECKEN SIE DIE WELT DER E-BOOKS!

Freunden. Zudem spart man Platz im Regal, da keine physischen Bücher gestapelt werden müssen.

#### **Barrierefreiheit und Zusatzfunktionen**

Viele E-Books bieten Funktionen wie Vorlese-Optionen, die den Text automatisch vorlesen. Das ist besonders hilfreich für Menschen mit Sehschwäche oder Leseschwierigkeiten. Außerdem können Notizen gemacht, Wörter nachgeschlagen oder Lesezeichen gesetzt werden.

#### **Wie funktioniert ein E-Book und wo bekommt man es?**

Unter einem E-Book versteht man eine digitale Datei, die auf verschiedenen Geräten, wie zum Beispiel einem E-Book-Reader (Gerät zum Lesen elektronischer Bücher), einem Tablet, einem Handy oder einem Computer gelesen werden kann. Um ein E-Book zu lesen, benötigt man ein spezielles Computerprogramm. Dieses Programm öffnet die Datei und zeigt den Text und die Bilder eines digitalen Buches auf dem jeweiligen Gerät an, mit welchem man das E-Book lesen möchte. Besonders gängig sind hierfür kleine, handliche Geräte, die von unterschiedlichen Anbietern erhältlich sind. Man bekommt sie entweder in größeren Buchhandlungen vor Ort oder im Internet.

Die eigentlichen E-Books kann man an verschiedenen Orten und auf unterschiedlichen Plattformen finden: **Online-Buchhandlungen** großer Anbieter wie Amazon, Thalia, Weltbild oder Hugendubel bieten eine große Auswahl an E-Books zum Kauf an. Sie können die gewünschten Titel direkt herunterladen und auf Ihrem Gerät lesen. Es gibt auch viele **Webseiten, die kostenlose E-Books** anbieten. Zudem bieten viele **öffentliche Bibliotheken** mittlerweile die Möglichkeit, E-Books auszuleihen. ■

## HEAL2CARE

### DER PODCAST FÜR ZUVERSICHT

Pflegende und sorgende Angehörige – teilweise unterstützt von ambulanten Pflegediensten und Tagespflegeeinrichtungen – tragen die Verantwortung für das Wohlergehen ihrer Lieben und halten das Pflegesystem aufrecht. Eine Verantwortung, die den Alltag herausfordernd gestalten kann, in welchem die Pflegenden vielen Fragen und Schwierigkeiten gegenüberstehen. Viele fühlen sich alleine gelassen mit ihren Sorgen und Belastungen in einem undurchsichtigen Pflegesystem. Hier setzt der Heal2Care-Podcast an: Er ist ein zuverlässiger Begleiter in der häuslichen Pflege und richtet sich an all diejenigen, die sich um einen geliebten Menschen kümmern, diesen pflegen oder sich auf die Pflege vorbereiten.

#### Wie der Heal2Care-Podcast unterstützen kann

Der Podcast möchte Zuversicht vermitteln und zeigen, dass pflegende Angehörige nicht allein sind. Gleichzeitig bietet er praktische Tipps, etwa zur Organisation des Pflegealltags oder zur Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt „Selbstfürsorge“: Praktische Hilfestellungen, wie pflegende Angehörige sich bei der Fürsorge für andere selbst nicht aus den Augen verlieren und ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Gesundheit stärken, sind ebenso Thema wie Tipps für den Aufbau eines Pflegenetzwerks, das Aufsetzen von Patientenverfügungen und Betreuungsvollmachten oder die Suche nach einem geeigneten Pflegedienst.

#### Kombination aus Persönlichem und Praktischem

Die Initiatorin des „Heal2Care-Podcasts“, Christina Käbhöfer, ist selbst sorgende Tochter. Sie spricht in ihrem Podcast mit anderen pflegenden und pflegeorganisierenden Angehörigen über persönliche, belastende

und schöne Momente, teilt konkrete Hilfestellungen und wertvolle Tipps, um pflegenden Angehörigen Unterstützung zu geben. Entsprechend ist ihr Podcast eine Kombination aus persönlichen Geschichten und hilfreichen Tipps rund um die Pflege, in welchem Christina Käbhöfer verschiedene Gäste mit völlig unterschiedlichen Lebens- und Pflegesituationen zu Wort kommen lässt.

#### Berührende Geschichten pflegender Angehöriger

Die Interview-Gäste erzählen unter anderem von ihren Erfahrungen mit den Diagnosen Demenz und Alzheimer und schildern ihre Sorgen und Gefühle, die die Verantwortung bei der Pflege der Eltern mit sich bringt. Dabei erfährt der Hörer zum Teil sehr persönliche und berührende Geschichten wie die von Birgit, die ganz plötzlich für ihre Angehörigen sorgen musste. Oder vom Magier Sven Heubes, der über den gemeinsamen Pflege-Weg mit seiner Mutter berichtet.

Sie möchten gerne mehr über Heal2Care erfahren? Die zweiwöchentlichen Podcast-Folgen finden Sie hier:

sowie auf [YouTube](#), [Spotify](#), [Castbox](#) und [Apple Podcasts](#). ■





OMAS

## HÜHNERSUPPE

**Zutaten (für 6 Personen)**

3	Hähnchenschenkel
2 große	Möhre(n)
1	Lauchstange
1	Stück Knollensellerie
1 Bund	Petersilie
n. B.	Wasser
	Salz und Pfeffer
1 TL	Kurkumapulver
2	Pimentkörner
175 g	Suppenudeln (Muscheln, Sternchen, Buchstaben etc.)

**Zubereitung**

1. Hähnchenschenkel waschen.
2. Das Suppengrün (Möhren, Sellerie und Lauch) waschen und klein schneiden.
3. Einen großen Topf mit kaltem Wasser füllen, die Hähnchenschenkel hineinlegen und zum Kochen bringen. Die Kochzeit variiert je nach Größe der Schenkel, bei normal großen beträgt die Kochzeit zwischen 30 und 40 Minuten.
4. Nach der Kochzeit die Schenkel rausnehmen. Nun das klein geschnittene Gemüse samt den Nudeln in den Topf geben und einmal aufkochen. Wenn die Suppe kocht, die Kochtemperatur auf halbe Hitze stellen. Pimentkörner hinzugeben.
5. In der Zwischenzeit das gar gekochte Fleisch vom Knochen lösen und zerfasern.
6. Nach ca. 10–15 Minuten das Fleisch zurück zum Gemüse in die Suppe geben. Die Suppe noch einmal richtig aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf mit Kurkuma abschmecken. Je nach Belieben noch Flüssigkeit hinzufügen und mit Hühnerbrühe abschmecken. Die Pimentkörner entfernen.
7. Erst kurz vor dem Servieren nach Belieben gehackte Petersilie hinzufügen.



**Zutaten**

250 g	braune Tellerlinsen
4 große	Kartoffeln
1 kleine	Zwiebel
	Suppengemüse
3 EL	Öl
1 Liter	Gemüsesaft
3	Lorbeerblätter
3 EL	Gemüsebrühe
3 EL	gehackte Petersilie
	Salz und Pfeffer
	Kümmelpulver (nach Belieben)

**Zubereitung**

1. Die Linsen in reichlich Wasser ohne Salz aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Suppengemüse putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Gemüse mit Öl andünsten, Kartoffelwürfel hinzufügen und mit dem Gemüsesaft ablöschen.
4. Die Lorbeerblätter, die Gemüsebrühe und die vorgekochten Linsen hinzufügen.
5. Die Linsensuppe so lange kochen, bis die Kartoffelwürfel weich sind.
6. Gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und – wer mag – mit Kümmel abschmecken.

Dazu passt frisches Baguette oder Ciabatta.

# VEGETARISCHER LINSENEINTOPF





# OMAS

# KÄSEKUCHEN

## Zutaten

### Teig

200 g	Mehl
75 g	Zucker
75 g	Margarine
1	Ei
½ Pck.	Backpulver

### Füllung

125 g	Margarine
225 g	Zucker
1 Beutel	Vanillezucker
1 Beutel	Vanillepuddingpulver
3	Eier
500 g	Quark
200 g	saure Sahne
200 g	süße Sahne (geschlagen)
	Zitronenabrieb einer
	1/2 (Bio-)Zitrone

## Zubereitung

1. Zutaten für den Teig verkneten und kühl stellen.
2. Margarine, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Eier cremig rühren.
3. Quark und saure Sahne unterrühren.
4. Sahne steif schlagen und unterheben.
5. Zitronenabrieb hinzufügen.
6. Teig in Springform (26 cm) drücken, Rand formen.
7. Füllung einfüllen, glatt streichen.
8. Bei 180 °C ca. 60 Min. bei Ober- und Unterhitze backen.
9. Abkühlen lassen und servieren.

**Tipp:** Man kann den Kuchen gut am Vortag zubereiten, er schmeckt auch noch am nächsten Tag ganz wunderbar!

# MILCHREIS

## SELBST GEMACHT

### Zutaten (für vier Personen)

#### Für den Milchreis

1 Liter Milch  
1 EL Zucker  
1 TL Vanilleextrakt  
1 Prise Salz  
250 g Milchreis

#### Für das Topping

4 EL Zucker  
2 TL Zimt  
Kirsch-Grütze nach Belieben

### Zubereitung

1. Milch, Zucker, Vanilleextrakt und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Milchreis dazugeben, einmal kurz aufkochen lassen.
2. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten quellen lassen. Immer mal wieder umrühren. So lange quellen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Zimt und Zucker für das Topping mischen. Über den Milchreis streuen und heiß mit Zimt und Zucker, Kirschgrütze oder anderen Toppings servieren.



## 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.

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

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

## GEWINNSPIEL



Teilnehmen und je Auslosung **jeweils eine Spielesammlung der Firma Schmidt mit 100 Spielmöglichkeiten und das Buch "Als Großmutter im Regen tanzte" von Trude Teige** gewinnen!

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

Sichler	↘	Provinz Kanadas	arabisches Fürstentum	deutsche Filmdiva (Hildegard)	↘	ugs. für matt, kraftlos	Satz zusammengehöriger Dinge	↘	Begriff aus der chin. Philosophie	Hinterhältigkeit, Boshaftigkeit	schwed. Musikerin: ... Fäلتskog	↘	rechter Nebenfluss der Donau	Zimmerwinkel	↘	am jetzigen Tage
Erdreich, Erde	→				↘	16 ölig, schmierig				10		↘	11 persönl. Fürwort (erste Person)		↘	3
	↗		Pflanzenkrankheit								eine Blume; ein Gewürz					
Abkürzung für Minute	↘			2		Stadt am Rhein, in Baden-Würt.		↘	verlassen; langweilig	12			rumän. Währungseinheit		↘	21
ungelenk, unbiegsam	↘	fast gleich aussehend	Auftraggeberkreis		Hundefigur von Loriot			↘	19 Substanz in den Knochen		Stadt im Ruhrgebiet		schmal; begrenzt		↘	ungebraucht
Bogen auf zwei Säulen, Pfeilern	↘					14 Meeresvogel		↘	25		Geliebter der Hero					
Dringlichkeitsvermerk	↘			26 ein Südafrikaner		dt. Schauspieler (Hans)		↘	Begeisterung, Schwung			24	nichtswürdig; niedrig		↘	Geräte- oder Bodensportler
	↗		engl. Dichter u. Maler (William)					↘	Zugspitzgewässer		starke Hitze	↘	20		↘	23
Seemannsruf		französisch: Wasser			süddeutsch: Junge		Nachbarstaat des Iran	↘	9		18	↘	Küstenmotorschiff (Kzw.)		↘	gälischer Name Irlands
	↗		Kfz-Zeichen Hansestadt Rostock		befestigtes Hafenufer				Zahl, Ziffer					↘	13	
Absicht, Vorhaben		Schantisch		7		5	franz. Autor (Marquis de ...)	↘	22			27	Kegel beim Bowling		↘	28
	↗				europ. Kultur-TV-Kanal					Kunststil aus Frankreich				↘	15	
Nutzboden, Feld	↘	4	Unterkunft, Wohnung			1	Währungseinheit						germanischer Wurfspieß		↘	6

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

### 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 01.10.25 bis 28.03.26. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Lösungswort an [info@vitakt.com](mailto: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: 03.03.26. Zu gewinnen gibt es pro Auslosungstermin jeweils eine Spielesammlung der Firma Schmidt mit 100 Spielmöglichkeiten und das Buch "Als Großmutter im Regen tanzte" von Trude Teige. Die Gewinner\*innen werden auf dem Postweg benachrichtigt. Der Gewinn wird über den Postweg verschickt.

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

## ZAHLENCODE

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

1 1 2 2 3 4 5 6 7 3 4  
enthüllen, kundtun

2 3 7 8 4 9 10 10 1 3 11  
flüssiges Speisefett

3 12 3 5 9 7 13 10 13 6 12  
persönliches Fest

4 6 9 2 7 3 14 15 3 4 8  
provozierend

5 6 8 1 16 13 14 3 7 3 4  
als eigenes Kind annehmen

6 5 3 14 11 6 3 9 2 14 12  
leichthin, nebenbei

7 17 14 3 8 3 7 12 6 5 3  
Darstellung, Bericht

8 9 18 10 13 7 14 13 13 3 4  
nicht eindeutig geklärt

9 6 9 10 19 3 7 20 6 9 2  
Leerung der Warenlager

10 17 3 14 10 10 17 9 7 10 13  
Fleischprodukt

11 6 5 1 4 4 3 18 3 4 13  
meist verbilligter Dauerbezug

12 21 3 7 5 10 13 18 1 8 3  
Kleidung, Look zu einer Jahreszeit

13 3 7 15 14 3 21 3 7 14 4  
Lehrerin, Mentorin

14 9 18 10 13 9 3 7 15 3 4  
fallen, zu Fall bringen

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 Stric            iter

2 We            land

3 Fi            ment

4 Ges           nke

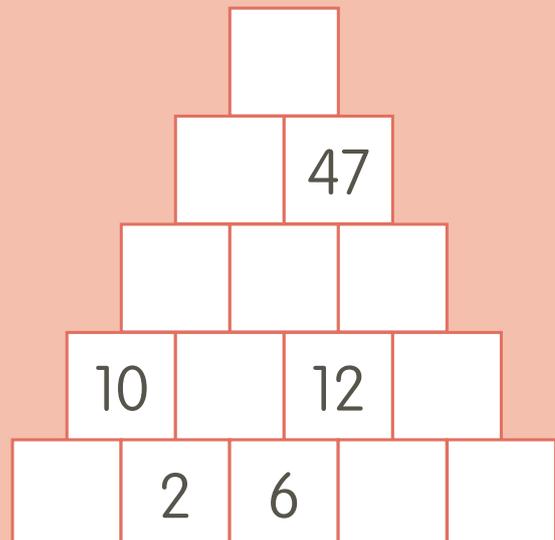
5 Wei           se

6 Be           ltier

**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 „Erntedank“ 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.

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

Ackerbau  
Aehre  
Aepfel  
Altar  
anbauen  
Aprikose  
Aster  
Bauernhof  
Brauch  
Demeter  
Dinkel  
Dorffest  
Egge  
Eicheln

Erdapfel  
Ernte  
Felder  
Fruechte  
Garbe  
Gerste  
Getreide  
glauben  
Granne  
Hafer  
Halm  
Herbst  
Heugabel  
Hirse

Karotte  
Kastanie  
Kirche  
Korn  
Kuerbis  
Landwirt  
Maisfeld  
Messe  
Natur  
Obst  
Oktober  
pfluegen  
Rebe  
Rinder

Roggen  
saen  
Scheune  
Trauben  
Trecker  
Weinbau  
Weintraube  
Weizen  
Wiese  
Winzer  
Zwetsche





## 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

ÜBERREICHT DURCH:

