

Ausgabe 01/2018  
PflegeHausmagazin

Gratis zum  
Mitnehmen

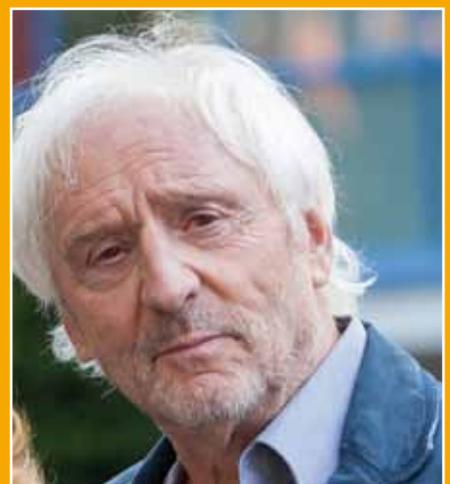
# Heimat Wohnen Pflegen



**So bleiben Sie  
fit & glücklich im Alter**

**Tipps für starke Venen**

**Umzug  
ins Pflegeheim**



**Günther Maria Halmer (75)**  
Der ewige Grantler



**20**

**Einrichtungen**

werden von Pichlmayr betrieben



**77.000**

m<sup>2</sup>

Wohn- und Bürofläche werden von Pichlmayr genutzt



**1.336**

**Mitarbeiter**

sind bei Pichlmayr beschäftigt



**241**

**Schichten**

werden pro Woche jeden Tag und jede Nacht angetreten

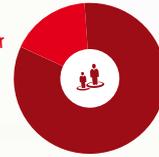


**52**

**Länder**

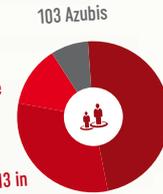
Pichlmayr beschäftigt Mitarbeiter aus über 50 Ländern der Welt

228  
Männer



1108  
Frauen

179  
geringfügig  
Beschäftigte



413 in  
Teilzeit

641 in  
Vollzeit



**1.603**

**Betten**

werden aktuell von Pichlmayr versorgt



**211**

**Plätze**

im beschützenden Bereich werden von Pichlmayr betreut



**80**

**Wohnbereiche**

gibt es in unseren Einrichtungen



**Pichlmayr in Zahlen**

Stand: 01/2018



**04 Hahn im Korb**  
Glückliche Hühner im Sommer



**08**  
Günther Maria Halmer (75)



**12**  
Fasten – so gelingt es



**22**  
Wie finde ich das passende  
Pflegeheim?



**26** Erdbeeren – Rezepte rund um  
die beliebte Sommerfrucht



**28**  
Gesund & glücklich im Alter.  
Dr. Schauwecker gibt Tipps

Fotos: Titelbild 123RF (1), ZDF (1); Inhalt: 123 RF (8), ZDF (2), djf (1), Diamant Zucker (1)

## INHALT

- 04 Hahn im Korb**  
Gockel Fridolin im Kreise seiner Hennen
- 08 Günther Maria Halmer**  
Der 75-jährige Schauspieler gilt als alter Grantler
- 11 Starke Venen**  
Tipps, wie Sie gut durch die Hitze des Sommers kommen
- 12 Fasten**  
Die wohltuende Reinigung von Körper, Geist und Seele
- 20 Einsamkeit**  
Ein Leben ohne soziale Kontakte macht krank
- 22 Umzug ins Pflegeheim**  
Wie finde ich das richtige Heim für mich?
- 26 Erdbeeren**  
Selbstgemacht schmeckt's am besten!
- 28 Fit im Alter**  
So bleiben Sie gesund und glücklich auch im Alter

## RUBRIKEN

- 03** Inhalt/Impressum
- 06** Natürlich gesund
- 15** Pichlmayr Neuigkeiten
- 19** Soziales & Pflege
- 30** Rätsel & Sudoku

## IMPRESSUM

**Verlag:** PflegeHausmagazin erscheint in der pgm-Pflege Gesundheits Medien Verlag GbR Hofangerstraße 153, 81735 München, redaktion@pgm-verlag.de, www.pflege-hausmagazin.de  
**Redaktion:** Barbara Weidemann (V.i.S.d.P.)  
**Idee & Konzept:** Freddy Koschella  
**Grafik:** E. McLaughlin

**Autoren:** Inken Bartels, Barbara Doll  
**Schlussredaktion:** Manfred Grögler  
**digilay-Redaktion:** Robert Haas  
**Druck:** Druckerei Garhammer, 94209 Regen www.garhammer-druck.de  
 Die Seiten 15-18 werden von den jeweiligen Pflegeunternehmen mit der browserbasierten Software **digilay** selbst hergestellt,

Für die hausinternen Informationen (Seiten15-18) sind die jeweiligen Pflegeunternehmen verantwortlich i.S.d.P. Informationen zum Bezug des PflegeHausmagazins sowie der browserbasierten Software **digilay**: pgm Verlags GbR Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Waren wird keine Haftung übernommen.



# Hahn im Korb

Umringt von seinen Hennen, so gefällt es Hahn Fridolin. Weit und breit kein anderer Gockel in Sicht, der ihm Konkurrenz machen könnte. So lässt sich die Sonne im Garten des Bauernhofes genießen!



# Bitterschokolade

Diese Nachricht zergeht auf der Zunge: Neuen Forschungsergebnissen zufolge muss niemand mehr ein schlechtes Gewissen haben, wenn er Schokolade isst: Denn laut einer internationalen Studie kann jeder, der gern Bitterschokolade isst, seine kognitiven Fähigkeiten steigern. Bitterschokolade ist gut für Herz und Hirn. Nach einem besonders anstrengenden Tag wird Schokolade oft zum Seelentröster. Einige ihrer Inhaltsstoffe beeinflussen bestimmte Botenstoffsysteme im Gehirn wie etwa Serotonin, Dopamin und Endorphine, die unter anderem auch für Emotionen verantwortlich sind. Dabei schmeckt Schokolade



nicht nur gut, sondern ist auch noch gesund: So deckt bereits eine Rippe dunkler Schokolade 20 bis 25 % des Tagesbedarfs an Calcium und Magnesium. Zudem ist Schokolade ein natürlicher Muntermacher: Mit einem Anteil von 200 mg belebt das strukturell mit Koffein verwandte Theobromin auf ganz natürliche Weise. Und auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von der süßen Köstlichkeit. Wissenschaftlern zufolge gehen die gesundheitsfördernden Auswirkungen auf die in Schokolade enthaltenen Flavonoide zurück. So können

- Catechine, Epicatechine und Procyanidine nicht nur die Herzgesundheit unterstützen, sondern auch vor
- Krebs schützen, das Immunsystem stärken und
- Depressionen lindern.



## Tomaten gut fürs Blut

Wir sitzen zu viel und ernähren uns nicht immer gesund. Hinzu kommt im Sommer die Hitze, die unsere Beine anschwellen lässt. Eine gesunde Lebensweise ist die Basis für einen gesunden Blutfluss. Obst, frischer Salat und Gemüse sollten täglich auf unserem Speiseplan stehen. Natürliche Unterstützung bieten auch Inhaltsstoffe aus Tomaten: Wissenschaftler stellten fest, dass das Gemüse zahlreiche Pflanzenstoffe enthält, die einen positiven Einfluss auf die Blutplättchen haben – allerdings müssen diese Stoffe dazu in konzentrierter Form aufgenommen werden. In Apotheken gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die einen hoch konzentrierten Extrakt aus Tomaten enthalten (Syntrival). Dieser Extrakt hilft, die Oberflächen der Blutplättchen glatt und geschmeidig zu erhalten und so einen gesunden Blutfluss zu unterstützen.

## Lila, Lila

Lila ist die Trendfarbe des Jahres 2018. Hinter Lila steckt jedoch eine komplizierte Farbe, sie gilt nicht gerade als Lieblingsfarbe der Deutschen. Goethe mochte sie nicht. Da Vinci fand sie gut zum Meditieren. Lila lindert Leiden, soll bei Hautunreinheiten, Entzündungen, Depressionen, Migräne und bei Unruhe helfen. Die Farbe Lila senkt die Körpertemperatur. Zum Beispiel reagieren Menschen, die angespannt oder hyperaktiv sind, auf ein weißgebrochenes Lila, es tut ihnen gut. Lila wirkt unterstützend, kann also nicht heilen, aber es soll eine besondere Heilkraft haben. Einstein fand heraus, dass ihre Photonen die höchste Energie haben, das heißt: Lila hat eine hohe Schwingung. Da Vinci konnte sich im Licht von lila Kirchenfenstern gut konzentrieren.



## Rollt den Schmerz weg

Igelbälle gibt es in unterschiedlichen Größen und Farben. Eines haben alle gemeinsam – sie sind wahre Entspannungskünstler. In der Physiotherapie werden die Noppenbälle zur Massage, für Greifübungen oder zur Schmerz-linderung eingesetzt. Die Bälle sind schon ab 2 Euro erhältlich und sie lassen sich hervorragend in unsere alltäglichen Abläufe einbauen. Etwa im Sitzen zur Fußmassage: Stellen Sie den Fuß auf den Noppenball und rollen ihn mit leichtem Druck über die gesamte Fußsohle sowie die Innen- und Außenseiten der Füße. Fünf Minuten lang, dann den Fuß wechseln. Die Übung entlastet, entspannt und trainiert den Fuß. Die gleiche Übung können Sie mit den Händen machen. Legen Sie den Igelball auf einen Tisch und legen Sie Ihre Hand darauf. Rollen Sie mit Ihrer Handfläche über den Igelball vor und zurück. Nach fünf Minuten wechseln Sie die Hand und machen die Übung ebenfalls fünf Minuten.



## 8 Nüsse pro Tag

Nüsse sind gesund. Schon acht Nüsse am Tag schützen das Herz und senken das Krebsrisiko. Das haben Wissenschaftler aus London und Norwegen herausgefunden. Das Gesundgeheimnis sind die Inhaltsstoffe, zu denen Magnesium, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren gehören. Nüsse sind gut für Konzentration und Knochen. Unter der harten Schale stecken noch mehr gute Argumente für die Gesundheit: Der relativ hohe Gehalt an Nahrungsfasern in Nüssen hat einen positiven Einfluss auf die Darmtätigkeit und auf den Cholesterinspiegel. Nüsse sind auch hervorragende Eiweißlieferanten und können insbesondere bei Vegetariern zu einer ausreichenden Proteinversorgung beitragen. Viele Nüsse, wie Mandeln, Haselnüsse oder Baumnüsse, beinhalten alle neun lebenswichtigen Aminosäuren. Daraus baut der Körper die Eiweiße, die beispielsweise zum Bau neuer Zellen, zur Wundheilung und zum Muskelaufbau lebensnotwendig sind. Nüsse sind echte Power-Früchte: Sie wirken sich dank ihres hohen Gehaltes an B-Vitaminen positiv auf Gehirn und Nervensystem aus und helfen bei Konzentrationsschwäche.



## ZAHLEN BITTE!

### Senioren haben Angst vor Alzheimer

Von den über 70-Jährigen fürchten **61%** eine solche Erkrankung. In der Gesamtbevölkerung sind es noch **40%**, bei den unter 30-Jährigen lediglich **14%**. Während sich Männer **33%** weniger Sorgen über eine Alzheimer-Erkrankung machen, liegt dieser Wert bei Frauen mit **47%** deutlich höher. Die Angst vor der Alzheimer-Krankheit ist bei Personen, die einen alzheimerkranken Angehörigen haben, mit **58%** viel stärker ausgeprägt.

Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e.V.

# Der ewige Grantler

Als Heranwachsender war er vor allem eines: eigenwillig und unangepasst. Auch heute noch ist Günther Maria Halmer ein Typ mit Ecken und Kanten. Er selbst vergleicht sich jedenfalls gern mit einem piksenden Tannenbaum, der sich nur schwer umarmen lässt

Ausgerechnet einer wie er nennt Nähe als Glücksrezept seiner langjährigen Ehe. „Ich habe meine Frau gern um mich und habe nie etwas Wichtiges erlebt, das sie nicht kennt.“ Aber das war’s dann auch. Viel mehr Menschen als seine Claudia, mit der Günther Maria Halmer seit 42 Jahren verheiratet ist, braucht er nicht. Natürlich noch die beiden Söhne, aber die sind groß und längst ausgeflogen aus dem Nest in der Nähe von München.

Er ist eben ein Eigenbrötler. Klar, dass da rote Teppiche und Promi-Partys für ihn ein Graus sind. Auch privat ist der Schauspieler kein Freund von großen Festen. Zu seinem 75. Geburtstag in diesem Januar gab’s dann auch keine Riesensause. „Selbst meine Hochzeit war sehr bescheiden.“ Aber was sagt das schon über die Qualität einer Ehe aus? Die Claudia ist für ihn – wie schon erwähnt – einfach ein Glücksgriff. „Sie nimmt mich, so wie ich bin, mit allen Macken und Launen.“ Gern spielen die Halmers zusammen Golf, kochen und reisen gemeinsam. Das klingt beschaulich und das ist es auch. Günther Maria Halmer ist bei sich angekommen, das sagt er selbst. Bis es allerdings so weit war, waren einige

Umwege nötig.

Sein Vater, ein Anwalt aus Schwaben, wollte den Sohn in seinen Fußstapfen sehen. „Natürlich mit Prädikatsexamen und Promotion“, erzählt Halmer lächelnd. Doch dass das nicht sein Weg war, wusste er früh. Was er allerdings stattdessen machen wollte, das wusste er lange nicht. „Ich flog

*»Ich flog vom  
Gymnasium,  
hatte nirgends  
Erfolg und die Berufe,  
die man mir anbot,  
waren alle furchtbar.«*

vom Gymnasium, hatte nirgends Erfolg und die Berufe, die man mir anbot, waren alle furchtbar.“ Dann kam die Idee mit Kanada. „Das war eine Art Flucht“, sagt er rückblickend. „Ich wollte weg von all diesen Erwartungen der Eltern, der Verwandten und der Freunde. Manchmal muss man im Leben einfach sagen: Haltet alle mal die Schnauze, ich muss zu mir selbst finden.“ Oder wie es der Tscharchie, Halmers erste große Fernsehrolle damals in den „Münchner Geschichten“, formulierte: „Wer sich

nix traut, wird nix im Leben!“

In Kanada schuftete der damals 22-Jährige in einem Bergwerk. Zwei Jahre nahm er sich Zeit, um zu überlegen, was er mit seinem Leben anfangen wollte. Und da, unter Tage, sprach er zum ersten Mal aus, was er sich in der Enge seiner Heimatstadt Rosenheim nie getraut hatte. „Wenn ich zu Hause erzählt hätte, dass ich Schauspieler werden will, wäre das für alle nur ein großer Lacher gewesen. Aber in Kanada war alles anders. Dort lachte keiner, in diesem Bergwerk herrschte einfach eine gewisse Gleichgültigkeit. Die Leute sagten nur: ‚Wenn du das willst, dann mach doch.‘“

Und er machte. Mit 24 bewarb sich Günther Maria Halmer an der renommierten Otto-Falkenberg-Schule in München. An die Aufnahmeprüfung erinnert er sich auch nach all den Jahren noch genau: „Dieser Tag im März 1967 war für mein weiteres Leben entscheidend.“ Anfang der 70er suchte dann der inzwischen verstorbene Regisseur Helmut Dietl einen Hauptdarsteller für die schon erwähnten „Münchner Geschichten“. Er kannte Günther Maria Halmer vom Theater und wollte ihn unbedingt für die Rolle des lässigen Vorstadthallodris, der bei seiner Oma wohnt, ha-



GÜNTHER MARIA HALMER, 75

*Seine ungeheure Lust am Spiel bescherte ihm bisher mehr als 150 Rollen, darunter Engagements vom „Tatort“ über das „Traumschiff“ bis hin zu Komödien. In letzter Zeit spielt er vor allem verknöcherte Miesmacher.*



Seit Februar 1976 sind sie glücklich verheiratet: Günther Maria Halmer und seine Frau Claudia.

Letztes Jahr erschien Halmers Biografie „Fliegen kann jeder“, 384 Seiten, 19,99 Euro. Ist demnächst auch als Taschenbuch erhältlich (Bild links)



ben. Beim Bayerischen Fernsehen musste Dietl allerdings für seinen Hauptdarsteller kämpfen. Dort wollte man einen bekannteren und etwas gefälligeren Helden. Doch Dietl setzte sich durch und die Serie wurde für beide ein Riesenerfolg. Danach lehnte Halmer die meisten bayerischen Rollen erst einmal ab. Er wollte sich nicht in die Schublade des Volksschauspielers stecken lassen. Sicherlich die richtige Entscheidung, denn wer weiß, ob sonst Hollywood auf ihn aufmerksam geworden wäre. Mit Ben Kingsley war er 1982 im Oscar-gekrönten Kinofilm „Gandhi“ zu sehen, in dem er den deutsch-jüdischen Freund des indischen Widerstandskämpfers verkörperte. Im gleichen Jahr spielte er neben Meryl Streep im US-Drama „Sophies Entscheidung“. Eine Option sei Hollywood aber nie gewesen, sagte Halmer einmal in einem Interview. „Die internatio-

nen Geschichten waren reizvolle Erfahrungen, aber das war es dann auch.“

Eine Juristenkarriere schlug Gün-

*»Ich habe meine Frau gern um mich und habe nie etwas Wichtiges erlebt, das sie nicht kennt.«*

ther Maria Halmer übrigens doch noch ein. Allerdings nur im TV. In der ZDF-Serie „Anwalt Abel“ verkörperte er den raubeinigen, aber auch melancholischen und von einem unerschütterlichen Gerechtigkeitsinn erfüllten Jean Abel. Halmers ungeheure Lust am Spiel bescherte ihm bisher über 150 Rollen, darunter Engagements vom „Tatort“ über das „Traumschiff“ bis hin zu Weihnachtskomödien wie „Tief durch-

atmen, die Familie kommt“. In letzter Zeit spielt er vor allem verknocherte Miesmacher, wie etwa in dem aufwühlenden Drama „Familienfest“. Darin gibt Halmer das selbstherrliche und gefühlskalte Familienoberhaupt, das auf jeder Schwäche seiner Kinder herumhackt. Warum Produzenten oft auf ihn kommen, wenn sie für eine Rolle einen knorrigen alten Mann suchen, versteht Halmer nicht. „Ich stecke wohl einfach in dieser Schublade, was soll’s.“ Tatsächlich gilt er aber auch am Set als eigenwillig, als einer, der genau weiß, was er will und was nicht. Vor einigen Jahren hat er sich zusammen mit Filmpartnerin Senta Berger geweigert, in einer Szene nackt in einen See zu laufen. „Da haben wir beide gesagt, das machen wir nicht. Wir muten niemandem unsere nackten Körper zu.“ Mit dem Alter hat

er trotzdem kein Problem, wohl aber mit dem Getue einiger älterer Herren, nämlich dann, wenn die sich eine blutjunge Freundin nehmen. „Ich verstehe das nicht. Kann eine junge Frau einen alten Kerl wirklich lieben? Das passt doch nicht zusammen!“ Natürlich, das gibt er offen zu,

bekommt auch er von jüngeren Damen öfter Avancen. „Aber die übersieht man.“

Für Günther Maria Halmer gibt es eben nur die eine, seine Claudia. Und wenn er von ihr spricht und davon, wie sie einige seiner Kanten im Laufe der Jahre geschliffen hat, leuchten seine Augen und er wirkt gar nicht mehr piksig wie ein Tannenbaum, eher weich wie frisches Moos.

Text: Inken Bartels

Rund jede fünfte Frau kennt das Problem an warmen Sommertagen: Die Waden werden dick, Beine und Füße fühlen sich unangenehm schwer an. Es könnte sich um eine Venenschwäche handeln, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte.

# 6 Tipps für starke Venen

Für Menschen mit einer Venenschwäche ist die Hitze herausfordernd: Bei hohen Temperaturen weiten sich die Venen, um den Körper abzukühlen. Die Folge: schwere, müde Beine und geschwollene Füße. Mit Kompressionsstrümpfen und einfachen Tricks können die Beine entspannen.

**1** Kompressionsstrümpfe helfen Venenpatienten bei müden, schweren Beinen und dicken Knöcheln. Sie kontrollieren das Venenleiden bei Krampfadern und können das Thrombose-Risiko senken.

**2** Hilfe aus der Natur: Der natürliche Wirkstoff aus der Rosskastanie (z.B. Venostan) dichtet die Venenwände von innen ab und reduziert Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Außerdem wird die Durchblutung der Venen verbessert. Ein kühlendes Spray oder Gel (z.B. medi fresh) mit Menthol bietet vitalisierende Abkühlung für die Beine.

**3** Sitzgymnastik an heißen Tagen bringt die Venen in Schwung: Fußwippen und -kreisen,

Zehen krallen, Waden an- und entspannen sind einfache, effektive Übungen (siehe Zeichnungen).

**4** Bewegung! Aktive Muskeln unterstützen die Venen beim Bluttransport. Leichte Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen sind ideal, um die Venengesundheit langfristig zu unterstützen.

**5** Die Beine hochlegen. Kalte und warme Wechselfüßchen vom Fuß bis zum Oberschenkel entlasten und aktivieren die Venen. Die Blutgefäße ziehen sich wieder zusammen, Kreislauf und Blutfluss kommen in Schwung.

**6** An heißen Tagen viel trinken, das gleicht den Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen aus und fördert die Durchblutung. Dabei sind Wasser, Tee und leichte Fruchtschorlen ideale Durstlöscher.



Stellen Sie die Füße im Sitzen zuerst auf die Zehenspitzen, halten Sie diese Position ein paar Sekunden. Dann die Fersen absenken und die Zehen nach oben ziehen. 10 Wiederholungen.



Schreiben Sie im Sitzen mit dem großen Zeh eine liegende Acht auf den Boden. Dann die Seiten wechseln und mit dem anderen Fuß schreiben. 5 Wiederholungen pro Fuß.



# Fasten, die wohltuende Reinigung von Körper, Geist und Seele

Früher fastete man aus religiösen Gründen, um Gott wieder näher zu kommen. Heute gilt der Verzicht auf Nahrung als neue Glücksformel für ein langes und gesundes Leben

Fasten ist seit jeher fester Bestandteil aller Religionen. Dabei geht es vor allem darum, einen Zustand innerer Ruhe herbeizuführen, um so die Verbindung zu Gott zu stärken. Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage, bevor er Gottes Wort empfing. Jesus zog sich in die Wüste zurück, um sein öffentliches Wirken vorzubereiten. Und Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde.

Mit der Industrialisierung verschwanden in Europa religiöse Riten mehr und mehr aus dem Leben der Menschen und damit auch die Fastenkultur. Inzwischen allerdings nutzen in unserer schnellen und unübersichtlichen Welt wieder viele Menschen – auch nicht religiöse – die christliche Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern, um mit alten Gewohnheiten zu brechen und so das Leben und den Alltag bewusster wahrzunehmen. Manche verzichten auf Süßigkeiten, Alkohol

oder Fleisch, andere auf das Surfen im Internet.

Das Heilfasten, also der befristete Verzicht auf feste Nahrung, um Krankheiten zu bekämpfen bzw. Gesundheit zu bewahren, verbreitete sich bei uns zu Beginn des 20. Jahrhunderts und liegt heute mehr im Trend denn je. Kein Wunder, beim Fasten schüttet der Körper Stoffe aus, die Entzündungen dämpfen können. Es hilft bei chronischen Krankheiten wie Rheuma oder Arthritis. Es senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, beugt Demenz vor, hebt die Stimmung und gilt als wahrer Jungbrunnen. Studien zeigen, dass Bewegung in Kombination mit regelmäßigem Fasten unsere Zellen verjüngen.

Auch als Methode zum Abnehmen ist Fasten wieder in Mode. Es schärft die Wahrnehmung für unseren Körper und lässt uns so spüren, wann wir Hunger haben, wann nur Appetit, und – ganz wichtig – wann wir

satt sind. Innerhalb der ersten drei Fasten-Tage stellt sich der Körper um und lebt von seinen Reserven, Fett wird abgebaut. Dabei kann es zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, niedrigem Blutdruck, Hautreaktionen, Schlafstörungen oder schlechter Laune kommen. Nach dieser Phase allerdings erleben viele Fastende ein Stimmungshoch. Der Körper schüttet verschiedene Botenstoffe und Hormone aus und es kommt zur sogenannten Fasteneuphorie. Am Ende der Fastenperiode stehen die sogenannten Aufbau-tage, an denen langsam wieder mit dem Essen begonnen wird. Die unterschiedlichen Fasten-Methoden:

## Intervallfasten

Eckart von Hirschhausen schwört darauf. Der Arzt und Entertainer hat so 10 Kilo dauerhaft abgenommen. Beim Intervallfasten wird lediglich stunden- oder tageweise



Beim traditionellen Heilfasten nach Buchinger wird auf feste Nahrung verzichtet. Neben Wasser und Tee ist der Verzehr von Gemüsebrühe und Säften erlaubt.



gefastet. Dadurch lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben, und der Muskelabbau wird verhindert. Die bekannteste Form ist die 5:2-Methode. An fünf Tagen in der Woche darf man wie gewohnt essen, ohne Kalorien zu zählen. An zwei Tagen wird nicht bzw. nur sehr wenig gegessen. Frauen dürfen bis zu 500 Kalorien zu sich nehmen, Männer bis zu 600. Dazu viel trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln oder Nudeln sind an Fastentagen tabu. An welchen Tagen in der Woche gefastet wird, bleibt jedem selbst überlassen, auch müssen sie nicht aufeinanderfolgen.

Wer keinen ganzen Tag auf feste Nahrung verzichten möchte, für den ist die 8:16-Methode ideal. Dabei verzichtet man 16 Stunden am Tag auf Nahrung. Wer zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um

9 Uhr wieder frühstücken. Vorteil: Der Körper hat so nachts weniger mit der Verdauung zu tun, was für einen besseren Schlaf sorgt. In den acht Stunden, in denen gegessen werden darf, sollten die Portionen nicht größer sein als sonst – und verzichten Sie auf Snacks zwischen den Mahlzeiten. Noch gibt es zum Intervallfasten nur wenige Studien. Tierversuche mit Mäusen zeigten aber bereits beeindruckende Ergebnisse: An einem Tag essen, am nächsten fasten, verlängerte nachweislich das Leben der Tiere.

Den Grund dafür sehen Experten in einem Zellreinigungsprozess, den das Fasten auslöst und so den Körper entgiftet. Außerdem trainierte das Intervallfasten den Stoffwechsel der Mäuse so effektiv, dass eine beginnende Typ-2-Diabetes verhindert wurde. In der Leber sammelten sich weniger Gifte, die Mäuse konnten das Insu-

lin wieder besser verarbeiten. Die Forscher gehen davon aus, dass sich die Ergebnisse auf den Menschen übertragen lassen.

### Traditionelles Heilfasten nach Buchinger

Nach einer krankheitsbedingten Fastenzeit erlebte der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 bis 1966) selbst, wie sich sein Gesundheitszustand verbesserte. Er war von der therapeutischen Wirkung des Fastens so überzeugt, dass er 1920 eine eigene Fastenklinik gründete. Die Klinik in Bad Pymont besteht noch heute und gehört zu den bekanntesten Fastenkliniken ([www.buchinger.de](http://www.buchinger.de)). Bei der Methode nach Buchinger wird komplett auf feste Nahrung verzichtet. Neben Wasser und Tee ist der Verzehr von Gemüsebrühe und Säften erlaubt. Wichtig ist es, den Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen, zum Beispiel mit Kneippchen

Obstfasten ist ideal für eine kurze Fastenphase, etwa über ein verlängertes Wochenende



sen. Eine Mengenbegrenzung gibt es nicht. Wichtig: Dosenfrüchte gehören wegen des hohen Zuckergehalts nicht auf den Speiseplan.

### Fasten-Tipps

- Wenn Sie zum ersten Mal fasten wollen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob medizinisch etwas dagegen spricht und wie lange die Fastenperiode dauern kann – meist ein bis drei Wochen.
- Zu Beginn wird der Darm mit Hilfe einer Salzlösung oder mit Sauerkrautsaft entleert. Das dämpft das Hungergefühl.
- Die ersten Tage sind die schwersten. Oft fühlen sich Fastende in dieser Zeit schlapp und können an den oben genannten Nebenwirkungen leiden. Deshalb ist es ratsam, an einem Freitag zu starten. So hat man, bis der Alltag am Montag wieder beginnt, das Schlimmste überstanden.
- Wichtig: Viel trinken, mindestens drei Liter am Tag. Am besten Wasser, ungesüßte Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte oder Gemüsebrühe. Die Brühe ruhig gut würzen, z. B. mit Pfeffer oder Chili. Das tut gut und wärmt, denn durch die fehlenden Kohlehydrate frösteln Fastende schnell.
- Zum Fasten gehört auch Bewegung. Machen Sie Spaziergänge, gehen Sie walken. Aber auch Entspannung ist wichtig. Gönnen Sie sich eine Massage oder einen Saunabesuch.

Güssen und Sport.

### F.-X.-Mayr-Kur

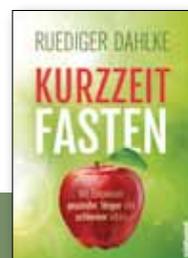
Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965) begründete die nach ihm benannte Kur, die auch als „Milch-Semmel-Diät“ bekannt ist. Dabei wird gefastet, ohne zu fasten. Vielmehr geht es darum, bewusstes Essen zu lernen. Nach einem Entlastungstag, an dem Sauerkrautsaft und Rohkost empfohlen werden, um die Verdauung anzuregen, folgen Milch-Semmel-Tage. Schneiden Sie eine Semmel in fingerdicke Scheiben, nehmen Sie einen kleinen Bissen und kauen das Stück mindestens 30-mal, bis es leicht flüssig ist. Dann einen kleinen Teelöffel Milch dazunehmen (geeignet ist auch Soja- oder Mandelmilch), nochmal kauen und runterschlucken. So dauert der Verzehr einer einzigen Semmel ca.

eine halbe Stunde. Sobald Sie sich leicht gesättigt fühlen, aufhören zu essen. Zum Mittag- und Abendessen gibt es wieder Semmel und Milch. Zwischendurch können Sie Wasser oder Tee trinken. Drei Wochen ist die Mindestdauer für eine Mayr-Kur. Dadurch verliert man Gewicht, aber vor allem wird der Darm saniert und der Körper entschlackt und entsäuert. So wird er gestärkt und unser Wohlbefinden nachhaltig gesteigert.

### Obstfasten

Eine Obstkur eignet sich auch für kurze Fastenphasen etwa über ein verlängertes Wochenende. Dabei soll der Körper nicht nur entschlackt, sondern auch wieder mit Vitaminen und Mineralien versorgt werden. Eine Mischung aus verschiedenen Obstsorten wird über den Tag verteilt gegessen. Dabei gilt langsames und bewusstes Es-

*Inken Bartels*



### MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

### ZUM WEITERLESEN

Intervallfasten. Für ein langes Leben – schlank und gesund, Dr. Petra Bracht, 144 Seiten, Gräfe und Unzer, 14,99 Euro  
Kurzzeitfasten. Mit Esspausen gesünder, länger und schlanker leben, Dr. Ruediger Dahlke, Südwest Verlag, 192 Seiten, 17,00 Euro

## Vorwort

### Meine sehr geehrten Damen und Herren,

wir befinden uns mittlerweile mitten in einem ereignisreichen Jahr 2018. Gerade noch feierten wir mit all unseren Bewohnern das Osterfest, schon stehen wieder Sommerfeste und viele Ausflüge zur schönen Jahreszeit bevor. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Organisatoren und kreativen Köpfe des Unternehmens, die den Alltag unserer Bewohner versüßen und sich immer wieder neue, schöne Beschäftigungen und Unternehmungen ausdenken.

So lassen Sie uns auf viele sonnige Tage hoffen, um ausgiebig Energie tanken zu können.

Wie immer erfahren Sie auf den Folgeseiten einige Neuigkeiten aus der Firmengruppe und der Pflege.

Alles Gute und bis zur nächsten Ausgabe,

Ihr Florian Pichlmayr



### Impressum

Herausgeber:  
Pichlmayr  
Wohn- und Pflegeheime  
Landshuter Straße 25  
84307 Eggenfelden

Tel: 08721 / 5068-0  
Fax: 08721 / 5068-2110  
info@pichlmayr.de  
www.pichlmayr.de



### Top-Belohnung für Top-Leistung

Anfang 2018 beendete Lena Kreuzeder ihre Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen und bekam für ihre hervorragende Leistung den Preis des Berufsschulverbandes Straubing-Bogen überreicht. Ein paar Tage später durfte sie mit großer Freude ihren VW up entgegennehmen und kann nun offiziell als „Top-Azubi“ der Firma Pichlmayr die Straßen unsicher machen.

Denn bei uns wird eine Top-Leistung auch top belohnt! Wer seine Ausbildung mit hervorragender Leistung abschließt, bekommt als Belohnung direkt nach der Ausbildung ein Auto überreicht. Der kleine Firmen-Flitzer steht dem frisch ausgelernten Mitarbeiter dann für 1 Jahr kostenlos zur Verfügung. Manch ein Azubi bestätigte der Geschäftsleitung bereits, dass das Auto immer wieder als Motivationspritze diene, um die sehr gute Leistung in der Schule aufrechtzuerhalten – und so soll es ein.

## Diabetes – Was genau ist das?

Diabetes mellitus (kurz: Diabetes) ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der die Insulinproduktion im eigenen Körper zu gering oder komplett ausgefallen ist, bzw. bei der der Körper das Insulin nicht mehr verwerten kann. Umgangssprachlich wird diese Krankheit auch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse produziert. Es reguliert u.a. die Zuckerspeicherung im Körper sowie die Zuckeraufnahme in die Körperzellen.

### **Es gibt verschiedene Diabetes-Formen:**

Die beiden wichtigsten sind der Typ-1- und der Typ-2-Diabetes. Wesentliche Kennzeichen des Diabetes mellitus sind hohe Blutzuckerwerte und Zucker im Urin. Es ist wichtig, die Krankheit rechtzeitig zu behandeln, um Schäden an Organen wie Herz, Augen und Nieren zu vermeiden. Viele erkennen die Krankheit zunächst nicht. Diabetes entsteht in der Regel schleichend und verursacht häufig erst einmal keine akuten Beschwerden. Oft liegen bereits diabetische Folgeschäden vor, wenn die Krankheit erkannt wird. Die wichtigsten Anzeichen, die auf eine Zuckererkrankung (Diabetes) hinweisen können, sind Durst, starker Harndrang, Müdigkeit, trockene Haut, schlecht heilende Wunden und vermehrt Infektionen. Das sind natürlich sehr allgemeine Symptome, die auch durch andere Erkrankungen hervorgerufen werden können. Aber man sollte hier auf jeden Fall auch an die Möglichkeit einer Diabetes-Erkrankung denken!



Messung des Blutzuckers

### **Was versteht man unter Typ-1-Diabetes?**

Der Typ-1-Diabetes beginnt meist schon im Kindes- oder Jugendalter. Diabetes mellitus Typ 1 ist eine Fehlreaktion des Immunsystems, wodurch die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse von körpereigenen Abwehrzellen zerstört werden (= Autoimmunkrankheit). Als Auslöser hierfür werden genetische Veranlagung und Umweltfaktoren (z.B. ein Virusinfekt) diskutiert. Eine Folge davon ist meist ein Totalausfall der Insulinproduktion im menschlichen Körper, so dass das Insulin von nun an dem Körper zugeführt werden muss. Insulin ist ein Eiweiß-Hormon und kann nicht als Tablette verabreicht werden, da die Magensäure dieses Eiweiß zerstören würde. Deshalb muss Insulin gespritzt werden.

### **Was versteht man unter Typ-2-Diabetes („Altersdiabetes“)?**

Es ist die häufigste Diabetes-Form. Früher wurde der Typ-2-Diabetes auch als Altersdiabetes bezeichnet. Heute weiß und sieht man, dass diese Diabetes-Form immer mehr auch bei jungen Menschen auftritt. Ursache des Typ-2-Diabetes ist eine mangelnde Insulinproduktion bzw. eine unzureichende Insulinwirkung im Körper (Insulinresistenz). Die wichtigsten Risikofaktoren für einen Typ-2-Diabetes sind genetische Veranlagung sowie ein ungesunder Lebenswandel (falsche Ernährung/Übergewicht/Bewegungsmangel). Trotz erblicher Vorbelastung muss es aber nicht zwangsläufig zu einem Typ-2-Diabetes kommen, wenn man auf einen gesunden Lebenswandel achtet.

**Was macht Diabetes so gefährlich?**

- Unterzuckerung
- Überzuckerung
- Folgeschäden (Spätschäden)

**Welche Untersuchungen macht der Arzt?**

Der Diabetes mellitus wird in erster Linie durch verschiedene Laboruntersuchungen diagnostiziert. Bei bestätigtem Diabetes erfolgen weitere Untersuchungen, die auch andere evtl. betroffene Organe mit einbeziehen (Augenuntersuchung, Durchblutung in den Beinen, etc.).

**Wie wird Diabetes behandelt?**

Der Verlauf kann günstig beeinflusst werden, wenn der Betroffene bereit ist, seinen Lebensstil anzupassen. Bei der Therapie richtet sich der Arzt nach einem vorgegebenen Stufenplan:

**Stufe 1:**

Zunächst wird versucht, über Bewegung, Ernährung und eventuell Gewichtsreduktion eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen. Reicht das nicht aus, wird Stufe 2 gewählt.

**Stufe 2:**

Grundlage in dieser Stufe sind die gleichen Maßnahmen wie in Stufe 1, allerdings müssen jetzt noch zusätzlich Medikamente (Tabletten) eingenommen werden, damit die Insulinproduktion bzw. Insulinverwertung angeregt wird. Greifen diese Punkte nicht, dann kommt es zu Stufe 3.

**Stufe 3:**

Zu den in Stufe 1 genannten Aktionen wird eine Insulin-Therapie eingeleitet.

**Früherkennung**

Es ist wichtig, Diabetes möglichst frühzeitig zu erkennen und auch zu behandeln, um mögliche Folgeerkrankungen zu verhindern (wie z.B. Herzinfarkt, Augenerkrankungen bis zur Erblindung, Diabetisches Fußsyndrom, etc.).

**Was können Sie tun, um Diabetes vorzubeugen?**

Wichtig sind viel Bewegung und eine gesunde Ernährung. Bei Übergewicht sollten Sie mit Ihren Ansprechpersonen im Heim, gegebenenfalls mit Ihrem Arzt, überlegen, ob diätetische Maßnahmen notwendig und sinnvoll sind und wie sie umgesetzt werden können.

**Was sollten Sie tun, wenn Sie einen nachgewiesenen Diabetes haben?**

- beachten Sie die Anweisungen und den Therapieplan Ihres Arztes
- beachten Sie die Anweisungen Ihrer zuständigen Pflegepersonen
- regelmäßige Blutzuckerkontrollen sollten erfolgen (wird vom Arzt festgelegt):
  - \* bei Insulingabe muss regelmäßig, mehrmals täglich, nach Arztvorgabe der Blutzucker gemessen werden. Die Kosten für das Messgerät und die Teststreifen trägt in diesem Fall die gesetzliche Krankenkasse
  - \* wird der Blutzucker lediglich mit einer Diät oder Tabletten behandelt, trägt die gesetzliche Krankenkasse nicht die Kosten für ein Blutzuckermessgerät und Teststreifen.

**Fazit:**

Diabetes ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Arztanweisungen und Therapievorgaben sollten unbedingt beachtet werden, auch wenn der „Zucker“ zunächst keine spürbaren Probleme macht. Denn die Patienten neigen oft trotz Aufklärung und Schulung zu Verharmlosung und Verdrängung, da spürbare Einschränkungen der Gesundheit häufig erst viel später auftreten.



Früh übt sich: Schülerinformationstage Pichlmayr



### Projekt „Seniorenpaten“

Die Ebersberger Grund- und Mittelschule und das Senioren-Zentrum Ebersberg starteten 2017 ein vielversprechendes Projekt unter dem Namen „Pate der Senioren“.

Schirmherrin Barbara Kluge (Lehrerin an der Grund- und Mittelschule Ebersberg) und Schirmherr Eric Lehmann (Einrichtungsleitung Senioren-Zentrum Ebersberg) verfolgen die Absicht, „Jung und Alt“ näher zusammenzubringen.

Die jungen Menschen haben hierbei die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern, intensiv mit älteren Menschen in Kontakt zu treten und das Interesse für die ältere Generation zu wecken und zu fördern. Die Schüler der siebten Klassen begleiten die Mitarbeiter der sozialen Betreuung bei ihren Aktivitäten, gestalten Vorleserunden, Spielenachmittage, tätigen Besuchsdienste oder lauschen einfach nur dem unendlichen Erfahrungsschatz der Senioren. Im Anschluss erhalten die Schüler ein Zertifikat, mit dem ihnen eine „erhöhte Sozialkompetenz“ bescheinigt wird.

Das Projekt wird von Jung und Alt sehr gut angenommen und somit auch in diesem Jahr fortgeführt. Wir freuen uns auf weiterhin viele schöne Begegnungen der Generationen!



### Praxisnahe Ausbildung

17 Altenpflege-Azubis der Heimerer Schule übernahmen einen Pflegebereich in unserem Senioren-Zentrum Landsberg mit 21 Bewohnern. 2017 entschied sich die Klasse des dritten Lehrjahres für das Projekt „Schulstation“ - lernen, so praxisnah wie nur möglich.

Ziel des Projektes war es, eine angemessene bis optimale Pflege zu leisten, Zeit für die Anwendung verschiedenster Pflegekonzepte zu haben, mit Anleitung durch Lehrkräfte viele neue Erfahrungen zu sammeln, an organisatorische Aufgaben herangeführt zu werden und die Theorie bestmöglich in die Praxis zu transferieren, so die Schulleitung und die Führungskräfte des Hauses.

Also übernahmen die Azubis für insgesamt 10 Tage die Aufgaben in der Pflege und Betreuung der Wohngruppe im Früh-, Spät- und Nachtdienst.

Natürlich durchlief das Projekt eine penible Planungsphase, in der sich Einrichtungsleiter Ralf Dietrich und

Pflegedienstleiterin Denise Heinisch mit den Schülern trafen. Es galt, das Einverständnis der Bewohner sicherzustellen, sich über die zu pflegenden Menschen zu informieren und das Senioren-Zentrum kennenzulernen. Die Azubis entschieden sich für das Bezugspflegesystem, was bedeutet, dass jedem Schüler bestimmte Bewohner zugeordnet sind, um dessen Wohlergehen er für den Zeitraum des Projektes verantwortlich ist.

Es wurden verschiedene Beschäftigungsangebote geplant und jeder Schüler fertigte eine Pflegeanamnese und eine Pflegeplanung für seine Bewohner an, um individuell und optimal auf jeden Einzelnen eingehen zu können. Wie wichtig dabei die Kommunikation untereinander ist, zeigte sich gleich zu Beginn des Projektes. Nach regelmäßigen Absprachen aller Beteiligten konnten die Schüler ihre Ziele zunehmend erreichen.

Als Fazit kann man sagen - eine Herausforderung mit vollem Erfolg!





## Kranke können Haushaltshilfe beantragen

Ob nach einem Unfall, einer Operation oder bei schwerer Krankheit – kann ein gesetzlich Versicherter vorübergehend nicht selbst einkaufen, Wäsche waschen oder putzen, finanziert die Kasse unter bestimmten Voraussetzungen eine Haushaltshilfe. Dasselbe gilt bei längerer Abwesenheit von zu Hause, zum Beispiel durch einen Krankenhausaufenthalt. Dann ist aber Voraussetzung, dass ein Kind im Haushalt lebt, das versorgt werden muss, höchstens zwölf Jahre alt ist oder eine Behinderung hat.

Anspruch auf die Unterstützung haben Kranke nur dann, wenn sie selbst „haushaltsführend“ sind, sich also bisher um alles

gekümmert haben – und die Aufgaben kein anderer Erwachsener im Haushalt übernehmen kann. „Teilen sich in Vollzeit arbeitende Eltern den Haushalt, gelten beide als haushaltsführend“, so Peter Griebel von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Wer eine Haushaltshilfe braucht, erhält vom Arzt eine medizinische Notwendigkeitsbescheinigung, auf der vermerkt wird, „für welchen Zeitraum und für wie viele Stunden täglich sie benötigt wird“, so AOK-Sprecherin Christine Göpner-Reinecke. Die Bescheinigung sollte zusammen mit dem Antrag auf Kostenübernahme schnellstmöglich an die Krankenkasse gehen.

Quelle: Apotheken Umschau, Bild: 123RF

## Sicher Auto fahren im Alter

Demenzielle Erkrankungen wie Alzheimer erschweren das Autofahren oder machen es gar unmöglich. Nachfolgend eine Checkliste für Angehörige zur Einschätzung eines Autofahrers:

- Verfährt sich oft, selbst auf bekannten Strecken.
- Hält bei Grün oder zur falschen Zeit an.
- Scheint andere Autos, Fußgänger oder Rad- und Motorradfahrer auf der Straße nicht wahrzunehmen.
- Fährt extrem langsam und unsicher, zum Beispiel auf der Autobahn, oder fährt zu dicht auf.
- Befolgt Verkehrszeichen oder Ampelsignale nicht.
- Missachtet die Vorfahrt oder reagiert zu spät.
- Blinkt nicht vor dem Abbiegen oder Spurwechsel.
- Fährt sehr aggressiv oder ängstlich.
- Kontrolliert nicht den toten Winkel, bevor er die Fahrspur wechselt.
- Tritt gleichzeitig auf Gas- und Bremspedal oder verwechselt die Pedale.
- Hat Schwierigkeiten, mehrere Funktionen beim Fahren zu bedienen.
- Möchte wenden, nachdem er eine Ausfahrt verpasste.
- Verursacht kleinere oder „Beinahe“-Unfälle.

Wenn eine oder mehrere der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte der Autofahrer einen Arzt aufsuchen, um zu überprüfen, ob das Problem eine gesundheitliche Ursache hat. *Die Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“ sowie weitere Informationsmaterialien unter [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)*



Entlastungsleistung, wie Hilfe im Alltag, erhält jeder Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1

## Gelder aus der Pflegeversicherung werden oft nicht abgerufen

Vielen ist nicht bekannt, welche Kosten die gesetzliche Pflegeversicherung für die ambulante Pflege in den eigenen vier Wänden übernimmt. Nachfolgend einige Beispiele. Individuelle Beratung erhalten Betroffene bei der Pflegekasse oder bei Pflegediensten.

**Entlastungsleistungen:** Ab Pflegegrad 1 stehen jedem Pflegebedürftigen 125 Euro pro Monat für Hilfe im Alltag zur Verfügung, z.B. Begleitung zum Arzt, ein Spaziergang oder gemeinsames Spielen. Der Betrag wird nicht bar ausgezahlt. Wer 2017 keine Leistung in Anspruch genommen hat, kann diese noch bis Juni 2018 nutzen.

**Verhinderungspflege:** Bis zu 1.612 Euro jährlich ab Pflegegrad 2 stehen für die Entlastung der pflegenden Angehörigen zur Verfügung. Wer noch kein Geld aus der Kurzzeitpflege beansprucht hat, kann diesen Betrag um bis zu 806 Euro aufstocken. Diese Gelder können nicht ins folgende Jahr übertragen werden.

**Pflegehilfsmittel:** Bis zu 40 Euro im Monat stellt die Pflegekasse für sogenannte „zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel“ zur Verfügung. Das können zum Beispiel Einmalhandschuhe oder Inkontenzvorlagen sein. Bei notwendigen Pflegehilfsmitteln, wie zum Beispiel Rollstühlen, Rollatoren oder Pflegebetten, trägt die Pflegekasse die gesamten Kosten.

**Umbauten:** Für sogenannte „Wohnumfeld-verbessernde“ Maßnahmen, wie der Einbau eines Treppenliftes, die Türverbreiterung oder auch der Umbau des Bades, stehen pro Projekt bis zu 4.000 Euro, max. 16.000 Euro pro Jahr zur Verfügung. Der Antrag muss vor dem Umbau gestellt werden.

Fotos: 123RF (1), Fotolia (1), Alzheimer-Forschung (1)



Das Problem ist ernst. So ernst, dass es in Großbritannien seit diesem Jahr erstmals eine Ministerin für Einsamkeit gibt. Auch in Deutschland wird überlegt, wie man der sozialen Isolation vieler Menschen entgegenwirken kann

# Wege aus der Einsamkeit

**F**ür Theresa May, Englands Premierministerin, ist Einsamkeit „Traurige Realität des modernen Lebens“. Und damit ist England natürlich nicht allein. Großfamilien im klassischen Sinne gibt es in den Industrieländern kaum noch. In Großstädten ist es keine Seltenheit, dass wir nicht einmal die Namen unserer Nachbarn kennen.

Soziale Isolation erleben Menschen in allen Altersschichten, doch besonders häufig sind ältere Menschen davon betroffen. Lebensumstände verändern sich plötzlich. Die Kinder sind groß und haben genug mit ihrem Beruf und der eigenen Familie zu tun. Man lebt als Single oder der Partner stirbt, und auch Freunde werden weniger. Sich dann allerdings zurückziehen und in der Situation zu verharren, kann fatale Folgen für unser Wohlbefinden haben.

Der Mensch ist keine Insel. Wir sind soziale Wesen, die andere zum Glückseligkeit brauchen. Das haben mehr als 100 Glücksforscher aus fast 50 Ländern belegt. Freunde machen aber nicht nur glücklich, sie sind auch wichtig für unsere Gesundheit. Wie eine aktuelle australische Studie ergab, können sie das Leben des Einzelnen sogar um Jahre verlängern. Ein starkes Netz aus Freunden erhöhte die Lebenserwartung der Probanden um bis zu 22 Prozent. Was also macht umgekehrt das ungewollte Alleinsein mit uns? Untersuchungen zeigen, wer sich chronisch einsam fühlt, lebt in einem permanenten Stresszustand, und das schwächt unser Immunsystem. Nicht wenige Experten gehen sogar davon aus, dass einsame Menschen häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und an Krebs leiden. Damit ist Einsamkeit ein ebenso großer

Risikofaktor für unsere Gesundheit wie Rauchen oder Übergewicht. Kein Wunder also, dass Theresa May Handlungsbedarf sieht. Und auch hierzulande will sich nun die große Koalition dem Thema innerhalb des Gesundheitsministeriums verstärkt widmen. Doch wie kann die Politik helfen?

Sie kann beim Wohnungsbau den Schwerpunkt auf Mehrgenerationenhäuser legen. Sie kann und muss das Thema Pflege angehen. Z. B. für bessere Löhne und Arbeitsbedingungen sorgen, sodass Pflegekräf-

### *Freunde machen nicht nur glücklich, sie sind auch wichtig für die Gesundheit*

te, sei es ambulant oder stationär, sich intensiver um ältere Menschen kümmern können. Vielleicht bleibt dann auch mal Zeit für ein Pläuschchen oder dafür, um sich gemeinsam ein Fotoalbum anzuschauen. Und die Politik muss dringend das Thema Altersarmut angehen. Viele ältere Menschen können am gesellschaftlichen Leben nicht teilhaben, weil ihnen schlicht das Geld dazu fehlt. Das führt zwangsläufig in die Isolation, zumal das Thema für die Betroffenen auch noch mit sehr viel Scham behaftet ist.

Dennoch klingt eine staatliche Bekämpfung der Einsamkeit auch irgendwie skurril. Sind wir da nicht vielmehr als Gesellschaft gefragt? Stichwort Nächstenliebe? Einfach mal bei der alten Dame nebenan klingeln und fragen, ob sie etwas braucht oder Lust auf einen Spaziergang hat. Nun muss die alte Dame

den Kontakt aber auch wollen. Ein Sprichwort sagt: „Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt.“

Menschen wieder Lust aufs Rausgehen zu machen, aufs Aktivsein, diese Aufgabe hat sich schon vor elf Jahren der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ auf die Fahne geschrieben. „Ein langes Leben soll Glück sein, keine Last“, sagt Gründerin Dagmar Hirche (61). „Aber dafür müssen wir auch selbst etwas tun. Es kommt keiner zu uns ans Sofa und nimmt uns an die Hand. Wir müssen bereit sein, uns zu bewegen.“ Die Hamburgerin rät dazu, offen zu sein und Dinge einfach mal auszuprobieren: „Es gibt tolle Angebote für Ältere wie Chöre, Theater- oder Wandergruppen. Man sollte gucken, was einem Freude bereitet und wo nette Leute sind.“

Auch die digitale Welt kann für Senioren eine gute Chance sein, zu kommunizieren und sich zu vernetzen und so aus der Einsamkeit herauszukommen. Aber dazu muss sich die ältere Generation erst einmal an Computer, Tablets und Smartphones herantrauen. Dagmar Hirche gibt in Hamburg und Berlin regelmäßig kostenlose Kurse für Senioren, damit sie die Scheu vor Technik, Internet und Apps verlieren. „Ich kann dazu nur jedem raten. Kürzlich hatte ich einen über 80-jährigen Herren im Kurs, dem das Tippen schwerfiel. Ich habe ihm dann gezeigt, dass er auch Sprachnachrichten aufnehmen und verschicken kann. Seitdem kommuniziert er auf diese Weise regelmäßig mit seiner Enkelin. Inzwischen schicken sich die beiden sogar kurze Videos hin und her und genießen das sehr.“

Text: Inken Bartels

Mehr Infos über Dagmar Hirches (stehend re).  
Engagement: [www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de)

Nachbarschaftsnetzwerke wie [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de) sind eine tolle Möglichkeit, um Kontakte in seiner Umgebung zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dort erfährt man auch, wo in seiner Nähe Computer-Kurse für Senioren angeboten werden



# Wie finde ich das richtige Seniorenheim?

Jetzt such ich mir einen Platz im Altenheim! Als die Entscheidung ausgesprochen war, fühlte sich Bernhard Stieler (79) wie befreit. Doch schon bald stellte er sich die Frage: Wie finde ich das richtige Seniorenheim?

**B**ernhard Stieler saß in der Küche seines kleinen Reihenhauses und dachte nach. Vor genau einem halben Jahr war seine Frau Betty gestorben. Sie hatte an Demenz gelitten. Bis zuletzt hatte er sie zu Hause gepflegt, nur einmal am Tag war ein Pflegedienst gekommen. Die Kinder und Enkelkinder kamen regelmäßig zu Besuch, Bernhard Stieler hatte viel Ansprache. Es lief den Umständen entsprechend gut. Bis sich Bettys Gesundheitszustand plötzlich verschlechterte – von Woche zu Woche. Schließlich war sie so schwach, dass sie ins Krankenhaus musste. Dort starb sie innerhalb weniger Tage an den Folgen einer Lungenentzündung.

Der Schock und die Trauer waren groß, doch Bernhard Stieler tröstete sich mit dem Gedanken, dass seine Frau nun erlöst war. Sein Leben lang war er ein Optimist gewesen und schaute nun nach vorne. Er lenkte sich mit viel Arbeit im Haus und im Garten ab – Arbeit, zu der er in den letzten Jahren aufgrund der Pflege nicht gekommen war. Außerdem stieg er wieder in sein Ehrenamt in der Nachbarschaftshilfe ein. Trotz seiner 79 Jahre war er noch sehr fit und half anderen Senioren etwa beim Einkaufen oder bei kleineren Reparaturen. Bis zu seinem Schwächeanfall.

Stieler kochte sich gerade sein Mittagessen, als ihm plötzlich schwarz vor Augen wurde und seine Beine wa-

ckelig wurden. Er brach zusammen und war kurz bewusstlos. Seitdem war nichts mehr wie vorher: Er fühlte sich so schwach, dass er sich kaum mehr aus dem Haus traute. Einkaufen, kochen, Treppen steigen: Das fühlte sich an wie Schwerstarbeit.

Als er nun in der Küche saß und nachdachte, fiel die Entscheidung. Es war eine befreiende Entscheidung: „Ich werde ins Altenheim gehen.“ Dort müsste er die anstrengenden Tätigkeiten des Alltags nicht mehr erledigen, er würde seinen Kindern nicht zur Last fallen und hätte sofort Hilfe, falls er noch einmal einen Schwächeanfall oder Schlimmeres erleiden sollte. Außerdem fand er den Gedanken, in Gesellschaft zu sein und jeden Tag Menschen um sich zu haben, sehr schön.

In seinem früheren Beruf als Bankangestellter hatte er ständig mit Menschen zu tun gehabt.

So wie Bernhard Stieler entscheiden sich viele ältere Menschen selbstbestimmt für einen Umzug ins Heim, wenn sie merken, dass sie aufgrund ihres gesundheitlichen Zustands ihren Alltag nicht mehr alleine bewältigen können. Sie ziehen meist auch ohne Pflegegrad in ein Heim. Oft erfolgt ein Umzug aber auch erst, wenn die Angehörigen oder auch professionelle Pflegekräfte bei der Pflege daheim an ihre Grenzen stoßen. Viele Familien würden ihre Angehöri-





*2015 wurden  
73% der 2,9 Millionen  
Pflegerbedürftigen von  
Angehörigen oder Pflege-  
diensten zu Hause und 27%  
vollstationär in einem  
Heim gepflegt.*

gen gerne daheim pflegen, können es aber aus verschiedenen Gründen nicht. Laut Statistik wurden im Jahr 2015 mit 73 % die meisten der 2,9 Millionen Pflegebedürftigen zu Hause gepflegt – durch Angehörige und/oder durch Pflegedienste. 27 % wurden vollstationär im Heim gepflegt.

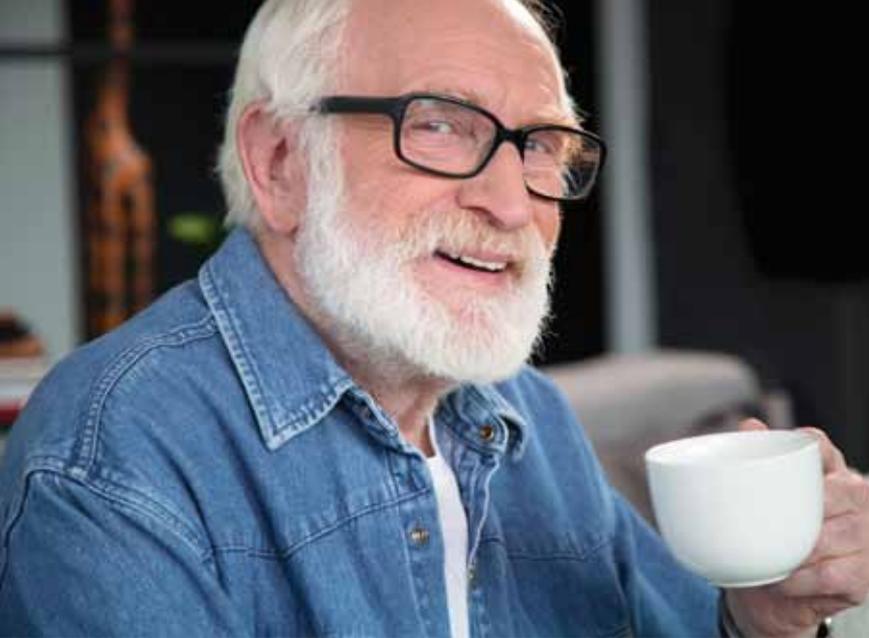
Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Anzahl der Pflegebedürftigen laut Pflegestatistik bis zum Jahr 2050 immer mehr steigen. Rund 4 Millionen Deutsche werden dann laut Statistischem Bundesamt auf Pflege angewiesen sein.

Schon im Jahr 2015 gab es in Deutschland rund 13.600 Pflegeheime. Die Mehrzahl befand sich in freigemeinnütziger Trägerschaft, z.B. von Diakonie oder Caritas; der Anteil der Privaten betrug 42 %. Die meisten Heime boten vollstationäre Dauerpflege an. Das Platzangebot im Dauerpflegebereich war zu 88 % mit Pflegebedürftigen mit Pflegegrad ausgelastet. Bei jedem fünften Heim gab es neben dem Pflegebereich auch ein Altenheim oder betreutes Wohnen. Ein Pflegeheim betreute im Schnitt 63 Pflegebedürftige. Zu den Pflegeheimen kamen

etwa 13.400 ambulante Pflegedienste, die die Pflegebedürftigen zu Hause besuchen.

Trotz – oder gerade wegen – dieses großen Angebots fürchtet laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung die Hälfte der Deutschen, im Alter nicht das richtige Heim zu finden. Sie sehen große Qualitätsunterschiede bei den Pflegeheimen und -diensten; 63 % der Befragten fürchten, dass es in den Einrichtungen zu wenig Personal gibt. Die Personalsituation steht auf Platz zwei der wichtigsten Auswahlkriterien – hinter der Qualität der Pflege. 2016 hat der Gesetzgeber einen Qualitätsausschuss verpflichtet, ein neues Bewertungssystem für Pflegeheime zu entwickeln. Dieses soll die Auswahl eines Heims erleichtern.

Auch Bernhard Stieler war zunächst ratlos, wie



*Bundesweit gibt es große Unterschiede bei den Heimkosten: In Thüringen etwa liegt der Eigenanteil durchschnittlich bei 246 Euro pro Monat, in Berlin bei 858 Euro.*

er an die Suche nach dem richtigen Heim herangehen sollte. Er rief seine älteste Tochter Ursula an und teilte ihr seine Entscheidung mit, ins Altenheim zu gehen. Nach anfänglicher Skepsis begann sie sich mit dem Gedanken anzufreunden und kam bei ihrem Vater vorbei, um sich gemeinsam mit ihm auf die Suche nach dem richtigen Heim zu machen. Sie suchten im Internet nach möglichen Einrichtungen und arbeiteten bei den Besuchen eine Checkliste mit einigen grundsätzlichen Punkten ab.

Da ist zunächst der erste äußerliche Eindruck: Wirkt das Heim eher wie ein Krankenhaus oder wie ein mögliches neues Zuhause? Namensschilder an den Zimmern fand Bernhard Stieler dabei sehr viel sympathischer als Nummern. Ein wichtiger Hinweis sind auch die anderen Heimbewohner: Wirken sie glücklich und entspannt? Tragen sie gepflegte Kleidung, sind sie rasiert und gut frisiert? Das erzählt viel darüber, wie liebevoll sich das Personal kümmert. Auch die Möglichkeit von Privatsphäre und Rückzugsräumen sollte gegeben sein – und die Bewohner sollten, falls gewünscht, Einrichtungsgegenstände aus ihrer vertrauten Umgebung daheim mitbringen können.

Beim Personal ist es nicht nur wichtig, dass es umsichtig und gut ausgebildet ist. Wichtig ist auch, wie viele Pflegekräfte zur Verfügung stehen, um die Bewohner op-

timal versorgen zu können. Ebenso wichtig ist es, auf die Handhabung von Ernährung, Versorgung und Betreuung zu achten: Wie sehen die Essenspläne aus? Wie steht es um die Medikamentenversorgung und die ärztliche Betreuung?

Bernhard Stieler war persönlich sehr wichtig, dass auch die Lage der Einrichtung stimmt – es sollten Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe sein, und seine Kinder und Enkelkinder sollten das Heim schnell erreichen können. Außerdem fragte er nach Zusatzangeboten wie Massagen, Gymnastik oder Fußpflege vor Ort. Als geselliger Mensch war ihm auch ein Beschäftigungsprogramm wichtig: Gibt es einen Singkreis oder eine Schachgruppe? Werden Geburtstage oder Festtage wie Weihnachten entsprechend gestaltet und gefeiert?

Schließlich wählte Bernhard Stieler gemeinsam mit seiner Tochter zwei Altenheime aus und beschloss, in diesen beiden Heimen für jeweils eine Woche auf Probe zu wohnen. Laut Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (WVBVG) hat jeder Interessent das Recht, bis zu 14 Tage in einem Pflegeheim auf Probe zu wohnen.

Die Entscheidung war am Ende eindeutig: Obwohl ihm in dem ersten Heim die Einrichtung, der schöne Garten und das Essen mehr zusagten, entschied sich Bernhard Stieler für das zweite Heim. Denn dies lag nicht nur näher bei seinen Kindern und Enkelkindern – es

hatte vor allem das deutlich liebevollere Personal, weitaus mehr Freizeitangebote und sogar zwei niedliche Heimkatzen. Und schon am ersten Tag knüpfte er Kontakte zur Redaktion der Heimzeitung – und beschloss gleich, nach seinem Einzug dort mitzuarbeiten.

Als die Entscheidung gefallen war, kam eine Menge Organisatorisches auf Bernhard Stieler und seine Tochter zu. Zunächst wurde geregelt, dass das Reihenhaus vermietet wird. Dann mussten verschiedene Versicherungen, Zeitungsabos, der Telefonanschluss sowie Wasser- und Stromanbieter gekündigt oder umbestellt werden. Weil Bernhard Stieler einige Möbel mit in sein geräumiges Einzelzimmer nehmen wollte, musste der Umzug gut geplant werden. Gemeinsam mit seinen Kindern entschied er, welche Einrichtungsgegenstände im alten Haus vererbt, verkauft oder weggeworfen werden sollten.

Ein wichtiger Punkt war natürlich auch die Finanzierung. Da Bernhard Stieler viel gespart hatte und außerdem die Miete für sein Reihenhaus zur Verfügung hatte, konnte er die etwa 3000 Euro für das Altenheim auch ohne Pflegegrad finanzieren. Ihm war wichtig, dass seine Kinder nicht für seine Pflegekosten aufkommen müssten. Wer dagegen mit Pflegegrad ins Heim zieht, sollte prüfen, welche Leistungen ihm seitens der Pflegekasse zustehen, und gegebenenfalls einen Antrag auf Höherstu-

fung stellen. Dennoch bleibt die Pflege im Heim eine kostspielige Angelegenheit. Die gesetzliche Pflegeversicherung ist keine Voll-, sondern nur eine Art Teilkaskoversicherung, da sie nur einen Teil der Pflegekosten übernimmt. Neben dem Eigenanteil müssen Pflegebedürftige etwa Verpflegung und Unterbringung komplett selbst zahlen. Im Schnitt kostet ein Platz im Pflegeheim laut einer Studie des Verbands der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV-Verband) etwa 1.700 Euro pro Monat. Bundesweit gibt es große Unterschiede bei den Kosten: In Thüringen etwa liegt der Eigenanteil durchschnittlich bei 246 Euro pro Monat. Mit monatlich rund 858 Euro zahlen Pflegebedürftige in Berlin mehr als dreimal so viel. Die Kosten (Eigenanteil) für die Unterkunft dagegen liegen in Thüringen bei etwa 545 Euro, in Bayern nur bei etwa 291 Euro.

Mit der zweiten Stufe der Pflegereform gab es einige Verbesserungen: So muss sich der Pflegebedürftige nicht mehr wie bisher mit steigendem Pflegebedarf stärker an den Kosten beteiligen. Für Heimbewohner gilt nun ein fester Betrag – unabhängig vom Pflegegrad. Damit werden Personen mit höherem Pflegegrad deutlich entlastet. Wenn Betroffene nicht selbst zahlen können, werden ihre Kinder je nach Einkommen dazu verpflichtet, einen Teil der Heimkosten ihrer Eltern zu tragen. Weil er ohnehin drei Monate auf seinen Platz im Altenheim warten musste, konnte sich Bernhard Stieler in aller Ruhe auf den Umzug vorbereiten. Er verfasste sein Testament und hinterlegte es beim Notar – und er traf eine Vorsorgevollmacht. Darin ermächtigte er seine älteste Tochter, für ihn zu handeln, falls er – etwa bei einem

medizinischen Eingriff – nicht mehr selbst entscheiden könnte. Als schließlich der Tag gekommen war, ging Bernhard Stieler noch einmal durch sein Haus und den Garten, pflückte seine Lieblingsblumen, ein paar Tulpen, und zog dann innerlich ruhig und zufrieden die Tür ins Schloss. Seine Tochter brachte ihn in sein neues Zuhause. Er wusste, dass es eine Weile dauern würde, bis er sich hier eingelebt hätte – aber er wusste auch, dass man es ihm in dem ausgewählten Altenheim leicht machen würde. Bei der Ankunft wurde ihm das nochmal bestätigt: In seinem Zimmer stand zur Begrüßung schon eine große Vase mit frischen Tulpen.

*Barbara Doll*



*Mit der zweiten Stufe der Pflegereform gab es einige Verbesserungen: So muss sich der Pflegebedürftige nicht mehr wie bisher mit steigendem Pflegebedarf stärker an den Kosten beteiligen.*

## Hier gibt es weitere Informationen zum Thema

### [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de)

Das Internetportal »Weiße Liste« ist ein Projekt der Bertelsmann Stiftung in Kooperation mit Sozialverbänden und der Bundesverbraucherzentrale. Hier bekommen Sie Informationen, Heimverzeichnis, Checklisten u.v.m.

### [www.pflege.de](http://www.pflege.de)

ist ein Service-Portal rund ums Thema Pflege für Familie und Angehörige. Hier bekommen Sie viele Informationen rund um Pflegegrade, Verhinderungspflege, Pflegehilfsmittel, Hausnotruf, Pflegekasse und Pflegerecht etc.

### [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

Zentrum für Qualität in der Pflege (gemeinnützige Stiftung) schafft fundiertes Pflegewissen in Zusammenarbeit mit Politik und Wissenschaft. Auf der Website finden Sie Ratgeber, bundesweite Datenbank zu Betreuungsangeboten usw.

**W**eitere Studien, die sich mit der geistigen Fitness älterer Menschen beschäftigen, zeigen übereinstimmend, dass die Art der Ernährung Einfluss auf die Hirnaktivität hat. Wer sich nach der sogenannten Mittelmeer-Diät (mediterrane Ernährung) ernährt, hat eine höhere Chance, gesund alt zu werden. Unter Experten gilt sie als beste Ernährungsmethode der Welt. Auf dem Teller landen viel frisches Gemüse, Salat,

Nüsse, Fisch und Olivenöl. Verzichten sollten Sie dagegen auf zu viel rotes Fleisch und fetthaltige Milchprodukte. Die Ernährungsmethode hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern kann Krankheiten wie Krebs und Alzheimer vorbeugen. Ältere Menschen, die eine Kombination aus 18 Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen verzehrten (z.B. MemoVitamin), zeigten eine deutlich bessere geistige Leistungsfähigkeit.



Priv.-Doz. Dr. med. habil. Johannes Schauwecker ist ein erfahrener Spezialist für innovative arthroskopische Therapieverfahren und minimalinvasiven Gelenkersatz an Hüft- und Kniegelenk in München.

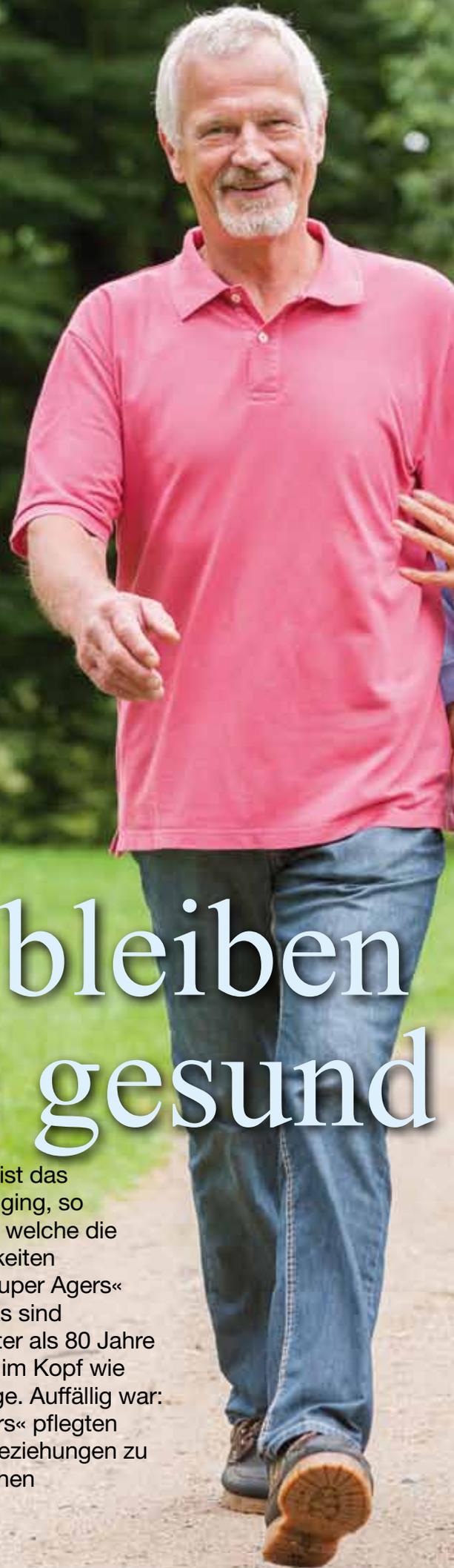
Die sieben besten Tipps von Dr. Schauwecker, um im Alter gesund und glücklich zu bleiben.

Gerade im Alter spielen Psyche und Bewegung für die Gesundheit und Lebensqualität eine entscheidende Rolle. „Laut einer britischen Studie besteht ein wichtiger Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit. Die Ergebnisse zeigen, dass zufriedene Senioren länger fit sind als unglückliche oder einsame alte Menschen.“ Dr. Schauwecker: „Sportliche Bewegung wirkt dabei in zweifacher Hinsicht. Bereits zwei Stunden Sport pro Woche genügen laut einer Studie der Universität Karlsruhe, um das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte um das Fünffache zu reduzieren. Gleichzeitig ist Sport ein echter Glücksmacher und hervorragend als Vorbeugung gegen Depression und sogar gegen Demenz geeignet.“

Foto: Fotolia (1), Privat (1)

# So bleiben Sie gesund

Freunde treffen ist das beste Gehirnjogging, so eine US-Studie, welche die geistigen Fähigkeiten sogenannter »Super Agers« untersuchte. Das sind Senioren, die älter als 80 Jahre sind, aber so fit im Kopf wie 50- bis 70-jährige. Auffällig war: Die »Super Agers« pflegten mehr positive Beziehungen zu anderen Menschen





**1** Treiben Sie regelmäßig altersgerechten Sport. Ich empfehle eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungstraining. Gehen Sie zum Beispiel zwei bis drei Mal pro Woche mindestens für eine halbe Stunde zum zügigen Spazieren oder Schwimmen, und stärken Sie mit einfachen Bodenübungen insbesondere Ihre Rumpfmuskulatur, also Bauch und Rücken, um sich vor der Volkskrankheit Rückenschmerzen zu schützen. Das Ausdauertraining ist nicht nur gut für Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern es verbessert Ihre Abwehrkräfte, stärkt Ihre Gelenke und setzt außerdem jede Menge Glückshormone frei.

**2** Genießen Sie Ihr Leben und vermeiden Sie Einsamkeit. Treiben Sie Sport mit der Familie, mit Freunden oder im Verein. Das steigert die Motivation und macht mehr Spaß.

**4** Beachten Sie Ihr Gewicht. Ideal ist ein Body-Mass-Index zwischen 20 und 25. Regelmäßig sollten Sie auch Ihren Bauchumfang messen. Bei über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer) besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für das Auftreten von Krankheiten, wie koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall und Diabetes mellitus Typ 2. Idealerweise sollte der Bauchumfang bei Frauen unter 80 cm, bei Männern unter 94 cm betragen.

**3** Übertreiben Sie es nicht. Wenn Sie neu in den Sport starten, muss Ihr Körper sich erst an die Belastung gewöhnen. Während das Herz-Kreislauf-System sich relativ schnell anpasst, brauchen Knochen und Gelenke oft länger. Sollten Beschwerden auftreten, lassen Sie diese frühzeitig von einem Arzt abklären. Oft ist es auch sinnvoll, Sportarten abzuwechseln, also statt Joggen oder Walken mal zum Schwimmen zu gehen.

**5** Trinken Sie ausreichend Wasser, am besten zwei Liter am Tag. Verzicht auf Nikotin. Und genießen Sie Alkohol nur gelegentlich und in Maßen.

# & glücklich

**6** Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Lassen Sie sich dabei die Freude am Essen nicht nehmen. Meiden Sie besser Diäten, da diese über den Jo-Jo-Effekt oft nur das Gegenteil bewirken. Auch jede Form von einseitiger Ernährung, z.B. der radikale Verzicht auf Kohlenhydrate, kann gerade im Alter häufig negative Folgen haben.

**7** Nutzen Sie die Früherkennungs- und Präventionsprogramme, zum Beispiel die Knochendichtemessung zur Abklärung einer Osteoporose. Je früher Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Gegenmaßnahmen einleiten, desto besser sind die Chancen, den Knochenabbau zu stoppen oder zumindest zu verlangsamen. Jenseits des 60. Lebensjahrs ist es ratsam, regelmäßig den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Gelenke und Wirbelsäule ärztlich untersuchen zu lassen.

# Selbstgemacht schmeckt's am besten

Endlich ist wieder Erdbeerzeit. Rot, süß und saftig, so haben wir die Sommerfrucht am liebsten.

Köstlichkeiten  
aus Erdbeeren,  
einfach und schnell  
zubereitet



## Erdbeer-Hugo-Konfitüre

- 1250 g Erdbeeren • 2 Limetten • 250 ml Prosecco • 150 ml Holunderblüten-Sirup • 2 EL gehackte Minze • 1 Pck. Dr. Oetker Super Gelierzucker.

Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und in einem Topf unter Rühren aufkochen. Etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen, dabei öfter umrühren. Erdbeeren pürieren. 1 Limette heiß waschen, tro-

cken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten auspressen und 50 ml Saft abmessen. Erdbeermasse mit Limettenschale, -saft, Prosecco, Holunderblüten-Sirup, Minze und Super Gelierzucker gut verrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen. Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen und verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.



## Erdbeersirup



- 1000 g Erdbeeren • 500 ml Wasser • 800 g Zucker • Saft von 1 Zitrone.

Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Mit 500 ml Wasser und Zitronensaft 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Masse durch ein Sieb passieren. Den Erdbeersaft (650-700 ml) zurück in den Topf geben, Zucker zugeben, alles unter Rühren weitere 2 Minuten kräftig kochen. Den Erdbeersirup heiß in sterilisierte Flaschen füllen und gut verschließen. Stehend kühl und dunkel aufbewahren.



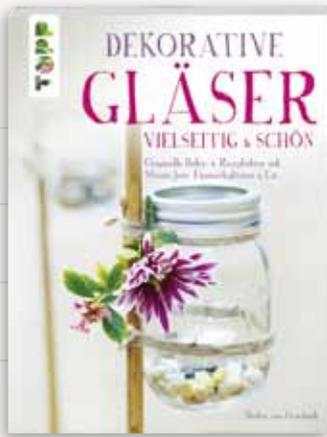
## Erdbeerbowle



- 1 Bio-Zitrone • 750 g Erdbeeren • 75 g Zucker • 50 ml Campari • 750 ml Weißwein • 3-4 Zweige Minze • 750 ml Sekt • 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Schale abreiben, Saft auspressen. Erdbeeren in Stücke schneiden und zusammen mit der Zitronenschale und -saft in ein Bowlengefäß geben. Zucker, Campari und Wein dazugeben und gut umrühren. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals umrühren. Minze-Blättchen abzupfen und zusammen mit Sekt und Mineralwasser zu dem Erdbeer-Wein-Gemisch geben.





## DEKORATIVE GLÄSER

Originelle Deko und Rezeptideen. Viele Upcycling-Ideen aus Gläsern: Haushaltsgläser in stilvolle Hingucker verwandeln. Viele Ideen, wie Sie aus ausgedienten Einmach- und Konservengläsern, Milchflaschen und anderen Haushaltsgläsern wundervolle Wohnaccessoires machen. Alle Ideen mit Schritt-für-Schritt-Erklärung. Topp Verlag, 16,99 Euro.



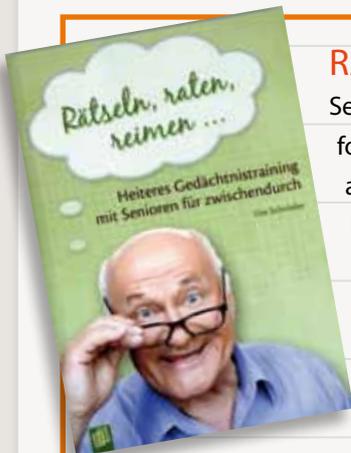
## Mediterrane Küche

Knackige Salate, orientalische Dips, sanfte Schmorgerichte, leichte und erfrischende Sommerküche. Der in der Provence ansässige Schweizer Koch Christian Soehlke lädt ein zu einer Reise durch die Mittelmeerlande – von der Türkei bis Marokko. Die 150 raffinierten Rezepte mit typisch mediterranen Zutaten sorgen auf ganz natürliche Weise für eine ausgewogene Ernährung. Eine Küche, die nach Sonne schmeckt! Taschenbuch-Sonderausgabe bei Amazon, Preis 19,99 Euro.

## WIE MAN FREUNDE GEWINNT

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie man Freunde gewinnt, wie man auf neuen Wegen zu neuen Zielen gelangt oder wie man beliebt wird. Es gibt Tipps und Anregungen, wie man Streit vermeidet oder wie man ein guter Redner und brillanter Gesellschafter wird. Es gibt Motivationshilfe, wie man Mitarbeiter anspricht, und gibt Einblick, wie man den Charakter seiner Mitmenschen erkennt, und vieles mehr...

Fischer Verlag, 11,00 Euro bei Amazon



## RÄTSELN, RATEN, REIMEN ...

Senioren lieben Rätsel! Sie machen Spaß, sind kleine Herausforderungen für das eigene Wissen, regen zum Nachdenken an und fördern die Fantasie und Konzentrationsfähigkeit. Ein Buch voll von Rätselreimen, Rätselliedern, Rätselgeschichten, Ratefragen, Wörter- und Bilderrätseln für Senioren. Es bietet gleichzeitig ein unterhaltsames Gedächtnistraining für zwischendurch an. Ob in der Einzel- oder Gruppenbetreuung, in einer großen Raterunde oder als Lückenfüller – dieses Buch regt an und verführt zum Rätseln, Tüfteln und Grübeln! Gütersloher Verlagshaus, 19,99 Euro.

## LIEDER – GESCHICHTEN FÜR SENIOREN

Zum Vorlesen und Mitsingen für Aktivierungsrunden. Mit diesen Vorlesegeschichten rund um altbekannte Lieder lassen die Melodien vergangener Zeiten noch einmal erklingen – und gestalten auch für Senioren mit Demenz im Handumdrehen unbeschwerte Momente. Volks- und Wanderlieder, Schlager und Operetten, klassische Musik, Küchenlieder und Moritaten und auch Lieder zum Jahreslauf: Das Vorlesebuch für die Betreuung liefert eine bunte Mischung kurzweiliger Geschichten zu Liedern, die die Senioren von früher kennen.

Gütersloher Verlagshaus, 14,99 Euro.



2 Bücher  
für Senioren

riesig, enorm	▼	▼	'Italien' in der Landessprache	deutsche Schauspielerin (Ingrid)	poetisch: flache Wiesen- gelände	▼	Hafen- stadt an der Weser	▼	Figur der Operette 'Wiener Blut'	Riesen- tinten- fisch	▼	Zugma- schine (Kw.)	Frauen- kose- name	Abzug bei Barzah- lung	▼	Heiß- getränk	spani- scher Artikel
▶	3	7							Spen- den- samml- ung	2							
Dienst- stelle einer Behörde		Zoo	10	2					5		3	Schmier- stoff					
Vorname d. Schau- spielerin Sommer				arabi- sche Lang- flöte				ein Werk Heines (... Troll')	einzelner Theater- auftritt		7						Meteor- strom
Meeres- nym- phen	9	8			großer Lärm, Krach		Akten- samml- ung		4			unter- richten		Angriffs- ziel beim Fußball			
▶		Hub- schrau- ber (Kw.)					5		Eich- maß		Senk- bleie						
Film- licht- empfind- lichkeit	Fußball- strafstoß (Kw.)	pflügen und schützen						mund- artlich: Ameise		4							
Stadt in Böhmen		8		Täu- schung		Gipfel in den Walliser Alpen										6	
amtlich	weib- liche Märchen- gestalt		Kletter- papagei					Berg- ein- schnitt								Kap bei Valencia (Spa- nien)	
▶								franzö- sische Atlantik- insel	Box- begriff (Abk.)	6	erbit- terter Gegner						
Kniff, Trick		hohe Spiel- karte	1	1		Wirk- stoff des Tabaks								ein Umlaut			
▶		Fernge- spräch										Ver- hältnis- wort				9	

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



**Mitmachen und eines von 5 Büchern gewinnen!**  
**Wir verlosen 5 x das Buch »Rätseln, raten, reimen ...«**  
**erschienen im Verlag an der Ruhr**

Senden Sie das Lösungswort an: pgm-Verlag, Hofangerstraße 153, 81735 München, oder per Mail an: [redaktion@pgm-verlag.de](mailto:redaktion@pgm-verlag.de) (Absender nicht vergessen). Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. **Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2018** (Datum des Poststempels). Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

**SUDOKU**

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

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

## Azubitag 2017

Auch 2017 trafen sich wieder alle unsere Azubis zum gemeinsamen Azubitag. Diesmal ging es mit den Bussen in den Olympiapark München, wo wir das Seerestaurant ganz für uns hatten. Nach einer kurzen Frühstücksstärkung präsentierte Geschäftsführer Johannes Pichlmayr den Azubis alles Wissenswerte rund um die Ausbildung und welche Möglichkeiten es bei Pichlmayr gibt.

Nächster Programmpunkt war der Besuch des Sealife München, das gleich gegenüber vom Seerestaurant liegt.

Wer noch Zeit hatte, konnte danach das tolle Wetter nutzen und noch ein wenig durch den Olympiapark spazieren. Einige besuchten auch noch die BMW Welt oder fuhren auf den Olympiaturm.

Anschließend gab es im Seerestaurant eine große Speisenauswahl für alle – und so ließen wir beim gemütlichen Beisammensitzen den gemeinsamen Nachmittag ausklingen.

## Making of „Weihnachts-Video“

Allen Mitarbeitern und Bewohnern so persönlich wie möglich „Frohe Weihnachten“ wünschen – das war der Gedanke der Geschäftsleitung, durch den die Idee zu unserem kleinen Weihnachtsfilm entstanden ist.

Und wie wünscht man u.a. Mitarbeitern aus insgesamt 49 verschiedenen Nationen „Frohe Weihnachten“ – natürlich in verschiedenen Sprachen.

Der ein oder andere ist sicherlich einer Fremdsprache mächtig, doch es trauten sich einige auch an Sprachen heran, die ihnen bis dahin völlig fremd waren.

So überbrachte unser Personalleiter Michael Schwartz seine Grüße in Bosnisch und unser Geschäftsführer Johannes Pichlmayr hatte sich mit Polnisch einer ganz besonderen Herausforderung gestellt.

Zu sehen ist das Video auf unserer Facebook-Seite unter den Beiträgen im Dezember – Spaß machten die Dreharbeiten auf jeden Fall.



Unsere Azubis erfahren alles rund um ihre Ausbildung



Irene Pichlmayr bei den Dreharbeiten



Ein gemeinsamer Nachmittag im Sealife München



Florian und Johannes Pichlmayr bei den Dreharbeiten



- Moosburg
- Zolling
- Hallbergmoos
- Neufahrn
- Garching
- München
- Landsberg am Lech
- Wartenberg
- Erding
- Markt Schwaben
- Aschheim
- Taufkirchen bei München
- Gilching
- Landshut
- Taufkirchen an der Vils
- Isen
- Ebersberg
- Simbach bei Landau
- Massing
- Eggenfelden
- Pasau

# 20x in Ober- und Niederbayern



[www.pichlmayr.de](http://www.pichlmayr.de)