

Veranstaltungen Informationen

# 10 Jahre SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Juli-September'20 - Nr. 3

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen



# AKUTGERIATRIE

## DIE BEDÜRFNISSE ÄLTERER MENSCHEN IM VORDERGRUND

Unser Ziel ist die Erhaltung und Wiederherstellung der Alltags selbstständigkeit des erkrankten älteren Menschen und seine Rückkehr in die häusliche Umgebung. In den Mittelpunkt stellen wir den Patienten in seiner Ganzheit und berücksichtigen neben der Behandlung der akuten Erkrankung auch funktionelle sowie psychosoziale Aspekte. Dabei profitieren unsere Patienten von der engen Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufe und Fachabteilungen der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz und von unserem geriatrischen Netzwerk.

### UNSER TEAM FÜR IHRE INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Unser Team besteht aus qualifizierten Ärzten, Pflegefachkräften, Sozialpädagogen, Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Bei der Behandlung berücksichtigen wir körperliche, funktionelle, geistige, psychische und soziale Aspekte.

### UNSERE STATION FÜR IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Damit bauliche Gegebenheiten Ihre Selbstständigkeit nicht einschränken, sind unsere freundlichen Zweibettzimmer mit behindertengerechten Bädern ausgestattet. Die Therapieräume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

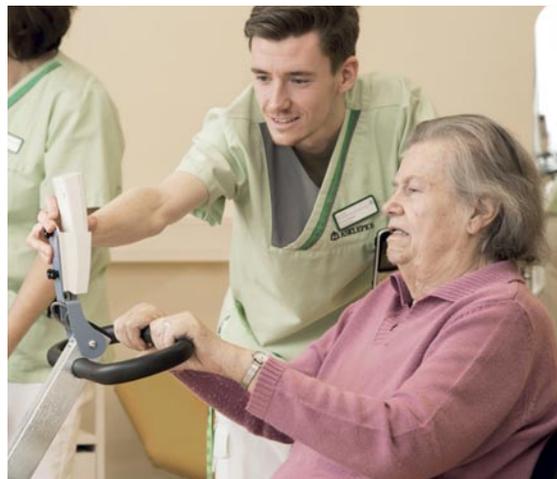


Stadtklinik Bad Tölz

Abteilung für Akutgeriatrie  
Schützenstraße 15 • 83646 Bad Tölz  
Tel.: 08041 507-1211 • Fax: 08041 507-1213  
[www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie](http://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/geriatrie)

### AKUTGERIATRISCHE INDIKATIONEN

- Herzschwäche mit akuter Atemnot
- Lungenentzündung
- Fieberhafte Bronchitis
- Akute Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung
- Fieberhafter Harnwegsinfekt bei schlechtem Allgemeinzustand
- Begleitende Behandlung neurologischer Erkrankungen
- Frische Knochenbrüche im Bereich der Wirbelsäule und des Beckens
- Frühzeitige postoperative Behandlung bei Knochenbrüchen der Arme und Beine



Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Bericht aus dem Seniorenbeirat vom 13. Mai 2020	4
❑ Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung wird vereinfacht	6
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Richtig abkühlen bei Hitze	7
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Corona und Pflege: Was Angehörige wissen sollten	10
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Malteser: Mit Maltesern sicher versorgt auch in Zeiten von Corona	12
Tipps für den Alltag	
❑ Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger	14
❑ Umziehen ohne Stress und schlaflose Nächte	15
Gedanken	
❑ Verändert die Corona-Krise unsere Welt?	19
❑ „Es ist für uns eine Zeit angekommen, die bringt uns...“	21
Lebenslust	
❑ Rätsel: 250 Sil-ben-rät-sel für As-phalt	23
❑ Wandervorschlag: Elmautal im Wettersteingebirge	26
❑ Buchvorstellung: Gunda unterwegs	29
Termine	31
Impressum	32



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

## Verstehen ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und Ihre Menschen kennt.



Sparkasse  
Bad Tölz-Wolfratshausen

## Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	<b>110</b>	<b>Feuerwehr/Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Krankenbeförderung</b>	<b>0881-19222</b>	<b>Ärztl. Notdienst</b>	<b>116117</b>
<b>Bayer. Rotes Kreuz</b>	08041 76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041 79316-100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171 98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	08171 347918-10	Wolfratshausen, Untermarkt 17	
<b>VdK</b>	08041 761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>	Frau Bäumler	08041 505-280	
<b>Beratungsstellen</b>			
	Mobile Seniorenhilfe und Infotelefon	Frau Bäumler	08041 505-280
	Selbsthilfe-Kontaktstelle	Frau Erlacher	08041 505-121
	Betreuungsstelle	Frau Jacker	08041 505-450
	Wohnraumberatung	Frau Engl	08041 505-307
	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB	Anton Simon	08041 7711
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
	Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-25	
	Malteser Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro	089 858080-20	
<b>Hausnotruf</b>	Bayerisches Rotes Kreuz	08171 9345-20	
	Malteser Hilfsdienst	089 858080-20	
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
	Arbeiterwohlfahrt	08041 8456	
	Bayerisches Rotes Kreuz	08041 76550	
	Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“	08041 79316-101	
	Malteser-Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro	089 858080-20	
<b>Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung</b>			
	Christophorus Hospizverein	08171 999155	
<b>Pflege, ambulant</b>			
	finden Sie im Internet <a href="http://www.sozialwegweiser.de">www.sozialwegweiser.de</a>		

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass** oder unter [www.seniorenkompass.net](http://www.seniorenkompass.net) kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Sie halten eine neue Zeitschrift, die **Senioren-Info** Ausgabe April 2010 in Händen.“ Diesen Satz schrieb der damalige Vorsitzende des Seniorenbeirates, Rupert Engelbrecht, in seinem Vorwort zur ersten Ausgabe der **SeniorenInfo**. Die Schreibweise des Titels hat sich inzwischen leicht verändert. Unverändert dagegen ist seit 10 Jahren das gut gemischte Angebot in jeder Ausgabe mit Informationen über die Arbeit des Seniorenbeirates, über Wissenswertes zu Gesundheit und Pflege, von alltags-tauglichen Tipps bis zum Wandervorschlag, einer Buchvorstellung und so manch nachdenklich stimmendem Beitrag.



Jede Ausgabe ist natürlich ein Gemeinschaftswerk von vielen Menschen, die ehrenamtlich immer wieder Artikel für die **SeniorenInfo** schreiben. Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen Autorinnen und Autoren, die in der Vergangenheit, in der aktuellen Ausgabe und hoffentlich auch in der Zukunft für unsere Senioren-Zeitschrift interessante Artikel schreiben.

Die Corona-Pandemie bestimmt seit Wochen unser aller Leben. Presse, Rundfunk, Fernsehen und unzählige Experten berichten und kommentieren rund um die Uhr. Abgesehen von Informationen über aktuelle gesetzliche Regelungen in Bezug auf häusliche Pflege, wollen wir Ihnen keine weiteren Schlauheiten oder Ratschläge zum Verhalten geben, denn was wir zum Redaktionsschluss am 20. Mai schreiben, kann zum Erscheinen dieser Ausgabe im Juli schon wieder vollkommen überholt sein. Zwei Beiträge befassen sich jedoch eher nachdenklich mit der Corona-Krise.

Lösen Sie gerne Rätsel? In dieser Ausgabe gibt es ein Silberrätsel, das eine alte Dame extra für unsere **SeniorenInfo** erdacht hat. Damit das Raten noch mehr Freude macht, lobt der Seniorenbeirat einen Preis aus. Vom Inhalt des Preises können Sie sich schon mal in unserer Buchvorstellung ein Bild machen. Also, viel Spaß und viel Glück!

Einen wunderschönen Sommer wünscht Ihnen

Ihre

Gabriele Skiba

## Bericht aus dem Seniorenbeirat vom 13. Mai 2020

Der Seniorenbeirat hat seine Arbeit trotz der Beschränkungen durch die Corona-Pandemie wieder aufgenommen. Nach einer Telefonkonferenz des Vorstandes wurde beschlossen die Delegierten zu der geplanten Sitzung im Mai nicht einzuladen und so trafen sich nur die 13 Mitglieder des Seniorenbeirates im großen Sitzungssaal des Landratsamtes.

zept des Kreistages schon einmal mit dem Thema der Einführung und Entsorgung von „**Pflegesack**“ oder „**Windsack**“ als Angebot für Familien mit Babys oder der Pflege von inkontinenten Personen.

Nun wurde diese Frage im kommunalen Wahlkampf von einer Bürgerin wieder aufgegriffen, denn in unserem Nachbar-



Auch hier gab es das inzwischen schon fast gewohnte Bild: weit auseinander, getrennt, verteilt im großen Saal, aber durch die vorhandenen Mikrofone gut zu verstehen, tagte der Seniorenbeirat und beschäftigte sich mit der Zukunft. Da es noch sehr ungewiss ist, ob im Herbst größere Veranstaltungen durchgeführt werden können, hat sich der Beirat dazu durchgerungen, den für Oktober 2020 geplanten **Aktionstag Sicherheit** in das Frühjahr 2021 zu verschieben.

Im Jahr 2017 befasste sich die Arbeitsgruppe Seniorenpolitisches Gesamtkon-

landkreis Miesbach gibt es dieses Angebot und zwar für Einwegwindeln die zum Restmüll gehören und nicht wiederverwertet werden. Wenn die Größe des Restmüllbehälters wegen des Windaufkommens nicht reicht, können Privatpersonen Windsäcke mit dem Aufdruck "WINDELSACK LANDKREIS MIESBACH" am Abfuhrtag neben den Restmüllbehälter stellen. Diese Säcke dürfen ausschließlich Windeln enthalten und sind an jedem Wertstoffhof für 1 Euro erhältlich.

Eine Zeitung titelte „Volle Windeln, volle Tonnen, leere Geldbeutel“. Das ist

drastisch ausgedrückt, zeigt aber das Dilemma in dem viele Familien stecken, die sich mit dem Thema Pflege für Groß und Klein beschäftigen.

Für Deutschland schätzt die Firma SCA, die im rheinischen Hilden Hygieneartikel herstellt, das Aufkommen auf jährlich etwa 200.000 Tonnen für Inkontinenzprodukte. Noch größer ist der Babywindelmarkt, nach Schätzungen des deutschen Marktführers Procter and Gamble fallen in der Bundesrepublik jedes Jahr rund 1,7 Milliarden verschmutzte Babywindeln an. Der Hersteller der Pampers-Windeln sucht deshalb nun nach einem Weg, diesen Müllberg ein wenig zu verkleinern und hat eine Technologie entwickelt, mit der sich Einwegwindeln von Kleinkindern, aber auch solche von älteren Menschen mit Inkontinenz recyceln lassen.

Der Seniorenbeirat hat beschlossen, dieses Thema in den Kreistag und beim AWU Quarzbichl, dem Abfallwirtschaftsunternehmen des Landkreises, einzubringen. Wir hoffen auf eine gute Lösung, sowohl was eine preiswerte Entsorgung, aber auch das Recycling angeht.



**AWO**  
**Demenz-Zentrum  
Wolfratshausen**

*Wir betreuen, begleiten  
und pflegen  
demenziell erkrankte Menschen*

Paradiesweg 18  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171/4325-0  
Telefax 08171/4325-11  
e-Mail: [info@sz-wor.awo-obb.de](mailto:info@sz-wor.awo-obb.de)  
[www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de](http://www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de)



## Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 506-0, [info.hap@ssg.brk.de](mailto:info.hap@ssg.brk.de)  
[www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



## SeniorenWohnen BRK

*Ihr Plus im Alter*



Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales

## Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung wird vereinfacht

Seit 1. Januar 2020 müssen Menschen mit Behinderung keine Sozialhilfe mehr für Leistungen der Eingliederungshilfe beantragen. Das sind zum Beispiel Hilfen zur Beschäftigung in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Außerdem verbessert sich die Einkommens- und Vermögensrechnung.

Der Vermögensfreibetrag steigt auf etwa 50.000 Euro, das Einkommen und Vermögen des Partners werden nicht mehr herangezogen.

Die Änderungen gehören zur dritten Reformstufe des Bundesteilhabegesetzes. Die beiden ersten traten 2017 und 2018 in Kraft. Eine vierte und letzte folgt 2023. Ziel des Gesetzes ist es unter ande-

rem, die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung stufenweise aus dem Sozialhilferecht herauszulösen.

Weitere Informationen:

[www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/neue-gesetze-eingliederungshilfe.html](http://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/neue-gesetze-eingliederungshilfe.html)



- mitten im Grünen gelegen
- Kurzzeit- und Langzeitwohnen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- vielseitiges, niveaues, seniorenorientiertes Betreuungsangebot



### Ihr familiäres Zuhause – umsorgt schön wohnen...

- wohltuende, kompetente Pflege, basierend auf den nationalen Expertenstandards
- schöner Sinnesgarten mit Gebirgsblick
- täglich frische Schmankerl aus unserer hauseigenen Küche



Anfang des Jahres 2020  
eröffnete unser Neubau

Senioren- und Pflegeheim Schwaigwall GmbH · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried  
Telefon 08171/ 176 10 · [info@schwaigwall.de](mailto:info@schwaigwall.de) · [www.schwaigwall.de](http://www.schwaigwall.de)

## Richtig abkühlen bei Hitze

Der Sommer kann es anscheinend nie recht machen: Ist er verregnet, wünschen sich alle echtes Sommerwetter. Klettern die Temperaturen über 30 Grad, will auf einmal keiner etwas gesagt haben: Plötzlich stöhnen alle unter der Hitze und hoffen auf ein milderes Klima.

Ungeachtet dieser allzu menschlichen Wechselhaftigkeit: Heiße Sommertage machen vielen zu schaffen, Senioren eher als jüngeren Menschen. Das hängt damit zusammen, dass der Körper sich im Alter verändert. So haben Senioren weniger aktive Schweißdrüsen, die Wärmeregulierung läuft bei ihnen deshalb langsamer ab. Außerdem besitzt ihr Körper ein geringeres Gesamtvolumen an Flüssigkeit, sodass es beim Schwitzen eher zu einem Mangel kommt. Ausreichend Abkühlung tut im Hochsommer dringend Not. Doch zu viel kann ebenfalls schädlich sein. Extreme Temperaturunterschiede belasten unter Umständen den Kreislauf. Besonders Menschen mit Herzkrankheiten sind gefährdet.

*Nachfolgend die besten Tipps, wie Sie sich an heißen Tagen Abkühlung verschaffen.*

### Trinken: Besser lauwarme Getränke

Viel trinken ist bei hochsommerlichen Temperaturen wichtig, um dem Körper die verlorene Flüssigkeit wiederzugeben. Bis zu drei Liter am Tag können an heißen Tagen sinnvoll sein. Ideal sind Mineralwasser sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Weniger gut geeignet zum Abkühlen sind alkoholische oder koffeinhaltige Getränke. Sie weiten die Gefäße und begünstigen somit Kreislaufprobleme.

Ausreichend trinken fällt vielen Senioren schwer. "Im Alter ist das Durstempfinden geringer", erklärt Dr. Anke Richter, Hausärztin in Bad Oeynhausen. Dadurch trinken Betroffene oft zu wenig und bemerken erst spät, wenn sie zu viel Flüssigkeit verlieren. Dagegen kann zum Beispiel helfen, immer ein Glas Wasser am Tisch stehen zu haben. Viele chronisch Kranke, darunter Herz-, Nieren- und Leberpatienten müssen allerdings bei der Trinkmenge aufpassen und dürfen nicht zu viel trinken. Sie klären am besten mit ihrem Arzt ab, welche Flüssigkeitszufuhr für sie verträglich ist.

Die Getränke gekühlt zu genießen, klingt verlockend. Richter rät aber dazu, sie lieber lauwarm zu trinken. Denn der Körper benötigt zusätzliche Energie, um



**Franziska Lüttich**  
Freie Trauerrednerin  
Trauerbegleiterin

Telefon 088 56 - 910 91 83  
mobil 0177- 93 23 592

[kontakt@beruehrende-reden.de](mailto:kontakt@beruehrende-reden.de)  
[www.beruehrende-reden.de](http://www.beruehrende-reden.de)



kalte Flüssigkeit zu verarbeiten. Ein eiskaltes Getränk mag deshalb zwar zunächst erfrischen, doch hinterher schwitzt man umso mehr.

Auch fettiges Essen liegt oft schwer im Magen. An heißen Tagen sollte deshalb vor allem leichte Kost auf dem Speiseplan stehen, also viel Salat, Obst und Gemüse. Suppen versorgen den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern gleichen zudem den Mineralstoffverlust durch das Schwitzen aus.

### **Klimaanlage und Ventilator: Nicht direkt dem Luftstrom aussetzen**

Wer leicht Kreislaufprobleme kriegt und nicht unbedingt etwas erledigen muss, sollte sich an heißen Tagen möglichst in der Wohnung aufhalten. Das gilt besonders für die Mittagsstunden, wenn die Hitze am stärksten ist. Klimaanlage und Ventilatoren kühlen Zimmer auf angenehme Temperaturen ab. Vorsicht: Wer sich direkt dem kalten Luftstrom aussetzt, riskiert eine Sommererkältung. Tagsüber die Fenster mit Vorhängen und Rollläden verschließen, um die eigenen vier Wände kühl zu halten. Nur morgens und abends lüften.

### **Draußen: Sonnenschutz und luftige Kleidung**

Wer sich bei Sommerhitze trotzdem nach draußen wagt, schützt sich am besten mit einer Kopfbedeckung vor der Sonneneinstrahlung. Gut ist auch helle Kleidung, die locker anliegt. So bildet sich zwischen Körper und Stoff ein erfrischender Luftzug.

Aufpassen sollte man auch beim Wechsel von klimatisierten Räumen in die pralle Sonne – und umgekehrt. Die großen Temperaturunterschiede können den Kreislauf stark belasten. Deshalb anstrengende Tätigkeiten beim Umgebungswechsel besser meiden und lieber erst einmal schonen.

### **Nasse Erfrischung: Duschen, waschen, Badeseen**

Mehrmals täglich abduschen ist im Sommer durchaus in Ordnung, solange man keine trockene Haut hat. Auch hier gilt, dass schnelle Temperaturwechsel einen Kreislaufkollaps zur Folge haben können. Deshalb beim Duschen lauwarm beginnen und das Wasser allmählich kühler einstellen. Eine schnelle Alternative kennt Hausärztin Anke Richter: "Die Haut regelmäßig mit nicht zu kaltem Wasser benetzen."

## Wir verbinden Generationen



**SENIOREN  
RESIDENZ  
DEISENHOFEN**

- **Vollstationäre Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**

Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 ■ 82041 Deisenhofen  
fon 089.121 921 444 ■ fax 089.121 921 455 ■ info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

Seen und Flüsse bieten im Sommer ebenfalls eine gern genutzte Erfrischungsmöglichkeit. Allerdings sollte man nicht ins Gewässer, ohne die Wassertemperatur zu kennen. Steigt man zu schnell in einen kalten Badesee, droht sogar Gesunden im schlimmsten Fall ein Kälteschock.

### Nachts trotz Hitze gut schlafen

Die Wärme raubt im Hochsommer vielen nachts den Schlaf. Ein Patentmittel dagegen gibt es nicht. Am besten hilft, das Schlafzimmer den ganzen Tag über abdunkeln und sich nur mit einem Bettlaken zudecken. Man kann nachts auch das Fenster öffnen, damit die Luft zirkuliert. Feuchte Handtücher vor die Fenster zu hängen, bringt dagegen wenig. Sie behindern nur den Luftaustausch.

### Was hilft gegen schwere Beine im Sommer?

Menschen mit Venenproblemen macht Hitze besonders zu schaffen. Vor allem Frauen klagen dann über schwere Beine. Manchmal ist es schlicht zu heiß, um Stützstrümpfe zu tragen. Dann hilft es, die Beine hochzulagern und zu kühlen. Zwischendurch sollte man sich ausreichend bewegen: "Laufen fördert die Durchblutung", sagt Richter. Vorsicht: Wer ärztlich verordnete Kompressionsstrümpfe tragen muss, etwa nach einer Thrombose, sollte sich erst beim Arzt vergewissern, ob er an heißen Tagen tatsächlich ausnahmsweise pausieren darf.

*Alle Sommergeplagten können sich zudem mit folgendem Gedanken innerlich Abkühlung verschaffen: Jede Hitzewelle geht einmal vorüber. Und dann lässt sich bald wieder vortrefflich über den schlechten Sommer quengeln.*



*unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.*

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite [www.pflegeheim-lenggries.de](http://www.pflegeheim-lenggries.de) besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel  
Telefon 08042/9179-0  
eMail: [info@pflegeheim-lenggries.de](mailto:info@pflegeheim-lenggries.de)

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

## Corona und Pflege: Was Angehörige wissen sollten

Der Bundestag hat im Mai mehrere Gesetze und Regelungen zum Schutz der Bevölkerung in der aktuellen Pandemie-Situation verabschiedet. Hier sind die wichtigsten Regelungen für pflegende Angehörige:

### □ Vereinbarkeit von Beruf und Pflege:

Bislang erhalten Beschäftigte für bis zu 10 Tage Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung, wenn plötzlich ein Pflegefall in der Familie auftritt und sie die Pflege für einen Angehörigen zu Hause organisieren müssen. Bis zum 30. September 2020 wird das Pflegeunterstützungsgeld auch gezahlt, wenn eine Versorgungslücke bei der Pflege zu Hause entsteht (weil z.B. eine Pflegekraft ausfällt oder ein ambulanter Pflegedienst schließt). Anders als heute wird das Pflegeunterstützungsgeld zeitlich befristet nicht mehr bis zu 10, sondern bis zu 20 Tage lang bezahlt.

Das Recht, der Arbeit wegen einer akuten Pflegesituation in der eigenen Familie fernzubleiben, umfasst bis zum 30. September 2020 ebenfalls 20 statt wie bisher 10 Tage. Zudem werden weitere pandemiebedingte Flexibilisierungen im Pflegezeitgesetz und Familienpflegezeitgesetz vorgenommen.

□ Pflegebedürftige im Pflegegrad 1 können den **Entlastungsbetrag** in Höhe von 125 Euro - abweichend von den derzeit geltenden Vorgaben nach Landesrecht – auch anderweitig verwenden. Dies gilt zeitlich befristet bis zum 30. September 2020 beispielweise für haushaltsnahe Dienstleistungen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei: **Beratungsstelle der Mobilien Seniorenhilfe des Landkreises, Frau Bäumler, Telefon 08041 505-280.**

Für alle Pflegebedürftigen gilt: Die bisherige Ansparmöglichkeit von nicht in Anspruch genommenen Entlastungsleistungen wird einmalig um drei Monate verlängert.

□ Für **Pflegehilfsmittel** zum Verbrauch können vorübergehend 60 statt 40 Euro monatlich abgerechnet werden, das sind z.B. erhöhter Verbrauch für Mundschutz, Einmalhandschuhe usw. Die Regelung gilt rückwirkend ab 1. April'20. Sprechen Sie am besten Ihre Pflegekasse darauf an.

□ Bis September finden **keine Hausbesuche des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen** statt. Begutachtungen bei Anträgen auf Pflegegradeinstufung finden telefonisch oder nach Aktenlage statt. Verpflichtende Beratungseinsätze bei Pflegegrad 2 sind vorerst ausgesetzt.

□ **Wenn der Pflegedienst nicht kommen kann**, kann man ausnahmsweise private Hilfe organisieren und über die Sachleistungen abrechnen. Diese Regelung hat allerdings viele Einschränkungen, die zu beachten sind. Fragen Sie bei Bedarf bei Ihrer Pflegekasse nach.

Alle Informationen zum Zweiten Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite können Sie hier nachlesen:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/covid-19-bevoelkerungsschutz-2.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/covid-19-bevoelkerungsschutz-2.html)

# Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

*Wir, das Soziale Netzwerk, kämpfen für Sie bei allen zuständigen Behörden, Institutionen, Ärzten, Pflegekassen etc., denn unser Motto ist „ambulant vor stationär“. Suchen Sie Hilfe in der Rundum-Organisation Ihrer häuslichen Pflege? Der Mensch soll selber die Entscheidung treffen können, wie und wo er sein Leben verbringen möchte.*

## **Brauchen Sie Unterstützung bei:**

- ▲ Ambulanter Pflege
- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

## **Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...**

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

## **Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.**

**Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!**

## **Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung**

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



**Das Soziale Netzwerk** gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) + Pflegedienst  
Elfi Blank-Böckl . Leitenstraße 26 . 82538 Geretsried  
Telefon 08171 9989475 . Fax 08171 9989476  
eMail: info@das-soziale-netzwerk-wor.de



## Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH  
Untermarkt 17 / Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 347918-10 (auch AB)

## Mit Maltesern sicher versorgt auch in Zeiten Corona

Die Situation vieler älterer und pflegebedürftiger Menschen hat sich durch die Corona-Krise deutlich verschärft. Kontaktverbote und Abstandsregeln verunsichern Angehörige, die bisher Verwandte betreut und versorgt haben. „Gerade jetzt fühlen wir uns in besonderem Maße verpflichtet, Senioren und ihren Angehörigen bei der Organisation der Betreuung mit all unserer Kraft zur Seite zu stehen“, sagt Anke Ringel, Kreisgeschäftsführerin der Malteser in Wolfratshausen. „Für ältere und alleinlebende Menschen ist es jetzt besonders schwierig. Sie freuen sich über den persönlichen und direkten Kontakt zu uns Maltesern. Das haben wir in den letzten Wochen leider ändern müssen. Aber unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Besuchsdienst haben immer ein offenes Ohr für die Sorgen der Senioren und fragen, ob sie zum Beispiel mit einem Einkaufsservice oder einem häufigeren Anruf helfen können“, ergänzt Anke Ringel. Selbstverständlich werden während der Corona-Pandemie alle Kunden, die einen Malteser Hausnotruf haben oder täglich Essen über unseren Menüservices beziehen, sicher versorgt.

Für weitere Informationen zu Unterstützung beim Einkauf oder regelmäßigem telefonischen Kontakt bzw. Besuch durch einen Malteser Mitarbeiter wenden Sie sich bitte an

**Malteser in Wolfratshausen**

**Gertrud Huber**

**Telefon 08171 347918-10 oder**

**eMail: [gertrud.huber@malteser.org](mailto:gertrud.huber@malteser.org)**

Informationen zu den sozialen Diensten, z.B. zur zeitnahen Installation eines Hausnotrufs oder zur Belieferung von gesundem Essen durch den Malteser Menüservice gibt es beim Zentralen Kundenbüro in der **Bezirksgeschäftsstelle München-Gräfelfing**  
**Telefon 089 858080-20**  
[www.malteser-bistum-muenchen.de](http://www.malteser-bistum-muenchen.de)

### Kooperationspartner Second Life Care

Doch manchmal brauchen Angehörige noch mehr Unterstützung. Auch in dieser schwierigen Zeit bieten die Malteser hilfsbedürftigen Seniorinnen und Senioren im Tölzer Landkreis gemeinsam mit dem Kooperationspartner Second Life Care eine 24 Stunden Betreuung in den eigenen vier Wänden an. „Wenn die Eltern nicht mehr ohne die Hilfe anderer leben können, dann vermitteln wir Malteser gemeinsam mit Second Life Care eine 24 Stunden Betreuung in den eigenen vier Wänden“, sagt Anke Ringel



# Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

und Astrid Pöllmann, Geschäftsführerin vom Kooperationspartner Second Life Care ergänzt: „Unser Team ist auf die jeweiligen Aufgaben gut vorbereitet und lernt fortwährend dazu. Bei der Betreuung und Pflege der uns anvertrauten Senioren berücksichtigen wir mit großer Sorgfalt und Zuverlässigkeit sämtliche Anforderungen und Auflagen, die wegen der Corona-Pandemie unbedingt eingehalten werden müssen.“ Mit dem Angebot von Maltesern und Second Life Care können Senioren auch in Zeiten von Corona zu Hause in der häuslichen, vertrauten Umgebung sicher versorgt werden. Gemeinsam mit dem Kunden und seinen Angehörigen entwickelt Second Life Care einen individuellen Bedarfsplan, welcher mit den selbstständigen Betreuungskräften abgestimmt wird, so dass ein reibungsloser Betreuungsablauf sowie eine lückenlose Versorgung auch in Zeiten von Corona gewährleistet werden kann.

Unter dem Telefon 089 858080-23 berät Monika Larché kostenlos und unverbindlich zur 24 Stunden Betreuung.

## Über Second Life Care

Second Life Care ist ein slowakisch-deutsches Unternehmen, das Betreuungskräfte aus dem gesamten EU Raum im deutschen Bundesgebiet, in die Schweiz und nach Österreich vermittelt. Second Life Care ist seit 2011 Kooperationspartner des Malteser Hilfsdienstes. Agentur Second Life Care ist in der Slowakei bereits zum dritten Mal zertifiziert worden und unter 1000 Agenturen mit einem „sehr gut“ ausgezeichnet worden. Infos zu Second Life Care gibt es im Internet unter

[www.zuhause-betreuen.info](http://www.zuhause-betreuen.info)

**Betreuung & Pflege – zuhause**

*Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!*

**Über 10 Jahre Erfahrung** ✓



Unser Kooperations-Partner:



...weil Nähe zählt.

**Betreuung & Pflege – zuhause**

Zertifiziert 2015 "sehr gut"

Second Life Care Deutschland GmbH  
Rottenbucher Str. 16 · 81377 München  
Telefon 089-72 45 83 05 · Mobil 0176-23 88 77 94  
info@zuhause-betreuen.com  
[www.zuhause-betreuen.com](http://www.zuhause-betreuen.com)



**SECOND LIFE CARE**  
...umsorgt zuhause leben!

Quelle: Infobrief Nr. 15, März 2020  
LandesSeniorenVertretung Bayern e.V.

### Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger

Das Internet ist für die meisten aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken. Und doch sind zwölf Millionen Menschen in Deutschland noch offline – die meisten von ihnen 50 Jahre und älter. Der kostenlose „Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“ der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) ist ein leicht verständlicher Ratgeber für alle, die erste Schritte ins Internet machen wollen oder dort bereits unterwegs sind. Die Broschüre liegt nun in überarbeiteter und aktualisierter Neuauflage vor.

Dieser zeigt auf anschauliche Weise, welche unterschiedlichen Wege ins Internet führen. Er gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Internets und beantwortet zahlreiche Fragen: Wie halte ich online den Kontakt zu meiner Familie? Wie kaufe ich im Internet eine Fahrkarte

oder buche eine Reise? Wie bewege ich mich sicher im Netz? In der Neuauflage finden sich erstmals Kapitel zu den Themen „Digitaler Nachlass“ und „Unterhaltung im Netz“. Der Ratgeber kann auch in einer Hörversion bestellt werden.

**Bezug analog:**  
**Kostenlos über den Publikationsversand der Bundesregierung**  
Postfach 48 10 09,  
18132 Rostock,  
Tel. 030 182722721  
oder per eMail:  
publikationen@bundesregierung.de  
**Bezug digital:**  
[www.bagso.de/publikationen](http://www.bagso.de/publikationen)



- + Ambulante Pflege
- + Bewegungsprogramme
- + Essen auf Rädern
- + Fachstelle für pflegende Angehörige
- + Hausnotruf
- + Kleidermärkte
- + Mehrgenerationenhaus
- + ServiceWohnen



„Wir bleiben so lange wie möglich aktiv und selbstständig – dank dem Roten Kreuz!“

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen, Schützenstr. 7, 83646 Bad Tölz  
E-Mail: [info@kvtoel.brk.de](mailto:info@kvtoel.brk.de) Telefon: 0 80 41/76 55-0 Fax: 0 80 41/76 55-24 Internet: [www.kvtoel.brk.de](http://www.kvtoel.brk.de)

### Umziehen ohne Stress und schlaflose Nächte

Wenn ein Umzug in ein kleineres Haus, in eine Wohnung oder ein betreutes Wohnsystem ansteht – aus gesundheitlichen, aus finanziellen oder vielleicht nur aus praktischen Gründen – ändern sich gleichzeitig auch die Platzverhältnisse. Dann ist es notwendig Möbel, Geschirr, Bücher, Zierrat so zu reduzieren, dass alles in wenigen oder sogar nur einem Zimmer Platz findet. Aber wie? Und wie schafft man es, die Sentimentalität dabei nicht Oberhand gewinnen zu lassen?

Im Folgenden habe ich einige Tipps für Senioren gesammelt, die beim Sortieren und Planen helfen werden. Ein kleiner Mutmacher zu Beginn: So hart der Prozess des Reduzierens auch ist, so angenehm ist es schlussendlich, wenn man am Ende einen viel kleineren Haushalt in Schwung halten und vor allem auch viel weniger abstauben, aufwischen und reparieren muss!

#### Vorausplanen für weniger Stress

Das Allerwichtigste zuerst: Ein ganzer Haushalt baut sich nicht an einem Wochenende auf. Und deshalb wird auch niemand seine gesamten Habseligkeiten an einem einzelnen Wochenende aussortieren können. Dazu braucht es einen durchdachten Plan und Durchhaltevermögen! Ein realistischer Zeitraum ist alles zwischen einem und sechs Monaten.

Besorgen Sie sich als Erstes ein Notizbuch, damit man die Sache mit Struktur angehen kann. In dieses Notizbuch kommt einfach alles zum Thema Umzug rein:

- Erledigungslisten
- Anmerkungen zu Möbelstücken („Hellblaue Kommode für Mira?“ ...)
- Details zur neuen Wohnung oder dem neuen Haus usw.



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



Wohnen und Pflege  
in modernisierten Apartments.  
Schöne Garten- und Parkanlage.



**Pater-Rupert-Mayer-Heim**

Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz

Tel. 08041/7659-0

[www.marienstift-toelz.de](http://www.marienstift-toelz.de)

### Besitztümer reduzieren – Stück für Stück

Bevor man zu räumen beginnt, muss man konkret wissen wo man hinzieht, wie viel Platz man hat und welche Dinge man mitnehmen kann.

Führen Sie sich die neuen Platzverhältnisse und Ihre Bedürfnisse vor Augen. Welche Räume gibt es im neuen Zuhause und welche nicht? Wo sollen welche Möbel hin? Wo kann man abspecken, schlicht, weil man weniger brauchen wird? Für ein kleines Häuschen mit einem Gästezimmer reichen vier Bettwäschesets völlig aus. Und in einem gemütlichen Zwei-Personen-Haushalt ist ein 30-teiliges Tafelservice wahrscheinlich auch überdimensioniert.

Schreiben Sie alle Überlegungen gleich ins Notizbuch, streichen kann man sie am Ende immer noch.

Nun wird es praktisch! Ein Raum nach dem anderen. Aber bitte nicht mit Küche, Keller oder Wohnzimmer beginnen. Hier verstreuen sich notorischerweise die meisten Herzensteile und man ist beim Ausräumen schnell überfordert. Je kleiner das erste Zimmer ist, desto besser. Hat man wenigstens mal das Büro geschafft, ist das ein Erfolgserlebnis, das Kraft für das nächste Projekt gibt.

Begrenzen Sie außerdem die Zeit des Sortierens auf rund zwei Stunden am Stück. Ein Haus auszuräumen ist kein Sprint, sondern ein Marathon!

Mit bunten Klebeetiketten oder Post-its, kann man Dinge gut markieren:

- Grün für Mitnehmen
- Rot für Verkaufen
- Blau für Verschenken
- Gelb für Spenden oder Wegwerfen

Verzichten Sie auf „Vielleicht“-Etiketten. Erfahrungsgemäß wächst diese Kategorie viel schneller als alle anderen zusammen. Kennen Sie die Regel NEAB? Nur Einmal Angreifen Bitte!

Legen Sie auch einen Platz fest, an dem sämtliche wichtigen Dokumente gesammelt werden, die Ihnen beim Räumen in die Hände fallen. Gut geeignet ist eine verschließbare Kiste. So rutschen weder Kaufvertrag noch Versicherungspapiere aus Versehen ins Altpapier.

Reduzieren ist übrigens nicht gleich packen! Befreien Sie sich erst von Überflüssigem, bevor Sie das, was Sie behalten möchten in Kisten stecken. Sonst verliert man schnell den Überblick.

### Aber da sind so viele Sachen! Womit fange ich an?

Ganz einfach: Mit dem, was offensichtlich weg kann, zum Beispiel alte Rechnungen, leere Kugelschreiber, abgelaufene Medikamente. Dann nehmen Sie sich als Nächstes ein einzelnes Regal vor – nur eines – und arbeiten sich Fach für Fach voran.



ALLES AUS  
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Senioren-domizil  
**Haus Elisabeth**

Dauer- / Kurzzeitpflege  
Tagespflege  
Ambulante Pflege  
Offene Angebote

Besuchen Sie unser  
Café zum  
Mittagstisch wie  
Kaffee & Kuchen

Johann-Sebastian-Bach-Str. 16 · 82538 Geretsried ·  
haus-elisabeth@compassio.de

### Ich kann mich nicht entscheiden!

Ja, es ist unglaublich hart, sich von vertrauten Dingen zu trennen. Irgendeine Erinnerung verbindet man mit fast jedem Stück.

Hier sind einige Fragen die man sich stellen kann, wenn man einfach nicht weiß, was mit einem bestimmten Gegenstand geschehen soll. Sagen wir mal, der Gegenstand ist eine Schneekugel.

- Brauche ich diese Schneekugel für meinen Alltag im neuen Zuhause?
- Wann habe ich diese Schneekugel zuletzt benutzt/geschüttelt?
- Wo würde ich diese Schneekugel hinstellen? („Es wird sich schon ein Plätzchen finden“ reicht nicht.)
- Macht mich diese Schneekugel glücklich, wenn ich sie ansehe?
- Kann ich den sentimentalen Wert bewahren, wenn ich die Schneekugel hergebe? (Zum Beispiel indem ich ein Foto davon mache.)
- Würde sich ein Familienmitglied oder Freund über diese Schneekugel freuen?
- Behalte ich die Schneekugel nur, weil

sie teuer war? (In diesem Fall: Loswerden! Was man einst dafür ausgegeben hat, ist nicht mehr wichtig.)

- Kann ich diese Schneekugel gewinnbringend verkaufen?

Stellen Sie sich vor was passieren muss, damit Sie die Schneekugel regelmäßig verwenden. Oder überlegen Sie anders herum: wann, wo und warum würde sie mir fehlen?

**Noch eine eiserne Regel:** Wenn es mehrere Versionen eines Dinges gibt, dann darf nur die Beste mit. Und das ist nicht die Neueste oder Teuerste, sondern die Liebste! Das gilt bei Küchengeschirr, aber auch bei Schreibwaren und Badezimmerausstattung. Verzichten Sie fürs Erste darauf, Fotos zu sortieren. Die brauchen wenig Platz, beim Ordnen aber viel Zeit.

Ein kleiner Trost für die, denen das Abschiednehmen besonders schwerfällt: Jeder einzelne Gegenstand den man angreift ist voller Erinnerungen, die man nicht zurücklassen will. Hören Sie in sich hinein: Zaubern Ihnen diese Erinnerun-

## SENIORENWOHNPAK

IsarLoisach



Unser Haus bietet in freundlicher, familiärer Atmosphäre:

### Pflegeplätze

Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
vollstationäre Pflegeplätze

ASB Casa-Vital GmbH . Moosbauernweg 7a . 82515 Wolfratshausen . Telefon 08171/34886-0

### Wohnungen im Service-Wohnen

31 Ein- bis Dreizimmerwohnungen  
mit und ohne Balkon

[www.asb-casa-vital.de](http://www.asb-casa-vital.de)

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

gen tatsächlich ein breites Lächeln ins Gesicht? Oder sind sie einfach nur Erinnerungen? Ist Ersteres der Fall, gehört der Glücklicher auf jeden Fall ins neue Zuhause. Ist es Zweiteres, dann trennen Sie sich davon.

### Und was tue ich mit den Dingen, die wegmüssen?

Erst mal markieren. Und dann gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Einen Hausflohmarkt veranstalten.
- Wertvolle Möbel, Kleidung oder Sammlerstücke online verkaufen. (Kinder oder Verwandte können hier sicher helfen.)
- An soziale Einrichtungen spenden.

### Zu guter Letzt

Emotionen sind bei einem Umzug ganz normal und völlig in Ordnung. Geben Sie sich hin und wieder beim Sortieren und Reduzieren Ihres Hausstandes etwas Zeit, um in Erinnerungen zu schwelgen und vergangenen Zeiten nachzuweinen. Unterbrechen Sie die Arbeit, wenn die Vergangenheit Sie zu sehr einfängt, trinken Sie einen Kaffee oder ein Glas Wein. Und wenn Sie wieder bereit sind, kehren Sie mit dem Blick in die Zukunft zum aktuellen oder einem anderen Raum zurück.

**Einen letzten Rat noch:** Akzeptieren Sie, dass die Eingewöhnungsphase in ein neues Zuhause nicht immer einfach ist. Man darf ruhig eine Zeit lang traurig sein. Und dann? Gehen Sie auf Entdeckungstour in Ihrer neuen Umgebung, lernen Sie Ihre neuen Nachbarn kennen und genießen Sie Ihre Zeit.

**Wir pflegen Menschlichkeit  
...professionell & persönlich**



# Caritas

Nah. Am Nächsten

Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, am Lebensende begleiten. Wir arbeiten mit Fachkräften.

- umfassende Beratung im Rahmen der Pflegeversicherung
- Pflegebesuche nach §37\* Pflegeversicherung
- Betreuung
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Ambulante Pflege und Betreuung, Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried  
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, 08171/98 30 10  
eMail: [cs-geretsried@caritasmuenchen.de](mailto:cs-geretsried@caritasmuenchen.de), [www.gute-pflege-caritas.de](http://www.gute-pflege-caritas.de)

**Sprechzeiten: Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr**

Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, 08041/793 16 110

**Sprechzeiten: nach Vereinbarung**

Leben im Alter



## Verändert die Corona-Krise unsere Welt?

Die Corona-Krise ist noch nicht durchge-standen, doch schon wird darüber speku-liert, wie sie die Welt verändern wird. Wird das neue Gemeinschaftsgefühl, das im Krieg gegen den Virus entstanden ist, den Frieden überleben? Hoffen darf man, aber auch Zweifel sind angebracht.

Wie war das damals, als Covid-19 die Menschheit überfiel? Wir waren im Krieg. So sahen es manche Politiker, die mit mili-tärischem Vokabular hantierten. Auf jeden Fall war es das Ende des normalen Lebens. Keine Verdunklung zwar am Abend, aber Zuhause-bleiben, eine Unterbrechung des Alltags. So seltsam entrückt war die Welt noch nie. Jeden Tag sangen wir für jemand anderen „Happy Birthday to you“, zwei-mal hintereinander beim Händewaschen. Denn solange braucht die Seife, um den unsichtbaren Feind zu erledigen, wurde uns erklärt. Eine Pandemie ist ein Ereignis,

das dauert und alle betrifft. Es gibt faktisch kein Außen mehr, nur noch ein Innen.

Natürlich fragen sich jetzt alle, wie lange dies dauert. Zugleich ist es Zeit für die Frage, was anders sein wird, wenn dies vorbei ist. Die großen Gewinner dieser Krise sind die Dienstleister, mit deren Hilfe sich die jetzt angesagte soziale Distanz, besser gesagt physische Abgrenzung er-folgreicher durchsetzen lässt. Online-Shops und Lieferdienste sowie Anbieter von Soft-ware für den Laptop der Angestellten, um auch in Zeiten des Home-Office die Ar-beitsdisziplin zu sichern. Und natürlich Te-lekommunikationsunternehmen und Soft-ware-Firmen, die Nutzern an verschiede-nen Orten der Welt erlauben, sich am Bild-schirm zu treffen: für Arbeitsbespre-chungen, Seminare, Familienkonferenzen und ansteckungsfreie Corona-Partys. In Europa geht nichts mehr ohne Zoom.



Tel: 08179 – 9985518

E-Mail: [f.mayer@psychberat.de](mailto:f.mayer@psychberat.de)

[www.psychologische-beratung-wolftratshausen.com](http://www.psychologische-beratung-wolftratshausen.com)

In Königsdorf oder auf

Wunsch auch bei Ihnen zuhause

Sie möchten gerne darüber sprechen,

...wie es Ihnen mit dem Ruhestand geht...

...dass die Kinder weggezogen sind...

...dass der Partner oder Freunde verstorben sind...

... was Ihnen auf dem Herzen liegt.

Für weitere Informationen

zum Beratungsgespräch stehe

ich jederzeit telefonisch

zur Verfügung.

Kein Wunder also, dass sich dessen Aktienwert vervielfacht hat.

Erstaunlich wäre, sollte die Video-Vorlesung nach der Krise wieder ganz verschwinden. Nachdem all die Lehrkräfte, die zuvor immer wieder betont hatten, wie wichtig aus sozialer und pädagogischer Sicht der Direktkontakt vor Ort sei, endlich das „distant teaching“ gelernt haben, wird es dagegen fortan weniger Widerstand geben. Und es wird mehr Druck geben, an den erprobten Kommunikationsformen festzuhalten. Immerhin sind sie ein gutes Mittel, die während der Krise entstandenen Verluste leichter aufzufangen.

Die Krise ist auch eine Chance, das jedenfalls hört man derzeit ständig. Die Unterbrechung der Gewohnheiten bietet die Chance zum Kurswechsel. Dass vieles im persönlichen Leben auch anders geht oder anders sein sollte, gehört dann ebenso zur Einsicht wie die Mahnung, dass im gesellschaftlichen System vieles anders werden muss, nämlich menschlicher und sozialer. Ausgangspunkt ist natürlich das Gesundheitssystem, dessen Ökonomisierung erst dazu geführt hat, das in der Pandemie ein bedrohlicher Mangel an Krankenhausbetten und Pflegepersonal besteht und nicht lebensnotwendige Operationen verschoben werden.

Lässt sich diese Entschlossenheit mit der wir weiterhin gemeinsam dafür kämpfen, die Infektionskurve niedrig zu halten, auch für die Begrenzung der Erderwärmung abrufen? Wird man auch noch zusammenhalten, wenn man keinen Abstand mehr halten muss und der Tod von einer konkreten Bedrohung wieder zu einer unbestimmten Gefahr verschwimmt? Ließe sich das umweltfreundliche Zuhause-Bleiben und die Einschränkung individueller Freiheiten zum Schutz unser aller Gesundheit nutzen, um unser aller Umwelt zu schützen?

Die von Covid-19 erzwungene Medialisierung des menschlichen Kontakts ist eigent-

lich das Beste, was der Umwelt passieren konnte, sofern sich auch künftig die Anzahl gefahrener und geflogener Kilometer reduziert. Dann würde der Kampf gegen die Klima-Krise von der Corona-Krise sogar profitieren.

Nüchtern betrachtet kann man kaum erwarten, dass die Verzichtsbereitschaft während der Pandemie diese überdauern wird. Eher wird man, wenn wieder Frieden ist, diesen noch ungehemmter genießen wollen. Nach dem Motto „Hurra wir leben noch!“ Aber wer weiß. Vielleicht schafft diese Erfahrung ja doch neue Handlungsperspektiven. Sicher ist so weit wohl nur, dass eine Rezession kommen und Zoom bleiben wird. Möglicherweise werden wir uns irgendwann an die Zeit von Corona erinnern, wenn wir „Happy Birthday to you“ singend in die hellen Kerzen einer Geburtstagstorte schauen.

### Alten - und Pflegeheim Josefistift

*...im Heim Daheim!*



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche  
95 Plätze überwiegend  
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze  
in beschützendem Wohnbereich.  
Viesseitige Beschäftigungsangebote wie  
z.B. Gymnastik, Gedächtnis-  
Erinnerungsarbeit sowie Musik,  
Ausflüge und Festivitäten bieten eine  
abwechslungsreiche Tagesgestaltung.

Bahnhofstraße 3  
83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/79 46 36-0



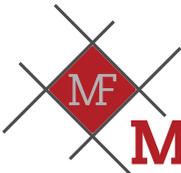
## „Es ist für uns eine Zeit angekommen, die bringt uns...“

Ging es Ihnen nicht manchmal auch so in den letzten Wochen? Die Natur ist in voller Pracht erwacht, der Himmel blau und die Vögel singen in der warmen Sonne. Dennoch kann ich mir nicht helfen, es kommen mir permanent Weihnachtslieder in den Sinn. „Stille Nacht...“ fällt mir da beispielsweise immer wieder ein oder „Es wird schon gleich dunkel, es ist schon gleich Nacht...“

Eines ist momentan sicher. Die stille Nacht in diesem staden Corona-Frühsummer ist Gesetz. Der Hausseggen muss da nur mitspielen. Und dass es bald dunkel wird, ist wohl unser aller wiederkehrenden Hoffnung geschuldet, diese langen Tage mögen nun endlich ihr Ende finden. Die Pandemie hält uns wach und fest im Griff. „Vom Himmel hoch, da komm ich her...“ Schon wieder muss ich an Weihnachten denken. Und das im Frühsummer.

Dennoch gibt es gravierende Unterschiede. Es ist nicht nur die Jahreszeit. Wenn im kalten Winter an den Adventsonntagen im Radio „Süßer die Glocken nie klingen...“ zu hören ist, ist die Vorfreude auf das Fest schon längst ein Muss. Frierend, dicht an dicht gedrängt, sind wir auf der Jagd nach dem besten Geschenk für die Liebsten und freuen uns auf besinnliche Tage und das Treffen mit denen, mit denen wir gerne, aber selten ganz ruhig feiern.

Was aber hat der Mensch an Wünschen im Kopf, wenn Hamsterkäufe während einer Pandemie bei sommerlichen Temperaturen scheinbar unabdingbar sind? Die Not an Nachschub zwingt derzeit zum Gesundheits-Konsumzwang. Bezogen auf das plötzlich fehlende Klopapier wird einem nach wie vor nichts geschenkt. Anders als an Weihnachten könnte man hier vielleicht einstimmen in



## Michael Förg

Fliesen | Platten | Mosaik

*Schnell und kompetent  
von Meisterhand...*

- Komplettbadsanierung
- Natursteine: Granit, Marmor
- barrierefreie Badumbauten
- Großformatfliesen -3m Kante
- Handwerkskammer zertif.
- Silikonfugen

Michael Förg . Meisterbetrieb . Am Hochfeld 7a . 82544 Egling  
Telefon 08176/92 54 70 . Fax 08176/99 74 11 . eMail: [fliesen@michael-foerg.de](mailto:fliesen@michael-foerg.de)

die Ballermann-Melodien wie „Gute Freunde kann man nicht trennen...“ oder „Junge, komm bald wieder...“. Mir summte beim Rennen um die begehrten Rollen der Song im Kopf: „Du gehörst zu mir wie der Name an der Tür...“ Mein Verlangen war unstillbar, die Regale aber leer.

Ansonsten keine Großveranstaltungen, Grillpartys, Ausflüge oder Biergartenbesuche. Von Flohmärkten kann ich nur träumen. Die Langeweile macht sich bei jenen breit, die aktuell nicht arbeiten dürfen. Alle anderen wissen nicht wohin vor lauter Corona-Anforderungen. Während die einen endlich wieder loslegen möchten, wünschen sich die anderen nichts sehnlicher als eine unendliche Ruhepause, mindestens so lange, wie viele vorher vom täglichen Einerlei angeödet waren.

Wie sagte es einst Joseph von Eichendorff: „Markt und Straßen steh'n verlassen, still erleuchtet jedes Haus, sinnend geh ich durch die Gassen, alles sieht so ... traurig... aus.“ Ja, „Es ist ein Ros' entsprungen...“ in jener dunklen Frühlingsnacht. „Vom Himmel hoch, da komm ich her...“, möchte man singen, weil „Maria durch den Dornwald ging“.

Ich spüre es deutlich, Weihnachten ist jetzt. Das Fest des Friedens wird gefeiert. Wir gehen vorsichtiger miteinander um, wir halten Abstand, kommen uns räumlich nicht zu nahe und sind uns doch plötzlich näher als jemals zuvor. Wir haben nur noch die Hoffnung auf Gesundheit und können dafür nichts anderes verschenken als Fürsorge und Achtsamkeit. Die Geschäfte sind geschlossen, „Morgen, Kinder wird's was geben, morgen werden wir uns freu'n. Welch ein Jubel, Welch ein Leben, wird in unserm Hause sein. Einmal werden wir noch wach, heißa, dann ist...“ Arbeitstag.

Meine Güte wäre die Begeisterung groß, süßer die Kassen nie klingen, als zu der neu lebenden Zeit...

Aber es ist eben doch nicht das ganze Jahr über gefühlter Heiliger Abend mit oder ohne Corona. Heißt es nicht: „Morgen kommt der Weihnachtsmann...“ Es wird Zeit, dass er seinen Sack mit den Gaben wieder öffnet und wir singen dürfen: „Fröhlich soll mein Herze springen...“

*Bleiben Sie gesund und „Lasst und froh und munter sein...“*

### Seniorenbegleitung

Rundum-  
Unterstützung für  
**SENIEREN und  
PFLEGE BEDÜRFTIGE**



Wir erleichtern  
Ihren Alltag umfangreich.

HAUSHALT, PUTZEN,  
EINKÄUFE, BESORGUNGEN,  
BEHÖRDENGÄNGE u. v. m.  
gehören mit zum Repertoire.

Hier erfahren Sie mehr:

**Stephan Schiburr**  
Bahnhofstr. 24 · Wolfratshausen  
Telefon 08171 8188 319

## 250 Sil-ben-rät-sel für As-phalt

Das Asphalt-Magazin ist seit 1994 eine in Hannover monatlich erscheinende soziale Straßenzzeitung. Sie wird durch wohnungslose, langzeitarbeitslose oder sonst bedürftige Menschen verkauft. Vor 23 Jahren ging Ursula Gensch zu ihrem ersten Asphalt-Patentreffen. Sie wollte Gutes tun, anpacken, Neues lernen und Kontakte knüpfen. Frisch im Ruhestand begann sie regelmäßig in der Verwaltung mitzuhelfen. Die Rätselseite steckte noch in den Kinderschuhen, da schlug Frau Gensch vor, probeweise ein Silbenrätsel zu erstellen. Aus diesem einen wurden mehrere und irgendwann waren es ganz viele, denn seit 1999 gibt es keine Asphalt-Ausgabe mehr ohne ein kniffliges Silbenrätsel von Frau Gensch.

Und weil die inzwischen 82-jährige Ursula Gensch die reizende Schwiegermutter meiner Tochter Bernadette Felsch ist und wir uns bei der Hochzeit 2019 kennen gelernt haben, hat sie mir das 250. Silbenrätsel geschickt. Daraufhin habe ich sie sofort um ein Silbenrätsel exklusiv für unsere Se-

niorenInfo gebeten und auch nach wenigen Tagen erhalten.



**Ursula und ich wünschen viel Spaß beim Knobeln!**

Damit der Spaß noch ein wenig größer wird, lobt der Seniorenbeirat einen Preis aus. Aus allen Einsendungen mit dem richtigen Lösungswort ziehen wir eine Gewinnerin oder einen Gewinner. Der Preis ist das Buch von Gunda Krauss "Gunda unterwegs" (s.a. Seite 29)



# Mitziehen.

## Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der VdK bietet kompetente Sozialberatung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege.

Sozialverband VdK Bayern e.V.  
**Kreisgeschäftsstelle Bad Tölz - Wolfratshausen**  
Karwendelstraße 5, 83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 / 76125-3  
kv-badtoelz@vdk.de

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

## Los geht's

Aus den nachfolgenden Silben sind 18 Wörter zu bilden, deren 1. und 4. Buchstaben – jeweils von oben nach unten gelesen – einen Spruch von Marquis de

Vauvenargues (1715 – 1747, französischer Philosoph, Moralist und Schriftsteller) ergeben:

an – berg – bir – cker – dach – de – denk – der – du – ein – elb – ent – er – eu – fe – for – ga – ge – ge – ger – in – ker – le – le – ma – ma – mach – mal – mal – mann – nat – nan – neh – nia – nung – nürn – on – ord – rat – re – rie – rung – sand – se – sen – stein – steu – ten – ti – ze

- |           |   |
|-----------|---|
| 1. _____  | Bauwerk zur Erinnerung                  |
| 2. _____  | Mitteilung                              |
| 3. _____  | nicht mehrmals                          |
| 4. _____  | römische Bezeichnung für Deutschland    |
| 5. _____  | Vortrag                                 |
| 6. _____  | System, Unterteilung                    |
| 7. _____  | Ältestenrat                             |
| 8. _____  | Schiffsoffizier                         |
| 9. _____  | Landschaft im Südosten Deutschlands     |
| 10. _____ | südamerikanischer Strauß                |
| 11. _____ | Sammlung von Bildern                    |
| 12. _____ | jemanden aus seiner Position verdrängen |
| 13. _____ | Handwerker beim Hausbau                 |
| 14. _____ | dänischer Schriftsteller                |
| 15. _____ | schmaler Landstreifen am Meer           |
| 16. _____ | Wachslicht                              |
| 17. _____ | Nachtvogel                              |
| 18. _____ | Stadt an der Pegnitz                    |

**Lösungsspruch:** \_\_\_\_\_

**Einsendung** des Lösungsspruchs per Postkarte (Absender nicht vergessen!) an die Redaktion schicken: Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen oder per Mail an [gabriele.skiba@arcor.de](mailto:gabriele.skiba@arcor.de)

**Einsendeschluss ist der 10. August 2020.** (Postkartenstempel bzw. Maileingang)

Der Name der Gewinnerin/des Gewinners wird in der **SeniorenInfo** Nr. 4'20 veröffentlicht.

**Datenschutz:** Die Teilnehmerdaten (Name, Anschrift) werden nach Ziehung und Benachrichtigung der/des Gewinners gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.



# **FM**Dienste

## Haushaltsservice

Tel.: 08171 / 92 41 41

E-Mail: info@fmdienste.de

### Unterstützung im Haushalt

**zusätzlich monatlich 125,- €**

von **Pflegekassen** für alle Pflegegrade

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
  - ✓ Wäschepflege
  - ✓ Fenster putzen
  - ✓ Einkaufsdienste
  - ✓ Botengänge
  - ✓ Pflanzenpflege

## **Haushaltsservice Senioren Plus**



### Unterstützung im Haushalt

**Kostenübernahme**

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

- für
- ✓ Haushaltsreinigung
  - ✓ Kinderbetreuung
  - ✓ Wäschepflege
  - ✓ Kochen / Backen
  - ✓ Fenster putzen
  - ✓ Einkaufsdienste
  - ✓ Botengänge
  - ✓ Pflanzenpflege

## **Haushaltshilfe im Krankheitsfall**

Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch „Kulturwandern Blaues Land“ von Christian Rauch erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

## Elmautal im Wettersteingebirge Von der Schwaige zum Schlosshotel

*Mitten ins Wettersteingebirge führt das Hochtal Elmau. War es im Mittelalter Heimat reicher Gutsbauern, so entstanden im letzten Jahrhundert renommierte Schlosshotels, in denen sich berühmte Persönlichkeiten ihr Stelldichein gaben. Auf unserer Rundtour bestiegen wir zudem die Anhöhen der Elmauer Alm mit grandiosem Ausblick.*

**Ausgangspunkt:** Wanderparkplatz P3 hinter dem Hotel Kranzbach an der Mautstraße von Klais nach Elmau.

**Anreise Pkw:** Über die B 2 Garmisch-Mittenwald nach Klais. In den Ort Klais und dort Richtung Elmau bis zum Parkplatz rechts am Straßenrand (knapp hinter Hotel Kranzbach); Mautstraße.

**Anreise ÖPNV:** Bahnlinie München-Garmisch/Innsbruck. Bahnhof Klais. Von Klais an der Straße Richtung Elmau ca. 3 km bis zum Parkplatz.

**Gezeiten/Streckenlänge:** 3.30 Std./9 km  
**Höhenunterschied:** 240 Meter.

**Anforderungen:** Meist gute Forst- und Bergwege, beim Abstieg von der Elmauer Alm ist es etwas steiler und kann nach Nässe morastig sein. Die Tour ist auch im Winter sehr lohnend und meist eingetreten, kann aber eisige Stellen aufweisen (bei der Elmauer Alm erkundigen).

**Einkehrmöglichkeiten:** Elmauer Alm mit großartiger Aussicht (im Sommer und Winter überwiegend geöffnet, allerdings Ruhetage), Telefon 08823 18970. Keine Einkehrmöglichkeit mehr am Alpengut Elmau.

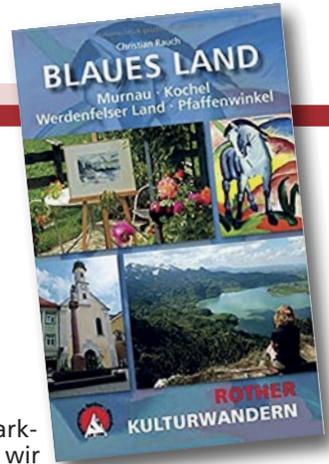
**Sehenswürdigkeiten:** Im Schlosshotel Kranzbach ist der Besuch von Tagesgästen nicht möglich. Abendliche Veranstaltungen (Lesungen, Konzerte) nur für Einwohner aus der Umgebung im Schlosshotel Elmau; Telefon 08823 18260

eMail: kultur@schloss-elm.au.de

[www.schloss-elm.au.de/kulturprogramm](http://www.schloss-elm.au.de/kulturprogramm).

Vom Wanderparkplatz aus blicken wir hinauf zum stolzen Bau von Schlosshotel Kranzbach. Hotel und Außengelände sind allerdings nur für Hotelgäste zugänglich.

Den Bau von **Schloss Kranzbach (1)** veranlasste die englische Adlige Mary Isabel Portman 1913. Sie hatte in Leipzig Musik studiert und erwarb die 13 ha große Kranzbachwiese, um dort eine Stätte für ihre Künstlerfreunde entstehen zu lassen. In den folgenden Jahren wurde das Haus, das mit seinem Tudor-Stil den Charakter eines englischen Landsitzes verkörpert, zwar fertiggestellt, doch leider konnte es Frau Portman aufgrund der Geschehnisse des Ersten Weltkriegs nie betreten. Für viele Jahrzehnte war Schloss Kranzbach dann Erholungsheim für Jugendliche, vorübergehend auch für das US-Militär. Ende 2003 ging das Hotel in private Hände über und wurde schließlich 2007 als komfortables Wellness-Hotel wieder eröffnet.



Wir biegen am vorderen Ende des Parkplatzes links in den breiten Forstweg ein (Schild zur »Elmauer Alm«). Dieser führt uns leicht ansteigend über die Bergwiesen. Wir halten uns immer aufwärts auf dem Weg, der nach einer Weile schmaler wird. Bei einer weiteren Verzweigung gehen wir rechts aufwärts und steigen etwas steiler bis zur Elmauer Alm (2) an. Diese gemütliche Bergwirtschaft auf 1203 m Höhe wurde 1927 gebaut und ihre aussichtsreiche Terrasse und gemütliche Stube ist sommers wie winters beliebt. Für den Abstieg folgen wir zunächst dem Aufstiegsweg und gehen bei der Wegverzweigung, bei der unser Hinweg von links einmündet, geradeaus steil abwärts (nicht rechts!). Der Weg ist erst etwas grob, wird dann rechts haltend flacher und führt schließlich durch Wiesen hinab zu einer Forststraße. Auf dieser halten wir uns rechts und gelangen zur Teerstraße, die uns nach rechts zum schon länger sichtbaren Schloss Elmau vor der grandiosen Kulisse des Wettersteingebirges führt. Wir biegen von der Teerstraße wieder links Richtung Hotel ab, passieren seine Parkplätze und bleiben dann links auf dem Forstweg, vorbei an den Anlagen des Schlosshotels.

Wir folgen weiter dem Forstweg durch lichten Wald. Bei der nächsten Verzweigung biegen wir scharf rechts ab und folgen dem Schild »Gut Elmau« auf einer weiteren Forststraße. Sie führt uns am Ende zu einer Teerstraße, die uns links zum Gut leitet.



**Schloss Elmau (3)** ließ 1914–16 der Theologe und Naturphilosoph Johannes Müller erbauen. Natur und Kultur, Tanz und Gesang standen für die Gäste in dem einsamen Hochtal im Mittelpunkt. Nachdem das Haus während und nach dem Zweiten Weltkrieg für militärische Zwecke genutzt worden war, erwachte die Elmauer Kultur in den Fünfzigerjahren erneut und wurde zum Refugium von Künstlern und Intellektuellen der Bundesrepublik Deutschland. Künstler wie Yehudi Menuhin oder Benjamin Britten beerhten Elmau gerne, ebenso wie der Humorist Loriot oder Ex-Bundespräsident Johannes Rau. Erst 1965 war die Elmau übrigens mit dem Auto erreichbar, vorher hieß es auf Kutsche oder Schlitten umsteigen. Die Rede des Philosophen Peter Sloterdijk 1999 in Schloss Elmau (»Regeln für den Menschenpark«) erregte großes Aufsehen. Nach dem Großbrand 2005 wurde das Haus in ein Luxushotel der Extraklasse umgebaut. Auch wenn das kritisch-intellektuelle Flair der früheren Zeit ein wenig dem Wellness-Trend weichen musste, bietet das Hotel noch immer ein reiches Programm abendlicher Lesungen und Konzerte. Nicht-Hotel-Gäste können nur Karten erwerben, wenn sie aus der näheren Umgebung kommen. 2015 fand der G7-Gipfel mit Kanzlerin Merkel und internationalen Staatschefs auf Schloss Elmau statt.

Das **Alpengut Elmau (4)** geht auf eine mittelalterliche Schwaige, also ein Gehöft am Berg zurück, welche den wohlhabendsten Geschlechtern Mittenwalds gehörte. Später lassen sich zwei Höfe, ein Sägewerk und ab 1778 die heutige Kapelle nachweisen. Aus dem Gehöft wurde im 19. Jahrhundert eine Unterkunft für Holzarbeiter und Wanderer und schließlich ein Gasthof, der seit Jahren leider geschlossen ist. In den Jahren nach 1872 hatte König Ludwig II. den Hof als Ausgangspunkt für seinen Weg hinauf zum Schachenschloss genutzt.

Vom Alpengut gehen wir an der Teerstraße zurück. Nachdem wir das Schloss (rechts oberhalb der Straße) passiert haben, biegen wir wieder links auf die Forststraße ab (Schild »Kranzbach/Klais«). Auf diesem leicht ansteigenden Sträßchen bleiben wir nun, am Bach entlang und durch Wald, bis wir nach knapp zwei Kilometern die Autostraße und dahinter unseren Wanderparkplatz wieder erreicht haben.

### *Zentrumsnah in Grünen umsorgt...*

Zentrumsnah und eingebettet in ein großzügiges Waldgrundstück bietet das Caritas-Seniorenheim St. Hedwig über 100 rüstigen und hilfebedürftigen älteren Menschen ein neues Zuhause.

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung. Zu unseren Mitarbeitern gehört seit vielen Jahren die Ordensgemeinschaft der „Dienerinnen vom Kinde Jesu“ Kroatien.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



### **Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried**

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried  
Telefon 08171 38618-0 oder 38618-12  
Fax 08171 38618-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)

**Buchvorstellung:**

## Gunda unterwegs

Mit Dreirad und Dackel durch Deutschland

von Gunda Krauss

Verlag BoD - Books on Demand GmbH  
ISBN 978-3-7481-3465-7  
188 Seiten, Preis 20,- €  
auch als E-Book erhältlich

Auf dem Dreirad mit dem Dackel im Körbchen quer durch die Republik - das geht im hohen Alter nicht? Die Münchnerin Gunda Krauss (80) hat trotz zweifacher Hüft-OP das Gegenteil bewiesen. 2009 begibt sich die quirlige Rentnerin samt Dackel Sauser (zu diesem Zeitpunkt 15 Jahre alt) auf die spannende Reise von München bis nach Rügen. Eine Mission, vor die sie sich selber gestellt hat und die - wie sie heute sagt - ihr Leben verändert hat.

Nach zahlreichen Operationen an der Hüfte, ist Gunda vor ihrer Reise nicht nur in ihrer Mobilität eingeschränkt, auch sonst stimmt ihre Situation die Rentnerin damals missmutig. Der ständige Zustand auf Hilfe angewiesen zu sein, passt einfach nicht zu ihrem freiheitsliebenden Naturell. Lange liebäugelt sie mit einem Fortbewegungsmittel, das ihr dieses Lebensgefühl zurückgibt. Doch mit der schmalen Rente muss erst einige Zeit vergehen, bis Gunda endlich ein gebrauchtes Dreirad erstehen kann. „Dann stand das Ding da und ich hatte Angst loszufahren.“ Denn die Bedenken sind groß bei einer erneuten Verletzung für immer an einen Rollstuhl gebunden zu sein. Doch Gunda nimmt all ihren Mut zusammen und entgegen aller Ratschläge schwingt sie sich kurze Zeit später schon aufs Radl. Endlich ist sie wieder mobil! „Mit dem Dreirad dann selbst unterwegs zu sein - das war so ein Gefühl von Freiheit!“ Beflügelt vom Erfolg, wächst der Floh in ihrem Ohr, zu testen, zu was sie wohl sonst noch so im Stande ist.

Nach Rügen will sie, ihre Familie hat schließlich ganz in der Nähe ihre Wurzeln. Zuerst

trifft Gunda damit jedoch auf wenig Verständnis in ihrem Umfeld. „Manchmal habe ich eben Furz-Ideen“, kommentiert sie trocken. Allem Zweifel zum Trotz lässt sich die Rentnerin nicht entmutigen und findet dann auch endlich jemanden, der sie in ihrem gewagten Vorhaben unterstützt. Nach nur sechs Wochen intensiver Vorbereitung geht es 2009 für Gunda und Dackel Sauser los. „Mit all den jubelnden Leuten am Straßenrand kam ich mir vor wie auf der Tour de France.“ Begleitet von großem Medienrummel und dem Bürgermeister startet sie im August in München.

Doch auf ihrer fast siebenwöchigen Reise quer durch die Republik geht Gunda nicht alles so leicht von der Hand. Und es wird auch mal brenzlich. Zum Beispiel, als ihr mitten auf der Strecke, ausgerechnet auf dem Eiszeit-Radlweg in Fürstenberg an der Havel an einem Sauwetter-Tag ihr kleiner Unterstützungsmotor samt Akku um die Ohren fliegt. Gunda flieht damals tiefend vor Nässe mitten in der Pampa unter einen Baum. Gemeinsam mit ihrem treuen vierbeinigen Begleiter sitzt sie da, klatschnass und zitternd vor Kälte. „Da war ich kurz davor, einfach wieder kehrt zu machen und zurück nach Hause zu fahren“, erinnert sich Gunda. In der nächsten Ortschaft findet die Münchnerin aber Hilfe bei einem jungen Radlhändler. „Auf der Reise habe ich traumhafte Begegnungen mit tollen Menschen gehabt!“ Während der ihren geschundenen Drahtesel zusammenflückt, lernt Gunda seine Tochter Yasmin kennen. „Das Mädchen hatte eine Behinderung, doch das änderte nichts an ihrer Lebensfreude.“ Und so steckte sie auch



Gunda mit ihrem Strahlen an und ermutigte sie, nicht aufzugeben und weiterzumachen.

Auf der letzten Etappe muss Gunda noch oft an das kleine Mädchen mit all seiner Freude zurückdenken. „Ich habe gelernt, die Augen und Ohren auch für die kleinen Dinge zu öffnen. Zum Beispiel dafür, dass Eichen- und Buchenlaub unterschiedlich rauschen oder dass die Leitplanken im Fahrtwind singen.“ Sich selbst auch mal Ruhe zu gönnen und den Moment zu genießen, ist seitdem Gundas Devise geworden. Und es gibt ihr den Mut über sich hinaus zu wachsen - während der Reise nach Rügen und danach. „Ich kann's heut' noch nicht glauben, dass ich's wirklich geschafft hab!“ So erinnert sich die Rentnerin noch gerne - wenn auch ein kleines bisschen wehmütig - zurück an den Moment, als sie nach sieben langen Wochen endlich auf dem Drahtesel in Rügen einfuhr. Letztendlich war es auch nur ein Augenblick, sagt sie. Festhalten könne man den leider nicht, aber immer wieder daran zurückdenken und daraus Kraft schöpfen.

„Das schönste für mich ist, dass ich so Men-

schen an meinem Glück teilhaben lassen kann!“

Die Erlebnisse ihrer Reise hält sie mit Hilfe zweier Co-Autorinnen in einem Buch fest und schmückt sie mit zahlreichen Erinnerungen aus ihrem Leben. Am liebsten teilt sie diese allerdings persönlich mit und so erzählt sie ihre Geschichte in Schulen und Pflegeheimen. „Das schönste für mich ist, dass ich so Menschen an meinem Glück teilhaben lassen kann!“ Im Herbst 2018 ist ihr Buch erschienen. Um es veröffentlichten zu können, hat sie im Internet Geld von Unterstützern gesammelt. Das Werk mit dem Titel "Gunda unterwegs – Mit Dreirad und Dackel durch Deutschland" ist nicht nur ein Reisebericht, sondern auch ein biografisches und politisches Buch.

Auch sonst möchte sie nicht der Zeit hinterherrennen, sondern mit ihrem Buch vor allem für Austausch und Verständnis zwischen den Generationen sorgen. Aus bereits gemachten Fehlern lernen, statt nur nebeneinander zu leben.

*Mehr als nur ein Reisebericht!*



**Zuhause kann immer etwas passieren.**

*Malteser Hausnotruf*

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt

**Neukundenaktion bis zum 31.12.2020:  
Die ersten 3 Monate zum 1/2 Preis.**

*Gültig in den Landkreisen Bad Tölz-Wolfratshausen, Garmisch-Partenkirchen, sowie Stadt und Landkreis München.*

**Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren: 0800-1302010 (gebührenfrei)**

## Wichtiger Hinweis

Angesichts der aktuellen Pandemiesituation ist bei Drucklegung dieser Ausgabe der **SeniorenInfo** noch nicht sicher, ob die angekündigten Veranstaltungen stattfinden können. Gemäß Hygiene- und Schutzkonzepten können Mindestteilnehmerzahlen festgelegt und Besucherdaten aufgenommen werden. Deshalb ist für alle Veranstaltungen Anmeldung dringend notwendig. Bitte kommen Sie nur mit bestätigter Zusage zur Veranstaltung!  
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

**Do 02. Juli**  
**19 - 20.30 Uhr**     **Gesund essen bei Gelenkentzündungen, Rheuma, Arthrose, Gicht...**  
Veranstalter: VitalZentrum Bad Tölz  
Leitung/Anmeldung: Ursula Schöller, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Telefon: 08178 908936, eMail: praxis@gesund-mit-ernaehrung.de  
Gebühr: € 5,00  
Ort: Bad Tölz, VitalZentrum, Ludwigstraße 18 a

**Sa 25. Juli**  
**10 - 13 Uhr**     **Lebenskraft fließen lassen - Wanderung mit Qigong an der Isar**  
Veranstalter: Kreisbildungswerk  
Vorkenntnisse in Qigong sind nicht erforderlich.  
Leitung/Anmeldung: Birgit Hahn, Qi Gong Übungsleiterin  
Telefon: 0151 61854131, eMail: birgithahn74@web.de  
Gebühr: € 15,00  
Treffpunkt: Bad Tölz, Kurhaus, Ludwigstraße 25

**Do 06. August**  
**18 - 20 Uhr**     **Meditativer Spaziergang entlang der Tölzer Vitalorte**  
Veranstalter: Kreisbildungswerk/Tourismus- und Kurseelsorge Bad Tölz  
Spaziergang beginnt am Kalvarienberg und endet im Rosengarten.  
Referent: Herbert Konrad, Theolog. Referent / Harfe: Eva Frauenrieder  
Information: Kreisbildungswerk, Tel.: 08041 6090, www.kbw-toelz.de  
– kostenfrei  
Ort/Treffpunkt: Bad Tölz, Ölberg am Kalvarienberg

**Mo 14. Sept.**  
**Do 17. Sept.**  
**19.30 - 21 Uhr**     **Fröhliche und besinnliche Tänze im Jahreskreis**  
Veranstalter: Kreisbildungswerk  
Leitung/Anmeldung: Juliane Lorz, Tanzpädagogin, Tel.: 08171 32246  
Gebühr pro Treffen: € 10,00  
Ort: Wolfratshausen-Waldram, Pfarrh. St. Josef der Arbeiter, Steinstr. 22

**Sa 19. Sept.**  
**14 - 16 Uhr**     **Basis Wissen Demenz – Krankheitsbilder und Symptome**  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
Referentin: Michaela Schmiegel, Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Anmeldung: Telefon: 08171 432599, eMail: info@ag-il.de – Eintritt frei  
Ort: Tagesbetreuung L(i)ebenswert, Oberbuchen 60, Bad Heilbrunn

**Fr 25. Sept.**  
**17 Uhr**     **„Romys Salon“ Kino & Podiumsdiskussion mit anschl. Apéro**  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e.V.  
Podium: Ella Luckey, Dipl.Soz.Päd., Dr. Stefan Schmidbauer, Kreisklinik Wolfratsh.; Moderation: Dieter Käufer, Vorsitz. AlzG Isar-Loisachtal e.V.  
Anmeldung: Telefon: 08171 432599, eMail: info@ag-il.de – Eintritt frei  
Ort: Wolfratshausen, Kinocenter Bahnhofstraße10

**Herausgeber:** Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen.  
Die Verantwortlichkeit für Inhalt, Text und Bild liegt bei den einzelnen namentlich genannten Autoren.

**Redaktion:** Gabriele Skiba, Weidacher Hauptstraße 68g, 82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 16113, eMail: [gabriele.skiba@arcor.de](mailto:gabriele.skiba@arcor.de)

**Gestaltung/  
Anzeigen/  
Druck:** Werbeagentur Freese, Aich 48b, 85667 Oberpframmern  
Telefon 08106 9993306, Fax 08106 9993302  
eMail: [info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de) [www.freese-werbung.de](http://www.freese-werbung.de)

**Auflage/  
Druck:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich  
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier  
bei Druckerei WIRmachenDRUCK GmbH.

*Sie erhalten die **SeniorenInfo** kostenlos bei allen Stadt- und Gemeindeverwaltungen des Landkreises sowie bei Apotheken, Ärzten und Banken.*

**Titelbild:** Gabriele Skiba

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 4-2020, Oktober-Dezember ist der **20. Aug.'20**



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Die Nummer 1  
in Bayern

**Durchatmen!  
Ich bin in besten Händen.**

Mein Pflegeberater vor Ort.  
[www.aok.de/bayern/pflege](http://www.aok.de/bayern/pflege)

Einfach nah. Meine AOK.

Ihre Experten für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



**Aktuelle Angebote zur  
Miete, Kauf oder Vormerkung  
auf Anfrage unter**

Gröbmaier Immobilien GmbH  
Untermarkt 51 in 82515 Wolfratshausen  
Tel.: 08171-38 5000  
[www.groebmair.com](http://www.groebmair.com)

Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2020



## Die Senioren-Wohnanlagen für barrierefreien Wohnkomfort




**Sonnengarten**  
Zentral Wohnen in Geretsried




**Stadtgarten**  
Wolfratshausen  
Betreutes Wohnen mit Komfort



**AM STADTWALD**  
Service-Wohnen mit Komfort  
Mitten in Geretsried  
Adalbert-Stifter-Str. 34



Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie unverbindlich



## Würdevoll Altern im eigenen Zuhause

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke ins Pflegeheim zu kommen kein Guter. Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben.

Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei ihnen lebende Betreuungskraft, in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

**“Einen alten Baum verpflanzt man nicht.”**

*Lateinische Lebensweisheit*

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege.

**Tipp Checklist:** Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.