

Veranstaltungen Informationen

# SeniorenInfo



Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Januar-März'20 - Nr. 1

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 Therapie Räume und der Speisesaal befinden sich direkt auf der Station. Mit unserem Farb- und Bilderkonzept unterstützen wir Sie zusätzlich bei der örtlichen Orientierung.

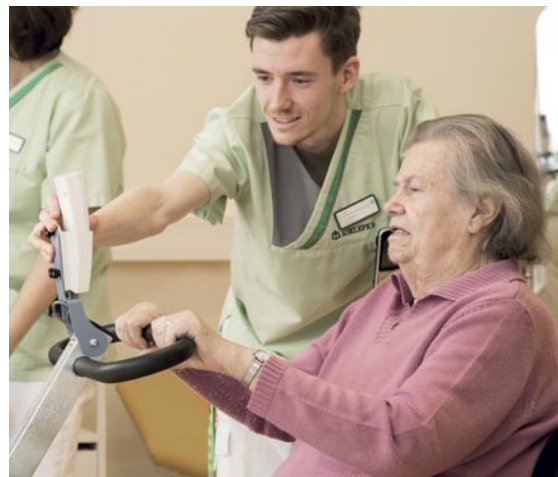


Stadtklinik Bad Tölz

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



# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat Aktuell	
❑ Seniorenbeirat neu gewählt	4
❑ Verabschiedete Mitglieder des Seniorenbeirats	5
❑ Digitalen Nachlass regeln	6
Wissenswertes zum Thema Gesundheit	
❑ Einsamkeit im Alter	7
❑ Gebrauchsanweisung für einen besseren Schlaf	9
❑ Bitter macht stark	12
❑ Vergesslichkeit ist nicht immer eine Demenz	14
Wissenswertes zum Thema Pflege	
❑ Mit Rollator im Gefängnis	16
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen und Arbeitskreisen	
❑ Malteser - Mahlzeiten-Patenschaften	17
❑ Computersenioren - "Christkind" & Smartphone, Tablet, Laptop	19
❑ EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	20
Gedanken	
❑ Gefahrenzone Haushalt	22
❑ Müssen wir wirklich auf alles aufspringen was rollt?	25
Lebenslust	
❑ Wandervorschlag: Kirchsteinhütte, Reiseralm und Denkalm	27
❑ Buchvorstellung: Alles umsonst	29
Termine	31
Impressum	32

## 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 93 45 25
	Malteser Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro		089 85 80 80-20
<b>Hausnotruf</b>	Bayerisches Rotes Kreuz		08171 934520
	Malteser Hilfsdienst		089 85 80 80-20
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
	Arbeiterwohlfahrt		08041 8456
	Bayerisches Rotes Kreuz		08041 76550
	Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“		08041 793 16-101
	Malteser-Hilfsdienst, zentrales Kundenbüro		089 85 80 80-20
<b>Hospizbegleitung und palliative Care-Beratung</b>			
	Christophorus Hospizverein		08171 99 91 55
<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,*

*ich wünsche Ihnen nachträglich noch ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr. Hoffentlich hat es für Sie fröhlich und unbeschwert begonnen.*

*Antriebsarmut schleppen viele Menschen in der dunklen Jahreszeit mit sich. Die Ursache sieht die Wissenschaft im Mangel an Tageslicht. Eine gute Möglichkeit wäre es, mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen, sofern es die Wegverhältnisse zulassen. Umgeben Sie sich auch mit fröhlichen Menschen, denn Fröhlichkeit ist ansteckend.*



*Welche Themen sind uns in dieser Ausgabe wichtig?*

*Regeln Sie zeitig Ihren digitalen Nachlass. Frau Felsch versorgt Sie mit wertvollen Tipps. Herr Höflich empfiehlt eine Gebrauchsanweisung für einen besseren Schlaf; sicher besonders hilfreich im Winterhalbjahr. Wie wichtig Bitterstoffe für die Bauchspeicheldrüse sind, erfahren Sie im Beitrag von Frau Heinzel. „Vergesslichkeit ist nicht immer eine Demenz“, Herr Soutschek klärt auf. Die Beiträge „Mit dem Rollator im Gefängnis“, „Gefahren im Haushalt“ und unser Wandertip runden diese Ausgabe ab.*

*Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und freue mich, wenn Sie Interessantes, Neues und Hilfreiches in dieser SeniorenInfo finden. Über Anregungen von Ihnen zur Gestaltung und zu Inhalten würde ich mich freuen.*

*Herzlichst Ihr*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hermann Lappus', written in a cursive style.

*Hermann Lappus*



## Seniorenbeirat neu gewählt

Am 9. Oktober 2019 fand die Wahl des neuen Seniorenbeirates der Landkreises statt. Als Delegierte der einzelnen Organisationen hatten sich 29 Personen beworben, die alle für die Seniorenvertretung des Landkreises bestätigt wurden. Aus diesem Kreis stellten sich 19 Delegierte zur Wahl für den 13-köpfigen Seniorenbeirat. Dieser vertritt nun

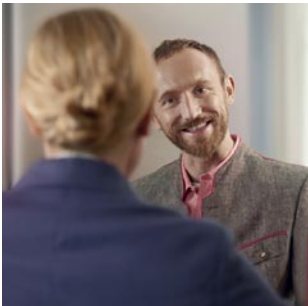
für die nächsten drei Jahre die Anliegen der Seniorinnen und Senioren im Landkreis.

Für den Seniorenbeirat wurden neun Mitglieder wiedergewählt, fünf Personen gehören dem Gremium zum ersten mal an. Vorsitzender des Seniorenbeirates bleibt Hermann Lappus.



Foto: © Landratsamt

**Der neue Seniorenbeirat:** (stehend, v.li.) Gisa Rottschy, Franz Blecha, Dr. Anton Weichenmeier (stellv. Vorsitzender), Ute Reuter, Hermann Lappus (Vorsitzender), Ursula Fiechtner, Maximilian Hartl, Prof. Dr. Matthias Richter-Turtur, Gabriele Skiba (Redaktion SeniorenInfo), (sitzend, v.li.) Manfred Richard (Schatzmeister), Monika Huppelsberg, Mechthild Felsch (Schriftführerin), Erika Goergens (stellv. Vorsitzende) und Ralph Seifert (als Behindertenbeauftragter des Landkreises automatisch Mitglied im Seniorenbeirat).



[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

In seiner ersten Sitzung im November 2019 verabschiedete Landrat Josef Niedermeier die Damen und Herren, die sowohl als Delegierte als auch als Seniorenbeiräte ausgeschieden sind. Unter ihnen Rupert Englbrecht, der seit Gründung des Seniorenbeirats im Jahr 1999 16 Jahre dessen Vorsitzender war und die langjährige stellvertretende Vorsitzende

Helga Lehner. Sie alle erhielten jeweils eine Dankesurkunde für die ehrenamtliche Tätigkeit und ein kleines Präsent.

*Die Redaktion der SeniorenInfo bedankt sich bei allen ehemaligen Mitgliedern für ihr Engagement und gratuliert den neuen Mitgliedern des Seniorenbeirats sehr herzlich zur Wahl.*



Foto: © Landratsamt

**Verabschiedete Mitglieder des Seniorenbeirats** von links: Peter Hecker, Dr. Rainer Jurda, Dieter Höflich (sitzend), Helga Lehner, Rupert Englbrecht und Peter Torka.  
Nicht auf dem Foto: Gudrun Görres und Monika Hoffmann-Sailer.

### Bad Tölz Haus am Park

Unterstützen · Betreuen · Pflegen

### SeniorenWohnen BRK

Ihr Plus im Alter

Buchener Straße 6, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 506-0, info.hap@ssg.brk.de  
www.seniorenwohnen.brk.de

Probewohnen  
für 45,- €/Tag



## Digitalen Nachlass regeln

Wer als Hinterbliebener schon einmal den digitalen Nachlass eines Verstorbenen zu regeln hatte, weiß wie kompliziert und mühsam und oft auch teuer dies sein kann. Vor allem dann, wenn man die Passwörter nicht kennt und auch nicht weiß bei welchen Diensten und Netzwerken die Person angemeldet war. Da Rechnungen meist digital verschickt werden, merkt man erst bei der schriftlichen „letzten Mahnung“, dass der Anbieter für seine Dienste auch noch Geld sehen will.

Ohne Zugangsdaten sind Erben auf die Hilfe der Webanbieter angewiesen. Diese sind durch das Urteil des Bundesgerichtshofs jetzt verpflichtet, Zugriff auf das Profil des Verstorbenen zu gewähren. Beschaffen Sie alle erforderlichen Dokumente, um sich als Erbe zu legitimieren: Sterbeurkunde, Geburtsurkunde, Erbschein. Die Kosten des Erbscheins hängen vom vererbten Vermögen ab, bei 50.000 € Vermögen etwa 165 €.

Entscheiden Sie, welche Webaccounts des Verstorbenen Sie löschen, in Gedenken erhalten oder weiter betreuen möchten (falls möglich). Sichern Sie erhaltenswerte Fotos und wichtige Texte vor dem Löschen des Webaccounts. Nutzer eines Google-Kontos können mithilfe des Kontoinaktivitäts-Managers selbst entscheiden, was mit ihren Daten im Todesfall oder im Falle eines Unfalls geschehen soll. Sie können die Daten für ausgewählte Personen freigeben oder einrichten, dass sie gelöscht werden sollen.

Wichtig ist, sich damit zu beschäftigen und schon zu Lebzeiten Passwortlisten anzulegen. Facebook-Nutzer haben derzeit leider nur die Möglichkeit, ihr Nut-

zerkonto später löschen oder in den Gedenkzustand versetzen zu lassen.

Die Verbraucherzentrale hat zwei 'Muster-Vollmachten' herausgegeben, mit denen Sie darüber bestimmen können, was mit Ihren Accounts und Daten passieren soll, wenn Sie einmal nicht mehr da sind. Mit diesen Vollmachten zum digitalen Nachlass und einer Liste zu Internet-Zugangsdaten können Sie eine Vertrauensperson bevollmächtigen, Ihren digitalen Nachlass zu regeln. Tipps auf der Internetseite der Verbraucherzentrale helfen, alles Wesentliche zu bedenken und zu regeln.

Weitere Informationen bei der Verbraucherzentrale:

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/digitaler-nachlass-letzter-wille-zu-gespeicherten-daten-12002](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/digitaler-nachlass-letzter-wille-zu-gespeicherten-daten-12002)

und bei der Stiftung Warentest:

[www.test.de/Digitaler-Nachlass-Wie-Sie-Ihren-Erben-das-Leben-leichter-machen-5028585-5301582](http://www.test.de/Digitaler-Nachlass-Wie-Sie-Ihren-Erben-das-Leben-leichter-machen-5028585-5301582)





## Einsamkeit im Alter

**Jeder zehnte Mensch fühlt sich im Alter einsam. Worin die Ursachen liegen und was Betroffene gegen Einsamkeit tun können.**

Sich in manchen Phasen einsam zu fühlen, gehört zum Leben dazu. Dabei darf man Einsamkeit nicht mit Alleinsein oder Alleinleben verwechseln. "Es gibt viele Menschen, die es genießen, alleine Zeit zu verbringen", erklärt Psychologe Professor Clemens Tesch-Römer, Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen in Berlin. "Problematisch wird es, wenn man nicht mit anderen in Kontakt kommen kann und niemanden findet, der mit einem das Leben teilt, obwohl man das gerne möchte."

Einsamkeit kann viele unterschiedliche Facetten haben: "Menschen, die kaum Freunde oder Bekannte haben, sind sozial einsam", so Tesch-Römer. "Wer keine vertraute Person hat, mit der er seine Sorgen und Nöte besprechen kann, fühlt sich emotional einsam."

Schüchterne Personen und Menschen mit wenig Selbstvertrauen leiden häufiger unter Einsamkeit. "Die Furcht vor Zurückweisung führt dazu, dass sich Menschen zurückziehen und fremden Personen gegenüber verschlossen bleiben", erklärt Psychologe Dr. Oliver Huxhold, der zu diesem Thema am Zentrum für Altersfragen forscht. Hinzu kommt, dass Menschen, die lange unter Einsamkeit gelitten haben, ihre Umgebung häufiger als feindselig und zurückweisend wahrnehmen. "Einsamkeit ist deshalb ein sich selbst verstärkender Prozess", so der Psychologe.

Einsamkeit kann dann zum Thema werden, wenn sich die Lebenssituation verändert und soziale Verluste eintreten: Wenn man in den Ruhestand geht,

wenn die Kinder ausziehen oder selbst ein Umzug ansteht, wenn Freunde erkranken oder die Partnerschaft durch den Tod getrennt wird – jedes Mal geht ein Stück Nähe verloren.

Ein erhöhtes Risiko tragen Menschen, die pflegebedürftig sind und alleine leben.

Weil Einsamkeit starke psychologische Stressreaktionen im Körper auslöst, kann das Gefühl der Gesundheit schaden. Einsame Menschen haben gegenüber nicht einsamen durchschnittlich einen höheren Blutdruck. Einsame Menschen fühlen sich öfter antriebslos, leiden unter Schlaflosigkeit, Depressionen und tragen ein stärkeres Demenzrisiko. Auch das Immunsystem wird geschwächt, weshalb einsame Menschen häufiger Infekte und entzündliche Erkrankungen haben. Depressionen und die Flucht in Alkohol und Medikamente können ebenfalls Folgen sein.

**Was kann man gegen die Einsamkeit tun?**

### ● Persönliche Kontakte aufbauen

Menschen sind soziale Wesen – sich mit anderen verbunden fühlen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wer nicht länger alleine sein will, muss sich deshalb auf den Weg machen, um neue, persönliche Kontakte zu knüpfen. Denn sie vertreiben Einsamkeit am wirkungsvollsten.

Damit man möglichst Menschen kennenlernt, die zu einem passen, sollte man sich darüber klar sein: Was interessiert mich? Woran habe ich Freude? Wo treffe ich Menschen mit ähnlichen Interessen? Und was sind realistische Erwartungen an neue Bekannte? Wer diese Fragen für sich beantworten kann, hat

gute Chancen im Sportverein, im Schachclub, im Literaturkreis, auf Reisen, beim Wandern, im Chor oder bei kulturellen Veranstaltungen Menschen kennenzulernen, mit denen man gemeinsame Interessen teilt.

Wer Schwierigkeiten hat, andere Menschen persönlich anzusprechen, kann sich auch im Internet austauschen. Dort gibt es für alle Hobbys und Interessen Plattformen, auf denen man sich in Chat-Foren unterhalten kann. Und natürlich kann man im Internet auch auf Datingplattformen gezielt nach einem neuen Partner Ausschau halten.

### ● Selbst aktiv werden

Die Einsamkeit bekämpfen kann aber auch bedeuten, sich nach den eigenen Möglichkeiten wieder mehr zu bewegen. Regelmäßig Spazieren gehen, wandern oder zum Schwimmen gehen ist nicht nur gut für den Körper, sondern hilft auch der Seele über trübe Stunden hinweg.

In Kontakt mit anderen zu kommen, kann auch heißen, sich für andere einzusetzen: Ehrenamtliche Helfer werden in Vereinen und im sozialen Bereich immer gesucht. Ob als Lesepaten in der Grundschule, als Gesellschafter im Altenheim oder in der Flüchtlingshilfe – die Möglichkeiten, sich aktiv mit anderen für andere zu engagieren sind vielfältig.

*Seniorenberatungsstellen sind ein guter Anlaufpunkt. Dort kann man sich einen Überblick über regionale Angebote verschaffen, die einen wieder unter Leute bringen.*

*Doch für Betroffene, die bereits längere Zeit unter starker Einsamkeit leiden, ist dies nur selten erfolgversprechend: "Wer unter starker Einsamkeit leidet, findet aus diesem Zustand meist nicht so einfach heraus", erklärt Psychologe Tesch-Römer. "In schwerwiegenden Fällen, in denen auch die soziale Wahrnehmung stark beeinträchtigt ist, ist es ratsam, Hilfe bei einem Psychotherapeuten zu suchen."*

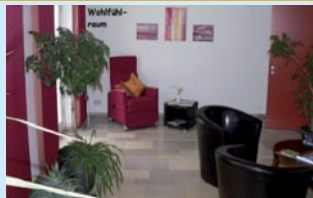


Wohnen & Pflege im Alter

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)

## Gebrauchsanweisung für einen besseren Schlaf

Herrlich ist es, wenn man morgens ausgeschlafen aus dem Bett steigen kann. Doch leider bleibt das für Millionen Menschen ein frommer Wunsch. Nachts wälzt man sich schlaflos im Bett, tagsüber bezahlt man mit ewiger Müdigkeit die Zeche dafür. Nicht nur, dass die Schlafdauer kürzer ist, sie ist auch schlechter geworden, so belegen es viele Studien. Viele ältere Menschen sind aus verschiedenen Gründen betroffen und oft bleibt nur der Ausweg über die Schlaftablette. Davon soll heute jedoch nicht die Rede sein.

Schlaf ist Erholung des Immunsystems, des Gehirns und anderer Organe, eine wichtige Maßnahme der Evolution, um den Körper gegen die Auseinandersetzungen im Wachzustand fit zu halten.

Schlafmangel, zumal wenn er chronisch ist, verringert die Fähigkeit dazu und kann zu Blutdrucksteigerung, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gedächtnisschwäche und vielem mehr führen.

Was ist überhaupt guter Schlaf? Ist das acht Stunden Durchschlafen am Stück wie ein Stein? Und alles andere ist ungesund? Zahlreiche Studien kommen zum Schluss, dass Erwachsene im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlaf brauchen, Säuglinge und Kranke mehr, alte Menschen weniger. Die Ursache von Unterschieden ist genetisch bedingt und vom Gehirn gesteuert.

Wir durchlaufen pro Nacht vier bis fünf Schlafzyklen von jeweils 90 Minuten. In der ersten Nachthälfte schläft man über-



**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.

wiegend tief und erholsam mit wenig Träumen. In der zweiten ist es umgekehrt. Jeder Mensch, auch der gute Schläfer, ist nachts ungefähr 30 mal wach. Man vermutet, dass da ein natürlicher Schutzmechanismus anspringt, denn unsere Vorfahren waren nachts schutzlos, sie öffneten kurz die Augen um sicher zu sein, dass kein gefährliches Tier herumstrich oder das wärmende Feuer noch brannte. Ein bewährtes Alarmsystem. Diese ganz normalen, nicht schädlichen Wachphasen dauern nur wenige Sekunden bis Minuten, zu kurz, um sich am nächsten Morgen daran zu erinnern.

Mit einer Ausnahme: Nachts um drei schaltet der Organismus auf wach. Langsam startet die Aufwachphase, die Tiefschlafzeit ist zu Ende, die Temperatur steigt, der Kreislauf kommt in Schwung. Das bewirkt unsere innere Uhr, die daran erinnert, dass wir im Kosmos eingebettet sind und das Sonnenlicht ihr wichtigster Taktgeber ist. Grund auch dafür, dass wir tagsüber immer mal wieder einen kleinen Hänger haben, weniger leistungsfähig sind, besonders zwischen 13 und 14 Uhr, die Zeit für einen Mittagsschlaf. Damit lässt sich auch prima ein leichtes Schlafdefizit ausgleichen, jedoch nicht, wenn man über Wochen wenig zur Ruhe kommt und ein massives Schlafdefizit anhäuft. Da hilft dann auch das „einmal richtig Ausschlafen“ am Wochenende nicht. Der Organismus verlangt Gleichmäßigkeit.

Für Menschen mit unruhigem Schlaf gibt es gute Empfehlungen. Bewegung am Tag macht müde, ein Abendessen sollte leicht verdaulich, fettarm und ohne zu viele Fleischprodukte sein, die ideale Temperatur unter der Bettdecke bei 30°C liegen. Der Schlaftrunk erleichtert zwar gutes Einschlafen, zu viel davon vermasselt aber den Tiefschlaf und erzeugt Unruhe.

Eine Technik, die Soldaten in Schützen-

gräben des II. Weltkrieges wenigstens kurzes Einnicken ermöglichte, erlebt gerade in USA eine Renaissance. Sie geht so: Entspannen Sie die Muskeln im Gesicht, auch die der Augen und der Zunge. Dann die Schultern und Arme sinken lassen. Einatmen, ausatmen. Die Brust entspannen, die Beine entspannen. An nichts denken, dann an eines der folgenden Bilder:

Sie liegen in einem Kanu auf spiegelglatter See, über sich der blaue Himmel, Stille. Sie liegen in einer Hängematte aus schwarzem Samt in einem pechschwarzen Raum.

Sagen Sie zehn Sekunden langsam zu sich selbst: Denke nicht, denke nicht, denke nicht.

**Übrigens:** *der berühmte italienische Schauspieler Vittorio De Sica hatte ein sehr preiswertes Mittel zum Einschlafen: Fernsehen ist das einzige Schlafmittel, das mit den Augen eingenommen wird.*



**Franziska Lüttich**  
Freie Trauerrednerin  
Trauerbegleiterin

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

kontakt@beruehrende-reden.de  
www.beruehrende-reden.de



# 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



## Bitter macht stark

Die Bauchspeicheldrüse sorgt dafür, dass Speisen gut verdaut werden. Grund genug, sie auch einmal zu verwöhnen.

Wussten Sie, dass Ihre Verdauung schon beginnt, bevor Sie den ersten Bissen zu sich genommen haben? Schon beim Anblick leckerer Speisen läuft uns nicht nur das Wasser im Mund zusammen, auch die inneren Drüsen werden in Erwartung der Speisen beauftragt, Verdauungsssekrete zu produzieren. So wie der Speichel im Mund bereits Kohlenhydrate aufspaltet, wird später der "Bauchspeichel" ausgeschüttet, um im Darm Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate so aufzubereiten, dass sie von der Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Die Bauchspeicheldrüse produziert außerdem das lebenswichtige Insulin, das den Blutzuckerspiegel im Körper regu-

liert. Wenn alles gut läuft.

Wenn nicht, wenn also die Bauchspeicheldrüse "schwächelt", kommt es nicht selten zur chronischen Krankheit Diabetes mellitus - eine der am meisten verbreiteten Krankheiten in Deutschland. Knapp zehn Prozent der Bevölkerung sind schon daran erkrankt. Es werden täglich mehr und die Erkrankten auch immer jünger. Werden nicht genügend Pankreas-Sekrete zur Verdauung ausgeschüttet, kann es außerdem zu erheblichen Verdauungsstörungen sowie massiven Oberbauchbeschwerden kommen. Grund genug, dieser wichtigen Drüse einige Aufmerksamkeit zu widmen und sie zu stärken.

Ähnlich wie die Leber mag die Bauchspeicheldrüse Bitterstoffe. Wenn Sie mögen, können Sie sogar den Löwenzahn aus dem



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

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

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



Anfang des Jahres 2020  
eröffnet unser Neubau

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

Garten essen, um dem Pankreas etwas Gutes zu tun. Hilfreich sind auch Artischocken, Grapefruits, Endivie und Radicchio, also alles, was ein wenig bitter (wie Schafgarbe) bis ziemlich bitter (wie Wermut) schmeckt.

Die Ernährung spielt nicht nur bei der Vermeidung von Diabetes eine große Rolle, sondern kann auch ganz allgemein zu einer gesunden Bauchspeicheldrüse beitragen. So wird in der traditionellen chinesischen Medizin empfohlen, täglich mit Ingwer und Muskat zu würzen. In den Tropen wird Papaya zur Pankreasstärkung gegessen und Madagaskar hat die Rinde des Harongastrauchs entdeckt zur Förderung der Verdauungsenzyme. Harungana madagascariensis (Drachenblutbaum) ist als homöopathisches Präparat auch in der Apotheke zu bekommen.

Wärme ist ebenfalls gut für unsere "innere Mitte". Wenn Sie abends zur Ruhe

gekommen sind, dann legen Sie sich ruhig mal ein warmes Kirschkernkissen auf die Magengegend, denn dahinter befindet sich die Bauchspeicheldrüse. Warme Fußbäder, vorzugsweise mit Natron angereichert, tun ihr ebenfalls gut und sorgen auch noch über die Fußreflexzonen für eine milde Entsäuerung des Körpers.

Innerlich stärken können Sie das Pankreas auch mit einem Tee aus folgenden Kräutern: Tausendgüldenkraut, Löwenzahnwurzel, Käsepappel, Minze und Ringelblume zu gleichen Teilen mischen lassen. Einen Esslöffel der Kräutermischung mit einem halben Liter kaltem Wasser aufkochen und dann vom Herd nehmen. Nach fünf Minuten abseihen und einen großen Becher davon trinken. Eine gute Zeit dafür ist nach der Hauptmahlzeit.



**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  
[www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de](http://www.sz-wolfratshausen.awo-obb.de)



**Alten - und Pflegeheim**  
**Josefistift**  
*...im Heim Daheim!*



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche  
95 Plätze überwiegend  
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze  
in beschützendem Wohnbereich.  
Vieseitige 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



STADT BAD TÖLZ  
Josefistift

## Vergesslichkeit ist nicht immer eine Demenz

*Hin und wieder etwas zu vergessen ist normal. Doch setzt das Gedächtnis häufig aus, kann es problematisch werden. Wann es sich lohnt, Vergesslichkeit näher zu untersuchen.*

Sie haben häufig Gedächtnislücken? Mehrere Ursachen können dahinter stecken. Manchmal ist es wie verhext: Da kannte man jahrzehntelang die Telefonnummer des alten Schulfreunds auswendig, doch jetzt will sie einem auf einmal partout nicht einfallen. Harmlose Gedächtnislücke – oder erstes Anzeichen einer beginnenden Demenz? "Jeder vergisst hin und wieder einmal etwas", sagt Richard Dodel, Professor für Geriatrie an der Universität Duisburg-Essen.

Eine vergessene Telefonnummer ist also nicht unbedingt ein Anlass zur Sorge. Es ist übrigens auch durchaus normal, dass solche kleinen Gedächtnispannen im zunehmenden Alter sich leicht häufen. "Auch das Gehirn altert", so Dodel. Die umgangssprachliche Altersvergesslichkeit gibt es also tatsächlich. Allerdings muss in der zweiten Lebenshälfte nicht zwangsläufig

ein kognitiver Leistungsabfall stattfinden. Wer aktiv bleibt und seinem Kopf ständig neue Aufgaben gibt, erhöht seine Chancen, auch mit 70 Jahren geistig noch fit zu sein.

### Ab wann sollte man sich untersuchen lassen?

Äußere Einflüsse oder Stress können beispielsweise kurzzeitig das Erinnerungsvermögen trüben. In einigen Fällen ist es aber durchaus ratsam, Gedächtnisaussetzer von einem Arzt untersuchen zu lassen. Vor allem dann, wenn die Vergesslichkeitsanfälle verstärkt auftreten, bereits längere Zeit andauern oder sie die Betroffenen im Alltag beeinträchtigen.

### Andere Ursachen für zunehmende Vergesslichkeit.

Die erste Anlaufstelle bei Gedächtnisproblemen sollte der Hausarzt sein. Falls not-

## 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

wendig wird er den Patienten an eine Gedächtnisambulanz oder einen Nervenarzt (Neurologen) überweisen. Der Hausarzt kann auch abklären, ob andere begünstigende Ursachen für Gedächtnislücken vorliegen. Infrage kommen zum Beispiel:

**Depression:** Psychische Krankheiten können Gedächtnisstörungen zur Folge haben. Dazu zählen neben Depressionen auch Angsterkrankungen.

**Schilddrüsenunterfunktion:** Die Schilddrüse produziert in diesem Fall zu wenig Hormone. Symptome können unter anderem rasches Ermüden, Gewichtszunahme, leichtes Frieren und Gedächtnislücken sein. Zur Behandlung verschreibt ein Arzt in der Regel Schilddrüsenhormone.

**Vitaminmangel:** Fehlt dem Körper Vitamin B12 können neben anderen Mangelerscheinungen unter anderem auch Gedächtnisprobleme auftreten. Der Arzt kann einen Mangel diagnostizieren und entscheiden, ob eine Therapie mit B12 notwendig ist. Wer vorbeugen möchte: Vitamin B12 steckt in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Milch.

**Schlafmangel:** Zu wenig Schlaf kann Vergesslichkeit ebenfalls begünstigen.

**Erkrankungen des Zentralnervensystems:** Diese können sich unter anderem in verminderten Gedächtnisleistungen bemerkbar machen. Das kann zum Beispiel bei Parkinson, aber auch Multipler Sklerose der Fall sein.

**Flüssigkeitsmangel:** Vor allem ältere Menschen neigen dazu, zu wenig zu trinken.

**Medikamente:** Verschiedene Arzneien können sich auf das Gedächtnis auswirken. Der Arzt oder Apotheker kann Auskunft dazu geben. Auf keinen Fall Arzneimittel eigenmächtig absetzen, sondern den Arzt auf Merkschwierigkeiten ansprechen und mit ihm besprechen, was sich dagegen tun lässt.

**Drogen:** Hier ist vor allem Alkohol als weit verbreitetes Rauschmittel zu nennen. Er beeinträchtigt nicht nur kurzfristig das Denkvermögen, sondern kann es auch langfristig schädigen.

**Ausgewogene Ernährung, Sport und soziale Kontakte sind wichtig.**

Die Furcht vor Demenz ist bei Vergesslichkeit in vielen Fällen unbegründet. Und um Gedächtnislücken im Alter möglichst vorzubeugen, kann jeder selbst aktiv beitragen, indem er sich gesund und ausgewogen ernährt, abwechslungsreiche und geistig fordernde Hobbys pflegt und sich regelmäßig bewegt. Wichtig ist es auch, Freunde zu treffen, denn der Kontakt mit anderen Menschen regt den Geist an. Doch trotz allem Kopf-Training: Dass einem gelegentlich eine Telefonnummer entfällt, wird sich wohl nie völlig verhindern lassen.



ALLES AUS  
EINER HAND

Rufen Sie kostenlos an!  
0800 10 601 90

Seniorenheim  
**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

## Mit Rollator im Gefängnis

Es sind in der Regel eher jüngere Straftäter, die wir mit Haftanstalten verbinden. Doch auch hier macht sich der demografische Wandel bemerkbar: So saßen 2018 deutschlandweit über 2.000 Menschen in Haft, die ihr sechzigstes Lebensjahr bereits überschritten hatten, das sind ca. 4,5% aller Gefangenen. Die Tendenz ist dabei steigend. Denn während insgesamt in den letzten Jahren weniger Menschen inhaftiert wurden, so steigt doch der Anteil der älteren Häftlinge. Das Kompetenzzentrum »Zukunft Alter« der Katholischen Stiftungshochschule München und Prof. Christian Ghanem am Campus Benediktbeuern haben sich im Jahr 2018 mit dem Thema intensiv beschäftigt.

Wie gehen Haftanstalten mit dem Thema Pflege und Älterwerden um? Ein Tagungsbeitrag von Liane Meyer, die über Inkontinenz von Häftlingen sprach, veranschaulichte die Probleme sehr deutlich. Die wöchentliche Zuteilung von Unterwäsche und Bettwäsche, der regulierte Zugang zu Duschen, das in erster Linie auf Sicherheit fokussierte Personal erschweren einen menschenwürdigen Umgang mit den Herausforderungen und Veränderungen des Alters. Nur wenige Haftanstalten haben Aufzüge, von Haltegriffen im Bad und erhöhten Betten ganz zu schweigen.

Doch es tut sich was in einigen Haftanstalten: Die Justizministerien der Länder machen sich zunehmend Gedanken, wie man den Strafvollzug der älteren Menschen altersgerecht gestalten kann. In Bundesländern wie Hessen, NRW, Sachsen und Baden-Württemberg gibt es bereits separate Abteilungen für ältere Häftlinge. Diese sind nicht nur barrierefrei gestaltet, sondern es gibt auch An-

gebote, um Mobilität und die Funktionsfähigkeit im Alltag der Menschen zu erhalten. Ziel dieser Maßnahmen ist es, dass Strafgefangene nach ihrer Entlassung möglichst eigenständig leben können. Gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Kochkurse oder kognitives Training sind zentraler Bestandteil solcher Angebote für ältere Häftlinge. Auch verlängerte Aufschlusszeiten von Zellen führen dazu, dass ältere Häftlinge sich mehr bewegen und nicht völlig isolieren, wie es im Regelvollzug der Fall sein kann.

Angebote wie in den Vereinigten Staaten und Großbritannien, wo geeignete Mithäftlinge zur Versorgung und Betreuung der älteren Straftäter ausgebildet werden, gibt es in Deutschland bisher nicht. In den USA gibt es bereits vereinzelte Demenzstationen in Gefängnissen und eine Palliativversorgung ist Standard, denn auch das Sterben hinter Gittern wird immer mehr zum Thema. Das föderale System in Deutschland hat zur Folge, dass die Versorgung von älteren Häftlingen von Anstalt zu Anstalt ganz unterschiedlich aussehen kann. Es gibt jedoch auch bundesweit Leuchtturmprojekte, bei denen „ein gelingendes Altern“ als Vollzugsziel für ältere Häftlinge im Vordergrund steht. Auch in Bayern ist eine Abteilung für ältere Häftlinge in der JVA Würzburg geplant.

Wenn Sie mehr über das Thema oder die Arbeit des Kompetenzzentrums »Zukunft Alter« erfahren wollen, schreiben Sie uns eine Mail:

**[zukunft.alter@ksh-m.de](mailto:zukunft.alter@ksh-m.de)** oder rufen Sie uns unter **Telefon 08857 88559** an.





**Malteser Hilfsdienst e.V./gGmbH**  
Untermarkt 17 / Rückgebäude  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 347918-10 (auch AB)  
eMail: mahlzeitenpatenschaften.  
graefelfing@malteser.org

## **Mit Mahlzeiten-Patenschaften muss niemand Hunger leiden. Malteser Projekt gegen Armut im Alter**

Viele ältere Menschen haben oft ein ganzes Leben hart gearbeitet, für sich und für andere. Im Alter aber schwindet die Kraft und es bleibt häufig wenig Geld für das tägliche Leben übrig. Gerade dann sind viele auf die Dienste von Hilfsorganisationen angewiesen. Doch immer mehr Bedürftige können sich das nicht mehr leisten. Viele Seniorinnen und Senioren leben heute außerdem allein und können sich nicht auf die Hilfe und Unterstützung von Familienangehörigen oder Nachbarn verlassen.

Bedürftigkeit oder Altersarmut kann sich aufgrund einer Krankheit oder Behinderung über Jahre hinweg ent-

wickeln oder aber unverschuldet und ganz plötzlich wie aus heiterem Himmel über die Betroffenen hereinbrechen. Zur prekären finanziellen Lage vieler alter Menschen kommen oft körperliche Gebrechen und Krankheiten hinzu. Der tägliche Einkauf und das tägliche Kochen gestalten sich zunehmend mühsamer. Über eine Malteser Mahlzeiten-Patenschaft bekommen heute rund 240 bedürftige Senioren in München und den umliegenden Landkreisen täglich kostenlos ein warmes und gesundes Mittagsmenü. Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen beliefern die Malteser inzwischen 15 Senioren über das soziale Projekt mit kostenlosen Mahlzeiten.

### Wir sind da, wenn Sie uns brauchen



- Besuchs- und Begleitungsdienst
- Einkaufshilfen: Kostenfreie Unterstützung
- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Menüservice\*: Zuhause mit Genuss speisen
- Hausnotruf mit Rauchmelder

\*Bei Bedürftigkeit Kostenübernahme durch eine Malteser Mahlzeiten-Patenschaft möglich.

### **Wir informieren Sie gerne:**

**08171 347918-10 · malteser-wolfratshausen.de**  
**Untermarkt 17 · 82515 Wolfratshausen**

Neukundenaktion '19: Hausnotruf - 3 Monate zum halben Preis

## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen



### **Paul Breitner ist Schirmherr der Malteser Mahlzeiten-Patenschaften**

Zum zehnjährigen Bestehen der Malteser Mahlzeiten-Patenschaften 2019 konnte das Projekt gegen Altersarmut unter prominente Schirmherrschaft gestellt werden. „Die Armut alter Menschen darf uns nicht ungerührt lassen“, sagt Paul Breitner. Der ehemalige Fußballprofi engagiert sich in vielen Berei-

chen tatkräftig für Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind – jetzt auch als Schirmherr für die Malteser Mahlzeiten-Patenschaften.

### **Wer kann eine Mahlzeiten-Patenschaft beantragen?**

Eine Mahlzeiten-Patenschaft kann grundsätzlich jeder beantragen, der über 75 Jahre alt oder aufgrund von Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt ist und eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt: Der Antragsteller bezieht Sozialhilfe oder Grundsicherung, hat einen Berechtigungsschein der Tafel oder eine Sozialcard. Oder aber nach Abzug der Miete bleiben weniger als 550 Euro monatlich zum Leben.

Wenn Sie eine Mahlzeiten-Patenschaft beantragen möchten, wenden Sie sich bitte an das zentrale Kundenbüro der Bezirksgeschäftsstelle des Malteser Hilfsdienstes, Bahnhofstr. 2a, 82166 Gräfelfing, 089 858080-20, eMail: [mahlzeitenpatenschaften.graefelfing@malteser.org](mailto:mahlzeitenpatenschaften.graefelfing@malteser.org)

Informationen gibt es auch bei jeder anderen Malteser Dienststelle und unter [www.mahlzeitenpatenschaften.de](http://www.mahlzeitenpatenschaften.de)

## Wir verbinden Generationen



Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 ■ 82041 Deisenhofen

fon 089.121 921 444 ■ fax 089.121 921 455 ■ [info@seniorenresidenz-deisenhofen.de](mailto:info@seniorenresidenz-deisenhofen.de)



**Computersenioren  
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.**

## Hat Ihnen das "Christkind" auch ein Smartphone, ein Tablet oder einen Laptop gebracht?

Das "Christkind" hat Ihnen sicher auch versprochen, die entsprechende Einweisung in das Gerät zu geben. Aber es hat ja so wenig Zeit, und wenn Sie dann Fragen haben ist es schon davon geflogen. Aber es gibt eine Lösung in unserem Landkreis.

**Ab Donnerstag, den 9. Januar'20 und danach jeweils am ersten Donnerstag eines Monats (außer an Feiertagen) bieten die Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e. V. in Kooperation mit Bürger für Bürger Nachbarschaftshilfe Wolfratshausen e. V. eine Schulungsreihe mit anschließendem Stammtisch an. Ort: Wolfratshausen, Am Loissachufer 1, (in den Räumen von "Bürger für Bürger") Beginn jeweils 14 Uhr**

Bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder den Laptop mit, damit Sie das Gehörte direkt in die Tat umsetzen können. In Einzelgesprächen beantworten die Computersenioren Ihre Fragen dann beim anschließenden Stammtisch. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause und besprechen in aller Ruhe Ihre Fragen. Ebenfalls bieten wir Beratung beim Kauf eines Gerätes, bei der Auswahl des passenden Anbieters (Telefon und Internet) und helfen bei der Inbe-

triebnahme neuer Geräte, Problemlösungen bei der Software usw. Die Kosten für einen Hausbesuch betragen 7,50 Euro pro Stunde plus 0,30 Euro pro gefahrenem Kilometer.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:  
**Hans Lincke, Vorsitzender,**  
Telefon 08041 1395 oder  
**Wolfgang Martin, Telefon 08171 10992**

*Lebensquell*  
*In Balance*

### Die besondere Seniorenbegleitung

- ... ist für Sie da und unterstützt Sie in der Gestaltung Ihrer freien Zeit,
- ... gibt Hilfestellung im Alltag,
- ... schenkt Aufmerksamkeit und Zeit,
- ... kümmert sich liebevoll und kompetent um Menschen mit Demenz oder anderen Alterserkrankungen.

Nähere Informationen unter:

☎ 0 15 90 176 40 58

✉ ehmerg@yahoo.de

*Gerlinde Ehmer*



EUTB – OSPE e.V. für die Landkreise  
Bad Tölz-Wolfratshausen/Miesbach  
83646 Bad Tölz, Kirchgasse 4a  
Ansprechpartner: Anton Simon  
Telefon 08041 77711  
eMail: [eutb-os@ospe-ev.de](mailto:eutb-os@ospe-ev.de)

## Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB Neues Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung in Bad Tölz

Seit 1. Juni 2018 gibt es das Beratungsbüro EUTB Oberbayern Süd, zuständig für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach. Dieses Büro bietet kostenlose Beratung für alle Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige. Die Mitarbeiter können zu allen Beratungsthemen zur Teilhabe, Rehabilitation und Inklusion angefragt werden.


Schon durch das offizielle Motto der EUTB „Eine für alle“ ist es völlig egal mit welcher Behinderungsart, Alter und sonstigen Voraussetzungen die betroffenen Menschen dieses Angebot der EUTB in Anspruch nehmen. Der Zugang zum Angebot ist bewusst barrierefrei gehalten. „So reicht bei uns ein Anruf zur Terminabsprache und sogleich kann die Beratung beginnen. Als besonderen Service können wir die Menschen auch in der eigenen Wohnung aufsuchen, vor allem wenn sie nicht mobil sind“ sagt der seit 1. Januar 2019 tätige Berater und Koordinator des Beratungsbüros Oberbayern Süd, Anton Simon.

Aber was ist eigentlich der Unterschied zu den schon bestehenden Beratungsangeboten im Landkreis? Die Berater sind sogenannte „Peers“, die selbst von einer Krankheit oder als Angehöriger eines schwerbehinderten Menschen betroffen sind. Diese Selbsterfahrungen werden in die Beratung eingebracht und diese Sichtweise genutzt um ggf. gemeinsam neue

Lösungen zu entwickeln. „Da ich seit zwei Jahren in der Familie einen Pflegefall habe, konnte ich all meine Erfahrungen hinsichtlich Pflegegrad, Antragswesen und auch barrierefreies Umbauen in die Beratungen mit einbringen“ meint Herr Simon.

### Seniorenbegleitung

Rundum-Unterstützung für SENIOREN und PFLEGEBEDÜRFTIGE



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

## Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Gruppen, und Arbeitskreisen

Senioren und Rentner suchen immer häufiger die EUTB auf. Gerade im Alter werden Themen wie Schwerbehindertenausweis und die sich daraus ergebenden Unterstützungsmöglichkeiten präsent. „Wir von der EUTB können hier gut als Wegweiser im sogenannten 'Behörden-dschungel' beiseite stehen“, verspricht Herr Simon. Zu den Hauptaufgaben gehört es, die betroffenen Menschen effektiv dabei zu unterstützen, ihre Rechte auf Selbstbestimmung, eigenständige Lebensplanung und gesellschaftliche Teilhabe wahrnehmen zu können. Hierzu haben sich bis jetzt Beratungsthemen wie u.a. Arbeit und Beschäftigung, Wohnen, Umgang mit Behörden und Leistungsanbietern als Beratungsschwerpunkte herauskristallisiert.

Ab Oktober 2019 sind wir auch in den Städten Wolfratshausen, Miesbach und Holzkirchen mindestens ein Mal im Monat für eine offene Sprechstunde vor Ort. Finanziell gefördert wird die neue Teilhabeberatung vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Das Berater-Team Oberbayern Süd besteht aus Anton Simon, Koordination und Beratung, sowie den Beratern Günther Kottek, Walter Schäl und Ralph Seifert. Offene Bürozeiten und Sprechstunden Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr.

**Weitere Informationen** erhalten Sie unter [www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de). Die OSPE e.v. ist der Träger von insgesamt sieben Beratungsangeboten in Oberbayern.



- ✚ 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)



## Gefahrenzone Haushalt

Als ich meine Schwester in Dortmund besuchte, fiel mir das Beiblatt der dortigen Tageszeitung in die Hand. Darauf groß zu lesen: „Gefahrenzone Haushalt“. Sofort rührte sich „die Hausfrau“ in mir. Sie allerdings ermahnte mich eher, nach der Reise haushaltsmäßig etwas in der Wohnung zu tun, als dass mich die Zeilen an irgendwelche Gefahren erinnerten, die sich aus meinem ungeahnten Tatendrang ergeben könnten.

Meine Gedanken kreisten um die kalte Jahreszeit und deren Konsequenzen: Die Tage sind kürzer, die Dunkelheit lässt einen schon am frühen Nachmittag das Licht einschalten, wir sind mehr daheim als im Freien und schauen uns in unseren vier Wänden um. Da offenbart sich „im Geheimen“ so manches. Die Vitrinen müssten mal wieder geputzt wer-

den, Nippes auf den Schränken verdient einen Spülgang, getrocknete Kränze bräuchten einen Schuss Haarspray, die Küchenschübe hätten einen Abwasch verdient, der Kleiderschrank gehört ausgemistet... Es ist fast unüberschaubar, was uns der Garten im Sommer alles vergessen lässt.

Nun bin ich vom Wuchs her eher klein. Für jede Höhe wie „der Dachboden“ von Küchen- und Kleiderschränken, Gardinen- oder Duschstangen brauche ich ein Fußbänkchen. Ich stellte mir also nach meiner sommerlichen Erholungsreise voller Tatendrang alles hausfrauentauglich und höhengerecht zurecht, um stolz und passend zum Winterbeginn die frisch gewaschenen Vorhänge sauber wieder aufzuhängen. Schon beim ersten Falten der Stoffbahnen über dem

## Rund-um Betreuung und Pflege zuhause



**Wählen Sie eine individuelle  
24 Stunden Pflege für Ihr Zuhause.**

**Ihre Ansprechpartner vor Ort:  
Ricarda u. Michael Wellbrock**

**PROMEDICA PLUS  
Bad-Tölz / Wolfratshausen**

Glasstraße 10 | 83700 Rottach-Egern | Telefon + 49 (0) 8022 - 18 83 302  
[www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen](http://www.promedicaplus.de/bad-toelz-wolfratshausen)



Arm, griffbereit zu den Röllchen überfielen mich die Gedanken um den einstmals ersten Kontakt mit der „Gefahrenzone Haushalt.“

Damals als junge Frau wollte ich ähnlich aktiv werden. Die Kinder waren im Kindergarten und in der Schule, der Mann war in der Arbeit, solche Zeitspanne musste unbedingt genutzt werden. Ich begab mich also nach dem Schleudergang voller Tatendrang in die Gästetoilette, die duftenden Stoffbahnen über dem Arm. Leider, so stellte sich dann heraus, war neben der Toilette kein Platz für ein Fußbänkchen. Mein Mann hatte die Stores am Tag zuvor abgenommen, jetzt sollten sie wieder hinauf, koste es was es wolle. Kurz entschlossen stellte ich mich auf den geschlossenen Klodeckel, nicht ahnend, dass das preiswerte Exemplar in der Mietwohnung mein Gewicht niemals aushalten konnte. Ich fiel im wahrsten Sinne des Wortes durch, die

sauberen Vorhänge auf dem Arm, der Klodeckel zerbrochen. Mein Bein steckte im Hartplastik, mein Fuß schwamm im Spülbecken, mein Bein war voller Schnittwunden. Das Herausfinden aus dem Dilemma war schwierig und schmerzhaft. Also lernte ich: Nie aufs Klo steigen, um Vorhänge aufzuhängen. Nicht nur der saubere Stoff wird wieder nass, auch das Bein tropft und das nicht nur vom Wasser.

Gefahren im Haushalt werden unterschätzt. Nicht selten enden sie sogar tödlich. Laut Statistischem Bundesamt sind 2017 in Deutschland etwa 11.000 Menschen durch Haushaltsunfälle gestorben. Noch eine weitere Zahl springt ins Auge: Jährlich haben vier Millionen Menschen in Deutschland Arztkontakt nach einem Haushaltsunfall. Ursache vor allem bei den über 65-Jährigen sind Stürze, beispielsweise von der Leiter beim Fensterputzen. Was also raten?

## 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



Wir wollen einen ordentlichen Haushalt. Wir wollen „Herr der Lage“ sein und uns um uns und unser Daheim kümmern können. Sauber und rein verbinden wir mit Planen, Können, Beherrschen und fit sein. Wir müssen aber aufpassen. So ganz sicher und widerstandsfähig sind wir im Alter nicht mehr. Unsere vier Wände sollen unser geordnetes Leben widerspiegeln, das ist gut und richtig. Ja, aber gibt es da vielleicht auch alternative Hilfen, um Alter, Anspruch und Gesundheit unter einen Hut zu bringen?

Nicht immer muss ein Pflegegrad der Maßstab aller Dinge sein. Erst neulich erklärte mir ein junger Mann, er könne gerne alten Menschen helfen, beim Rasenmähen, bei Besorgungen, Kleinigkeiten im Haushalt und vieles mehr. Das macht Mut.

*Fragen Sie doch mal die Seniorenbeauftragten Ihrer Gemeinde oder bei den Nachbarn nach. Vielleicht haben die ja auch eine Idee, um der „Gefahrenzone Haushalt“ sauber zu begehen!*

### *Zentrumsnah im 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)

## Müssen wir wirklich auf alles aufspringen was rollt?

Es kann nicht jeder ICE in Wolfsburg halten, aber müssen wir auf jeden vorbeifahrenden Zug aufspringen? Dem Beispiel des Bundesverkehrsministers wird gefolgt und auf die neue Mobilität aufgesprungen: Der E-Roller muss her! Wenn es gut läuft, braucht man sich über einen Ausbau des ÖPNV keine Gedanken mehr zu machen. Die Alten und die Jungen treten quietschvergnügt auf das schmale Trittbrett des Rollers und brettern vermeintlich ökologisch sauber und elektrisch durch unsere Städte und Gemeinden.

In Köln hat sich u.a. die Firma „Lime“ mit ihren robusten Rollbrettern etabliert. Dort ist zu sehen, dass diese durchaus neben dem Fahrer und Lenker einen weiteren Fahrgast vertragen. Das spart Batterie und Leihgebühren. Geht's

noch? Es geht hier nicht um private Mobilitätshilfen. Die Zahl der Unfälle mit E-Rollern steigt vor allem in den Städten stark an. Als Fußgänger der älteren Generation möchte ich daher gerne wissen, ob die E-Roller und ihre Mieter automatisch beim Anbieter versichert sind oder ob die Nutzung des Scooters allgemein nur möglich ist, wenn der Mieter selbst versichert ist.

Der Passus der gegenseitigen Rücksichtnahme in der Straßenverkehrsordnung ist inzwischen nur noch eine leere Worthülse. Es herrscht Kampf. Autofahrer gegen Radfahrer, Fußgänger gegen E-Roller, E-Roller gegen Radfahrer usw. Aber: Wir wollen ja Erfahrung sammeln. Da bleibt nur eins:

**PASSEN SIE ALLE GUT AUF SICH AUF!**



# 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.



# 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

© iStock.com/Kirby Hamilton

## Haushaltsservice Senioren Plus



### Unterstützung im Haushalt

#### Kostenübernahme

durch gesetzliche **Krankenkassen** / Versicherer

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

© Vadim Guzhva / fotolia.com

## Haushaltshilfe im Krankheitsfall



Wandervorschlag aus dem Rother-Wanderbuch  
„Winterwandern Bayerische Alpen“

von Birgit Gelder

erschienen im Bergverlag Rother, München, Preis € 16,90

## Kirchsteinhütte, Reiseralm und Denkalm

Drei Ziele um Lenggries - Trilogie für jedermann

Ob Jung oder Alt, viel oder wenig Schnee, gutes oder schlechtes Wetter, was auch immer es sein mag. Für diese drei Touren gibt es keine Ausrede! Hat die eine Hütte ihren Ruhetag, dann gehen wir eben zur nächsten. Und wer es langweilig findet, einfach nur auf eine Hütte zu wandern, der nimmt seinen Schlitten mit. Geht hinauf, rodelt hinunter, geht dann zur nächsten usw. Bei einer gemütlichen Einkehr können die kalten Finger- und Zehenspitzen wieder aufgewärmt werden. Mit diesen Vorschlägen sei bewiesen, dass es im Winter am und ums Brauneck auch noch etwas anderes als Skifahren gibt. Und vor allem noch wichtiger: Andere Wintersportarten machen genauso viel Spaß. Selbst ohne Gipfelbesteigung. Apropos: Die Skifahrer am Brauneck kommen auch nicht in den Genuss eines markanten Gipfels. Das Brauneck ist doch nur einer der Hügel des von der Benediktenwand herabziehenden Kammes. Es gibt also wirklich keine Ausrede für diese Touren und eine warme Stube ist schließlich auch etwas wert.

### Informationen für alle 3 Wanderungen

**Talort:** Lenggries, 679 m, Bahnverbindung von München. Gästeinformation Lenggries, Rathausplatz 2, Tel. 08042 5008-800, [www.lenggries.de](http://www.lenggries.de)

**Anforderungen:** Alle drei Touren verlaufen auf eingetretenen Forststraßen.

**Lawinengefahr:** Keine.

**Einkehrmöglichkeiten:**

**Kirchsteinhütte** (0172 8527795, [www.kirchsteinhütte.de](http://www.kirchsteinhütte.de), Di/Mi Ruhetag, Übernachtungsmöglichkeit)

**Reiseralm** (08042 8302, [www.reiseralm.de](http://www.reiseralm.de), Mo Ruhetag)

**Denkalm** (08042 2770, Mi/Do Ruhetag)

**Rodel:** Von allen drei Hütten kann man hinunterrodeln. Bei der Kirchsteinhütte bis zur zweiten (hinteren) Parkmöglichkeit.

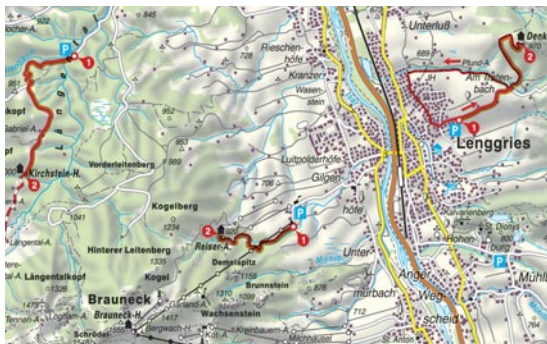
Rodler sollten im unteren Teil aufpassen, vor allem wenn die Straße eisig ist! Rodelverleih bei der Skischule »Isarwinkel« direkt an der Brauneck-Bergbahn, Tel. 08042 501959.

### Wanderung a) Kirchsteinhütte, 1000 m

**Ausgangspunkt:** Längental, 780 m. In Lenggries über die Isarbrücke. Weiter auf der Wackersberger Straße bis nach Arzbach. In der Ortsmitte links Richtung »Blaika/Untermberg«. Zwei Parkmöglichkeiten am Ende der Längentalstraße. Die erste (kurz vor der Brücke über den Arzbach) ist bei viel Schnee die bessere Wahl. Bei entsprechenden Verhältnissen können wir noch ca. 1,5 km bis zum zweiten Parkplatz weiterfahren (Beginn der Rodelstrecke).

**Gehzeit:** Parkplatz Längental – Kirchsteinhütte 1 Std., Rückweg 0.50 Std.; Gesamtzeit 1.50 Std.

**Höhenunterschied:** 220 Hm



Vom Parkplatz im Längental folgen wir der schmalen Straße und überqueren den Arzbach. Durch den Wald führt uns die Straße in leichten Serpentinaufgängen bergauf. Später halten wir uns bei der Weggabelung links. Der Weg steigt hier nur noch mäßig an. Dann verlassen wir den Wald und genießen den schönen Ausblick in den Isarwinkel. Über verschneites Alm Gelände erreichen wir, vorbei an der Gabrielalm, die Kirchsteinhütte. Bei geringer Schneelage kann man von der Hütte dem Wegverlauf noch ein Stück weiter Richtung Längentalalm folgen. Der Rückweg verläuft auf dem Hinweg.

## Wanderung b) Reiseralm, 900 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz der Brauneckbahn, 710 m. In Lenggries über die Isarbrücke und der Beschilderung folgen.

**Gehzeit:** Talstation Brauneckbahn – Reiseralm 0.45 Std., Reiseralm – Talstation der Brauneckbahn 0.30 Std.; Gesamtzeit 1.15 Std.

**Höhenunterschied:** 190 Hm

Wir starten an der linken Seite des Parkplatzes hinter der Talstation der Brauneckbahn. Parallel zur Seilbahn führt ein Forstweg leicht ansteigend über freies Gelände bergan. Bald tauchen wir in den Wald ein. Wir gehen unter der Bahn hindurch und überqueren den sogenannten Lahngraben. Die letzten Minuten zur Reiseralm geht es dann steiler bergan. Der Abstieg verläuft auf dem Aufstiegsweg.

Wer rodet, sollte im oberen Teil aufpassen, denn das erste Stück ist kurvig und eng. Ab der ersten Flussüberquerung steht einer tollen Rodelpartie dann nichts mehr im Weg!

## Wanderung c) Denkalm, 970 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Bachmairgasse, ca. 700 m. In der Ortsmitte von Lenggries der Beschilderung zum Erlebnisbad »Isarwelle« folgen. Vor dem Bad



*Abstecher Längental mit Blick Probstwand.*

links in die Bachmairgasse abzweigen.

**Gehzeit:** Bachmairgasse – Denkalm 0.55 Std., Denkalm – Bachmairgasse 1.10 Std.; Gesamtzeit 2.05 Std.

**Höhenunterschied:** 270 Hm

Vom Parkplatz in Lenggries folgen wir dem Straßenverlauf und erreichen entlang verschneiter Wiesen den Tratenbach. Diesen überqueren wir und folgen dann dem Verlauf der Wirtschaftsstraße bergan bis zu der uralten Denkalm. Von der Hütte hat man eine schöne Aussicht auf Lenggries und auf das gegenüberliegende Brauneck. Die Alm lohnt bei gutem und schlechtem Wetter einen Ausflug. Durch ihre westseitige Lage kann man abends die Sonne etwas länger genießen.

Wer nicht hinunterrodet, folgt im Abstieg bei der Tratenbachbrücke rechts dem Verlauf des Bachs bis zur Jugendherberge in Lenggries. Über die Jugendherbergstraße und den Leitenweg treffen wir wieder auf die Bachmairgasse und unseren Ausgangspunkt.



*Typ: der Apfelstrudel auf der Kirchsteinhütte*

## Buchvorstellung:

# Alles umsonst

Roman von Walter Kempowski

erschienen im btb Verlag München

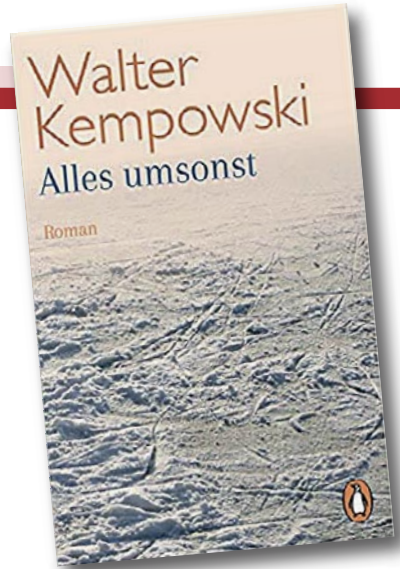
ISBN 978-3-641-01350-9

Taschenbuch, 320 Seiten, Preis 13,00 €

80 Jahre nach Beginn des Zweiten Weltkriegs fand in der polnischen Kleinstadt Wielun, dem ersten deutschen Angriffsziel, das Gedenken an die polnischen Opfer unter Beteiligung des deutschen Bundespräsidenten und der Bundeskanzlerin statt. Zum Ende dieses furchtbaren Krieges mussten viele, viele Deutsche ihre Heimat im Osten verlassen. Die Erinnerung daran ist bis heute politisch eher umstritten und verblasst immer mehr. Besonders aber die ältere Generation erinnert sich an diese schreckliche Zeit, die Walter Kempowski in seinem Roman "Alles umsonst" festgehalten hat.

Der Roman schildert, wie ganz unterschiedliche Menschen mit der drohenden Gefahr einer heranrückenden feindlichen Armee umgehen und wie sich die äußeren Umstände von Not und Bedrohung auf die Beziehungen der Menschen untereinander auswirken. Die Geschichte spielt hauptsächlich auf dem Gutshof der Familie von Globig in Ostpreußen im Januar 1945, kurz vor dem Einmarsch der Roten Armee und dem Beginn der Flucht und Vertreibung.

Gegenüber dem Gutshof befindet sich eine neue Siedlung, in der Oberwart Drygalski im Auftrag der NSDAP für Ordnung sorgt. Die Familie Globig beobachtet er argwöhnisch, da sie ihm zu wenig nationalsozialistische Gesinnung zeigt. Eines Tages bittet Pastor Brahms die verträumte Hofbesitzerin Katharina, einen Mann für eine Nacht bei sich zu verstecken. Aus ihr selbst unverständlichen Motiven, möglicherweise um ihrem eintönigen Dasein einen Sinn zu geben, geht sie darauf ein, ohne etwas Genaueres über den Mann zu wissen. Der Mann, ein Jude auf der



Flucht, übernachtet heimlich bei ihr und verlässt sie am nächsten Tag. Er wird jedoch gefangen genommen und Katharina am folgenden Tag verhaftet. Ihr zwölfjähriger Sohn Peter muss jetzt dem Flüchtlingstreck, der endlos am Hof vorbeizieht, folgen und erlebt, wie sein Tantchen bei einem Tieffliegerangriff getötet wird. Er schlägt sich allein bis zum Haff durch, von wo aus er Dänemark erreichen will.

Das Buch schafft durch eine scheinbar emotionslose Aneinanderreihung von Geschehnissen eine für den Leser authentisch wirkende Szene, die trotz scheinbarer Teilnahmslosigkeit des Erzählers spannend wirkt und uns viel Raum für eigene Interpretation und möglicherweise Erinnerung lässt.

Ich war sehr berührt von diesem Buch, weil nicht lamentiert oder angeklagt wird, sondern eine Welt voller falscher Versprechen, Hoffnungen, Haltungen und der darauffolgenden grausamen Konsequenzen geschildert wird.

*Ein Geschichtsbuch für uns alle.*



**Pflegeheim  
Lenggries**



*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

*Sie suchen Hilfe? So wird vieles leichter!*

Über 10 Jahre  
Erfahrung ✓



Unser Kooperations-  
Partner:



**Malteser**  
...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](mailto:info@zuhause-betreuen.com)  
[www.zuhause-betreuen.com](http://www.zuhause-betreuen.com)

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

Betreuung & Pflege – zuhause

ab Do 09. Jan.  
14 Uhr  
jeden 1. Do  
im Monat

**Computerstammtisch**  
Veranst.: Computersenioren Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.  
weitere Informationen **siehe Seite 19**  
Ort: Wolfratshausen, Am Loisachufer 1, Räume 'Bürger für Bürger'

jeden Do  
15-16.30 Uhr  
außer Schul-  
ferien

**PC, Laptop und Co.**  
Veranst.: BRK Mehrgenerationenhaus Bad Tölz  
Gebühr: 3,00 € pro Tag, keine Anmeldung erforderlich  
Bitte den eigenen Laptop mitbringen.  
Ort: Bad Tölz, BRK-Mehrgenerationenhaus, Klosterweg 2

ab Mi 05. Febr.  
14.30-16 Uhr  
jeden 1. und  
3. Mittwoch

**Gedächtnistraining für Senioren**  
Veranstalter: Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen  
Anmeldung: Ellen Wagner, Telefon 08041 79316103  
Ort: Bad Tölz, Caritas-Zentrum, Elisabethtraum EG 09, Klosterweg 2

Mi 05. Febr.  
15-17 Uhr

**Seniorentanz: Mitten im Alltag - Das Beste für Ihre Gesundheit**  
Veranstalter: Caritas-Zentrum Bad Tölz-Wolfratshausen  
Leitung: Monika Friedrichs, Musik: Rudi Holzapfel  
Anmeldg./Information: Ellen Wagner, Telefon 08041 79316103  
Ort: Bad Tölz, BSW Ferienhotel Isarwinkel, Ludwigstraße 6-8

Di 11. Febr.  
18 Uhr

**Vortrag: Die Altenpflege als gesellschaftliche Herausforderung**  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e. V.  
Referent: Dieter Käufer, Vorstand Alzheimer Gesellschaft Bayern  
Eintritt frei, Anmeldung ist nicht nötig  
Ort: Wolfratshausen, AWO Demenz Zentrum, Paradiesweg 18

ab Do 05. März.  
09.30-11 Uhr

**Für alle 60plus: Gemeinsam tanzen und fit bleiben**  
Veranstalter: Kreisbildungswerk  
Leitung/Anmeldg.: Dr. Undine Uhlig, Dozentin für präventiven Tanz  
Telefon 08171 64264, eMail: undine.uhlig@online.de  
Gebühr gesamt: 60,00 €, Einzeltermin: 7,00 €, Anmld. bis 28.2.2020  
Ort: Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, Johannisplatz 21

Fr 06. März  
17-21.00 Uhr

**Der "Letzte Hilfe" Kurs - Am Ende wissen, wie es geht.**  
Veranstalter: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen  
Anmeldung: Christophorus Hospizverein, Telefon 08171 999155  
Gebühr: 10,00 €, für Paare 15,00 €, Anmeldung erforderlich  
Ort: Geretsried, Neuer Platz 20

Di 10. März  
18.00 Uhr

**Vortrag: Trauma und Demenz**  
Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Isar-Loisachtal e. V.  
Referentin: Petra Mayer, Krankenschw., Palliativ Care Fachkraft  
Eintritt frei, Anmeldung ist nicht nötig  
Ort: Wolfratshausen, AWO Demenz Zentrum, Paradiesweg 18

Sa 14. März  
u. Sa 21.03.  
10-17 Uhr

**Mein Leben – ein Buch. Wie schreibe ich meine Biographie?**  
Veranstalter: Kreisbildungswerk  
Leitung: Andrea Kästle, Journalistin und Biografen  
Anmeldung bis 11.3.20, Kreisbildungswerk, Telefon 08041 6090  
eMail: info@kbw.toelz.de      Gebühr: 160,00 €  
Ort: Bad Tölz, Kreisbildungswerk, Tagungsraum, Salzstraße 1



**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:** Waltraud Bauhof

**Redaktionsschluss** für Ausgabe 2-2020, April-Juni ist der **20. Februar 2020**



## 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)



Ihr Ansprechpartner für  
Selbstbestimmtes Wohnen  
bis ins hohe Alter



NEUBAU



## Sonnengarten

Zentral Wohnen in Geretsried

- Fertigstellung 2019
- 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
- Alle Wohnungen barrierefrei nach DIN 18040-T2
- Service auf Wunsch und nach Bedarf

Weitere barrierefreie Wohnungsangebote  
nach DIN 18040-T2 mit Service  
zur Miete oder Kauf auf Anfrage

Ihr Gröbmair Immobilien Team



Top Immobilienmakler  
laut Focus Spezial 2018



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

Besuchen Sie uns. Wir nehmen uns gerne für Sie Zeit und beraten Sie unverbindlich in unserem Altstadtbüro.



## 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.