Seniorenwegweiser Breisach

Geriatrie in Breisach: Im Alter bestens versorgt.

—

Helios Rosmann Klinik Breisach

Sie haben Fragen zu unserem altersmedizinischen Angebot? Sie erreichen uns unter **T (07667) 84-251.** Nähere Informationen finden Sie außerdem unter www.helios-gesundheit.de/breisach

Dafür steht unsere Altersmedizin:

- Bedürfnisse älterer Menschen im Fokus
- Berücksichtigung von Vorerkrankungen und Medikation
- Operative Behandlung nach schweren Stürzen und Unfällen
- Kompetente Therapie internistischer Krankheitsbilder
- Steigerung der Mobilität und Vermeidung von Pflegebedürftigkeit
- Mehr Zeit für die Genesung
- Fächerübergreifendes Behandlungs- und Beratungsteam
- Speziell qualifizierte Mitarbeiter
- Umfassendes altersmedizinisches Angebot

„Ältere Menschen brauchen besondere Zuwendung.“

Dr. med. Bernhard Walter,
Ärztlicher Direktor
Helios Rosmann Klinik Breisach

Geriatrisches Team:
Geriatrische Fachschwester, Ergo- und Physiotherpeutin, Altersmedizinerin, Sozialarbeiterin, Psychologin und Logopäde

Helios Rosmann Klinik Breisach
Zeppelinstraße 37 | 79206 Breisach | T (07631) 88-0 | www.helios-gesundheit.de/breisach

Helios

www.helios-gesundheit.de

Inhaltsverzeichnis

Aktiv im Alter 6
Beratung 24
Betreuung 26
Finanzielle Hilfe 34
Wohnen im Alter 40
Ambulante Dienste 44
Vorsorge 46
Gesundheit 54
Rufnummern 59

Öffnungszeiten Bürgerservice:

Montag:	07:30–12:30 Uhr	
	Nachmittag geschlossen	
Dienstag:	07:30–12:30 Uhr	13:30–16:30 Uhr
Mittwoch:	07:30–12:30 Uhr	13:30–17:30 Uhr
Donnerstag:	07:30–12:30 Uhr	13:30–16:30 Uhr
Freitag:	07:30–12:30 Uhr	13:30–16:00 Uhr

Münsterplatz 1
79206 Breisach am Rhein

Telefon 07667 / 832-0
Fax 07667 / 832-900
E-Mail: info@breisach.de

Liebe Leserinnen und Leser,

der vor Ihnen liegende Wegweiser für Senioren in der Stadt Breisach am Rhein, Hochstetten, Gündlingen, Niederrimsingen und Oberrimsingen mit Grezhausen bietet Ihnen eine Übersicht über die Angebote und Hilfestellungen für ein gutes und selbstbestimmtes Leben im Alter in Ihrer Region. Nutzen Sie dieses vielfältige Angebot zur Information, zum Mitmachen oder auch um selbst aktiv zu werden. Mit Ihren Fragen können Sie sich an die dargestellten Fachkräfte wenden.

Der demografische Wandel ist in vollem Gange. Die Lebenserwartung steigt und die Generation der Älteren wird sich in den nächsten Jahren stark vergrößern. Alter ist heute keine Last, sondern die realistische Möglichkeit, das Leben in all seiner Vielfalt zu genießen, noch mitzugestalten, sich zu beteiligen und zu engagieren. Noch nie waren ältere Menschen so vital wie heute.

Aber auch Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen, sollen zu Recht mitten drin und nicht ausgeschlossen sein.

Die Stadt Breisach am Rhein ist deshalb dem Stadtseniorenbeirat außerordentlich dankbar, der mit seinem hervorragenden Engagement vielerlei Angebote für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger setzt.

Die Stadt Breisach am Rhein möchte Rahmenbedingungen schaffen, damit Menschen möglichst lange fit, mobil, selbstbestimmt und sicher bei uns leben können.

Ich danke allen älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, die sich engagieren und ihr Wissen noch in unsere Gesellschaft einbringen.

Nun wünsche ich Ihnen alles Gute, Gesundheit, viel Energie und Freude dabei, etwas Neues auszuprobieren aus der Vielfalt der hier vorliegenden Angebote.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Oliver Rein, Bürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren unserer Stadt Breisach am Rhein,

Dragi cetățeni în vârstă din Breisach am Rhein

Chers seniors de Breisach am Rhein

Sevgili Breisach am Rhein vatandaşları

Drodzy starsi obywatele Breisach am Rhein

Cari cittadini anziani di Breisach am Rhein

hohe Lebensqualität und Zufriedenheit sind die heraus ragenden Ziele für das Leben nach getaner Arbeit unserer immer älter werdenden Generation. Im fortgeschrittenen Alter hat man eigene Vorstellungen vom Leben, man wird reifer und sieht nach einem harten Arbeitsprozess manches nicht mehr so kritisch. Im Vordergrund steht dabei das Interesse, sich geistig und körperlich fit zu halten, denn Gesundheit ist das oberste Gebot. Deshalb wächst das Interesse der älteren Generation an einer Gemeinschaft, die ihr kulturelles und gesellschaftliches Leben aktiv gestaltet und die deshalb diesen Lebensraum mitprägen möchte.

Als Vorsitzender des Stadtseniorenbeirats der Stadt Breisach am Rhein freue ich mich ganz besonders, Ihnen die erste Auflage unseres Seniorenwegweisers in Form einer sehr anschaulichen und übersichtlichen Broschüre präsentieren zu dürfen. Vergessen will ich dabei nicht, dass bei dieser Aktion einige Seniorenbeiräte an der Neugestaltung des Ihnen nun vorliegenden Wegweisers engagiert mitgewirkt haben.

Ein besonderer Dank gilt auch der Werbeagentur VCM Vogtherr ComMedia, die in der partnerschaftlichen Vermarktung der Werbeflächen, gemeinsam mit unseren lokalen Unternehmen und Institutionen, dazu beigetragen hat, dass dieses Nachschlagewerk überhaupt realisiert werden konnte. Wir bedanken uns ebenso bei unserer Breisacher Geschäftswelt für deren finanzielle Unterstützung. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Studium dieses Senioren Wegweisers, der Ihnen auch künftig den Weg durch unser lebendiges und aufstrebendes Breisach aufzeigen soll.

Michael Mros, Vorsitzender des Stadt-Seniorenbeirates der Stadt Breisach am Rhein

Vorbereitung auf die Seniorenzeit

Sich frühzeitig mit dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben beschäftigen

Seit 1993 wird in jeder Legislaturperiode ein Altenbericht der Bundesregierung durch eine Sachverständigenkommission aus unabhängigen Experten dem Bundestag vorgelegt.

Die Sachverständigenkommission des siebten Altenberichts hatte den Auftrag, Merkmale einer "zeitgemäßen, aktivierenden lokalen Seniorenpolitik" herauszuarbeiten. Deshalb lautet auch sein Titel „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune" und soll die „kommunale Daseinsvorsorge aus der Perspektive älterer Menschen umfassend beleuchten."

Die gesteigerte Lebenserwartung und der Eintritt geburtenstarker Jahrgänge ins Seniorenalter sowie eine bessere Lebensqualität stellen den Kommunen neue Bedingungen.

Zusätzlich müssen Bund und Länder für eine angemessene Alterssicherung, Wohngeld, Pflege, medizinische Betreuung und öffentlichen Personenverkehr sowie Sicherheit sorgen.

Lebensqualität hängt von den Rahmenbedingungen und der Bereitschaft der Einzelnen ab, für sich das Bestmögliche daraus zu machen. Um den im Alter auftretenden Sorgen und Probleme zu begegnen, müssen Informations- und Beratungsangebote gewährleistet sein.

Das entbindet den Einzelnen nicht von der Verantwortung vorbeugend zu handeln was das Wohnen, die Ernährung, die Bewegung, Unterstützung im Haushalt und Pflegebedürftigkeit betrifft. Deshalb bedeuten Selbsthilfegruppen eine wichtige Unterstützung.

Soziale Kontakte sind besonders wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden, was sich z.B. über Sportvereine, in denen sich viele Ältere engagieren, leicht organisieren läßt.

Jeder muß alles tun, um die eigene Mobilität möglichst lange zu erhalten, wobei die Barrierefreiheit eine große Rolle spielt.

Vor allem in ländlichen Gebieten muß der Personennahverkehr oder andere geeignete Alternativen (Bürgerbus Breisach) sichergestellt werden.

Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ist die Nutzung digitaler Medien sehr wichtig.

Erreichbarkeit von Ärzten und Rettungsdiensten bedeutet ein Stück Lebensqualität. Pflegeangebote müssen ambulant und stationär verfügbar sein sowie Hilfen im Haushalt, um einen möglichst langen Verbleib in den eigenen Wänden zu ermöglichen.

Letzten Endes müssen ältere Bürger und Bürgerinnen über Stadt- und Gemeinderäte sowie Seniorenvertretungen die Gelegenheit haben, ihre Anliegen einzubringen und sich zu informieren.

In der Stellungnahme der Bundesregierung zum siebten Altenbericht wird unter Daseinsvorsorge und kommunale Verantwortung u.a. auf das Zweite Pflegestärkungsgesetz und auf die finanzielle Entlastung der Kommunen durch die vollständige Übernahme der Kosten für die Grundsicherung im Alter und Erwerbsminderung sowie der Entlastung der Kommunen um 5 Milliarden jährlich ab 2018 hingewiesen. Damit wird der Bedeutung, daß jede vierte Person der Generation 60plus angehört, Rechnung getragen.

In Breisach wird die Empfehlungen des Sozialministeriums hervorragend durch den Stadtseniorenbeirat umgesetzt.

Man lernt nie aus – Weiterbildung in jedem Alter an der Volkshochschule

„Für's Leben lernt man, nicht für die Schule!" Wer kennt nicht diesen altbekannten Spruch, mit dem ja gerne an die Unvermeidlichkeit des Lernens gemahnt wird. Aber endet dieses „Lernen für' s Leben" mit dem Ende der Schullaufbahn- und wäre ein solches Ende überhaupt wünschenswert?

An all diejenigen, die weiterlernen möchten, richtet sich das Angebot der Volkshochschule. Wer seinen Horizont erweitern möchte und an Weiterbildung jenseits von Google interessiert ist, der findet bei der Volkshochschule eine breite Palette an attraktiven Angeboten. Zweimal jährlich erscheint ein umfangreiches Vhs-Programm. Es umfasst sowohl mehrwöchige Kurse als auch Vorträge und andere Einzelveranstaltungen in den Bereichen Kultur, Gestalten, Allgemeinbildung, Sprachen und Gesundheitsbildung.

Die Volkshochschule organisiert und unterstützt so den Prozess des lebenslangen Lernens und fungiert nicht nur als Ort der Weiterbildung, sondern auch als Ort der Begegnung und der Kommunikation.

Maria-Montessori-Str. 1, 79206 Breisach
Tel.: 07667-8761
www.vhs-breisach.de

vhs
Volkshochschule
Westlicher Kaiserstuhl-Tuniberg

FOTOSTUDIO
VIKTOR KLEIN

Neutorstraße 27
79206 Breisach
Tel.07667/833949
info@fotografie-K.de

.Bildbearbeitung alter Fotos
.Bewerbungsbilder
.Babybauch
.Digitalisieren alter Dias
.Einrahmungen
.Familienfotos
.Hochzeitsfotos
.Kinderfotos
.Passbilder
.Porträt
.Passepartout-zuschnitt

Mo,Di,Do,Fr
von 10:00-13:30Uhr
14:00-18:30Uhr
Mi, 10:00-13:30Uhr
Sa, 10:00-13:00Uhr

Regelmäßige Treffen der Senioren in Breisach und Stadtteilen

Breisach:
Seniorenstammtisch jeden 2. Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr in wechselnden Lokalen

Stadtteil Gündlingen:
Bürgertreff 55+ jeden 3. Donnerstag im Monat um 14:30 Uhr im Gemeindesaal / Feuerwehrhaus

Stadtteil Oberrimsingen:
Bürgertreff 55+ jeden 1. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr in der Tuniberghalle

Nordic Walking

©depositphotos.com/alexraths

Wer hat sich nicht schon vorgenommen, etwas mehr für seine Fitness zu tun. Aber, einmal ist es zu warm, einmal zu kalt. Einmal fehlt die Ausrüstung, einmal der Trainingspartner. Hier bietet „Nordic Walking“ den idealen Einstieg in eine Ausdauersportart. Nordic Walking schont die Gelenke, stärkt zahlreiche Muskeln und verbrennt ordentlich Kalorien.

Durch den Einsatz der Stöcke werden die Muskeln des Oberkörpers trainiert, was einen enormen Vorteil gegenüber dem „normalen“ Walking ergibt. Bei dieser Sportart sind ca. 90% der Körpermuskulatur aktiv und man erreicht ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining. Da der Bewegungsablauf der gleiche ist wie beim normalen Gehen, ist NW für Jedermann leicht zu erlernen.

Die Vorteile des NW liegen auf der Hand: Sie können überall laufen, Sie haben ein optimales Training für Herz und Kreislauf. Nordic Walking schont die Gelenke und löst durch die ständige Bewegung der Arme Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Durch den Einsatz der Stöcke gewinnt der Sportler zusätzliche Sicherheit, was gerade bei älteren

Elsässer Hof
Die Weinstube am Tor
badisch.bürgerlich.gut
Bier- und Weinspezialitäten
Steakkarte
Flammenkuchen
Gutgesellentorplatz 6 | 79206 Breisach
Tel. 076 67 / 339 | www.elsasserhof.de

und untrainierten Menschen den Einstieg erleichtert.

Denken Sie aber immer daran: bei sportlichen Aktivitäten unbedingt ausreichend trinken. Durch die körperliche Anstrengung verliert der Körper Wasser und damit auch Mineralien und Spurenelemente. Das muss während und nach dem Training ausgeglichen werden, damit keine Kreislaufprobleme entstehen. Zu empfehlen sind neben Mineralwasser und Obstschorle auch eine ganze Reihe von Getränken, die die verlorenen Spurenelemente und Mineralien wieder zuführen.

Wie bei vielen Sportarten gilt beim NW: in der Gruppe macht es mehr Spaß. Deshalb erkundigen Sie sich z. B in Ihrem Fitnessstudio, Ihrem Sportverein oder auch an der VHS, wo Nordic Walking Kurse angeboten werden.

Beschilderte Parcours im Rheinwald und in den Stadtteilen sind angelegt, ein Prospekt ist bei der Breisach-Touristik erhältlich.

Der Seniorenbeirat der Stadt Breisach bietet jeden Montag von 9:30 Uhr bis 10:15 Uhr bei jedem Wetter (außer, es ist kälter als - 5°C) auf dem Weinfest-Gelände unter dem Pavillon den „Bewegungstreff“ an. Willkommen sind alle, die in netter Gesellschaft und an frischer Luft etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Geleitet wird er von Ulrike Wintermantel und als Vertretung Andrea Schuckelt.
Diese Stunde ist kostenlos und bedarf keiner Mitgliedschaft!

Autofahren im Alter

©depositphotos.com/monkeybusiness

Wer möchte schon gerne auf sein Auto und damit auch ein Stückchen Freiheit verzichten. Gerade wenn man im ländlichen Raum wohnt, Einkäufe machen muss, an kulturellen Veranstaltungen teilnehmen will – es geht oft nicht ohne Auto.

Um es gleich vorweg zu sagen: Grundsätzlich kann man bis ins hohe Alter Auto fahren.

Allerdings ist hier ein hohes Maß an Eigenverantwortung gefragt. Vor allem sollte man auf körperliche Veränderungen achten. Gerade das Sehvermögen und das Gehör lassen oft mit zunehmendem Alter nach. Auch die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionszeit sind nicht mehr so wie bei Jüngeren. Das bedeutet, dass man sein Fahrverhalten entsprechend anpassen sollte. Möglichkeiten hierfür sind z. B. das Vermeiden von Fahrten in der Dunkelheit oder bei starkem Regen, das Beschränken auf bekannte Strecken oder – bei längeren Autofahrten – einfach mehr Pausen einlegen.

Im Gegensatz zu Deutschland, wo der Führerschein uneingeschränkt ein Leben lang gilt, ist es in manchen Nachbarländern Pflicht, die

Fahrtauglichkeit regelmäßig prüfen zu lassen. Bei uns wird eine solche Prüfung nur dann angeordnet, wenn z. B. durch einen Verkehrsverstoß oder Unfall der Verdacht auf eingeschränkte Fahrtauglichkeit besteht.

Aber, mit entsprechendem Verantwortungsgefühl besteht ohne weiteres die Möglichkeit, bis ins hohe Alter problemlos mit dem Auto unterwegs zu sein.

Der Seniorenbeirat der Stadt Breisach hat bereits 2010 die Notwendigkeit eines Bürgerbusses erkannt, um die Lücken im öffentlichen Personennahverkehr zu schließen und dort zu ergänzen, wo die Topographie den Einsatz normaler Linienbusse nicht zulässt.
Am 10.12.2012 fuhr der erste Bürgerbus.
Diese Buslinie wird organisiert vom Bürgerbus-Verein sowie der Stadt Breisach und wird mit ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern betrieben.
Sollten Sie interessiert sein, so schauen Sie in die Homepage „www.buergerbus-breisach.de“.

Als schönste Aussichtsgalerie zwischen Basel und Mainz bezeichnet der Breisacher Künstler Helmut Lutz die Galerie Etoile, auf der Terrasse seines Hauses am Münsterberg. Das darin beheimatete Cafe ist ein Ort der Muße, der Kunst und des Genusses. Der Blick über den Rhein weit ins Elsass hinein und in Richtung Vogesen ist faszinierend und macht den Horizont zum Erlebnis. Inmitten außergewöhnlicher Kunstwerke, kann man ausgezeichneten Kaffee sowie eine erlesene Auswahl an Kuchen und Torten genießen. Feine kleine Gerichte wie Tapas, Salate oder Antipasti und saisonale Spezialitäten vervollständigen das vielfältige Angebot, das man hier am liebsten im Freien verzehrt.
Schauen sie doch mal „Rhein“

Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do und Fr 14 – 22 Uhr
Sa, So und Feiertage 10 – 22 Uhr · Dienstag Ruhetag
Münsterbergstraße 15 · 79206 Breisach
Telefon (07667) 96 70 14 · www.cafe-etoile.de

Wassersport für Senioren

©depositphotos.com/CroMary

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine Altersbegrenzung, um eine Sportart auszuüben! Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man immer „am Ball“ war. So gibt es den 90jährigen Marathonläufer genauso wie den 88jährigen Bergsteiger oder die 95jährige Turnerin.

Für die meisten von uns sind das aber Bereiche, die letztendlich außerhalb des Erreichbaren für „Normalsterbliche“ sind. Das heißt aber nicht, dass man im vorgerückten Alter auf das Thema Sport verzichten sollte.

Egal, ob man wieder einsteigt oder etwas Neues anfängt: Spaß muss es machen.

Gerade für Ältere ist Schwimmen eine der besten Sportarten und auch hervorragend zum Einstieg geeignet. Durch den Auftrieb des Wassers, der das Körpergewicht auf ein Zehntel reduziert, ist die Bewegung im Wasser sehr bänder- und gelenkschonend. Trotzdem werden dabei alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen. Außerdem profitiert das Herz-Kreislauf-System von der Bewegung und durch die verstärkte Durchblutung wird der Stoffwechsel angekurbelt. Wie bei allen Ausdauersportarten werden auch beim Schwimmen Stresshormone abgebaut, was letztendlich wieder zu mehr Lebensfreude führt.

Neben dem Schwimmen gibt es aber auch noch andere Möglichkeiten, Wasser als Sportgerät zu nutzen. Hier sei das Aquajogging erwähnt. Im Grunde ähnelt es dem Laufen an Land und eignet sich besonders für Personen mit Übergewicht oder Gelenkschäden.

Für das Schwimmen gilt wie für alle Sportarten: nicht die Geschwindigkeit ist ausschlaggebend,

Seniorengerecht wohnen – zufrieden leben!

AWO

Betreutes Wohnen für Senioren

Unsere Seniorenwohnanlagen bieten abgeschlossene, seniorengerechte Mietwohnungen mit

- 1,5 Zimmern – 3 Zimmern mit Balkon oder Terrasse
- Sozialberatung bei persönlichen Fragen
- Vermittlung von Hilfe und Unterstützung
- Hausnotruf
- Mittagstisch
- Freizeitprogramm

Arbeiterwohlfahrt Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald
und Emmendingen e.V. - Gartenstr. 1 – 79312 Emmendingen
Tel. 07641 914 91 12 – www.awo-bhe.de – info@awo-bhe.de

sondern die Kontinuität. Wer es schafft, zwei oder drei Mal pro Woche Sport zu treiben, wird schnell merken, dass die Fettdepots schrumpfen und das Treppensteigen plötzlich leichter geht.

Das Waldschwimmbad Breisach (Freibad) ist von Mitte Mai bis Ende September täglich von 9–20 Uhr geöffnet.
Rheinuferstraße, 79206 Breisach
Tel.: 07667/338

Das französische Hallenbad Sirenia auf der Rheininsel ist das ganze Jahr geöffnet.
Tel.: +33 389 725565

Das Bad Krozinger Thermalbad – die Vita Classica – ist ein Badepalast mit großzügiger Therme, einem Saunaparadies und dem „Wohlfühlhaus“.
Tel. +49 (0) 7633 4008-140

Getränke Withum

Ihre Durstnummer

(07667) 2 51

- Heimservice
- Festservice
- Firmenservice
- Gastroservice
- Direktverkauf ab Lager

Friedhofallee 6 • 79206 Breisach
getraenke-withum@t-online.de

Nichts wie weg!

©Ernst Trümpelmann

Wer träumt nicht davon, dem nordeuropäischen Winter zu entfliehen und im sonnigen und warmen Süden zu überwintern. Den Berufstätigen ist das in der Regel nicht vergönnt Ganz anders sieht es bei Menschen im Ruhestand aus. Hier lässt sich der Traum verwirklichen. Damit es aber kein böses Erwachen gibt, sollte man einige Punkte beachten.

Damit die Hotels in den Urlaubshochburgen auch in der auslastungsschwachen Zeit belegt sind, bieten diese traumhafte Konditionen an: Vier Wochen, zwei Monate oder – darfs ein bisschen mehr sein – ein Vierteljahr in südlichen Gefilden. Ein paar Reisestunden und schon lacht die Sonne bei 20 Grad. Und diese Angebote sind oft billiger als der Lebensunterhalt in Deutschland.

Aber, je länger man von Zuhause weg ist, um so wichtiger ist es, sich auch um das Thema medizinische Versorgung Gedanken zu machen. Gerade Senioren müssen oft regelmäßig Medikamente einnehmen oder sich regelmäßig beim Arzt vorstellen. Deshalb ist es notwendig, im Vorfeld zu klären, ob das am geplanten Urlaubsziel möglich ist.

Auch sportliche Aktivitäten sollen bei vielen „Überwinterern“ nicht zu kurz kommen. Im Internet kann man sich in der Regel recht gut über die Angebote der Hotels informieren, doch sollte man darauf achten, welche Angebote tatsächlich zur geplanten Zeit verfügbar sind. Oft werden aus Kostengründen im Winter nur reduzierte Programme angeboten. Ähnliches gilt auch für Restaurants und Bars. Wenn nur zehn Prozent der Zimmer belegt sind, kann nicht erwartet werden, dass alles geöffnet ist.

Ist ein Arztbesuch im Urlaub notwendig, reicht die gesetzliche Krankenversicherung, besonders im Nicht-EU-Ausland, oft nicht aus. Aus diesem Grunde ist es ratsam, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen. Gerade für Langzeiturlauber bieten verschieden Versicherungen spezielle Angebote an. Ebenfalls sollte der Rücktransport bei Unfall oder schwerer Erkrankung abgesichert werden.

Und zu guter Letzt: Daheim sollte ja alles weiter laufen. Also braucht man jemanden, dem man vertrauen kann. Der sollte den Briefkasten regelmäßig leeren, wichtige Briefe öffnen dürfen und sich auch sonst um die Wohnung kümmern. Dann steht einer Überwinterung im sonnigen Süden nichts mehr im Wege.

Die Sonnenwinzer – der Mehrfamilienbetrieb

Qualität direkt vom Erzeuger, dafür steht der Badische Winzerkeller. Seit mehr als 60 Jahren setzen die Sonnenwinzer innovative Maßstäbe im Weinbau. Und bringen Sonne ins Glas. Die bodenständige Arbeit und engagierte Handschrift der rund 4.000 angeschlossenen Winzer und Winzerfamilien prägen das charakteristische Profil der Weine. Heute zählen 51 voll- und teilanliefernde Mitgliedsgenossenschaften zur traditionsreichen Erzeugergemeinschaft. Gemeinsam bewirtschaften sie rund 1.700 Hektar aus neun Anbaugebieten: von Tauberfranken im Norden über Kaiserstuhl und Tuniberg bis hin zum Bodensee im Süden. Pro Jahr bauen die Kellermeister mit ihrer Mannschaft über 500 ausdrucksstarke und gehaltvolle Weine aus, zum Beispiel Weißer und Grauer Burgunder, Spätburgunder, Müller-Thurgau, Gutedel und Riesling. Für einzigartigen Genuss sorgen zudem der umweltschonende Anbau und eine naturnahe Kellerwirtschaft.

BADISCHER WINZERKELLER
Die Sonnenwinzer

Badischer Winzerkeller eG
Zum Kaiserstuhl 16
79206 Breisach
Tel. 07667/900-225
johanssen@badischer-winzerkeller.de
www.badischer-winzerkeller.de

©depositphotos.com/halfpoint

Neue Mobilität mit Pedelec und E-Bike

Je weniger man sich bewegt, um so unbeweglicher wird man. Und damit das nicht passiert, sollte man rechtzeitig etwas dafür bzw. dagegen tun. Wie wäre es dann mit Rad fahren? Gerade durch ihre Lage eignen sich Breisach und Umgebung sehr gut für Ausflüge mit dem Rad. Und wenn die Kräfte nachlassen, gibt es immer noch die Möglichkeit, auf eine E-Bike umzusteigen.

Elektrisch Fahrradfahren

Elektrofahrrad oder Elektrorad sind die Oberbegriffe für Fahrräder mit unterstützendem Elektromotor. Man unterscheidet drei Kategorien:

Das Pedelec, das schnelle Pedelec und die E-Bikes im klassischen Sinne, wobei im allgemeinen Sprachgebrauch die Bezeichnungen munter durcheinander gehen.

Am meisten sind wohl die Pedelecs verbreitet, die sich im Grunde kaum vom normalen Fahrrad unterscheiden.

Sie brauchen dafür weder einen Führerschein noch ein Kennzeichen. Beim Treten unterstützt Sie ein Elektromotor mit maximal 250 Watt Leistung. Aber nur bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h. Wollen Sie schneller fahren, ist die eigene Muskelkraft gefragt.

Das schnelle Pedelec ist im Grunde das Gleiche, nur liegt die Höchstgeschwindigkeit mit Elektrounterstützung bei maximal 45 km/h.

Das bedeutet aber, dass Sie ein Versicherungskennzeichen brauchen. Ebenso brauchen Sie einen Führerschein der Klasse AM und das Tragen eines Helmes ist Pflicht.

Das E-Bike im engeren Sinne ist ein Fahrzeug, das auch ganz ohne Muskelkraft funktioniert und ist damit ein Kleinkraftrad.

Stehen weniger als 500 Watt Motorleistung zur Verfügung und liegt die Elektro-Höchstgeschwindigkeit bei höchstens 20 km/h, ist zwar kein Führerschein, aber eine Mofaprüfung notwendig. Ein Versicherungskennzeichen ist auch hier Vorschrift, Helmpflicht besteht nicht.

Aber egal, ob mit Muskelkraft oder Elektrohilfe: Es gibt in und um Breisach jede Menge schöner Fahrradtouren, die zu erkunden sind.

Keine Angst vor Computer, Tablet und Co.

©depositphotos.com/nmedia

Denn vor allem das Internet ist ein Medium, wovon man früher nur träumen konnte. Egal, ab man aktuelle Informationen sucht, ein Backrezept braucht oder Kontakt per Email halten will. Das Internet macht's möglich.

Reisen buchen, Preise vergleichen – ein paar Klicks und das Ergebnis steht auf dem Bildschirm. Und deshalb sollten gerade ältere Menschen ihre Scheu verlieren und dieses Medium so nutzen, wie es ihre Enkel schon lange tun.

Um etwas im Internet zu finden, nutzt man eine Suchmaschine, am bekanntesten ist wohl „Google". Hier wird das Stichwort eingegeben, nach dem Sie suchen wollen und die Suchmaschine sucht für Sie das Netz nach entsprechenden Einträgen ab und bietet Ihnen Antworten an.

Und nichts geht direkter als die Kommunikation per Mail. Die Mailadresse setzt sich zusammen aus einem beliebig wählbaren Namen, dann dem @-Zeichen und dahinter dem Namen des Providers, bei dem Sie Ihr Postfach angemeldet haben.

Ihrer Mail können Sie weitere Dateien, wie z. B. Bilder oder Musikstücke, anhängen. Und, egal wie weit der Empfänger weg wohnt, die Mail ist in Sekunden da.

Was bleibt jetzt noch? Ah ja, Bankgeschäfte. Normalerweise laufen Online-Bankgeschäfte folgendermaßen ab: Der Kunde bekommt von seiner Bank eine Zugangsmöglichkeit, gesichert mit Passwort, eine PIN (persönliche Identifikationsnummer), sowie für jede Transaktion, die ausgeführt wird, eine sogenannten TAN (Transaktionsnummer), also eine Nummer, die die Transaktion bestätigt. Eine Überweisung wird jetzt ganz einfach am PC oder Tablet ausgefüllt.

Für Mitbürger, welche im Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone noch unsicher sind gibt es den CCG, „Computer-Club der Generationen". Er wird organisiert von der kirchlichen Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.

Bei dem Informationsaustausch soll älteren Mitbürgern Hilfestellung und Lösungen für

Probleme angeboten werden, die bei der Benutzung von PC's, Tablets oder Smartphones auftreten.

Die Veranstaltungen werden vom Seniorenbeirat durch den Homepage-Administrator unterstützt, sie sind kostenlos.

Um Anmeldung zu jeder Veranstaltung unter Tel. (07667) 9 05 88-18 wird gebeten.

Haustiere und Senioren

©depositphotos.com/belchonock

Egal, ob Hund, Katze, Meerschweinchen oder Wellensittich, für die Gesundheit und Lebensfreude ist ein Haustier immer ein Gewinn.

Schon das Streicheln oder Sprechen mit seinem Hausgenossen wirkt sich auf Blutdruck und Pulsfrequenz positiv aus. So haben Untersuchungen gezeigt, dass Tierbesitzer oft weniger Medikamente benötigen und seltener über Erkältungen und Schmerzen klagen.

Es stellt sich natürlich die Frage, welches Haustier für den Einzelnen das Richtige ist.

Deshalb sollte man vor der Anschaffung eines Haustieres einiges beachten. Zuerst einmal muss geklärt werden, ob in der Wohnung Haustiere überhaupt erlaubt sind. Der nächste Punkt ist die Klärung eventueller gesundheitlicher Einschränkungen wie z. B. Allergien. Es wäre fatal, wenn man sich ein Haustier anschafft um hinterher festzustellen, dass man darauf allergisch reagiert. Oder einen Hund der viel Auslauf braucht, dem man aber körperlich nicht mehr gewachsen ist. Auch muss man sich im Klaren sein, dass ein Haustier Arbeit macht und dass nicht unerhebliche Kosten entstehen können für Futter, Hundesteuer oder Tierarzt.

Der nächste Punkt ist die Frage: Welches Haustier passt zu mir und zu meiner Lebenssituation?

Jedes Tier braucht Pflege und Bewegung. Hunde müssen mehrmals am Tag Gassi geführt werden, Käfige von Vögeln und Kleintieren müssen gesäubert, das Wasser in Aquarien muss gewechselt werden und noch vieles mehr. Katzen und Hunde müssen regelmäßig zum Tierarzt für Vorsorge und Impfungen, was immer auch mit Kosten verbunden ist. Außerdem sollte man sich über die Lebenserwartung seines neuen Mitbewohners informieren. Hunde und Katzen werden, je nach Rasse, 16 und mehr Jahre alt, Reptilien noch viel älter. Das heißt auch, so lange trägt man für das Tier Verantwortung.

Hat man sich für die Anschaffung eines Haustieres entschieden, kommt als nächstes die Frage: Woher bekomme ich das richtige Tier?

Neben den klassischen Zoohandlungen gibt es überall Tierheime, die über jeden froh sind, der

Dres. | Bröckelmann | Vogt
TIERARZTPRAXIS
Wiedengrün 18 • 79206 Breisach • Tel. 07667-7175

Miteinander leben. Miteinander pflegen.

Pflegehaus Nouvelle

am Münsterberg

www.pflegehaus-nouvelle.de

Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.

bereit ist, ein Tier bei sich aufzunehmen. Das Personal dort weiß oft eine ganze Menge über die Tiere und kann beraten. Auch kann man dort sicher sein, dass die Tiere gesund sind. Was man auf keinen Fall tun sollte, ist ein Tier im Internet oder auf Flohmärkten zu kaufen. Gerade Hunde, die auf diesem Weg angeboten werden, sind oft in einem erbärmlichen Zustand.

Ist das Ob, das Wie und das Was geklärt, bleibt noch die Frage, wer sich bei Abwesenheit des Besitzers um das Tier kümmert. Dabei geht es nicht um planbare Abwesenheit wie z. B. Urlaubsreisen, sondern darum, wer einspringt z. B. bei einem akuten Krankenhausaufenthalt.

Egal für welches Tier Sie sich entscheiden, es ist immer ein Gewinn und bringt neues Leben und neue Aufgaben in Ihren Alltag.

M

Müller LesCoiffeurs
Tradition | Handwerk | Ästhetik

NEUTORPLATZ 6 | 79206 BREISACH
FON: 07667 940266

Beratung

**Es gibt eine Vielzahl von Beratungs- und Hilfsangeboten in Breisach und Umgebung.
Eine Auswahlliste dieser Einrichtungen finden Sie hier sowie auf der Homepage des „Seniorenbeirats der Stadt Breisach“:
www.Seniorenbeirat-der-Stadt-Breisach.de**

Sozialverband VdK
Waldemar Wagner
Finkenweg 1, 79206 Breisach-Niederrimsingen
Tel. (07664) 49 49

Benötigen Sie Hilfe...

...in Rentenfragen?

...in Sozialangelegenheiten?

...im Schwerbehindertenrecht?

Wir informieren und beraten Sie.
Wir vertreten Sie vor den Behörden und vor Gericht.

SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

Sozialverband VdK:
Im Mittelpunkt der Mensch

Bezirksverband Südbaden
Bertoldstraße 44
79098 Freiburg

Tel.: 0761 - 504 49 0
Fax: 0761 - 504 49 55

bv-suedbaden@vdk.de
www.vdk.de/ov-breisach

©depositphotos.com/alexraths

Beratungsstelle für Ältere Menschen u. deren Angehörige
Frau Vogel
Kupfertorstraße 33
Tel. (07667)90 48 99

Familienpflegerinnen Breisach
Katholisches Münsterpfarramt,
Münsterplatz 3
Tel. (07667) 2 03

Caritasverband für den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald e. V.
Zahlreiche Sozialdienste.
Sprechstunden siehe im Internet unter: www.caritas-breisgau-hochschwarzwald.de
Kupfertorstr. 33
oder Bezirksstelle Freiburg-Land
Tel. (0761)89 65-4 21

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) für Menschen mit Behinderungen
Dominika Rödig
Teilhabeberaterin und Regionalbeauftragte Kaiserstuhl
EUTB Breisgau-Hochschwarzwald und Freiburg
Bugginger Straße 87
79114 Freiburg
Tel. (0761)76 99 162–3

Kommunaler Inklusionsvermittler
Christian Gröne
Münsterplatz 1
79206 Breisach am Rhein
Tel. 0151-50 19 88 59

GOLDKONTOR BADEN – Geld für Gold
Bahnhofstraße 27, 79206 Breisach

Wir sind ein Unternehmen, das sich auf den An- und Verkauf von Edelmetallen (Gold, Silber, Platin und Palladium) spezialisiert hat. Unsere langjährige Erfahrung (über 30 Jahre) zahlt sich in einer kompetenten Beratung für Sie aus. Sprechen Sie uns an, wir finden für Sie die beste Lösung.
Die Vorteile bei uns:
Seriös, diskret und kompetent
Faire, marktorientierte Preise | Mehrere Filialen
Freundlich, zuverlässig und vor allem: schnelle Bearbeitung

Kontakt: Herr Kioschus Tel.: 0171 8014929
info@geldfuergold.info

ERB- UND NACHLASSVERWERTUNGEN
Die Erbvorsorge schützt Ihren Willen noch zu Lebzeiten

Damit nach dem Todesfall der Nachlass nach Ihrem Wunsch vergeben wird, ist eine strukturierte und professionell erstellte Erbvorsorge von höchster Wichtigkeit. Unsere Leistungen:
• Gründliche und systematische Erfassung der Vermögensverhältnisse
• Begleitung beim Notar
• Auch Besitztümer außerhalb der deutschen Grenzen, Firmenanteile etc. werden berücksichtigt

Kontakt: Herr Kioschus Tel.: 0171 8014929
info@erbverwertung.de

Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.
Freiburger Str. 6
Tel. (076679 9 05 88-0

Stadtseniorenbeirat
Michael Mros
Münsterbergstr. 17
Tel. (07667) 94 16 48

Spitalkirche am Marktplatz
Sprechstunde des Seniorenbeirats
jeden 2. Donnerstag im Monat
von 10:00 bis 11:00 Uhr

Betreuung

Es gibt eine Reihe von Betreuungsangeboten in Breisach und Umgebung.
Eine Auswahlliste dieser Einrichtungen finden Sie hier sowie auf der Homepage des „Seniorenbeirats der Stadt Breisach“:
www.Seniorenbeirat-der-Stadt-Breisach.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
Krankentransporte,
Neuer Weg 10
Zentrale Tel. 1 92 22

Aktion Essen auf Rädern,
Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e. V.
Freiburger Straße 6
Tel. (07667) 9 05 88-00

Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.
Freiburger Str. 6
Tel. (07667)9 05 88-0

Seniorenpflegeheim Breisach
der Ev. Stadtmission Freiburg
August-Erlacher-Str. 1
Tel. (07667) 9 48 15-0

© Joergens.mi Wikipedia CC-BY-SA-3.0-1

Kirchliche
SOZIALSTATION
KAISERSTUHL-TUNIBERG e.V.
PFLEGE ZU HAUSE

Seit 40 Jahren
Im Auftrag unserer Kirchen tätig

In Breisach, Ihringen, Merdingen, Vogtsburg und Wasenweiler

Unsere Leistungen:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Alltagsunterstützung
- 24-Std.-Rufbereitschaft
- Verhinderungspflege
- PIA—Pflegeüberleitung
- Sterbebegleitung
- Gesprächskreis pflegende Angehörige
- Beratung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf
- Verschiedene Kurs-angebote
- Tagestreff Ihringen

Mehr Informationen unter 07667 / 90588-0

Freiburger Straße 6, 79206 Breisach
E-Mail: Info@sozialstation-breisach.de
www.sozialstation-breisach.de

caritas Diakonie

Denke nicht so oft an das, was dir fehlt,
sondern an das, was du hast.

(Marc Aurel)

Vollmacht

(dieses 4-seitige Innenblatt ausfüllen, heraustrennen und der bevollmächtigten Vertrauensperson übergeben)

Ich,

Name, Vorname (Vollmachtgeber / in)

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

erteile hiermit Vollmacht an

Name, Vorname (bevollmächtigte Person)

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

Diese Vertrauensperson wird hiermit bevollmächtigt, mich in allen Angelegenheiten zu vertreten, die ich im Folgenden angekreuzt oder angegeben habe. Durch diese Vollmachtserteilung soll eine vom Gericht angeordnete Betreuung vermieden werden. Die Vollmacht bleibt daher in Kraft, wenn ich nach ihrer Errichtung geschäftsunfähig geworden sein sollte.
Die Vollmacht ist nur wirksam, solange die bevollmächtigte Person die Vollmachtsurkunde besitzt und bei Vornahme eines Rechtsgeschäfts die Urkunde im Original vorlegen kann.

1. Gesundheitssorge / Pflegebedürftigkeit

- Sie darf in allen Angelegenheiten der Gesundheitssorge entscheiden, ebenso über alle Einzelheiten einer ambulanten oder (teil-)stationären Pflege. Sie ist befugt, meinen in einer Patientenverfügung festgelegten Willen durchzusetzen. ☐ Ja ☐ Nein
- Sie darf insbesondere in sämtliche Maßnahmen zur Untersuchung des Gesundheitszustandes und zur Durchführung einer Heilbehandlung einwilligen, diese ablehnen oder die Einwilligung in diese Maßnahmen widerrufen, auch wenn mit der Vornahme, dem Unterlassen oder dem Abbruch dieser Maßnahmen die Gefahr besteht, dass ich sterbe oder einen schweren oder länger dauernden gesundheitlichen Schaden erleide (§ 1904 Absatz 1 und 2 BGB). ☐ Ja ☐ Nein
- Sie darf Krankenunterlagen einsehen und deren Herausgabe an Dritte bewilligen. Ich entbinde alle mich behandelnden Ärzte und nichtärztliches Personal gegenüber meiner bevollmächtigten Vertrauensperson von der Schweigepflicht. ☐ Ja ☐ Nein

Solange es zu meinem Wohl erforderlich ist, darf sie entscheiden

- über meine freiheitsentziehende Unterbringung (§ 1906 Absatz 1 BGB) ☐ Ja ☐ Nein
- über ärztliche Zwangsmaßnahmen im Rahmen der Unterbringung (§ 1906 Absatz 3 BGB) ☐ Ja ☐ Nein
- über freiheitsentziehende Maßnahmen (z. B. Bettgitter, Medikamente u. ä.) in einem Heim oder in einer sonstigen Einrichtung (§ 1906 Absatz 4 BGB) ☐ Ja ☐ Nein
- _____

2. Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten

- Sie darf meinen Aufenthalt bestimmen. ☐ Ja ☐ Nein
- Sie darf Rechte und Pfichten aus dem Mietvertrag über meine Wohnung einschließlich einer Kündigung wahrnehmen sowie meinen Haushalt auflösen. ☐ Ja ☐ Nein
- Sie darf einen neuen Wohnungsmietvertrag abschließen und kündigen. ☐ Ja ☐ Nein
- Sie darf einen Vertrag nach dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (Vertrag über die Überlassung von Wohnraum mit Pfege- oder Betreuungsleistungen; ehemals: Heimvertrag) abschließen und kündigen. ☐ Ja ☐ Nein
- _____

3. Behörden

- Sie darf mich bei Behörden, Versicherungen, Renten- und Sozialleistungsträgern vertreten ☐ Ja ☐ Nein
- _____

4. Vermögenssorge

- Sie darf mein Vermögen verwalten und hierbei alle Rechtshandlungen und Rechtsgeschäfte im In- und Ausland vornehmen, Erklärungen aller Art abgeben und entgegennehmen, sowie Anträge stellen, abändern, zurücknehmen ☐ Ja ☐ Nein

namentlich

- über Vermögensgegenstände jeder Art verfügen (bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1) ☐ Ja ☐ Nein
- Zahlungen und Wertgegenstände annehmen ☐ Ja ☐ Nein
- Verbindlichkeiten eingehen (bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1) ☐ Ja ☐ Nein
- Willenserklärungen bezüglich meiner Konten, Depots und Safes abgeben. Sie darf mich im Geschäftsverkehr mit Kreditinstituten vertreten (bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 2) ☐ Ja ☐ Nein
- Schenkungen in dem Rahmen vornehmen, der einem Betreuer rechtlich gestattet ist. ☐ Ja ☐ Nein
- Folgende Geschäfte soll sie nicht wahrnehmen können:
- _____
- _____

Hinweis 1: Denken Sie an die erforderliche Form der Vollmacht bei Immobiliengeschäften, für Handelsgewerbe oder die Aufnahme eines Verbraucherdarlehens (vgl. Ziffer 2.1.5 der Broschüre „Betreuungsrecht“).

Hinweis 2: Für die Vermögenssorge in Bankangelegenheiten sollten Sie auf die von Ihrer Bank / Sparkasse angebotene Konto- / Depotvollmacht zurückgreifen. Diese Vollmacht berechtigt den Bevollmächtigten zur Vornahme aller Geschäfte, die mit der Konto- und Depotführung in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Es werden ihm keine Befugnisse eingeräumt, die für den normalen Geschäftsverkehr unnötig sind, wie z. B. der Abschluss von Finanztermingeschäften. Die Konto-Depotvollmacht sollten Sie grundsätzlich in Ihrer Bank oder Sparkasse unterzeichnen; etwaige spätere Zweifel an der Wirksamkeit der Vollmachtserteilung können hierdurch ausgeräumt werden. Können Sie Ihre Bank / Sparkasse nicht aufsuchen, wird sich im Gespräch mit Ihrer Bank / Sparkasse sicher eine Lösung finden.

5. Post und Fernmeldeverkehr

- Sie darf die für mich bestimmte Post entgegennehmen und öffnen sowie über den Fernmeldeverkehr entscheiden. Sie darf alle hiermit zusammenhängenden Willenserklärungen (z. B. Vertragsabschlüsse, Kündigungen) abgeben. ☐ Ja ☐ Nein

6. Vertretung vor Gericht

- Sie darf mich gegenüber Gerichten vertreten sowie Prozesshandlungen aller Art vornehmen. ☐ Ja ☐ Nein

7. Untervollmacht

- Sie darf Untervollmacht erteilen. ☐ Ja ☐ Nein

8. Betreuungsverfügung

- Falls trotz dieser Vollmacht eine gesetzliche Vertretung („rechtliche Betreuung") erforderlich sein sollte, bitte ich, die oben bezeichnete Vertrauensperson als Betreuer zu bestellen. ☐ Ja ☐ Nein

9. Geltung über den Tod hinaus

- Die Vollmacht gilt über den Tod hinaus. ☐ Ja ☐ Nein

10. Weitere Regelungen

- _____
- _____
- _____

_____

Ort, Datum — Unterschrift der Vollmachtnehmerin / des Vollmachtnehmers

_____

Ort, Datum — Unterschrift der Vollmachtgeberin / des Vollmachtgebers

Wohngeld

Das Wohngeld soll bei geringem Einkommen die Kosten des Wohnens finanziell tragen helfen. Es kann zum einen als Mietzuschuss für die Miete einer Wohnung gewährt werden, zum anderen als Lastenzuschuss für Eigentümer von Eigentumswohnungen oder Eigenheimen, wenn die Miete oder Belastung bestimmte Höchstbeträge nicht übersteigt.

Heimkostenbeihilfe

Die Heimkostenbeihilfe können Sie beantragen, wenn Sie Leistungen für vollstationäre Pflege von Ihrer Pflegekasse erhalten, Ihr Einkommen aber nicht ausreicht, um die restlichen Kosten (z.B. Unterkunfts- und Verpflegungskosten des Heimes, Taschengeld) zu bestreiten. Das Sozialamt gewährt nach Prüfung Ihrer Einkommens- und Vermögensverhältnisse sowie der Notwendigkeit der Heimaufnahme eine Beihilfe zur Deckung der Heimkosten.

Hilfe zum Lebensunterhalt sowie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Hilfe zum Lebensunterhalt umfasst die notwendigen Aufwendungen für Ernährung, Unterkunft, Heizung, Kleidung und persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens.

Hilfe zum Lebensunterhalt wird durch laufende und einmalige Leistungen gewährt, wenn Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen. Die Höhe der laufenden Leistungen richtet sich nach Regelsätzen. Zur Sicherung des Lebensunterhaltes im Alter und bei dauernder Erwerbsminderung können Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet oder das Rentenalter erreicht haben und voll erwerbsgemindert sind, Leistungen im Rahmen der Grundsicherung beantragen.

Hilfe in besonderen Lebenslagen

Hilfe in besonderen Lebenslagen ist für die Menschen gedacht, die in außergewöhnlichen Situationen Unterstützung benötigen. Solche Notlagen können zum Beispiel durch Krankheit, Behinderung oder durch hohes Alter oder Pflegebedürftigkeit entstanden sein. Die Hilfe wird auch solchen Personen gewährt, die für ihren Lebensunterhalt selbst sorgen können, aber aufgrund der besonderen Bedarfssituation auf eine zusätzliche Hilfe angewiesen sind. Die wichtigsten Hilfen hierbei sind:

Hilfe zur Weiterführung des Haushalts

Diese Hilfe wird Personen mit eigenem Haushalt gewährt, wenn vorübergehend keiner der Haushaltsangehörigen den Haushalt führen kann, beispielsweise während einer Krankheit. Diese finanzielle Unterstützung ist zeitlich befristet. Zuständig ist das Sozialamt (Allgemeine Sozialhilfe) wie bei der Hilfe zum Lebensunterhalt.

Hilfe zur Pflege

Wenn Sie infolge von Krankheit oder Behinderung pflegebedürftig geworden und auf fremde

Hilfe und Pflege angewiesen sind, können Sie, wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht übersteigt, Hilfe zur Pflege nach dem Sozialgesetzbuch XII erhalten. In der Regel müssen Sie aber, da die Sozialhilfe grundsätzlich nachrangig gegenüber anderen Hilfen ist, vorher bei Ihrer Pflegekasse die Pflegeleistungen beantragt haben. Werden die Leistungen abgelehnt oder reichen sie nicht aus, um den tatsächlich vorhandenen Hilfebedarf zu decken, so wird vom Sozialamt nach Prüfung persönlicher und wirtschaftlicher Verhältnisse sowie nach Gutachten der medizinischen Dienste der Pflegekasse Hilfe zur Pflege gewährt.

Landespflegegeld

Bei außerordentlicher Schwere der Krankheit oder Behinderung wird Landespflegegeld gewährt. Das Landespflegegeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt. Auf das Landespflegegeld werden aber Leistungen bei Pflegebedürftigkeit nach anderen Rechtsvorschriften, z.B. Pflegegeld aus der Pflegeversicherung, angerechnet.

Landesblindengeld

Nach dem Landesblindengeldgesetz erhalten Blinde bzw. gleichgestellte hochgradig Sehbehinderte ohne Rücksicht auf Einkommen und Vermögen Blindengeld.

Blindenhilfe

Blinde in Heimen oder gleichartigen Einrichtungen können Blindenhilfe nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII erhalten.

Leistungen der Pflegeversicherung

Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Pflegekasse Ihrer Krankenkasse.

Häusliche Pflege

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, oder zumindest sechs Monate bestehen. Das Leistungsangebot der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich umfasst im wesentlichen folgende Dienste:

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen
- Hilfe bei der Haushaltsführung

Die Leistungen können entweder als Pflegegeld (bei Pflege durch Angehörige) oder als Sachleistung (Pflege durch ambulante Dienste) oder als Kombination aus Pflegegeld und Sachleistungen abgerufen werden. Voraussetzung für einen Leistungserhalt ist, dass der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) bei dem Hilfesuchenden einen erheblichen Hilfebedarf feststellt und eine entsprechende Einstufung in eine der fünf Pflegegrade vornimmt. Die Pflegegrade werden nach Art und Dauer, Schwere der Beeinträchtigung, der Selbständigkeit oder der Fähigkeit zugeordnet.

Ersatzpflege bei Verhinderung der Pflegeperson

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege verhindert, übernimmt die Pflegekasse die nachgewiesenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens sechs Wochen.

Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat und der Pflegebedürftige mindestens in den Pflegegrad 2 eingestuft ist. Die Leistungen der Tages- und Nachtpflege können neben der ambulanten Pflegesachleistung /dem Pflegegeld in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.

Ebenfalls wird gesetzlich klargestellt, dass der im Kalenderjahr bestehende, noch nicht verbrauchte Leistungsbetrag für Verhinderungspflege auch für Leistungen der Kurzzeitpflege eingesetzt werden kann. Dadurch kann der Leistungsbetrag der Kurzzeitpflege maximal verdoppelt werden; parallel kann auch die Zeit für die Inanspruchnahme von 4 auf bis zu 8 Wochen ausgeweitet werden. Der für die Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Erhöhungsbetrag wird auf den Leistungsbetrag für eine Verhinderungspflege angerechnet.

Die Aufwendungen für Verhindertenpflege werden bis zu einer Höhe von 1.612 € pro Jahr von der Pflegekasse übernommen. Nichtverbrauchte Mittel aus der Kurzzeitpflege können den Betrag um € 806.- auf maximal € 2.418.- steigern.

Pflegehilfsmittel

Zur Unterstützung der Pflege können Aufwendungen für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel monatlich erstattet werden. Technische Hilfsmittel, wie beispielsweise Spezialbetten oder Rollstühle, werden nach Möglichkeit leihweise überlassen.

Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5 haben Anspruch auf die Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege. Die Tages- und Nachtpflege kann in Anspruch genommen werden, wenn die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann. Die Pflegekasse übernimmt grundsätzlich in Abhängigkeit zum jeweiligen Pflegegrad bestimmte Aufwendungen.

Die Kurzzeitpflege wird in Anspruch genommen, wenn häusliche Pflege zeitweise nicht, noch nicht oder nicht im erforderlichen Umfang erbracht werden kann und die teilstationäre Pflege nicht ausreicht (z.B. nach Krankenhausaufenthalt). Der Anspruch auf Kurzzeitpflege ist auf acht Wochen pro Kalenderjahr beschränkt.

Stationäre Pflege

Es gibt Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mehr möglich ist.

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5 haben Anspruch auf Pflege in vollstationären Einrichtungen, wenn häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der Besonderheit des einzelnen Falles nicht in Betracht kommt.

Um die Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, muss auch hier ein Antrag bei den

Pflegekassen gestellt werden. Auch hier wird der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) die Begutachtung zur Feststellung der Pflegestufe durchführen. Die Leistungen erfolgen ab dem Datum der Antragstellung. Der von der Pflegekasse nicht abgedeckte Betrag muss vom Pflegebedürftigen selbst aufgebracht werden. Kann er dies nicht, hilft das Sozialamt.

Prozesskostenhilfe

Im täglichen Leben kann es zu rechtlichen Problemen kommen, bei denen ein fachlicher Rat notwendig ist, etwa bei Schadensersatzforderungen, Mietstreitigkeiten oder Erbschaftsangelegenheiten.

Nicht jeder ist finanziell in der Lage, die entsprechenden Kosten selbst zu tragen. Deswegen besteht die Möglichkeit, im Rahmen des Prozesskostenhilfegesetzes und des Beratungshilfegesetzes einen Antrag auf Übernahme der Prozesskosten zu stellen. Die beabsichtigte Rechtsverfolgung oder Rechtsverteidigung muss hinreichend Aussicht auf Erfolg haben und darf nicht mutwillig sein.

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- Sie gehen zu einem Rechtsanwalt Ihres Vertrauens, der für Sie einen Antrag auf Prozesskostenhilfe stellt und Sie dann juristisch vertritt.
- Sie stellen selbst beim Amtsgericht einen Antrag auf Prozesskostenhilfe, oder
- Sie lassen bei der Rechtsberatungsstelle des Amtsgerichts juristische Fragen vorentscheiden.

Amtsgericht Breisach, Kapuzinergasse 2
Tel.: 07667/93 09-0

Tages- und Nachtpflege (§ 41)

Es besteht je Kalendermonat ein Anspruch auf teilstationäre Pflege.

Pflegegrad II	689 €
Pflegegrad III	1.298 €
Pflegegrad IV	1.612 €
Pflegegrad V	1.995 €

Für individuelle Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Tagespflegeeinrichtung oder an den nächsten Pflegestützpunkt.

Kurzzeitpflege (§ 42)

Sie haben jährlich einen Anspruch auf insgesamt 1.612 € für Kurzzeitpflege. Sind nicht alle Mittel aus der Verhindertenpflege aufgebraucht kann sich der Betrag bis auf 3.224 € verdoppeln.

Erweiterter Personenkreis für Betreuungsleistungen (§ 45 a ff)

Angebote zu Unterstützung im Alltag.

Für die Unterstützung im Alltag, die dazu beiträgt, Pflegepersonen zu entlasten und zu helfen, Pflegebedürftige möglichst lange in Ihrem häuslichen Umfeld zu belassen, werden 125 € erstattet.

Pflegezeitgesetz

Für alle Arbeitnehmer gilt: Kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld, d.h. bis zu 10 Arbeitstage Befreiung von der Arbeit, können für die Organisation der Pflege genutzt werden. Lohnersatzleistungen erfolgen durch die Pflegekasse.

Es besteht die Möglichkeit einer vollständigen oder teilweisen Freistellung von der Arbeit bis zu 6 Monaten. Die Finanzierung kann über ein zinsloses Darlehen erfolgen. Es besteht aber nur ein Rechtsanspruch in Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten.

Ist eine Familienpflegezeit notwendig, besteht die Möglichkeit einer teilweisen Freistellung bis zu 24 Monate. Die Finanzierung erfolgt auch hier durch ein zinsloses Darlehen. Kein Rechtsanspruch besteht gegenüber Arbeitgebern mit 25 oder weniger Beschäftigten, ausschließlich der zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.

In dieser Zeit kann das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden.

Pflegestärkungsgesetz II (PSG II)

Am 01.01.2017 trat das neue Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Es stellt alle, die bisher Anspruch hatten, deutlich besser.

Es können nunmehr alle versicherten Pflegebedürftigen in voll- oder teilstationären Einrichtungen von zusätzlichen Betreuungsangeboten profitieren.

Für bestimmte Hilfsmittel wie etwa Gehhilfen müssen Pflegebedürftige zukünftig keinen separaten Antrag stellen, wenn der Gutachter des Medizinischen Dienstes diese empfiehlt. Des Weiteren bekommt jeder Pflegebedürftige das Gutachten des Medizinischen Dienstes automatisch zugesandt, sofern der Pflegebedürftige dem nicht widerspricht.

Es wird für alle Pflegebedürftigen in vollstationärer Pflege bei den Pflegegraden 2 bis 5 keine Unterschiede mehr bei den pflegebedingten Eigenanteilen geben.

Durch eine Regelung im Hospiz und Palliativgesetz verbessert sich zudem die ärztliche Versorgung in Pflegeheimen.

Mit dem Präventionsgesetz erfolgt darüber hinaus der Ausbau der Gesundheitsvorsorge in stationären Pflegeeinrichtungen. Ziel ist: Pflegebedürftige sollen so lange wie möglich so gesund wie möglich bleiben.

Bei allem gilt: Die Hilfe der Pflegeversicherung setzt in Zukunft früher an.

Schon zu Beginn der Pflegebedürftigkeit werden beispielsweise Menschen dabei unterstützt, die eigene Wohnung pflegegerecht umzugestalten. So kann gute Pflege länger zu Hause stattfinden.

Durch den Pflegebedürftigkeitsbegriff erhalten alle Pflegebedürftigen Zugang zur Pflegeversicherung. Es werden nicht mehr nur die körperlichen Einschränkungen begutachtet, sondern die vorhandenen Fähigkeiten insgesamt. Damit wird die Ungleichbehandlung von somatisch und kognitiv Beeinträchtigten aufgehoben.

Durch die Neuregelung und die Umstellung von drei Pflegestufen auf fünf Pflegegrade kommt es nicht zu einer finanziellen Schlechterstellung bereits eingestufter Pflegebedürftiger. Die ambulanten Geld- und Sachleistungen werden verbessert.

Quelle: Bundesministerium f. Gesundheit

Überleitungsregelungen

Versicherte ohne erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz nach § 45a und / oder einer Pflegestufe nach den §§ 14, 15 SGB XI

Pflegestufe	Pflegegrad
I	2
II	3
III	4
Härtefall	5

Versicherte mit einer erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach § 45a SGB XI und / oder einer Pflegestufe nach den §§ 14, 15 SGB XI

Pflegestufe	Pflegegrad
O + EA	2
I + EA	3
II + EA	4
III + EA	5
Härtefall + EA	5

Die neuen Leistungen in den 5 Pflegegraden

Hauptleistungsbeträge in Euro *(Beträge alt)*	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Geldleistung *ambulant*		316 *(244)*	545 *(458)*	728 *(728)*	901 *(728)*
Sachleistung ambulant		689 *(468)*	1.298 *(1.144)*	1.612 *(1.612)*	1.995 *(1.995)*
Entlastungsbetrag *(zweckgebunden)*	125	125	125	125	125
Leistungsbetrag Vollstationär	125	770	1.262	1.775	2.005
Bundesdurchschnitt Pflegebedingter Eigenanteil stationär		580	580	580	580

Module zur Erfassung der Pflegebedürftigkeit (§ 14 Abs. 2)

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen
- Gestaltung des Alltagslebens und der sozialen Kontakte

Leistungen im Pflegegrad 1 (§28a)

- Pflegeberatung
- Beratung in der eigenen Häuslichkeit
- Präsenzkraftzuschlag
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- Wohnfeldverbessernde Maßnahmen
- Zusätzliche Betreuung und Aktivierung im stationären Bereich
- Pflegekurse
- Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro

Barrierefreies Wohnen

Was bedeutet Barrierefreies Wohnen? Es bedeutet, dass jeder Bewohner ungehindert Zutritt zu allen Räumen seiner Wohnung bzw. Hauses hat, ohne Hindernisse oder Stolperfallen. Das betrifft nicht nur Senioren, sondern auch Behinderte oder Familien mit Kleinkindern.
Für Senioren beginnt es oft schon im Eingangsbereich. Stufen sind für Rollstühle gar nicht, für Menschen mit Rollator oder Gehhilfen häufig schwierig zu überwinden.
Wie kann Abhilfe geschaffen werden? Die einfachste und vermutlich preisgünstigste Lösung ist natürlich die Rampe. Diese hilft Rollstuhlfahrern genauso, wie Personen mit Gehhilfe bis zur Eingangstür zu kommen.
Die aufwändigere Lösung: eine hydraulische Hebebühne, auf deren Plattform der Rollstuhl gefahren werden kann. Hilfreich ist es, die Tür mittels Knopfdruck zu öffnen und zu schließen. Das betrifft natürlich nicht nur die Eingangstür, sondern auch Wohnungs- und Zimmertüren.
Problematisch sind Treppen auch im Innenbereich. Die Lösung: Ein Treppenlift, der in den meisten Fällen nachträglich eingebaut werden kann, sorgt dafür, dass die Mobilität erhalten bleibt. Je nach Bedarf gibt es verschiedene Bauformen, wie z. B. den Plattformlift, bei dem der Rollstuhl auf ein Podest gefahren wird oder der Sitzlift, bei dem man auf einem Sitz Platz nimmt und nach oben gefahren wird.
Barrierefreiheit muss sich aber auch im Innenraum fortsetzen. Häufig sind die Türen zu schmal, die Türschwellen Stolperfallen oder die Badewanne zu hoch. Auch hier kann Abhilfe geschaffen werden.
Im Bad können manchmal schon kleine Veränderungen, wie z. B. Handgriffe an Badewanne, Dusche oder WC helfen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Badewanne gegen eine bodengleiche Dusche auszutauschen, ein rollstuhlgerechtes WC zu installieren oder den Waschtisch unterfahrbar zu machen.
Sind die Türen für Rollator oder Rollstuhl zu schmal, müssen sie verbreitert werden. Manchmal hilft es aber auch, eine Zimmertür durch

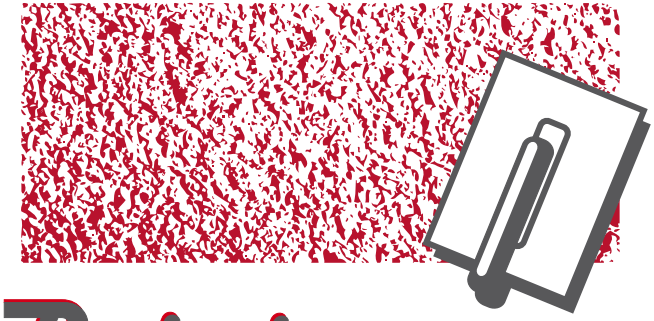
Refki
MORINA
Bauleistungen
Mauerarbeiten
Betonarbeiten
Pflasterarbeiten
Fliesenarbeiten
Gartengestaltung
Vogesenstraße 1 — 79206 Breisach
Mobil 0170-2 68 49 98 — refkimorina@msn.com

HARTER IMMOBILIEN
Angelika Harter
Inhaberin
Halbmondstraße 2
D-79206 Breisach
Tel. 0049 7667 90 69 680
Fax 0049 7667 90 69 504
Mobil 0049 151 21 22 82 42
info@harter-immobilien.de
harter-immobilien.de

eine Schiebetür oder eine Raumspartür zu ersetzen, damit der Zugang erleichtert wird.
In der Küche ist es wichtig, dass alles gut erreichbar ist. Unter Umständen müssen die Oberschränke etwas tiefer gesetzt werden. Ausziehbare Unterschränke erfordern weniger Bücken und der Verzicht auf einen Unterschrank gibt die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten.
Im Wohnzimmer sollte man sich überlegen, ob auf liebgewordene Stücke verzichtet werden kann, um Bewegungsspielraum zu erhalten. Sofas und Sessel sollten ein leichtes Aufstehen ermöglichen und über körpergerechte Arm- und Nackenstützen verfügen.
Im Schlafzimmer ist ausreichende Bewegungsfläche genauso wichtig wie gute Beleuchtung. Häufig sind auch die Betten zu niedrig. Entweder man lässt die Betten z. B. mit einem Podest vom Schreiner höher bauen – die Matratze sollte in Sitzhöhe sein – oder man entscheidet sich gleich für ein seniorengerechtes Bett, das das Aufstehen und Hinlegen erleichtert.
Wichtig: Vermeiden Sie in der ganzen Wohnung

©depositphotos.com/doroshin

Wir verstehen unser Handwerk !



Bährle Gipsergeschäft GmbH
Vollwärmeschutz | Außenputz | Innenputz | Trockenbau | Gerüstbau | Estrich
Tel. 07667/9456-0 | 79206 Breisach

Stolperfallen wie z. Beispiel lose Teppiche, Kabel, Blumentöpfe oder Ähnliches. Gerade im Bad und in der Küche sollte man eine rutschfeste Oberfläche haben, damit auch bei Nässe ein sicheres Gehen möglich ist. Nachträglich können diese Böden mit einer entsprechenden Beschichtung oder Anti-Rutsch-Folien sicherer gemacht werden.
Für alle Umbauarbeiten gilt: Nachfrage beim Bauamt, ob eine Baugenehmigung erforderlich ist, Einverständnis des Vermieters bei Mietobjekten einholen.
Informationen und Beratung erhalten Sie bei

- Ihrer Kommune (Wohnberatungsstelle, Sozial- und Wohnungsamt)
- kirchlichen und freien Wohlfahrtsverbänden

SIEBER
Fliesenfachgeschäft
Nichts ist unfliesbar.®
Meisterbetrieb des Fliesenlegerhandwerks
79206 Breisach am Rhein
Telefon (07667) 9 10 05-0 | Telefax (07667) 9 10 05-17
info@fliesen-sieber.de · www.fliesen-sieber.de

- Handwerkskammern (es gibt Architekten und Sachverständige, die sich auf altersgerechten und barrierefreien Umbau spezialisiert haben)
- Krankenkassen

ARGUS DIENSTLEISTUNGEN GMBH
Seit über 40 Jahren Ihr Meisterbetrieb vor Ort

- ✓ Glasreinigung
- ✓ Unterhaltsreinigung
- ✓ Bauschlussreinigung
- ✓ Vermietung von Reinigungsmaschinen
- ✓ Gutscheine *(... Ihre Frau wird sich bestimmt freuen ...)*
- ✓ und vieles mehr ....

Krummholzstraße 10, 79206 Breisach
Tel.: 0 76 67 / 90 56 - 0 Fax: 90 56 – 79
Homepage: www.argus-dienstleistungen.de
E-Mail: dispo@argus-dienstleistungen.de

- Pflegediensten oder Sozialstationen

Umbaumaßnahmen können, je nach Umfang, teuer werden. Hier besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung zu beantragen. Dies muss jedoch unbedingt vor Beginn der Umbaumaßnahme geschehen, damit die gesetzlichen Vorschriften beachtet und eingehalten werden. Kostenträger können sein:

- Gesetzliche Krankenkassen – Voraussetzung: eine ärztliche Verordnung
- Private Krankenkassen – Je nach Vertragsgestaltung mit einer ärztlichen Verordnung
- Pflegekassen – für pflegebedürftige Menschen mit einer anerkannten Pflegestufe
- Unfallversicherungen – bei Folgen eines Arbeitsunfalls oder einer Berufserkrankung
- Sozialhilfe – als Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe, Altenhilfe (unter Beachtung des Einkommens und Vermögens, nachrangig)
- Rehabilitationsträger – zur Teilhabe am Arbeitsleben, zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und zur Gleichstellung behinderter Menschen

Elektrotechnik Gippert GmbH
Gündlinger Str. 24
79206 Breisach
Tel. 07664-3555

©hansgrohe
wiedensohler©
Sanitär - Heizung
Badkonzepte
Solar - Blechnerei
Bruno Wiedensohler GmbH
79206 Breisach-Gündlingen
Gewerbestraße 8
Tel.: 07668 - 448 Fax: - 5830
info@wiedensohler.de
www.wiedensohler.de

- Kommunale Zuschüsse – Sonderprogramme in einigen Kreisen und kreisfreien Städten
- Wohnungsbauförderung der Länder (nicht in allen Bundesländern)
- Förderkredite der KfW Bank „Altersgerecht umbauen“ oder Zuschüsse zu Umbaumaßnahmen
- Stiftungen – entsprechend dem Stiftungszweck
- Vermieter – im Rahmen von Modernisierungsmöglichkeiten

Darüber hinaus gibt es in Deutschland über 200 spezielle Wohnberatungsstellen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. (www.bag-wohnungsanpassung.de) kann Sie über die zuständigen Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe informieren. (Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Weitere nützliche Internetadressen:
www.bmub.bund.de/themen/stadt-wohnen/wohnraumfoerderung/altersgerecht-wohnen/foerderprogramm-altersgerecht-umbauen/
www.kfw.de (Informationen über Darlehen oder Zuschüsse zum altersgerechten Umbau)

Ambulante Dienste

In Breisach werden auch für die ambulante Versorgung Dienste angeboten. Weitere Hinweise finden Sie auf auf der Homepage des „Seniorenbeirats der Stadt Breisach“: www.Seniorenbeirat-der-Stadt-Breisach.de

Aktion Essen auf Rädern,
Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e. V.
Freiburger Straße 6
Tel. (07667) 9 05 88-00

Notfallambulanz
Zeppelinstraße 37
79206 Breisach am Rhein
Tel. (07667) 84-0
Öffnungszeiten: 08 – 20 Uhr

Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.
Freiburger Str. 6
Tel. (07667)9 05 88-0

©depositphotos.com/alexraths

Impressum

Herausgeber:
VogtherrComMedia, Riegelstraße 14, 85276 Pfaffenhofen, Tel.: (0 84 41) 80 44 73 – Fax: (0 84 41) 80 49 82

Redaktion:
Jürgen Vogtherr, unter Verwendung von Textbeiträgen des Stadtseniorenbeirats Breisach

Bildbeiträge:
Bilder Gerhard Regending, sowie jeweilige Bildnachweise

Verlag:
VogtherrComMedia, Riegelstraße 14, 85276 Pfaffenhofen Tel.: (0 84 41) 80 44 73 – Fax: (0 84 41) 80 49 82

VogtherrComMedia
Verlag für werbefinanzierte Publikationen

Gesamtherstellung:
Satz & Layout Ernst Trümpelmann, Tel. (07 11) 56 74 02, ernst.truempelmann@t-online.de

Auflage: Druckauflage Juli 2019

Die Arbeitsgemeinschaft hat versucht, alle Daten, Namen und Inhalte gewissenhaft zusammenzutragen. Allerdings erhebt sie nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Die Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder. Kein Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.
CvD (v. i. S. d. P.) Jürgen Vogtherr

I. Vorsorgevollmacht, gesetzliche Betreuung, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden Menschen in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln.

Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden. Stattdessen sieht das Bürgerliche Gesetzbuch vor, dass für den Betroffenen durch das Amtsgericht ein Betreuer bestellt wird. Nur soweit eine Vorsorgevollmacht vorliegt, ist eine Betreuung nicht erforderlich, da der Bevollmächtigte für den Betroffenen handeln kann.

Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung sind daher zwei Seiten einer Medaille. Wenn ein bis dahin voll entscheidungsfähiger Mensch so schwer erkrankt, körperlich oder geistig, dass er keine selbstbestimmten Entscheidungen mehr treffen kann, handelt entweder ein Bevollmächtigter oder das Amtsgericht muss einen Betreuer bestellen.

Vorsorgevollmacht

Wurde rechtzeitig vor Eintritt des Ereignisses eine Vorsorgevollmacht erteilt, so kann die bevollmächtigte Person stellvertretend handeln. Dies sollte immer eine Person sein, zu der ein gutes Vertrauensverhältnis besteht, weil die Ausübung der Vollmacht grundsätzlich keiner Kontrolle unterliegt.

Zwar bedarf die Vorsorgevollmacht eigentlich keiner bestimmten Form, doch müssen für manche Teilbereiche der Gesundheitsfürsorge zumindest die Schriftform gewahrt und die Regelungen ausdrücklich getroffen werden. Damit die Vorsorgevollmacht auch zur Verfügung über Immobilien oder bestimmte Gesellschaftsanteile berechtigt, muss sie durch einen Notar beurkundet oder öffentlich beglaubigt sein.

Aber auch im Übrigen ist es hilfreich, sich vor dem Abfassen einer Vorsorgevollmacht rechtlich durch einen Notar oder einen spezialisierten Rechtsanwalt beraten zu lassen. Dieser kann darauf achten, dass die Vorsorgevollmacht letztlich auch dem Willen des Vollmachtgebers entspricht. Bei zahlreichen im Internet oder im Buchhandel erhältlichen Mustern ist dies nicht der Fall, da diese häufig nicht der aktuellen Rechtslagen entsprechen oder für einen juristischen Laien nur schwer verständlich sind.

Gesetzliche Betreuung

Wurde die rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht versäumt, muss das Amtsgericht (Betreuungsgericht) eine gesetzliche Betreuung anordnen. Der Betreuer kann dann – in Abstimmung mit dem Gericht – die erforderlichen Entscheidungen treffen.

Als Betreuer werden vorrangig Angehörige bestellt. Ist jedoch kein Angehöriger vorhanden oder bereit, eine ehrenamtliche Betreuung zu übernehmen, oder hält das Gericht die vorhandenen Angehörigen für nicht hinreichend geeignet, wählt das Gericht eine Betreuungsperson von einem Betreuungsverein oder einen Rechtsanwalt aus.

In jedem Fall unterliegt der Betreuer der gerichtlichen Kontrolle und ist zur Rechnungslegung verpflichtet.

Beratung und Unterstützung erhalten ehrenamtliche Betreuer, aber auch Bevollmächtigte bei den Betreuungsstellen und den örtlichen Betreuungsvereinen.

Patientenverfügung

Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht oder zur gesetzlichen Betreuung geht es bei der Patientenverfügung nicht um die Frage, wer für einen anderen handeln kann, sondern welche Behandlungen in bestimmten Situationen gewünscht und welche nicht gewünscht sind.

In einer Patientenverfügung werden also der Wille und die Wünsche einer Patientin oder eines Patienten niedergelegt.

Seit September 2009 ist die Patientenverfügung gesetzlich in § 1901a BGB ausdrücklich geregelt und bedarf zumindest der Schriftform. Viele Broschüren stellen zur Abfassung einer Patientenverfügung Textbausteine zur Verfügung, doch ist eine individuelle Gestaltung stets vorzuziehen.

Auch hierzu erhalten Sie Informationen von Betreuungsstellen und den Betreuungsvereinen, aber auch von Ärzten, Rechtsanwälten und Notaren.

Besonders bewährt hat sich dabei eine Kombination von ärztlicher Beratung zu medizinischen Fragen und rechtlicher Beratung durch den Notar oder einen Rechtsanwalt zu Fragen der rechtssicheren Formulierung.

Eine notarielle Beurkundung gibt zudem der Patientenverfügung die Sicherheit, dass die Echtheit und Ernsthaftigkeit später nicht angezweifelt werden können. Auch trifft der Notar Feststellungen zur Geschäftsfähigkeit, so dass insoweit einem Rechtsstreit vorgebeugt werden kann.

Betreuungsverfügung

Als letzte Verfügung sei die Betreuungsverfügung erwähnt, die erlassen werden kann, wenn keine Vertrauensperson zur Übernahme einer Vollmacht zur Verfügung steht. In ihr kann festgelegt werden, wen das Gericht als Betreuer einsetzen soll oder wer auf keinen Fall einzusetzen ist.

Auch Wünsche bezüglich einer pflegerischen Versorgung oder Unterbringung im Falle der Entscheidungsunfähigkeit können darin niedergelegt werden.

Wichtig ist, dass durch eine Betreuungsverfügung eine gesetzliche Betreuung gerade nicht vermieden, sondern nur in bestimmte Bahnen gelenkt werden kann. Soll die Anordnung einer Betreuung für alle Bereiche vermieden werden,

bedarf es unbedingt einer notariellen Vorsorgevollmacht!

Zentrales Vorsorgeregister

Um sicherzustellen, dass die vorgenannten Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung) im Krankheitsfalle auch gefunden und berücksichtigt werden, können diese dem Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer gemeldet werden. Dieses dient nur der Information der mit Betreuungsverfahren befassten Stellen.

Das Zentrale Vorsorgeregister ist entweder telefonisch unter 0800 – 35 50 500 (gebührenfrei), postalisch unter Bundesnotarkammer – Zentrales Vorsorgeregister – Postfach 08 01 51, 10001 Berlin oder im Internet unter www.vorsorgeregister.de erreichbar.

II. Testament und Erbvertrag

Der Tod kann jeden jederzeit treffen. Wer vermeiden möchte, dass nach seinem Tode Erbstreitigkeiten zwischen seinen Hinterbliebenen entstehen, sollte seine Erbfolge verbindlich festlegen. Hierfür sind einige Fragen zu bedenken:

Was gilt nach meinem Tod, wenn ich kein Testament habe?

Wie sichere ich meinen Ehepartner ab?

Wer soll nach dem Längerlebenden von uns erben?

Wie kann ich verhindern, dass Kinder vor dem Tod meines Ehepartners ihren Pflichtteil verlangen?

Wie sichere ich meine Kinder ab, falls mein Ehepartner wieder heiratet?

Wie bedenke ich diejenigen, die für mich gesorgt haben?

Wie verhindere ich, dass mein Erbe für meine Pflege verwendet werden muss?

Die gesetzliche Regelung über die Nachfolge nach dem Tode kann diese Fragen nicht individuell beantworten. Es bietet sich jedoch die Möglichkeit, dies durch Testament oder Erbvertrag zu regeln.

Ein Testament kann notariell beurkundet oder privatschriftlich abgefasst werden. Der Erbvertrag muss immer notariell beurkundet werden. Er weist einige Besonderheiten auf, insbesondere kann hierdurch auch eine Bindungswirkung zwischen nicht verheirateten Personen erreicht werden. Ein – auch privatschriftlich mögliches – gemeinschaftliches Testament kann dagegen nur von Ehegatten oder Partnern einer eingetragenen Lebenspartnerschaft errichtet werden.

Oftmals unbekannt ist dabei die Tatsache, dass auch ein gemeinschaftliches Testament weitreichende Bindungswirkungen für den überlebenden Ehegatten entfalten kann, die meistens so nicht gewünscht sind. Auch schleichen sich beim privatschriftlichen Testament häufig inhaltliche Fehler ein, die gravierende, vom Laien kaum vorhersehbare Auswirkungen haben.

Erfahrungsgemäß verursachen selbst verfasste Testamente fast immer Streit unter den Erben,

wobei es selten Bosheit oder Habgier der Erben, sondern eher unterschiedliche Auffassungen vom Inhalt des Testaments sind, die Streit verursachen und den Gang zum Gericht unvermeidlich machen.

Lassen Sie sich daher für Ihren letzten Willen unbedingt rechtlich von einem Notar oder einem Rechtsanwalt Ihrer Wahl beraten. Dieser wird Ihnen Auskunft darüber erteilen, mit welchen rechtlichen Mitteln Sie Ihre individuellen Vorstellungen verwirklichen können. Dies reicht von der Frage, wer Sie beerbt, über die Grabpflege bis zur Betreuung Ihrer Haustiere.

Der sicherste Weg, Ihre Wünsche für die Zeit nach Ihrem Tod festzusetzen, ist dabei die Errichtung eines Testaments oder Erbvertrages mit Hilfe eines Notars. Denn auch das Testament, das auf dem Entwurf eines Rechtsanwalts beruht, ist hinsichtlich seiner Beweiskraft und seinen Rechtswirkungen letztlich ein privatschriftliches Testament und steht daher insoweit hinter einem notariellen Testament zurück.

Notarielles Testament

Das öffentliche, vor einem Notar mündlich erklärte Testament bietet – abgesehen von der Ersparung des Erbscheins – den Vorteil, dass der Notar sachkundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügungen aufklärt.

Das Testament wird zudem immer beim Amtsgericht hinterlegt und im seit 2012 neu eingeführten Zentralen Testamentsregister bei der Bundesnotarkammer registriert. Damit wird sichergestellt, dass das Testament nach dem Tode gefunden und der letzte Wille auch tatsächlich umgesetzt wird. Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt, ob es echt ist oder wie es zu verstehen ist, können bei einem notariellen Testament grundsätzlich nicht aufkommen.

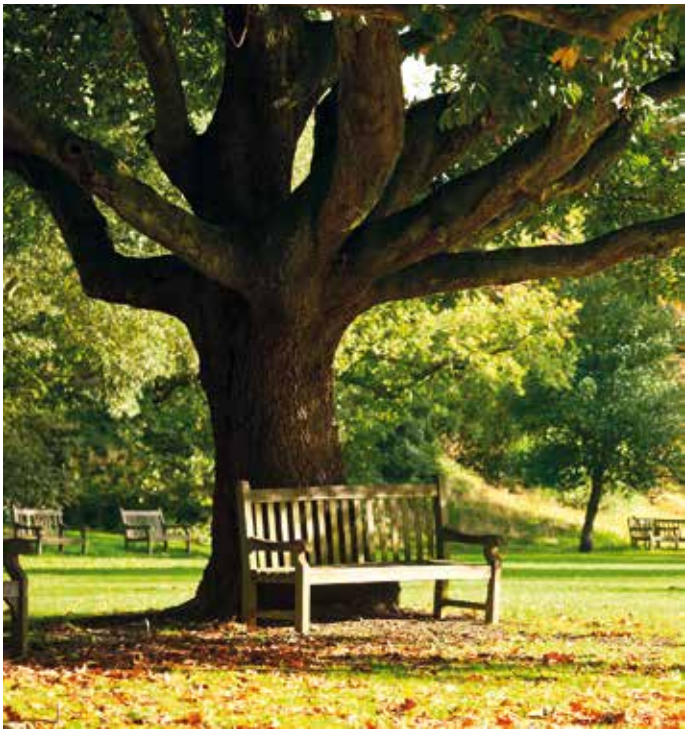
Eigenhändiges Testament

Zumindest für den Erblasser ohne Kosten kann man auch selbst ein Testament aufsetzen. Hierfür muss der gesamte Text eigenhändig niedergeschrieben werden. Das Schriftstück muss mit Ort, Datum versehen und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Das Testament kann zu Hause verwahrt oder sicherheitshalber beim Amtsgericht hinterlegt werden.

Nach der Eröffnung des eigenhändigen Testaments wird von den Erben meistens ein Erbschein benötigt, damit sich diese gegenüber Behörden und Banken legitimieren können.

Gemeinschaftliches Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten, ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in eigenhändiger oder in notarieller Form zu verfassen. Beim eigenhändigen gemeinschaftlichen Testament reicht aus, wenn ein Ehegatte das Schriftstück handschriftlich niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.



©depositphotos.com/dnaumoid

Unbedingt zu beachten ist, dass ohne ausdrückliche Regelung der längerlebende Ehegatte die nach ihm geltenden Verfügungen nicht mehr allein ändern kann. Dies kann zu bösen Überraschungen führen, wenn die zu gleichen Teilen als Schlusserben eingesetzten Kinder sich anders als erwartet entwickeln.

Die ausdrückliche Regelung einer Änderungsbefugnis für den längerlebenden Ehegatten ist daher anzuraten.

Keine Angst vor den Kosten!

Hinsichtlich der mit der rechtlichen Beratung verbundenen Kosten haben viele ein völlig falsches Bild. Ein erstes Beratungsgespräch beim Rechtsanwalt kostet für Verbraucher ca. 200 € zzgl. MWSt. In einem solchen Gespräch kann und sollte auch die Frage der voraussichtlichen Zusatzkosten der Errichtung eines Testaments besprochen werden. Diese können mit dem Rechtsanwalt frei vereinbart werden.

Die Kosten eines notariellen Testaments oder Erbvertrags sind hingegen gesetzlich festgelegt und richten sich nach der Höhe des vorhandenen Vermögens. Die Beratung ist dabei in den Beurkundungsgebühren schon enthalten. Zudem spart ein notarielles Testament grundsätzlich die Kosten für einen Erbschein, der ohne notarielles Testament bei Vorhandensein von Immobilien immer, ansonsten häufig (insb. von Banken) verlangt wird.

Mit der Erteilung eines Erbscheins sind nicht nur ein erheblicher zeitlicher Aufwand, sondern in den meisten Fällen auch fast doppelt so hohe Kosten wie für die Errichtung eines notariellen Testament verbunden.

III. Lebzeitige Schenkungen

Eine weitere Möglichkeit, seine Vermögensnachfolge zu regeln, ist eine lebzeitige Übertragung von Vermögenswerten in Form einer Schenkung. Durch eine richtige Planung können auf diesem Wege Streit zwischen den späteren Erben vermieden, Steuern gespart und Pflichtteilsansprüche gemindert werden.

Sollen Immobilien übertragen werden, führt der Weg zwingend zum Notar. Dieser berät über die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und versucht, die für alle Beteiligten am

besten geeignete Lösung zu erarbeiten. Vorteil hierbei: Etwaige erb- und pflichtteilsrechtliche Aspekte werden sicher beachtet und im jeweiligen Übertragungsvertrag geregelt. Gegebenenfalls können bei dieser Gelegenheit auch Erb- oder Pflichtteilsverzichte des Beschenkten oder der weichenden Geschwister vereinbart werden, um den Familienfrieden nachhaltig zu stärken.

Bei Schenkungen von Geld oder beweglichem Vermögen ist kein Notar erforderlich. Deshalb muss der Schenker selbst aktiv werden und bereits bei Ausführung der Schenkung anordnen, ob das Geschenkte nach seinem Tod bei der Verteilung der Erbschaft durch das beschenkte Kind gegenüber seinen Geschwistern ausgeglichen werden muss.

Sollte ein Kind beschenkt werden, das später nicht Erbe werden soll, muss geregelt werden, ob das Kind sich das Geschenkte auf seinen Pflichtteil anzurechnen hat. Verpasst der Schenker eine solche Regelung im Zeitpunkt der Schenkung, kann dies durch ein Testament nicht mehr nachgeholt werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, sich bei größeren Geldschenkungen vorher rechtlichen Rat einzuholen.

Stets zu beachten ist außerdem, dass innerhalb eines Zeitraums von 10 Jahren seit der Schenkung das verschenkte Vermögen in die Berechnung von Pflichtteilsansprüchen einfließt. Die Rede ist dabei von sog. Pflichtteilsergänzungsansprüchen, die beispielsweise Geschwistern des Beschenkten zustehen können. Seit der Erbrechtsreform 2010 verringert sich der Hinzurechnungsbetrag aber zunehmend, je länger die Schenkung zurückliegt. So wird eine Schenkung im ersten Jahr vor dem Erbfall noch voll in die Berechnung des Pflichtteils einbezogen, im zweiten Jahr vor dem Erbfall jedoch nur zu 9/10, im dritten Jahr zu 8/10 usw. Sind seit der Schenkung 10 Jahre verstrichen, bleibt die Schenkung unberücksichtigt. Besonderheiten bestehen allerdings bei Ehegattenschenkungen und bei zurückbehaltenen Nutzungsrechten.

Bei diesen kann der Fristablauf gehemmt sein bis die Ehe aufgelöst oder das Nutzungsrecht erloschen ist. Hiervon abgesehen stellen lebzeitige Schenkungen jedoch ein geeignetes Mittel dar, um Pflichtteilsansprüche unliebsamer Abkömmlinge zu minimieren.

IV. Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Die nachfolgenden Hinweise können dabei helfen:

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.

2. Nächste Angehörige unterrichten.

3. Bestattungsinstitut einschalten.

4. Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt Breisach

5. Grabstelle besorgen, beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.

6. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Pensionsanstalt, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.

7. Todesanzeige aufgeben.

8. Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.

9. Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht.

Wer erfährt, dass er kraft Gesetzes oder durch Testament Erbe geworden ist, muss sich schnell entscheiden, ob er die Erbschaft auch wirklich annehmen will. Denn nicht nur Vermögenswerte gehen auf den Erben über, sondern auch etwaige Schulden des Verstorbenen.

Sollte sich der Erbe entscheiden, lieber nicht Erbe werden zu wollen, muss er schnell handeln: Eine Ausschlagung ist grundsätzlich nur innerhalb von sechs Wochen ab Kenntniserlangung von der Erbschaft möglich. Die Ausschlagungserklärung muss gegenüber dem Nachlassgericht abgegeben werden. Wer nicht selbst zum Gericht fahren kann, kann auch bei einem Notar die Ausschlagungserklärung abgeben.

Wird die Ausschlagungsfrist verpasst, helfen nur noch Nachlassverwaltung oder Nachlassinsolvenz, damit der Erbe nicht mit seinem Vermögen für die Schulden des Verstorbenen haftet.

Sand im Getriebe

Plötzlich oder schleichend – irgend wann fällt einem auf, dass die Gelenke nicht mehr so wollen wie sie sollen. Und man erinnert sich, dass die ersten Anzeichen schon vor Jahren aufgetreten sind. Mal taten die Knie beim Bergwandern oder beim Skifahren weh, mal waren Knie oder Ellenbogen geschwollen und entzündet – was aber nach ein paar Tagen wieder von selbst verschwand.

Dabei müssen solche Abnutzungserscheinungen nicht sein. Mit einfachen Mitteln kann jeder seine Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten. Aber dazu ist Bewegung erforderlich.

Egal, ob die ersten Anzeichen schon da sind oder ob es eine vorbeugende Maßnahme ist, es ist nie zu spät, aber auch selten zu früh, mit Bewegung anzufangen.

Schauen wir uns einmal die Gelenke an: Die Knochen sitzen ja nicht direkt aufeinander, sondern sind an der Pufferstelle mit Knorpel überzogen. Zwischen den Knorpeln, im Gelenkspalt, befindet sich die Gelenkflüssigkeit, die wie ein Schmiermittel für eine reibungslose Bewegung sorgt. Bänder, Sehnen und Muskeln stützen und halten das Ganze von außen. Mit entsprechender Bewegung und der richtigen Ernährung funktioniert das „Getriebe“ über Jahrzehnte ohne Beschwerden.

©depositphotos.com/ljsphotography

Nur hat die Natur bei ihrer Konstruktion nicht an den modernen Menschen gedacht, der seine Zeit sitzend am Schreibtisch oder im Auto verbringt. Und damit beginnen unsere Gelenkprobleme.

Knorpelzellen müssen wie alle Körperzellen regelmäßig neu gebildet werden. Dazu müssen sie ernährt werden, was über die Gelenk-

Prof. Dr. med. Michael Pfeiffer
FA für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sportmedizin, Physikalische Therapie
Privatordination
Bahnhofstr. 7–9 | 79206 Breisach
Tel. +49 7667 - 94 261-0
Fax +49 7667 - 94 261-11
www.dr-michael-pfeiffer.de
prof@dr-michael-pfeiffer.de

flüssigkeit geschieht. Nur, es reicht nicht, dass diese Nährlösung vorhanden ist. Nein, sie muss auch durch Be- und Entlastung in den Knorpel einmassiert werden. Und dies geschieht eben nur durch Bewegung.

Nun kommt natürlich das Argument Zeit. Dabei hilft manchmal schon eine kleine Umstellung, um mehr Bewegung zu bekommen.

Verzichten Sie auf den Aufzug und nehmen dafür die Treppe, gehen Sie zu Fuß zum Bäcker. Lassen Sie doch mal das Auto stehen, fahren Sie mit dem Rad oder gehen Sie am Wochenende schwimmen. Auch kleine Anstrengungen, wie ein paar Kniebeugen im Büro oder die Füße und Arme kreisen lassen, helfen.

Neben Bewegung ist die richtige Ernährung ein weiterer Baustein, um die Beweglichkeit aufrecht zu erhalten. Hochwertiges Eiweiß, frisches Obst und Gemüse mit viel Vitamin C, sowie Vollkornprodukte und Vitamin E in Form von pflanzlichen Ölen, unterstützen den Körper bei der Produktion und Erhaltung unserer Knorpel.

Und wenn's schon zwickt?

Nun, ein Arztbesuch, um zu klären, ob ein akutes entzündliches Geschehen oder eine Knorpelschädigung vorliegt, ist Pflicht.

Zunächst müssen die akuten Beschwerden behandelt werden.

Nach dieser Phase und ergänzend im weiteren Verlauf ist jedoch häufig erstaunlich, wie sich ein schmerzendes Gelenk durch die richtige Bewegung wieder regenerieren lässt.

Münster Apotheke
Inna Stopfer-Avakian

Wir bieten Ihnen eine hohe fachliche Beratungskompetenz und kostenlosen Lieferservice – Einfach, schnell und zuverlässig!
Kupfertorstr. 16 | 79206 Breisach
Tel. 07667 / 7299 | Fax 07667 / 8735
info(@muenster-apo.de | www.muenster-apo.de
Öffnungszeiten
Mo.–Fr. 8.30–18.30 Uhr | Samstag 8.30–13.00 Uhr
Durchgehend geöffnet!

Hören

©depositphotos.com/alexraths

Es beginnt schleichend! Aber anders als beim Sehen dauert es viel länger, bis man wahrnimmt, dass das Gehör nachlässt. Beim Sehen merkt man relativ schnell, wenn die Buchstaben verschwimmen, den Fernseher dreht man einfach etwas lauter. Gerade unsere Lebensweise in lauter Umgebung und das Hören lauter Musik begünstigt Schwerhörigkeit – und das betrifft mittlerweile nicht nur die Älteren unter uns.

Eine leichte Schwerhörigkeit liegt vor, wenn man das Ticken einer Uhr nicht mehr hört. Das ist noch kein Grund, sich Sorgen zu machen. Etwas anders sieht es aus, wenn man Schwierigkeiten bekommt, in geselliger Runde den Gesprächen zu folgen oder das Gefühl hat, sein Gegenüber nuschelt. Dann sollte man sich einmal einem Hörtest unterziehen. Das kann der Hörgeräteakustiker machen oder der HNO-Arzt. Hier werden Töne in unterschiedlicher Höhe und Lautstärke über Kopfhörer eingespielt, der Patient drückt einen Knopf, sobald er den Ton hört. So kann ein genaues Bild über die Hörfähigkeit erstellt werden.

Gerade bei älteren Menschen liegt oft eine Hörschwäche in den höheren Frequenzbereichen vor. Das bedeutet, dass es schwieriger wird, Stimmen und Gesprächen im Umgebungslärm zu folgen – man spricht hier auch vom „Cocktailparty-Effekt“.

Ist es ausgeschlossen, dass die Hörminderung auf einer akuten oder chronischen Erkrankung des Ohres beruht, wird es Zeit, sich über ein Hörgerät Gedanken zu machen. Und hier heißt es: Je früher, um so besser! Warum? Das Gehirn gewöhnt sich an die Schwerhörigkeit mit dem Effekt, dass es verlernt, bestimmte Geräusche wahr zu nehmen.

Dazu kommt, dass zahlreiche Haarzellen im Innenohr irreparabel absterben. Bei einer

Umstellung auf ein Hörgerät kann es dann zu einem „Schockerlebnis“ in Form akustischer Überforderung kommen.

Schwerhörigkeit hat aber auch eine soziale Komponente. Die Menschen, die Schwierigkeiten haben, die Anderen zu verstehen oder einer Unterhaltung bei Tisch zu folgen, ziehen sich zurück. Da man sich anstrengen muss, einer Unterhaltung zu folgen ist dies sehr ermüdend. Viele gehen dann den Weg des geringeren Widerstandes und kapseln sich ab. Dabei ist es gerade im Alter wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und sich so ein Stück Lebensqualität zu erhalten.

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Hörgeräte, so dass jeder die Möglichkeit hat, das Passende zu finden. Ob im Ohr, hinter dem Ohr oder in der Brille, Ihr Hörgeräteakustiker hilft Ihnen und sorgt dafür, dass Sie wieder ohne Stress an Ihrer Umgebung teilnehmen können.

Die Lösung steht im Kühlschrank.

Foto: Notfalldose.de

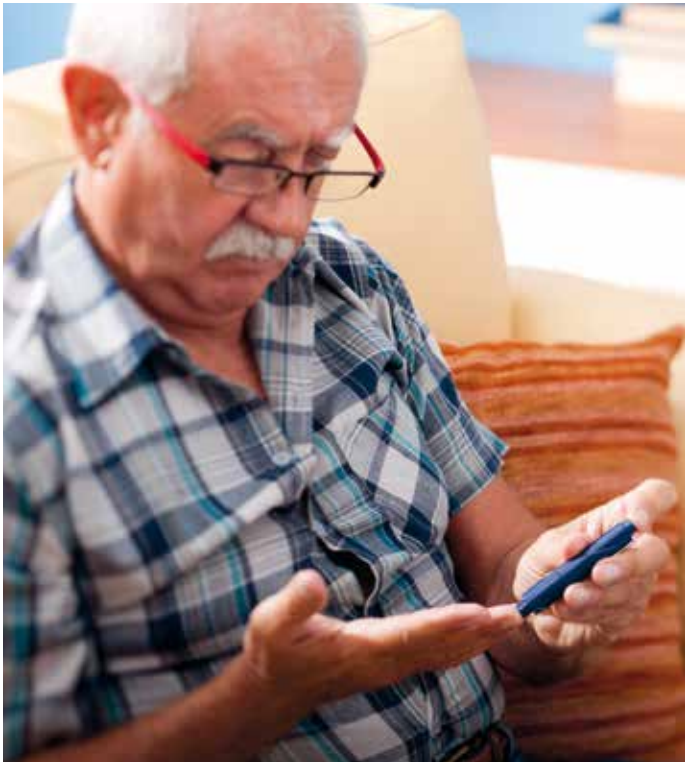
Immer mehr Menschen haben zu Hause einen Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung usw. Nur ist es für Retter meist unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden. Ihre Notfalldaten kommen in die Notfalldose und werden in die KühlschrankTÜR gestellt. Nun haben sie einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden! Eine Vorgehensweise, die auch im Ausland schon sehr erfolgreich ist. Weitere Informationen unter www.notfalldose.de

Diabetes, Volkskrankheit Nummer eins.

Diabetes, gemeinhin als Zuckerkrankheit bezeichnet, erscheint in zwei Formen. Man spricht von Diabetes Typ 1, bei dem der Körper kein eigenes Insulin produziert und dem Diabetes Typ 2 oder erworbenen Diabetes, bei dem die Insulinproduktion ungenügend ist.

Beim Diabetes Typ 1 kann der Körper kein oder kaum Insulin produzieren. Ursache dafür kann eine Immunerkrankung sein, das heißt das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen die eigenen, Insulin produzierenden Zellen und zerstört sie, es kann aber auch eine mangelhafte oder fehlende Anlage der insulinproduzierenden Zellen sein. Dadurch sind die Körperzellen nicht in der Lage, Glukose, also Zucker, aufzunehmen. Der Zucker reichert sich im Blut an.

Der weit größere Teil der Diabeteskranken, circa 90%, leidet an Diabetes Typ 2. Früher sprach man hier von Altersdiabetes, diese Definition ist aber mittlerweile überholt, da immer mehr junge Menschen an Diabetes erkranken. Grund hierfür sind in erster Linie falsche Ernährung und ein damit einhergehendes Übergewicht, Bewegungsmangel und/oder familiäre Disposition. Die Erkrankung wird oft nur durch Zufall bei einer Routineuntersuchung erkannt. Einige der Symptome sind Müdigkeit, Antriebsarmut, häufiges Wasserlassen, schlecht heilende Wunden und Taubheitsgefühl in Händen und



©depositphotos.com/stefanolunardi

Füßen. Wer diese Symptome bei sich erkennt, sollte dringend seinen Hausarzt ansprechen.

Neben Diabetes leiden 8 von 10 Patienten zusätzlich an Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten. Die Folge davon können Erkrankungen der großen und kleinen Blutgefäße, Herzinfarkt und Schlaganfall, Gefäßverschlüsse in Armen und Beinen sowie Erkrankungen der Netzhaut am Auge sein. Auch Nieren und andere innere Organe wie Magen und Darm können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Diabetes Typ 2 bedeutet aber nicht gleich Medikamente oder sogar die Insulinspritze. Gerade in der Anfangszeit ist es möglich, durch

Umstellung der Lebensgewohnheiten entscheidenden Einfluss auf den Zuckerspiegel zu nehmen. Ernährung und Bewegung stehen hier im Vordergrund.

Ebenso wichtig ist eine Gewichtsreduktion, da bei diesen Patienten sehr oft ein deutliches Übergewicht zu verzeichnen ist. Innerhalb von drei Monaten sollte es möglich sein, die Ernährungsgewohnheiten so umzustellen, dass die Zufuhr von Fett und übermäßigen Kalorienmengen reduziert beziehungsweise vermieden und gleichzeitig mit einem Muskelaufbautraining die Zuckerverwertung des Körpers verbessert wird.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, um den Blutzuckerspiegel zu senken, ist eine medikamentöse Therapie erforderlich.

Polizei **110**

Feuerwehr **112**

Notfallrettung **112**

Allgemeiner Notfalldienst **116117**
Mo, Di, Do 20-24 Uhr, Mi, Fr 16-24 Uhr,
Sa, So und an Feiertagen 8-24 Uhr
Notfallpraxis Freiburg, Universitätsklinikum Freiburg, Hugstetter Str. 55, 79106 Freiburg

Augenärztlicher Notfalldienst **0180 / 6 07 53 11**
Mo, Di, Do 19-22 Uhr, Mi 13-22 Uhr, Fr 16-22 Uhr,
Sa, So und an Feiertagen 8-22 Uhr
Notfallpraxis Augen Freiburg, Universitätsklinikum Freiburg, Killianstr. 5, 79106 Freiburg

Vergiftungs-Inform.-Zentrale FR **0761 / 1 92 40**

Zahnärzte **01803 / 22 25 55 41**
Wochenende + Feiertage u. werktags 18– 8 Uhr

Tierärzte Notdienstauskunft **0761 / 7 22 66**

Nachbarschaftshilfe der evangel. Martin-Bucer-Gemeinde. Breisach **07667 / 86 99**
Einsatzleitung Sabine Bucher

Hospiz Gruppe Breisach **0151 / 155 489 55**

Caritasverband Familienpflege **0761 / 8965451**
Unterstützung von Familie bei Krankheit u.Ä. – Ansprechpartner : Anne Ehret

Rombach Sicherheitstechnik & Schlüsseldienst
Türöffnung 24 Stunden **07633 / 95 99 700**
Bahnhofstraße 3 79189 Bad Krozingen
www.rombach-sicherheit.de

sicher • zuverlässig • umweltfreundlich
Breisach
Bad Krozingen
Freiburg
Tuniberg EXPRESS
Auf diese Verbindung können Sie zählen.
RegioExpress
Linie 309 Breisach – Bad Krozingen
Linie 31 Breisach – Freiburg
Stadtverkehr
www.tuniberg-express.de