

# Lebenswege

IHR PERSÖNLICHES  
**FREIEXEMPLAR**  
ZUM MITNEHMEN!

VERTEILUNG: SCHWARZWALD-BAAR-KREIS  
LANDKREIS ROTTWEIL  
LANDKREIS TUTTLINGEN





Zuhause  
flexibel  
sein!

Jeder Mensch hat etwas das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**„Meine Bankgeschäfte von Zuhause aus abwickeln.“**

Mit dem Online Banking der Volksbank Donau-Neckar eG können Sie bequem von Zuhause u. a.

 Zahlungen abwickeln

 Produkte abschließen

 Ihren Berater kontaktieren und vieles mehr.

Schauen Sie vorbei unter:

[www.vbdn.de](http://www.vbdn.de) **Volksbank  
Donau-Neckar eG**



## VORWORT

*Leben ist das, was passiert,  
während du andere Dinge im Kopf hast.*

(John Lennon)

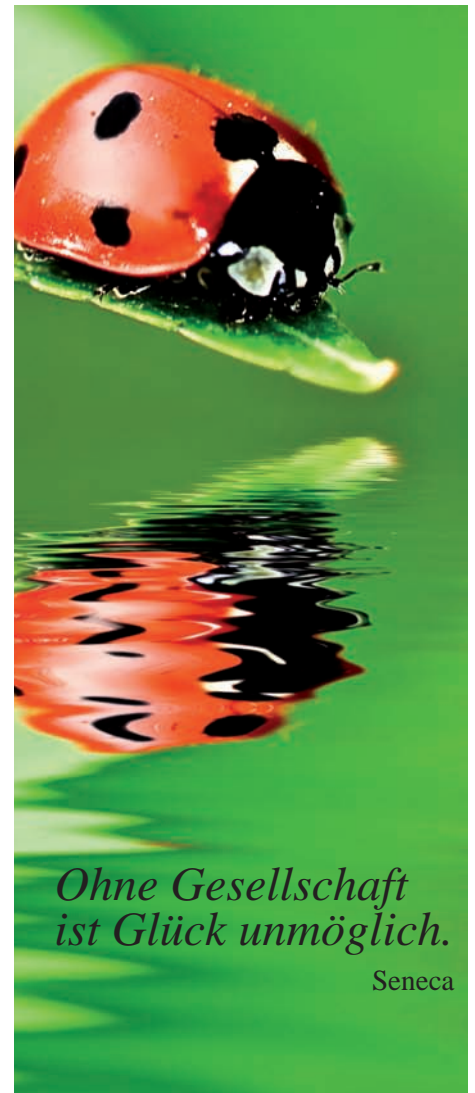
**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

Lebenswege sind immer ein sehr persönliches Projekt. Jeder Tag ist ein Schritt weiter – mal nach rechts, links, geradeaus, oben oder unten, mal schneller oder langsamer, mal holprig und mühsam, dann wieder hoffnungsvoll und fröhlich, mal in einer Sackgasse stecken bleibend – nicht immer können wir das selbst entscheiden. Ungewollte persönliche Veränderungen bringen Ungewissheit und Sorgen. Doch nicht nur das Alter kann eine Herausforderung sein, auch eine schwere Krankheit oder ein Unfall. Dann ist nichts mehr so, wie es war. Die Bewältigung des Alltags kann zum Problem werden, wenn die gewohnte Mobilität eingeschränkt ist. Dieses Magazin will unterstützen, Empfehlungen und Tipps, aber auch Erfahrungen anderer weitergeben. In der Gemeinschaft mit professionellen und kompetenten Pflege- und Senioren-Einrichtungen, Klinikum, Dienstleistern, Verbänden, Handel, Gewerbe und aus persönlichen Begegnungen konnten wir wertvolle Informationen, nützliche Hilfsangebote und Mut machende Erfahrungen zusammenstellen.

Unser Team sagt DANKE an alle, die uns offen und vertrauensvoll begegnet sind, die mit ihren Erfahrungen und Hinweisen wichtige Tipps für neue Lebens- und Wohnkonzepte möglich machten. Und doch bleiben Lücken ... sie weiter zu füllen, ist unser Ziel für zukünftige Ausgaben. Teilen Sie uns mit, was Sie besonders interessiert und was Sie anderen als Hilfe empfehlen können. Oder wollen Sie Ihre Einrichtung, Ihren Service und Ihre Produkte auch vorstellen? Wir freuen uns auf Ihren Kontakt. Jeder noch so kleine Baustein kann ein sehr lebendiges Lebenswege-Projekt pflastern. Das können Mutmacher und Wegweiser sein, um neue Situationen anzunehmen. Altmeister Goethe wusste schon: Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man was Schönes bauen.

Wir hoffen, auch Ihnen Ideen für einen gelingenden Lebensweg geben zu können,

*Ihr Projekt-Lebenswege-Team.*



*Ohne Gesellschaft  
ist Glück unmöglich.*

Seneca

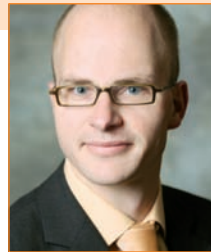


Vorwort.....	1
<b>BEGEGUNGEN</b>	
Menschen berichten.....	6, 8, 10, 42, 45
Wie schafft man ein vertrauensvolles Zusammenleben?.....	24
Ehrenamt im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark, Schwenningen .....	32
<b>INTERVIEW</b>	
Wenn Knie und Hüfte Ersatz brauchen.....	12
<b>EINBLICKE</b>	
Einladung zum Wellnessstag .....	18
Wenn es nach Blumen, Kräutern und Erde duftet .....	20
Generationentreff beim Großelternstag.....	22
<b>TIPPS</b>	
Pflege – Wer kann mir helfen?.....	14
So wird die Wohnung barrierefrei .....	16



## Projekt Lebenswege Ihre Ansprechpartner

Kontaktieren Sie uns –  
Wir beraten Sie gerne.



**Daniel Günther**  
Hausleiter  
**Seniorenzentrum**  
**»Im Brühl« Aldingen**  
Eugen-Bolz-Straße 13  
78554 Aldingen

»» Wir bieten Ihnen ein gutes Zuhause im Alter und Pflege mit Herz und Verstand. Unser umfangreiches Veranstaltungsprogramm sorgt für Abwechslung im Alltag. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

5



**Arbeiterwohlfahrt**  
**Kreisverband**  
**Schwarzwald-Baar e.V.**  
Kronenstraße 12  
78050 Villingen-Schwenningen

»» Wir bieten einen Rundum-Service, der alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens umfasst. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

9



**Martin Hayer**  
Heimleiter  
**AWO Seniorenzentrum**  
**Am Stadtpark**  
Reutlinger Straße 10  
78050 Villingen-Schwenningen

»» Bewohnerorientierung steht bei uns nicht nur im Prospekt – sie ist ein Maßstab, an dem wir uns messen lassen. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

11

Lecker und gesund .....	19
Beweglich und vital bis ins hohe Alter .....	26
Mit dem Ringzug mobil durch die Region .....	28
Zurück zur Mobilität gegen körperliche Handicaps .....	30
Seniorencafé bittet zu Tisch .....	34
Gemeinsam zum Wanderurlaub .....	36
Mobil zu mehr Lebensqualität .....	38
Beschäftigung mit Demenzkranken – Büchertipps .....	40
Im Fachhandel beraten lassen – Beim Küchenkauf an später denken .....	44
Moderne Bestattungen .....	46



## SERVICE

Dienstleistung Special .....	43
Medizinische Versorgungszentren des Schwarzwald-Baar Klinikums .....	48
Inserentenverzeichnis und Einrichtungen auf einen Blick .....	50
Angebote für die Seniorenbetreuung .....	52
Impressum .....	52
Streckenplan Rinzug .....	Umschlagseite hinten



**Monika Materna**  
Hausleiterin  
**Seniorenzentrum**  
**»Im Welvert« Villingen**  
Konrad-Adenauer-Straße 6–8  
78050 VS-Villingen

»» Wir bieten Ihnen neue und moderne Räumlichkeiten. Fühlen Sie sich wohl durch unser familiär geprägtes Wohngruppenkonzept und unsere fachliche Expertise. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

5



**Ileana Rupp**  
Stiftsdirektorin  
**KWA Kurstift**  
**Bad Dürkheim**  
Am Salinensee 2  
78073 Bad Dürkheim

»» Das KWA Kurstift Bad Dürkheim steht für moderne Wohn- und Lebensform im Alter. Ihnen in einer eigenen Wohnung selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ist die Basis unserer Arbeit. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

7



**Sinja Huber**  
Pflegedienstleitung  
**Bürgerheim VS**  
Mauthestraße 7–9  
78054 Villingen-Schwenningen

»» Bei uns finden Sie für jede Situation die passende Pflege und Betreuung. Dabei liegt uns eine individuelle, fachgerechte und liebevolle Versorgung besonders am Herzen. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

15



**Angelika Gebauer**  
Geschäftsführerin  
**Pro Vita GmbH**  
**Geriatrische Rehaklinik**  
**Am Klosterwald GmbH**  
Wilhelm-Schickard-Straße 15  
78052 Villingen-Schwenningen

»» Auch Sie haben Anspruch auf Rehabilitation. Im Pro Vita Rehasentrum können Sie ihn verwirklichen. ««

Lesen Sie weiter auf Seite

15



**SCHWARZWALD-BAAR**  
KLINIKUM

## Neu am Schwarzwald-Baar Klinikum: Endoprothetik-Zentrum DER MAXIMALVERSORGUNG

Am Schwarzwald-Baar Klinikum besteht seit 2014 aufgrund der hohen Expertise ein sogenanntes „Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung“. Hier werden alle Ersatzoperationen von Hüft- und Kniegelenken vorgenommen. Die erfolgreiche Zertifizierung bescheinigt den höchsten Standard in der Behandlungsqualität und basiert auf den Anforderungen der EndoCert-Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). Damit ist das Zentrum der Maximalversorgung eines der wenigen Zentren dieser Versorgungsstufe in Baden-Württemberg und das einzige der Region.

### Hohe Qualität bei Knie- und Hüftgelenkersatz

- > Modernste Technik und innovative Verfahren
- > Auch minimalinvasive Operationen bei der Hüftgelenkendoprothetik oder individuell angepasste Prothesen in der Kniegelenkendoprothetik
- > Fachübergreifendes Expertenteam: Versorgung durch besonders ausgebildete, hochspezialisierte und zertifizierte Fachkräfte
- > Nachgewiesene Versorgungsqualität und mehr Sicherheit durch genau festgelegte, strukturierte Behandlungsaufläufe
- > Enge Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten und Behandlungspartnern
- > Spezielle Sprechstunde für Hüft- oder Kniegelenkersatz



### Schwarzwald-Baar Klinikum

Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung  
Sonnhaldenstraße 2  
78166 Donaueschingen

### Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Leonhard

Direktor der Klinik für Orthopädie,  
spezielle orthopädische Chirurgie  
und Rheumaorthopädie

### Endoprothetik-Sprechstunde

Mittwoch: 08.00–12.00 Uhr  
Telefon: 0771 88-5331 oder -5332  
Telefax: 0771 88-5553  
E-Mail: [ort@sbk-vs.de](mailto:ort@sbk-vs.de)  
Internet: [www.sbk-vs.de](http://www.sbk-vs.de)



## »Im Brühl« Aldingen

Das Seniorenzentrum Aldingen ist mit dem Prädikat Familienbewusstes Unternehmen ausgezeichnet worden:



Mitten in Aldingen liegt das Seniorenzentrum »Im Brühl«. Seit 2006 stehen Ihnen in unserem diakonisch geprägten Haus insgesamt 48 Plätze für Dauer- und Kurzzeitpflege zur Verfügung, zusammen mit acht barrierefreien betreuten Wohnungen. Zahlreiche Kontakte zu vielen Aldinger Einrichtungen und Vereinen, zu Kirchengemeinden und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern machen das Seniorenzentrum »Im Brühl« zu einem offenen und lebendigen Haus. Wir haben ein umfangreiches und sehr abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm im Haus und verlassen das Haus regelmäßig, um Ausflüge in die Umgebung zu machen oder Besuche in Schulen und Kindergärten. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl und geborgen fühlen. Sie sollen bei uns zuhause sein. Dafür setzt sich unsere Leitung, dafür setzen sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und unsere Ehrenamtlichen ein. Wichtig ist uns auch un-

sere Fachlichkeit. Die Pflegewissenschaft ist ein noch junges Fachgebiet, das sich stetig weiterentwickelt. Damit wir immer auf dem neuesten Stand sind, setzen wir uns mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinander. In speziellen Konzepten erarbeiten wir deren Umsetzung in unseren Pflegealltag. Unsere Mitarbeitenden lernen in Fortbildungen stets dazu, wenden ihr Wissen an und reflektieren ihr Handeln. Kommen Sie vorbei, wie zeigen Ihnen gerne das Haus.



## »Im Welvert« Villingen

Im Sommer 2015 ist es so weit: Unser neues Seniorenzentrum »Im Welvert« in Villingen öffnet nahe der Innenstadt seine Türen. »Leben, wo man sich auskennt« – so lautet der Leitsatz unserer Arbeit, und getreu diesem Motto bauen wir das Seniorenzentrum, und so wird es unsere langjährige Mitarbeiterin Monika Materna, bisher Hausleiterin in Bad



Waldsee, auch führen. Monika Materna freut sich schon auf das moderne Haus mit hellen Einzelzimmern, organisiert in überschaubaren Wohngruppen, die gemütlich eingerichtet sind. Sie wird dafür sorgen, dass die Cafeteria, die Gemeinschaftsräume und der Wellnessbereich gut genutzt werden. Das Haus wird offen und lebendig sein, auch für Angehörige, Ehrenamtliche und Nachbarn. Als Träger mit großer Tradition und Erfahrung wollen wir mit unserem einladenden Seniorenzentrum Teil des Lebens im Stadtviertel Welvert sein. Viele Kontakte zur Kommune, zu den Kirchengemeinden oder zu engagierten Bürgern haben wir bereits geknüpft. Sie merken: Wir freuen uns darauf, ein Teil von Villingen zu sein. Und wir freuen uns auf Sie!

### ALLGEMEINE INFORMATION

Beide Seniorenzentren gehören zum traditionsreichen Sozialunternehmen »Die Zieglerschen« mit Sitz im oberschwäbischen Wilhelmsdorf. Mehr als 5.000 Menschen werden von rund 3.000 Mitarbeitenden in den Bereichen Altenhilfe, Behindertenhilfe, Hör-Sprachzentrum, Suchthilfe, Jugendhilfe und Ausbildung betreut. Allein in der Altenhilfe sind wir an über 20 Standorten präsent. Unser Unternehmen ist dem Geist der Diakonie verpflichtet.

### PFLEGEINRICHTUNG

Grund- und Behandlungspflege, Pflegestufen 0-3+, biografieorientierte, ganzheitlich aktivierende Pflege, Kurzzeitpflege, Betreutes Wohnen. Spezialgebiete: Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care

### ZIMMER/WOHNUNGEN

48 Plätze in hellen EZ und DZ, spezielle Komfortzimmer, acht betreute Wohnungen (zwischen 70-105m<sup>2</sup> inklusive Balkon), eigene Möbel willkommen, Haustiere nach Absprache

### UMGEBUNG/LAGE

Mitten im Ort

### BESONDERHEITEN

Wir sind ein offenes, lebendiges Haus mit vielen Ehrenamtlichen. Offener Mittagstisch.

### SONSTIGE ANGABEN

Fachlichkeit ist uns wichtig. Unsere Mitarbeitenden lernen in Fortbildungen stets dazu, wenden ihre Wissen an und reflektieren ihr Handeln.

### PFLEGEINRICHTUNG

Grund- und Behandlungspflege, Pflegestufen 0 bis 3+, biografieorientierte, ganzheitlich aktivierende Pflege, Kurzzeitpflege, Betreutes Wohnen. Spezialgebiete: Demenz, Palliative Care.

### ZIMMER/WOHNUNGEN

90 Plätze in modernen EZ mit Internetanschluss, organisiert in sechs Wohngruppen, 50 betreute Wohnungen.

### UMGEBUNG/LAGE

Nah zur Innenstadt, eingebunden in das Wohngebiet Welvert.

### BESONDERHEITEN

Offenes, lebendiges Haus mit vielen Ehrenamtlichen. Ein offener Mittagstisch ist geplant.

### SONSTIGE ANGABEN

Unsere Mitarbeitenden werden in Fortbildungen stets geschult.

### AUSSTATTUNG

Modernste wohnliche Ausstattung, Cafeteria, Gemeinschaftsräume, Wellnessbereich mit Pflegebad und Aktiv-Raum.

## MARTHA HAUG (90)

»Mir gefällt der Geruch von Blumen und Kräutern«



Heute gehe ich mit Frau Pütterich wieder in unsere Gartengruppe (AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark in Schwenningen). Ich habe Damenschneiderin gelernt und bin viel rumgekommen, in Berlin und auch im Elsaß. Da war auch harter Arbeitsdienst dabei, aber die Kameradschaft war schön. Nach dem Krieg

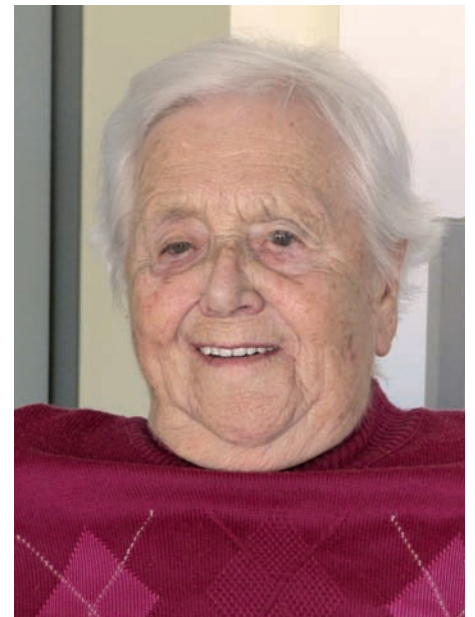
habe ich geheiratet, ein Kind bekommen und dann nicht mehr gearbeitet. Früher hatten wir einen kleinen Garten. Aber eigentlich buddele ich nicht so gern im Dreck. Doch der Geruch von Blumen und Kräutern gefällt mir. Und am Ende sind immer schöne Dinge für unser Zimmer entstanden. (sf)

## KÄTHE PÜTTERICH (90)

»Mit Leichtigkeit geht alles besser«

Ich nehme alles auf die leichte Schulter und lache auch dann, wenn es nichts zum Lachen gibt. Das habe ich jahrelang trainiert. So wird das Leben leichter, denn mit Leichtigkeit geht alles besser. Seit vier Jahren bin ich hier im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark. Meine zwei Urenkel sind richtige Lausbuben. Wenn die kommen, krieg ich einen kleinen Schmatz, das genieße ich. Früher hatten wir ein Jahr Arbeitsdienst und mussten den Bauern ersetzen, der in den Krieg eingezogen wurde. Wir mussten alles machen, was sonst die Männer machen. Später war ich Verkäuferin im Konsum, sogar Filiallei-

terin. Zu den Leuten hatte ich immer einen sehr guten Kontakt. Manche kennen mich noch. Das war damals nicht so komfortabel wie heute. Wir haben halt früher immer geschafft und gespart. Früher hatte ich einen kleinen Garten. Heute freue ich mich auf das Gärtnern hier bei uns. Das macht einfach Spaß. Und ich gehe hin, weil ich Zeit habe. Was wir hier schon alles selbst gemacht haben, sogar Ringelblumen- und Lavendelsalbe. Die ist gut geworden und gut für die Hände. Das Schönste am Gärtnern sind die Blumen, das beruhigt einen so von innen. Die Frau Späth macht das richtig gut. (sf)



## ROSWITHA MONTUA

»Schmerzen werden weniger«

Seit fast einem Jahr nehme ich mit deutlich zunehmender Begeisterung am Reha-Sport im Trossinger Sportstudio »Get Fit« teil. Meine Arthrose-Beschwerden, die früher regelmäßige Schmerzen verursachten, werden schrittweise und erfreulicherweise weniger.

Dies geschieht vor allem durch das sehr professionelle Mitwirken der eingesetzten Therapeuten, denen ich die erfreuliche Besserung meiner Gelenke mit zu verdanken habe.

(kw)





ANSPRECHPARTNER Ileana Rupp, Stiftdirektorin  
Melanie Brunner, Kundenbetreuung  
Gisela Müller, Kundenbetreuung

ADRESSE KWA Kurstift Bad Dürreim  
Am Salinensee 2  
78073 Bad Dürreim

TELEFON (07726) 63-0  
TELEFAX (07726) 63-913  
E-MAIL kurstift@kwa.de  
INTERNET www.kwa.de

## KWA Kurstift Bad Dürreim



### »Leben, so wie ich es will.«

Das KWA Kurstift Bad Dürreim steht für moderne Wohn- und Lebensform im Alter. Ihnen in einer eigenen Wohnung selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ist die Basis unserer Arbeit. Ein vielfältiges Angebot an Wohnformen, Dienstleistungen und Services ermöglicht individuelle Lebens- und Betreuungsvarianten.

### Alles unter einem Dach

Unser Kurstift befindet sich direkt am Salinensee, mitten im Herz des Kurortes Bad Dürreim. Wir bieten Ihnen 150 großzügige und lichtdurchflutete Ein- bis Vierzimmerwohnungen in unterschiedlichen Größen zwischen 30 und 110 Quadratmetern an. Alle Wohnungen verfügen über Balkon, Parkett, Badezimmer sowie eine eigene Küche und können individuell von Ihnen eingerichtet werden. Im Haus haben Sie zahlreiche Möglichkeiten zur kreativen und aktiven Lebensgestaltung, wie z.B. ein Café mit Sonnenterrasse, Bibliothek, Schwimmbad und Sauna, Friseursalon, Fitnessraum, Kegelbahn, ein Kaminzimmer sowie einen Wintergarten. Hinzu kommen vielfältige sportliche sowie kulturelle Angebote und Veranstaltungen, welche für unsere Bewohner – aber auch für Gäste von außerhalb – angeboten werden. Diese ausgewogene Verbindung von Wohn- und Lebensraum bietet Bewohnern Freiheit und Sicherheit. Wie bisher gewohnt, können Sie auch bei uns den Alltag frei gestalten – alleine, mit Nachbarn, Freunden oder Familie.

### Ganz nach Ihrem Geschmack

»Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.« Unser Chefkoch und sein Team kreieren für Sie einen abwechslungsreichen Menüplan. Nicht nur am vitaminreichen Angebot des Salatbüfets haben unsere Bewohner täglich die Wahl, sondern auch zwischen verschiedenen, frisch zubereiteten Menüs, die nach Wunsch entweder in der Wohnung oder im gemütlichen Café serviert werden.

### Sicherheit und Individualität

Sicherheit und Individualität gehören für uns untrennbar zusammen. Deshalb passen wir uns mit unserem KWA-Pflegekonzept ganz Ihren Bedürfnissen und Lebensumständen flexibel an. Persönliche Sicherheit garantiert im Speziellen unser interner Hausnotruf. Bei Aktivierung des Notrufs werden die Mitarbeiter des Pflegedienstes direkt kontaktiert und können schnell bei Ihnen sein.

Unsere Mitarbeiter der persönlichen Assistenz begleiten Bewohner im Alltag, gehen mit ihnen spazieren, erledigen Korrespondenzen und helfen, liebevolle Lebensgewohnheiten aufrecht zu erhalten. Für Bewohner, die ihren Tagesablauf nicht mehr selbst organisieren können, bietet das Kurstift Tagesbetreuung in Gruppen an. Kommunikation und gemeinsame Aktivitäten werden so beibehalten.

Dank dieser ineinandergreifenden Sorgestrukturen bleiben unsere Bewohner auch bei einem hohen Hilfsbedarf in ihrer vertrauten eigenen Wohnung.

### WOHNUNGEN

Ein- bis Vierzimmer-Appartements zwischen 30 und 110 m<sup>2</sup> inklusive Balkon, Küche, Bad, Parkettboden – selbstverständlich alles barrierefrei.

### BESONDERHEITEN

Rezeptionsservice, Hauswirtschafts- und Hausmeisterservice, kulturelle Angebote sowie Ausflüge und Reisen, Sport- und Freizeitangebote, physikalische und physiotherapeutische Therapie, Stadtfahrten, Einkaufsmöglichkeiten im Haus, Optikerservice, Schalterstunden der Banken, Gästezimmer für Urlaubs- oder Genesungstage sowie zur Kurzzeitpflege.

### PFLEGEINRICHTUNG

30 Plätze im Wohnbereich Pflege in Einzel- und Doppelzimmern.  
MDK-Bewertung 2014: 1,1

### SICHERHEIT

Jede Wohnung verfügt über einen Hausnotruf rund um die Uhr.

### AUSSTATTUNG

Café mit Sonnenterrasse, Wintergarten, Festsaal, Kaminzimmer, Internetauraum, Läden, Kapelle, Kegelbahn, Schwimmbad mit Sauna und Dampfbad, Fitnessraum, Physiotherapie, Gesundheitszentrum mit Fachärzten, Friseur und Kosmetik, Tiefgaragen.



**DAS Ehepaar ELISABETH (81) UND GERALD (86) SCHUBERT**

»Mit dem Wohnmobil auf Suche nach dem Altersruhesitz«



Wir haben schon sehr früh angefangen uns nach einem geeigneten Alterswohnsitz umzusehen. Da wir kinderlos sind, war es für uns klar, dass wir im Alter auf andere Menschen angewiesen sein werden.

Auf Grund der Angebote und dem Service des Kuratoriums Wohnen im Alter (KWA) besuchten wir mit Mitte 40 fast alle KWA-Wohnstifte in Süddeutschland mit dem Wohnmobil und entschieden uns für Bad Dürkheim

auf Grund der grünen Umgebung und der Ausflugsmöglichkeiten. Das Besondere am KWA ist die Möglichkeit, selbstständig zu sein und wenn man es benötigt, auch betreut zu werden. Wir sind seit sieben Jahren im Wohnstift und haben es nicht bereut, wir fühlen uns sehr wohl. Die Wohnung ist hell, das Personal sehr freundlich und im Haus findet man Anschluss zu anderen Paaren. Zudem bietet das Wohnstift ausreichend Möglichkeiten zur Freizeitbeschäftigung, ob kulturell, sportlich oder gesellschaftlich. Ein weiterer wichtiger Aspekt war, dass man Mittagessen im hauseigenen Restaurant oder aufs Zimmer geliefert bekommt. Das Mittagessen kann aber auch kurzfristig abgemeldet werden, wenn man auswärts zum Essen gehen möchte oder auf Reisen ist. Besonders Wichtig war uns auch, dass man die gewählte Wohnung bis zum Ende behalten kann, selbst bis zur Pflegestufe drei. (kw)

**ANITA MARIA PEIJAN**

»Aufenthalt ist gleichzeitig Probewohnen«



Ich wohne eigentlich in Marbach, doch vor einigen Wochen verletzte ich mich an der Schulter. Da es bis zur Reha eine Woche dauerte und ich mich für den Zeitraum nicht selber versorgen konnte, nutzte ich die Möglichkeit, in eines der sehr angenehmen Gästezimmer des KWA Bad Dürkheims zu ziehen. Nach der Rehamaßnahme bezog ich erneut ein Gästezimmer für den Genesungsurlaub, da ich hier betreut werden kann, wenn ich es benötige. Zudem wird die Wohnung gereinigt, ich erhalte Essen

im Haus und kann den Service und die vielfältigen Angebote wie Schwimmbad, Sauna und Physiotherapie nutzen. Da mein Sohn in Zürich lebt und ich im Moment kein Auto fahren kann, bin ich dankbar, dass ich alles, was ich brauche, im KWA erhalte. Zu Hause wäre ich auf ambulante Pflege angewiesen. Ich fühle mich sehr wohl hier. Nach dem Tod meines Mannes überlegte ich bereits in einen Wohnstift zu ziehen und nutze den jetzigen Aufenthalt gleichzeitig zum Probewohnen. (kw)



Arbeiterwohlfahrt  
**Kreisverband Schwarzwald-Baar e.V.**

## **AWO – Pflege mit Herz**

Wir bieten einen Rundum-Service der alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens umfasst.

- **Ambulante Pflege & Beratung**
- **Nachbarschaftshilfe**
- **Essen auf Rädern**
- **NEU: Notruf für zu Hause & unterwegs**
  
- **Ihre zentrale AWO-Hotline:**  
**07721/9866-0**

Unsere Dienstleistungen erhalten Sie zuverlässig und pünktlich in den Raumschaften Villingen-Schwenningen, Bad Dürkheim, St. Georgen, Donaueschingen, Bräunlingen und Blumberg.



**Kronengasse 12 • 78050 Villingen-Schwenningen**  
**Tel. 07721/9866-0 • [www.awo-schwarzwald-baar.de](http://www.awo-schwarzwald-baar.de)**

## MARTHA MÜLLER (91)

»Noch immer da zu sein, empfinde ich als ein Geschenk«



»Altes Weib, du bist eben keine 20 mehr« – dies sage ich ab und an, wenn mir Handgriffe und Wege schwererfallen. Aber mit 91 Jahren lebe ich immer noch in meinem geliebten Schwenninger Haus. Die Arbeit in Haus und Garten fällt mir nicht mehr so leicht wie vor zehn Jahren – aber es geht und vieles kann ich noch selber erledigen. Wenn es mal etwas schwerer ist, dann lasse ich mir einfach mehr Zeit. Mein

Hausarzt und Bekannte wundern sich oft, was ich alles noch schaffe. Gut, letztes Jahr habe ich mir einen Gehstock gekauft, um etwas mehr Sicherheit beim Laufen zu haben. Drei bis vier Mal im Monat fahre ich mit dem Bus zum Einkaufen in die Stadt. Oft laufe ich zum Bäcker im Wohnviertel. Ich komme also noch ganz gut selber zurecht. Mein Mann ist leider früh verstorben und ich vermisse ihn nach fast 33 Jahren immer noch sehr. Mit dem Haus, das wir schon knapp zehn Jahre nach unserer Hochzeit bezogen haben, verbinden mich viele Erinnerungen. Wir haben eine harmonische Ehe geführt, in der wir aber auch viel gearbeitet und gespart haben. Zwischenzeitlich hatte ich in drei Wäschereien gearbeitet. Vormittag und über Mittag in zwei Firmen in Schweningen und ab 14:30 Uhr noch in einer dritten Reinigung in Villingen. Das Bügeln war und ist immer noch meine große Leidenschaft. Vor allem der Kontakt zur Kundenschaft hat mir gefallen. Noch bis zu meinem 88. Geburtstag war ich in Villingen im Einsatz. Manchmal sprechen mich ehemalige Kunden im Bus oder auf der Straße darauf an, was mich im-

mer besonders freut. Leider habe ich privat nicht mehr viele Kontakte, da meine vier Geschwister schon alle gestorben sind. Kinder haben wir damals keine gewollt, so dass ich oft alleine bin. Ich freue mich jedoch über mein Haus und meinen gepflegten Garten. Ein Vorteil ist, dass wir im Haus immer eine Wohnung vermietet haben. Hier hatte ich nette und langjährige Mieter, die mir auch schon mal beim Rasenmähen oder anderen Erledigungen geholfen haben. Die Unterstützung von Menschen, die es aufrichtig und gut mit einem meinen, ist sehr wichtig. So bekomme ich ein, zwei Mal die Woche Besuch von einem guten Bekannten aus Schweningen. Wir reden am Küchentisch über Gott und die Welt und ich backe manchmal vorher sogar einen Kuchen. Dies ist immer eine schöne Zeit, da mein Bekannter ein guter Zuhörer ist und ich gerne von früher erzähle. Selbst wenn es von Jahr zu Jahr etwas anstrengender wird und ich gelegentlich Angst habe, dass ich vielleicht morgens nicht mehr aufwache – das Leben ist aber auch im hohen Alter immer noch lebens- und liebenswert. (fo)



## HEINZ HARRE (70)

»Man braucht auch im Alter einen Rhythmus«

Ich habe mich vor fünf Jahren auf meinen regulären Rentenbeginn gefreut. Kurz darauf war mir bewusst, dass mir vieles verloren gegangen ist, mir auch Kontakte fehlen. Meine Frau und ich sind morgens später aufgestanden und bekamen dann das, was wir uns für den Tag vorgenommen hatten, nicht mehr richtig gebacken. Den gewohnten Arbeitsablauf meiner Frau habe ich gestört, stand ihr eigentlich mehr im Weg. Nach zwei Jahren habe ich beschlossen, dass ich wieder etwas tun muss, Hobbys allein reichen nicht aus. Jetzt bin ich an meine alte Arbeitsstätte – natürlich mit

weniger Arbeit – zurückgekehrt und kann mir die Zeit gut einteilen. Wir stehen früh auf und ich komme meist mittags wieder nach Hause. Dann bleibt uns gemeinsam noch reichlich Zeit für Hobbys oder, um mit Enkeln und Hund viel zu unternehmen. Ich bin überzeugt, dass man auch im Alter noch vieles bewegen kann, von dem man meint, dass es nicht mehr geht. Wenn man sich auf die faule Haut legt, macht sich ganz schnell ungewollte Lethargie breit. Auch der ältere Mensch braucht einen Rhythmus. Wir haben dadurch eine Menge Lebensqualität wieder zurückbekommen. (sf)



## Seniorenzentrum Am Stadtpark



### Über uns

Im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark ist man rund um die Uhr für Sie da. Unser Haus bietet 107 stationäre sowie fünf Kurzzeit- und vier integrierte Tagespflegeplätze und ist optimal auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Die Einrichtung liegt in einem ruhigen Wohngebiet im Norden Schwenningens und verfügt über eine gute Anbindung an den Personennahverkehr.

Unser großzügiger Sinnesgarten grenzt direkt an den Stadtpark und lädt zum Verweilen, Bewegen und Entspannen ein.

### Räume zum Wohlfühlen

In unserer durchgehend barrierefreien Einrichtung finden pflegebedürftige Menschen ein neues Zuhause. Auf vier Wohnbereichen stehen 96 Einzel- und 8 Doppelzimmer sowie modernste Pflegeräume, -bäder und -hilfsmittel zur Verfügung.

Die großzügigen Zimmer, mit jeweils eigenem Bad, sind geschmackvoll möbliert und mit einem modernen Pflegebett ausgestattet.

Selbstverständlich können Sie auch lieb gewonnene Möbelstücke mitbringen und das Zimmer nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten. Anschlüsse für Telefon, Radio und Fernsehen sind in allen Zimmern vorhanden.

### Bewohnerorientierung

Das Konzept unserer Einrichtung heißt »Bewohnerorientierte Pflege und Betreuung«.



Das bedeutet, dass unsere qualifizierten Pflege- und Betreuungskräfte auf die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner eingehen und auch auf das seelische Wohlbefinden Wert legen.

Sie achten ihre Persönlichkeit, ihre Lebensweise und respektieren ihre Gewohnheiten. Denn das Leben im Seniorenzentrum soll für alle so angenehm und individuell wie möglich sein. Dazu gehört eine geschützte Privatsphäre ebenso wie die vertrauensvolle Begleitung durch den Alltag.

### Nicht nur die Liebe geht durch den Magen...

Unsere hauseigene Küche bietet täglich mehrere Menüs zur Auswahl. Mit frisch zubereiteten, ausgewogenen Mahlzeiten, notwendigen Sonderkostformen und Zwischenmahlzeiten sorgen wir für das leibliche Wohl unserer Gäste. Vorlieben des Einzelnen werden ebenso berücksichtigt wie saisonale und regionale Besonderheiten.

Spezielle Themenwochen schaffen zudem jedes Jahr kulinarische Höhepunkte.

### Sie haben Fragen, Sorgen oder Befürchtungen?

Wir haben ein offenes Ohr, aber keine »billigen Antworten«. Gemeinsam finden wir Lösungen!

**Sie suchen ein Ehrenamt? Wir freuen uns auf Sie!**

Besuchen Sie uns auf [www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de/ehrenamt](http://www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de/ehrenamt)

### PFLEGEINRICHTUNG

Unser Haus verfügt über 107 stationäre sowie fünf Kurzzeit- und vier integrierte Tagespflegeplätze bei 96 Einzel- und 8 Doppelzimmern. Die Bewohner haben freie Arztwahl. Mit Herz und Qualität führen wir unsere Einrichtung nach einem offenen Hauskonzept, leben eine intensive Angehörigenarbeit und sind stolz auf ein starkes ehrenamtliches Engagement. Unser großzügiger und wunderschöner »Garten der Sinne« lädt, neben unseren Bewohnern, auch Besucher, Passanten und Nachbarn zum Spazieren und Verweilen ein.

### ESSENSANGEBOT

Unsere hauseigene Küche bietet täglich mehrere Menüs zur Auswahl.

### MEHR ALS PFLEGE

Gute Pflege ist nicht nur unsere Verpflichtung, sondern auch unsere Leidenschaft. Doch wir lieben auch die Kür! Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich rundum wohlfühlen! Individualität, Qualität und Herzlichkeit zeichnen daher sowohl die räumliche Ausstattung, wie auch unsere Arbeit und Haltung aus. Lassen Sie sich überraschen.

### LEBENDIGER ALLTAG

Neben einem qualitativ hohen Pflegestandard bietet unser Haus auch eine Vielzahl an Betreuungs- und Unterhaltungsangeboten.

Zum Beispiel finden regelmäßig statt:

- Sturzprävention und Sitz- oder Rollatoranz
- Spielnachmittage, Singkreis und Literaturtreff
- evang., kath. und ökumenische Gottesdienste
- Gedächtnistraining und Gartentherapie
- Spaziergänge und Sommerausflüge
- Skatrunde, Handarbeitsgruppe
- Filmvorführungen, Konzerte und Ausstellungen
- Hundebesuchsdienste
- Tanzcafé

## WENN KNIE UND HÜFTE ERSATZ BRAUCHEN

### Im Gespräch mit Dr. med. Thomas Leonhard



*Dr. med. Thomas Leonhard leitet das EndoProthetik-Zentrum der Maximalversorgung in Donaueschingen: »Wir setzen bei Knie- und Hüftgelenkersatz auf modernste Technik, innovative Verfahren und ein fachübergreifendes Expertenteam.«*

Das Schwarzwald-Baar Klinikum hat am Standort Donaueschingen auf Grund der hohen Expertise ein Endoprothetikzentrum eingerichtet – dort werden alle Ersatzoperationen von Hüft- und Kniegelenken vorgenommen. Ende August 2014 wurde es als so genanntes »Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung« zertifiziert. Die erfolgreiche Zertifizierung bescheinigt den höchsten Standard in der Behandlungsqualität. Damit ist das Zentrum der Maximalversorgung in Donaueschingen eines der wenigen Zentren dieser Versorgungsstufe in Baden-Württemberg und das einzige der Region. Die Überprüfung basiert auf den Zertifizierungsanforderungen der EndoCert-Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). Privat-Dozent Dr. med. Thomas Leonhard, Direktor der Klinik für Orthopädie, spezielle orthopädische Chirurgie und Rheumaorthopädie, spricht über Vorteile, die das Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung den Patienten bietet.

#### Was bedeutet die Zertifizierung genau?

Wir haben das Zertifizierungsverfahren im vergangenen Jahr sehr erfolgreich bestanden. Die externen Fachexperten haben vor Ort unsere Strukturen und Prozesse eingehend geprüft und bestätigt, dass wir einen definierten und sehr weitreichenden Katalog mit hohen Anforderungen erfüllen.

#### Und wie können Ihre Patienten davon profitieren?

Unsere Patienten profitieren durch die nachgewiesene Versorgungsqualität und durch mehr Sicherheit. Denn jeder Patient wird bei uns nach einem genau festgelegten und strukturierten Behandlungsplan fachbereichsübergreifend versorgt. Dazu gehört zum Beispiel die Innere Medizin genauso wie die Gefäßmedizin oder die physiotherapeutische Behandlung. Auf diese Weise sollen Komplikationen möglichst ausgeschlossen werden. Außerdem gewährleisten wir, dass unsere Patienten nur von Ärzten mit entspre-

chender Qualifikation und Erfahrung operiert werden. Routine und Geschick sind bei den Operationen sehr wichtig; Denn es gibt erwiesenermaßen einen direkten Zusammenhang zwischen der Anzahl der durchgeführten Operationen und der Behandlungsqualität.

#### Wie viele Eingriffe nimmt das Ärzteteam im Endoprothetikzentrum am Schwarzwald-Baar Klinikum denn vor?

Bei uns sind es etwa 600 bis 700 Fälle mit Hüft- oder Kniegelenkersatz oder Prothesenwechsel pro Jahr. Dabei bieten wir unseren Patienten ein breites Spektrum der Endoprothetikversorgung an. Wir setzen auf modernste Technik wie beispielsweise minimalinvasive Operationen bei der Hüftgelenkendoprothetik oder individuell angepasste Prothesen in der Kniegelenkendoprothetik. Das sind Verfahren, die ein Höchstmaß an Präzision garantieren und die deshalb zu einer hohen Zufriedenheit bei den Patienten führen. Gerade im Hinblick auf die aktuel-

len, auch kritischen Diskussionen bezüglich der Versorgungshäufigkeit und -qualität in Deutschland ist es für Patienten häufig nicht einfach, sich für eine Operation und für eine Klinik zu entscheiden. Eine Zertifizierung nach höchsten Behandlungsstandards sorgt diesbezüglich für mehr Transparenz – zum Vorteil der Patienten. Beispielsweise müssen wir genau begründen, auf welcher Grundlage wir eine Operation empfehlen – und diese Indikation wird auch kontrolliert. Letztlich melden wir auch jedes künstliche Hüft- oder Kniegelenk, das wir einsetzen, dem zentralen Prothesenregister in Deutschland. Dort wird genau festgehalten,

wem, wann, wo, warum und wie welcher Gelenkersatz eingebaut wurde. So ist alles zentral dokumentiert.

### Benötigen die Patienten für die Behandlung im Endoprothetikzentrum eine Überweisung vom Facharzt?

Wir bieten eine spezielle Sprechstunde für Hüft- oder Kniegelenkersatz an. Die Patienten kommen in der Regel mit einer Überweisung vom Hausarzt oder vom Facharzt zu uns. Generell gilt: Wer Fragen hat oder Informationen benötigt, kann gerne einfach Kontakt mit uns aufnehmen. (eb)

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Schwarzwald-Baar Klinikum

EndoProthetikZentrum  
der Maximalversorgung

PD Dr. med. Thomas Leonhard

Sonnhaldenstraße 2  
78166 Donaueschingen

Telefon: (0771) 88-5331

E-Mail: ort@sbk-vs.de

Internet: www.sbk-vs.de

## Bleiben Sie fit!

*Ihr Partner  
rund um Fitness und Gesundheit!*

Mit Spaß fit werden und fit bleiben! Besuchen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

#### Bei uns sind Sie Richtig!

- ✓ Personenbezogene Betreuung und Trainingspläne
- ✓ AOK-Kooperationspartner
- ✓ REHA-Bewegungs-Sport e.V.
- ✓ ca. 400 m<sup>2</sup> Sauna (3 verschiedene Saunen)
- ✓ Milon-Kraft-Ausdauerzirkel
- ✓ 400 m<sup>2</sup> Trainingsfläche
- ✓ Power Plate
- ✓ Solarien

*Garantiert  
für jeden was dabei!*

#### Kursangebote

- ✓ REHA-Sport
- ✓ Bauch,Beine,Po
- ✓ Bauch Spezial
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ Pump it up
- ✓ Racing
- ✓ Pilates
- ✓ Zumba
- ✓ Step-Workout
- ✓ Solid Body

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag  
08.30 bis 12.00 Uhr  
14.00 bis 22.00 Uhr

Samstag  
14.00 bis 20.00 Uhr

Sonntag  
10.00 bis 14.00 Uhr

Feiertage  
10.00 bis 14.00 Uhr

**GESUNDHEITZENTRUM  
GET FIT**  
www.fitnessclub-trossingen.de

CHRISTIAN - MESSNER - STR. 10  
78647 TROSSINGEN  
TEL. 07425 / 31470



[www.fitnessclub-trossingen.de](http://www.fitnessclub-trossingen.de)

## PFLEGE – WER KANN MIR HELFEN?

### Fragen zur Unterstützung, Betreuung und Finanzierung

#### Wir sind über 80 Jahre alt. Wie sieht es finanziell aus, wenn meine Frau und ich in ein Pflegeheim müssen?

Wenn die Leistungen der Pflegeversicherung und Ihr Einkommen nicht reichen, um den Heimplatz zu bezahlen, müssen Sie Ihr Vermögen verwenden.

#### Muss ich unser Haus verkaufen?

Das Eigenheim zur Alterssicherung ist geschützt. Wenden Sie sich an die Sozialbehörde Ihrer Stadt oder Ihres Landkreises. Die prüft die Verhältnismäßigkeit, und wer unterhaltspflichtig ist. Aber keine Panik, es ist für die unterhaltspflichtigen Angehörigen mehr Vermögen geschützt, als viele Menschen denken.

#### Ich bin 82 Jahre alt und einhundert Prozent schwerbehindert. Was muss ich tun, damit ich Unterstützung im Haushalt bekomme?

Sie müssen bei der Pflegekasse eine Pflegestufe beantragen. Dafür müssen mehrere Punkte erfüllt sein. Bei Pflegestufe I müssen Sie 90 Minuten am Tag einen erheblichen Hilfebedarf für mindestens sechs Monate haben. Davon müssen mehr als 45 Minuten auf die Grundpflege entfallen. Also Hilfe beim Duschen, Waschen, Kochen und Essen und bei der Mobilität. Welche Aufgaben der Dienst dann übernimmt, entscheiden Sie.

#### Ich habe bisher Aushilfen, die meine Mutter gepflegt haben, wenn ich mal keine Zeit hatte, selbst bezahlt. Bekomme ich die Kosten erstattet?

Das ist im Rahmen der Verhinderungspflege möglich.

#### Was muss ich dabei beachten?

Die Aushilfe muss eine Rechnung schreiben mit der Stundenzahl und dem vereinbarten Stundensatz, die der Pflegebedürftige unterzeichnen muss. Dann können Sie die Rechnung bei der Pflegekasse einreichen. Ist der Pflegeersatz verwandt bis zum zweiten Grad oder verschwägert, geht das nicht. Dann kommt nur Pflegegeld infrage. Der



jährliche Leistungsumfang ist seit 2015 auf 1612,- Euro angehoben. Außerdem stieg der Zeitumfang für tageweise oder stationäre Verhinderungspflege von 28 auf 42 Kalendertage.

#### Seit dem Tod unserer Mutter lebt unser pflegebedürftiger Vater allein im Haus. Er bräuchte eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Wie sieht es mit ausländischen Pflegekräften aus?

Wenden Sie sich an die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung bei der Bundes-Arbeitsagentur. Mit der Beschäftigung einer Person zur Rund-um-die-Uhr-Betreuung sind Sie zwar Arbeitgeber – aber auf der legalen Seite. Denn bei der Einstellung einer ausländischen Betreuungskraft ist darauf zu achten, dass die Sozialversicherungspflicht der angestellten Person eingehalten wird, dass eine Unfallversicherung besteht und dass die Lohnsteuer gezahlt wird. Arbeitsrechtliche Vorschriften müssen Sie natürlich ebenfalls beachten. Den Internationalen Personalervice erreichen Sie unter: 0228/713-2132. Verschiedene Agenturen vermitteln Kräfte aus Osteuropa. Die Details zu den Arbeitszeiten und anderes regelt der Vertrag, den sie mit der Agentur schließen. Die Kosten liegen bei 1300,- Euro pro Monat und höher.

#### Was ist der Unterschied zum Pflegedienst?

Die Betreuungskräfte erledigen auch andere Arbeiten und sind im Haus anwesend. Der Pflegedienst kommt – je nach Vereinbarung – für einzelne pflegerische Maßnahmen. Die osteuropäischen Kräfte haben aber in aller Regel keine pflegerische Ausbildung. Daher sollte man einen ambulanten Pflegedienst mit ins Boot nehmen.

#### Mein Mann ist Diabetiker. Der Pflegedienst kommt zum Spritzen oft über eine Stunde verspätet ...

Solche Verspätungen gehen nicht. Sprechen Sie mit der Pflegedienstleistung. Ändert sich nichts, sollten Sie über die Auflösung des Vertrages verhandeln. Auf der Suche nach einem neuen Dienst hilft Ihnen das Internet. Auf [www.pflegenavigator.de](http://www.pflegenavigator.de) gibt es einen guten Überblick.

Fragen und Antworten einer Telefonaktion der Südwest Presse Ulm hat Alexander Bögelein zusammengefasst. Professionelle Informationen gaben Cathrin Cammerer (AOK), Elke Sonnenfroh (Pflegestützpunkt Ulm), Beate Kempfer (Compass-Pflegeberatung).





# BÜRGERHEIM

Altenpflege

## FACHGERECHTE UND LIEBEVOLLE PFLEGE IM ALTER

### **Bürgerheim Villingen-Schwenningen**

Mauthestraße 7

78054 VS-Schwenningen

Telefon (0 77 20) 3 08-0

Telefax (0 77 20) 3 08-9 08

[info@buergerheim.de](mailto:info@buergerheim.de)

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



- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Betreuung für Demente



## *Reha – wo hin? »Klosterwald« – wo sonst! Pro Vita Rehasentrum Am Klosterwald*



### **Unser Haus bietet**

- anspruchsvolle Einzel- und Doppelzimmer
- große Dusche mit WC
- Full-HD-Fernsehen/Radio
- Fitnessraum mit medizinischen Geräten
- Bewegungsbad, Lifter
- Fußpflege und Frisör
- Bistro mit Sonnenterrasse
- Lehrküche
- Lese- und Aufenthaltsräume
- Großzügige Gartenanlage mit Therapiepark

### **Geriatrische Rehabilitation**

- Mehrfacherkrankungen u. a.
- Knochenbrüche
- Orthopädische Erkrankungen
- Amputationen
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- verzögerte Erholung nach Akuterkrankungen

### **Neurologische Rehabilitation**

- Schlaganfall
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Schädelhirntrauma
- Entzündungen des Nervensystems
- Wirbelsäulenverletzungen

### **Therapieangebote**

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Neuropsychologie
- Sozialdienst
- Diätküche

## **Pro Vita GmbH – Geriatrische Rehaklinik Am Klosterwald GmbH**

Wilhelm-Schickard-Straße 15  
78052 Villingen-Schwenningen  
Tel. 0 77 21 / 8 78-0

Geschäftsführer:  
Angelika Gebauer M. A.  
Dr. Gerhard Gebauer

Chefärzte:  
Dr. med. G. Mihalka-Kisitzky  
Dr. med. Frank Hirt

[www.rehazentrum-vs.de](http://www.rehazentrum-vs.de)  
[info@rehazentrum-vs.de](mailto:info@rehazentrum-vs.de)  
Fax 0 77 21/8 78-4 14

## SO WIRD DIE WOHNUNG BARRIEREFREI

### Rechtliche Normen sind zu bedenken

**Bis ins hohe Alter in der vertrauten Umgebung zu leben, wünschen sich viele. Doch Schwellen, Treppen und Türrahmen können zu Hindernissen werden. Durch einen Umbau lässt sich die Wohnung altersgerecht gestalten. In Deutschland regelt die DIN 18040-2, wann ein Haus oder eine Wohnung barrierefrei ist.**

Verbindlich gilt die DIN 18040-2 nur für Neubauten. Private Bauherren und Mieter müssen sie nicht einhalten, können sich aber daran orientieren. Nach einer Studie im Auftrag des Bundesamtes für Bauwesen und Raumordnung aus dem Jahr 2011 gibt es rund 1,4 Millionen weitgehend barrierefreie Wohneinheiten. Der geschätzte Bedarf liegt aber laut KDA bei rund 2,5 Millionen. Die Lösung können Umbaumaßnahmen sein. »Hauptürde ist häufig das Badezimmer, aber auch der Zugang in die Wohnung oder Schwellen im Haus«, sagt Sabine Strüder, Leiterin der Bereiche Pflege und Gesundheit bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Daher müsste ein Umbau Rampen, ebenerdige Duschen oder Schwellenanpassungen vorsehen. Ohne Kompromisse ist ein Umbau nur selten zu bewerkstelligen. In manchen Fällen kann schon eine neue Raumaufteilung sinnvoll sein. Beispielsweise wäre eine Verlegung von Schlafzimmer und Bad ins Erdgeschoss

eine Lösung. Wer zur Miete lebt, muss einige rechtliche Aspekte beachten, bevor der Umbau beginnen kann. »Den altersgerechten Umbau der Wohnung muss der Mieter selbst bezahlen«, sagt Ulrich Ropertz vom Deutschen Mieterbund (DMB). Die KfW-Bank bietet dafür Zuschüsse und günstige Kredite an. Grundsätzlich könne der Mieter die Wohnung aber nur umbauen, wenn er vorher die Zustimmung des Vermieters eingeholt hat. »Pflegebedürftige Mieter haben ein Recht auf einen barrierefreien Umbau – aber der Vermieter kann auf seinem Recht auf Rückbau beim Auszug bestehen«, erklärt Heike Nordmann, Geschäftsführerin des Kuratoriums Deutsche Altershilfe. Das bedeutet: Der Mieter muss beim Auszug den ursprünglichen Zustand der Mietsache wiederherstellen. Deshalb ist es sinnvoll, wenn Mieter und Vermieter vor den Umbauarbeiten eine so genannte Modernisierungsvereinbarung schließen. Das Thema Barrierefreiheit regelt Paragraph 554a des Bürgerlichen Gesetzbuches. »Hat der Mieter nach dem Gesetz Anspruch auf Zustimmung zu einem barrierefreien Umbau und der Vermieter erteilt die Erlaubnis nicht, muss der Mieter klagen, wenn er seinen Anspruch durchsetzen will«, sagt Ropertz. Doch nicht immer muss für mehr Sicherheit und Bewegungsfreiheit alles umgebaut werden. Manchmal reichen schon kleinere Maßnahmen aus, wie zusätzliche Haltegriffe im Bad, ein Toilettenaufsatz oder eine Notrufeinrichtung. Hier ist die Zustimmung des Vermieters in der Regel nicht notwendig. Doch Heike Nordmann empfiehlt, den Vermieter einzubinden: »Viele Vermieter lassen sich davon überzeugen, dass eine barrierefreie Umgestaltung der Wohnung zur Werterhaltung beziehungsweise Wertsteigerung beitragen kann.« In jedem Fall sollte man sich rechtzeitig von neutraler Seite beraten lassen. Bundesweit gibt es Informationen zu Förderprogrammen und konkrete Tipps bei den Wohnberatungsstellen. Auch Pflegestützpunkte von Kassen und Kommunen informieren darüber.

(im, dpa)



Musterwohnung BEATE:  
Ansprechpartnerin für kostenlose  
Führungen und Beratung  
(für Bürger des Schwarzwald-Baar-Kreises:  
Katja Porsch, Beratungsstelle)  
»Alter & Technik«  
Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis  
Telefon (07721) 913-7135  
k.porsch@LRASBK.de



Seit Juni 2014 können Interessierte in der Erzbergerstraße 28 in Schwenningen die Musterwohnung »BEATE« nach Voranmeldung besichtigen und die über 200 Exponate aus den Bereichen

- Barrierefreiheit
- Alltagshelfer und
- fürsorgliches Zuhause

ausprobieren und erleben.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

**Landratsamt  
Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Telefon: (07721) 913-0  
Internet: [www.lrasbk.de](http://www.lrasbk.de)

**Landratsamt Tuttlingen**  
Telefon (07461) 926-0  
Internet: [www.landkreis-tuttlingen.de](http://www.landkreis-tuttlingen.de)

**Landratsamt Rottweil**  
Telefon: (0741) 244-0  
Internet: [www.landkreis-rottweil.de](http://www.landkreis-rottweil.de)

# Modern und barrierefrei – wir fertigen Ihr Traumbad!



Ihr kompetentes Team gestaltet Ihr barrierefreies Bad.

Bäder und Installationsarbeiten sind unser Spezialgebiet. Wir beraten Sie persönlich und planen ganz nach Ihren Wünschen bis ins kleinste Detail. Früher an Später denken! Das Prinzip der Barrierefreiheit ist nicht nur für behinderte und ältere Personen aktuell, sondern auch zum Vordenken für unsere „zweite Bad Kunden“. Deshalb beraten und pla-

nen wir für Sie individuell nach den technisch vorhandenen Gegebenheiten Ihr barrierefreies Bad im Alt- und Neubau. Auch wenn es um Fördermittelberatung geht sind wir für Sie da. Unsere Mitarbeiter werden durch unsere Partner regelmäßig geschult. So können wir Ihnen garantieren, mit unserem Wissen immer auf dem aktuellen Stand zu sein.

*Kundenzufriedenheit  
steht bei uns an erster Stelle!*

**Wir sind Ihr Sanitär- und Heizungs-Spezialist für:**

- Beratung, Planung, fachgerechte Ausführung
- Reparatur aller Sanitär-Armaturen
- Enthärtungsanlagen und Filter
- Badsanierungen – Hand in Hand – Komplettbad
- Barrierefreie Bäder (Altbau/Neubau)
- komplette Heizungstechnik



**Bille**  
BAD & WÄRME

**Früher an Später denken!**

**Jörg Bille Bad & Wärme**

Dorfstraße 62 | 78591 Durchhausen

Telefon 0 74 64 – 97 85 75

[www.bille-bad-und-waerme.de](http://www.bille-bad-und-waerme.de)

## GENIESSEN, FEIERN, AKTIV SEIN UND VERSORGT WERDEN

### Einladung zum Wellnessstag



Im Bürgerheim (VS-Schwenningen) können sich die Bewohner zu einer Vielzahl von interessanten Veranstaltungen im Haus treffen. Hier sollen sie auch Geborgenheit empfinden und zugleich ihre eigenen vier Wände als persönliches Refugium genießen können. Wichtig ist, dass sie auch spüren, dass sie im Bürgerheim noch gebraucht werden – im Garten, in der Küche, beim gemeinsamen Tischdecken oder im Chor.

Zweimal im Jahr findet im Bürgerheim in Schwenningen der beliebte Wellnessstag statt. Beim Betreten des Hauses herrscht eine Atmosphäre wie im Beauty Salon. Gut angezogene Frauen mit perfekter Frisur, Make up und lackierten Fingernägeln prägen das Bild. Am Eingang steht zur Begrüßung ein Wellnessbüfett mit frischem Obst, Smoothies und Sekt. Da der Wellnessstag großen Anklang findet, versüßen sich die Bewohner die kurze Wartezeit mit kleinen Häppchen und einem Glas Sekt. In der

Empfangshalle sind gemütliche Sessel, Frisiertische und Spiegel aufgestellt. Die Besucher wirken sehr entspannt und genießen es sichtlich, sich verwöhnen zu lassen. Das Personal des Bürgerheims bietet Maniküre mit Handbädern und Fingernägel lackieren. Angefangen von einer Kopfmassage bis hin zum Frisurenrichten steht für viele Wellness fürs Haar auf dem Programm. An einem anderen Tisch können die Bewohner Gesichtspflege genießen und sich schminken lassen. Der Wellnessstag bietet eine schöne Abwechslung, auf die sich die Bewohner immer besonders freuen.

Der Wellnessstag im Bürgerheim Schwenningen ist aber nur eine der vielfältigen Aktivitäten, die das Heim anbietet. Eine Besonderheit des Bürgerheims ist, dass man sich hier nicht nur auf die Pflege und Betreuung konzentriert, sondern den sozialen Aspekt mit als Schwerpunkt hat. Dieses bedeutet, dass dem Bürgerheim der Kontakt der Heimbewohner nach draußen sehr wichtig ist. Dabei finden sehr viele Veranstaltungen im Heim statt, die Besonderheit daran ist, dass alle öffentlich sind, somit kommen die Bewohner immer in Kontakt mit anderen Leuten. So kommen die Bewohner, aber auch Besucher von außen in den Genuss von Konzerten, Grillfesten, einem Muttertags-

brunch, dem Sommerfest und einigem mehr. Speziell für die Bewohner werden unter anderem Gymnastikkurse angeboten, Gedächtnistrainings, Kaffeenachmittage, Kochtage, Singstunden und der Männerstammtisch. Das Bürgerheim bietet eine umfassende Pflege, Betreuung und Versorgung chronisch kranker und pflegebedürftiger älterer Menschen und möchte gleichzeitig ein Zuhause bieten, in welchem sie Geborgenheit und menschliche Zuwendung finden. Die seit 2005 angebotene Tagespflege kann bis zu 15 Tagesgäste aufnehmen. Die Abteilung Tagespflege richtet sich an Menschen, die tagsüber Pflege und Beschäftigung benötigen, aber noch zu Hause wohnen und schlafen.

Besonders wichtig ist dem Bürgerheim, dass eine sehr gute Pflege nach dem heutigen Stand der Pflegewissenschaft stattfindet, die Heimbewohner Wärme und Zuwendung erfahren, das Heimleben anregend und abwechslungsreich ist und Beziehungen geknüpft werden können. Um diese Punkte zu erfüllen, wurde schon beim Bau des Bürgerheims darauf geachtet, dass der gesamte Komplex lichtdurchflutet ist und Wärme ausstrahlt. So sind die Einzelzimmer im Neubau durchschnittlich 28 Quadratmeter groß, was weit über der gesetzlichen Min-

#### WEITERE INFORMATIONEN ZUM BÜRGERHEIM:

Telefon: (07720) 308-0

E-Mail: [info@buergerheim.de](mailto:info@buergerheim.de)

Internet: [www.buergerheim.de](http://www.buergerheim.de)

destgröße liegt. In jedem Flur gibt es Kommunikationszonen, überall stehen Pflanzen und es hängen Bilder an der Wand, selbst eine nostalgische Nähmaschine hat hier Platz. Besonders schön ist der naturnah gestaltete Garten mit Teich, kleinen Sitzecken und gepflegten Wegen. Ein weiterer Vorteil ist die zentrumsnahe Lage, so können mobilere Bewohner Spaziergänge und Einkaufsbummel in der Stadt unternehmen.

Aber auch Gäste und Angehörige können so auch mal zwischendurch vorbeischaun.

Die Bewohner sollen in der Gemeinschaft Geborgenheit empfinden und zugleich ihre eigenen vier Wände als persönliches Refugium genießen können. Sie sollen fühlen, dass sie im Bürgerheim auch noch gebraucht werden – im Garten, in der Küche, beim gemeinsamen Tischdecken, im Chor.

Jeder und jede ist wichtig, jede Persönlichkeit wird geachtet und in ihrer Entfaltung gefördert. Das gilt auch und gerade für Bewohner mit Demenz-Erkrankungen, deren Verlauf durch geistige, emotionale und sinnliche Anregungen im Bürgerheim günstig beeinflusst werden kann. Flexibilität ist ein wichtiger Faktor für das ganzheitliche Leistungsspektrum des Bürgerheims. (kw)



PROJEKT

Lebenswege

Tipp

## LECKER UND GESUND

### Am Morgen mit einem Müsli starten

Walnusskerne grob hacken. Sehr gut schmeckt, wenn die gehackten Walnusskerne mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren noch kurz angeröstet werden. Honig unterrühren, dann die Mischung auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Birne waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Joghurt, Birne und Cranberrys in Schalen geben und mit dem Hafer-Walnuss-Müsli bestreuen. Tipp: Für Ihren Vorrat können Sie auch gleich eine größere Menge Hafer-Cranberry-Müsli vorbereiten und in ein Schraubglas füllen. (Anmerkung: Das Rezept wurde vom Villinger Biofachmarkt Natur und fein empfohlen – [www.naturundfein-vs.de](http://www.naturundfein-vs.de))

Heimische Getreide wie Weizen, Hafer, Emmer und Dinkel sind besonders wertvoll als Energieträger. Der im Inneren des Korns liegende Mehlkörper hat einen hohen Gehalt an Stärke und Eiweiß. Und in den Randschichten stecken reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Zertifiziertes Bio-Getreide wird im Gegensatz zu konventionellen Produkten ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel angebaut. Auch auf mineralische Stickstoffdünger wird verzichtet. Das schont die Böden und die Umwelt. (sf)

#### INFORMATION

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

Portion für eine Person:

- 15 g Walnusskerne
- 30 g Haferflocken, frisch geflockt
- 1/2 EL milder Honig (z.B. Sonnenblumenhonig)
- 1/2 kleine Birne
- 125 g Sahnejoghurt
- 1 knapper EL getrocknete Cranberrys

Pro Portion: 455 kcal

- 24 g Fett
- 11 g Eiweiß,
- 48 g Kohlenhydrate

## GENIESSEN, FEIERN, AKTIV SEIN UND VERSORGT WERDEN

### Wenn es nach Blumen, Kräutern und Erde duftet



Es ist Nachmittag, die Gartentherapeutin Tanja Späth schafft Körbe, Stroh, Rinde, Zweige, Efeu, Blumen und Kräuter ins Gemeinschaftszimmer. Auf den Fluren des Schweningener AWO Seniorenzentrums Am Stadtpark wird es lauter. Der Raum füllt sich. Nach dem Mittagsschläfchen kommen Frauen und auch ein paar Männer aus allen Wohnbereichen allein oder mit Betreuungspersonal zum »Gärtnern«. Der Tisch mit Blumen und Kräutern wird bewundert: »Hier sieht es wieder toll aus.« Zweimal im Monat trifft sich für ein bis zwei Stunden die »Gartengruppe«. Und während die Blicke neugierig über den vollen Tisch schweifen, sich manche fragen, was wohl heute wieder auf dem Programm steht, gibt es zur Einstimmung in den gemeinsamen Nachmittag intensive Duftproben von Blumen und Kräutern. Was ist das

für ein Kraut? Man kennt es noch von früher aus dem eigenen Garten oder vom Marktbesuch. Das hat geschmeckt oder auch nicht, wucherte im Garten oder blieb ein mickriges Pflänzchen, gehörte zu Fleisch, Fisch, Kartoffeln oder gar in den Tee – alte Zeiten kommen in Erinnerung. Mit den Düften werden Erlebnisse verbunden. Dann beginnt die Arbeit. Handschuhe und Schürzen werden verteilt, immerhin sollen auch Blumentöpfe bunt bemalt werden. Manche sorgen sich um ihre Fingerfertigkeit, um ihr Können. Tanja Späth, aber auch die Ehrenamtlichen – wie sie im Haus bewundernd genannt werden –, Betreuungsassistentinnen und der Praktikant sorgen gemeinsam dafür, dass, trotz gesundheitlicher Einschränkungen, am Ende alle ihr persönliches buntes Frühlingskörbchen mit ins eigene Zimmer zu nehmen. Die Töpfe

werden mit den Lieblingsfarben bemalt, mit Erde gefüllt und bepflanzt. Manche schweigen, konzentrieren sich auf die Arbeit, andere plaudern. Da wird miteinander gelacht, werden aber auch Sorgen ausgetauscht. Erinnerungen an frühere Zeiten werden wach. Und bevor jeder in sein Zimmer geht oder gebracht wird, trinken alle noch gemeinsam den frisch aufgebrihten, duftenden Kräutertee.

Seit vier Jahren ist die Gartenrunde ein beliebter und aktiver Treffpunkt im AWO Seniorenzentrum. Nicht nur Blumenschmuck fürs eigene Zimmer oder die Gemeinschaftsräume wurden gestaltet, auch Kräuterquark und Kräutersalz fürs gemeinsame Abendessen angerührt oder gar eine pflegende Ringelblumensalbe kreiert. Bei schönem Wetter geht es zum Kräutersammeln in den Garten. Apopos Garten: Das Seniorenzentrum hat einen Garten der Sinne, der für alle etwas bietet. Es ist eine Oase mit schönen Pflanzen, mit Geräten für die sportliche Betätigung, mit Plätzen, um Ruhe zu finden oder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Gartennachmittage sind nur eines der vielen aktiven Angebote im Haus. Wer möchte, kann sich auch für Ausflüge, gemeinsames Kochen und Backen, Musizieren oder Musik hören, Märchenerzählungen, Lesestunden, Vorträge, Sport und, und, und ... entscheiden. Und wer sich zurückziehen möchte, geht in sein eigenes gemütliches Zimmer inmitten seiner Wohngruppe. (sf)



Gartentherapeutin Tanja Späth: »Gartenarbeit hat viel mit Gerüchen zu tun, mit Pflanzen und Erde. Sie wirkt heilend, weckt Emotionen, und man entdeckt Unbekanntes oder längst Vergessenes wieder. Es bringt Genuss, fördert die Sinne und die Beweglichkeit. Bei Demenzzkranken werden Erinnerungen wach. Eine Frau hat uns erzählt, was sie früher gemacht hat und genau das auch bei uns umgesetzt, vollständig allein. Bei uns werden die Menschen selbstständiger. Am Ende muss immer ein Erfolgserlebnis stehen. Das macht sie alle besonders stolz.«



## Gesundheitswandern und regionale Ernährung im Wipptal

### Unsere Leistungen:

- ▶ Fahrt im 4 \*\*\*\* Fernreisebus\*
- ▶ 7x Übernachtung/Frühstücksbuffet
- ▶ 7x Abendessen, (abgestimmt von zertifizierten Ernährungsberatern)
- ▶ tägl. Transfer in die Heimattäler des Wipptals
- ▶ Gesundheitswandern + € 150,-\*\*
- ▶ gesunde Ernährung + € 150,-\*\*

\* bei geringer Teilnehmerzahl im modernen Kleinbus.

\*\*mit bis zu 80% Zuschuss der Krankenkassen!

### Termine 2016

(jeweils Sa. - Sa.):

11.6. - 18.6.2016

6.8. - 13.8.2016

20.8. - 27.8.2016

### Allgemeiner Tagesablauf:

07:00 - 09:00	Frühstück
09:30	Fahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung
10:00 - 11:30	Gesundheitswanderung
12:00	Mittagspause mit Möglichkeit zum Essen in einem Gasthof
ab 13:30	Gesundheitswanderung oder Ausflug
18:15 - 19:00	Kurs "Gesunde Ernährung"
ab 19:15	gemütliches Abendessen



### Parkhotel \*\*\*\* Matrei am Brenner

Nichtraucherzimmer, Bad o. Du/WC, Haarföhn, Sat-TV, Zimmersafe, Telefon, WLAN, Saunalandschaft MATREYUM, Kneippanlage, hauseigener Naturbade-  
teich, Liegewiese, Kegelbahn, 2 gemütliche À-la-carte-Restaurants/Stuben,  
Gartenterrasse, Sky Sportsbar "ma3"

8 Tage/HP p.P. ab € 679,- | EZ-Zuschlag € 110,-

### Traditionshotel Krone \*\*\* Matrei am Brenner

Nichtraucherzimmer, Bad o. Du/WC, Telefon, Haarföhn, Zimmersafe, Sat-TV,  
WLAN, Sauna, Dampfbad, Kneippbecken, Gastgarten und Liegewiese

8 Tage/HP p.P. ab € 599,- | EZ-Zuschlag € 100,-

78662 Bösinggen/Rottweil

Tel.: 0 74 04/92 08 - 0

www.muellerreisen.de | info@muellerreisen.de

**MÜLLER**  
REISEN



Nur noch wenige  
Wohnungen frei!

# Dachgärten Villingen: Betreutes Wohnen

- Eigentumswohnungen  
mit 2- bzw. 2,5 Zimmern, 55m<sup>2</sup> bis 90m<sup>2</sup>  
mit Terrasse und eigenem Garten,  
Balkon oder Dachterrasse
- Individuelle Service- und  
Betreuungsleistungen
- Seniorengerechte Infrastruktur  
und Einrichtungen
- Ideal auch als Kapitalanlage

Rufen Sie uns an!  
Wir beraten sind gerne.

Ronny Bloß, Leiter Immobilien  
Telefon 07721 291-93300  
ronny.bloss@spk-swb.de  
www.dachgaerten-villingen.de

 Sparkasse  
Schwarzwald-Baar

## GENIESSEN, FEIERN, AKTIV SEIN UND VERSORGT WERDEN

### Generationentreff beim Großelternstag



**Das Kuratorium Wohnen im Alter (KWA) Kurstift Bad Dürkheim bietet ein vielfältiges Kultur- und Veranstaltungsprogramm – nicht nur für die Bewohner im Haus, sondern auch für die Bürger der Region.**

Neben Märkten und kulinarischen Events sind dem Kurstift generationsübergreifende Angebote eine Herzensangelegenheit. So fand Anfang Mai 2015 der erste Großelternstag statt. An diesem Tag konnten Omas und Opas ihr Zuhause mit allen Facetten vorstellen. An mehreren Stationen hatten Jung und Alt Gelegenheit, miteinander zu kommunizieren, Zeit zusammen zu verbringen und dabei viel Spaß zu haben. Überall im Hause hörte man Kinderlachen und waren glückliche Großeltern zu sehen. An der Station Bild und Erinnerung hatten Enkel und Großeltern die Möglichkeit, sich zu verkleiden und davon ein Erinnerungsfoto mit nach Hause zu nehmen. An vielen weiteren Stationen war-

teten tolle Aktionen, bei denen auch Talente entdeckt werden konnten. Eine beliebte Station war Kunst und Handwerk. Hier wurden wunderschöne Filzherzen gebastelt. Etwas ganz Besonderes erwartete die Akteure an der Station Kalligrafie. Die Kunst des Schönschreibens wurde von der Bewohnerin und Künstlerin Irmhild Baumann angeboten. Dabei bekam jeder Interessierte die Möglichkeit, mit Feder und Tinte zu schreiben.



Vor allem auch die Bewohner des Kurstifts, die keine Kinder haben, konnten sich dennoch mitbringen und mithelfen, einen wunderschönen Tag mitzugestalten. Für Bewohner ohne Familie ist es immer wieder schön, mit der jungen Generation in Kontakt zu kommen. Am Ende des Tages waren sich Bewohner und Besucher einig, dass diese Veranstaltung zu einer festen Institution im Haus werden soll.

Das KWA Kuratorium Wohnen im Alter Bad Dürkheim steht für moderne Wohn- und Lebensform im Alter. Dabei können die Bewohner in der eigenen Wohnung ein selbstbestimmtes Leben verbringen, mit einem vielfältigen Kulturprogramm direkt im Haus, der Rund-um-die-Uhr-Präsenz des hauseigenen ambulanten Pflegedienstes und einer ganzen Fülle von Service-Angeboten. Direkt am Naherholungsgebiet »Salinensee« gelegen, bietet die Umgebung reine Luft, geschützte und gepflegte Wanderwege rund um das Haus sowie Ruhe und Entspannung pur. Das KWA Kurstift bietet 150 attraktive Wohnungen zur individuellen Gestaltung, alle mit Balkon. Das Haus empfängt den Besucher mit einer repräsentativen Rezeption und einem großzügigen Foyer mit Wintergarten. Im Schwarzwald-Lädle erhält der Bewohner alle nötigen

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### ZUM KWA KURSTIFT:

Telefon: 07726/63-0

E-Mail: [kurstift@kwa.de](mailto:kurstift@kwa.de)

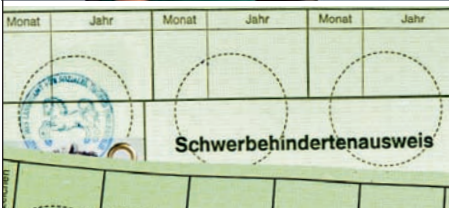
Internet: [www.kwa.de](http://www.kwa.de)





Lebensmittel und Pflegeprodukte. Besonders beliebt sind das Café mit Terrasse, das englische Kaminzimmer und die Bibliothek. Des Weiteren bietet das Kuratorium eine Vielzahl an Möglichkeiten zur kreativen und aktiven Lebensgestaltung, wie die Gartenanlage, das Schwimmbad, den Wellness-Bereich mit physikalischer Therapie, Fitnessraum, Sauna und Dampfbad. Zu den kulturellen Möglichkeiten zählen die beliebten Hauskonzerte, Literaturkreise, kulinarische Abende und ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Das KWA Kurstift Bad Dür rheim lädt zur Geselligkeit ein und lässt aber ebenso Raum für Ruhe und Entspannung. Das Haus bietet somit selbstbestimmtes Wohnen mit hotelähnlichem Service, mit der Sicherheit, individuelle Unterstützung zu erhalten bis hin zur Begleitung und Pflege. Dabei ist es dem Kurstift wichtig, dass die Bewohner in ihrer Wohnung und damit in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Um dieses leisten zu können, ist ein hauseigener ambulanter Pflegedienst Tag und Nacht präsent und qualifizierte und freundliche Mitarbeiter sorgen für die passende Betreuung und Pflege.

Das KWA Bad Dür rheim verfügt über ein hohes Qualitätsniveau mit einem Gesundheitszentrum und Fachärzten vor Ort, Notrufbereitschaft rund um die Uhr und Bereitstellung von individuellen Serviceleistungen. Der interne KWA-Pflegedienst erbringt alle notwendigen Pflegedienstleistungen und Leistungen der Behandlungspflege. Für Bewohner, die ihren Tagesablauf nicht mehr selbstständig organisieren können, bietet das Haus Tagesbetreuung in Gruppen an, wodurch die Kommunikation und Aktivitäten gefördert werden. Ein besonderer Schwerpunkt des KWA Kurstift Bad Dür rheim sind spezielle Urlaubsangebote in gemütlichen Gästezimmern. Dazu zählen die Genesungstage nach Krankenhausaufenthalten oder ambulanten Operationen und der gemeinsame Familienurlaub mit pflegebedürftigen Angehörigen. Zudem können Pflegebedürftige auch im Rahmen der Verhinderungspflege im Hause Urlaub machen, während der pflegende Angehörige eine Auszeit nimmt. Darüber hinaus stehen die Gästezimmer auch zum Probewohnen bereit. (kw)



# BARRIEREFREI MOBIL.

Gerade bei körperlichen Einschränkungen ist Mobilität für ein selbstbestimmtes Leben besonders wichtig. Wir bieten jetzt eine ganz besondere Unterstützung für Menschen mit Handicap. Genießen Sie Ihre Unabhängigkeit und erfahren Sie Mobilität neu – egal, ob Sie selbst fahren oder Beifahrer sind. In unserer Modellpalette finden Sie das Fahrzeug, das optimal zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.



Autohandels-gesellschaft mbH

... über 20 x in der Region.

Ihr Vertrauen verdienen – jeden Tag!

[www.bmw-ahg.de](http://www.bmw-ahg.de)

## WIE SCHAFFT MAN EIN VERTRAUENSVOLLES ZUSAMMENLEBEN?

### Erfahrungen im Mehr-Generationen-Haus



**Dr. Henning Scherf, ehemaliger Präsident des Senats und Bürgermeister der Freien Hansestadt Bremen, lebt in einer Hausgemeinschaft in der Bremer Innenstadt – eine Wohnform, die er und seine Frau Luise sich bereits während des aktiven Arbeitslebens ausgewählt und mit entwickelt haben.**

#### Unsere Gesellschaft verändert sich sehr auffällig

Zwei große Veränderungen stehen an. Die eine ist eine immer älter werdende Gesellschaft und die dramatischere ist die Zunahme von Singlehaushalten. Bereits heute lebt in jeder zweiten Wohnung nur eine Person. Uns liegt eine gesicherte Untersuchung vor, dass es weltweit über 841 Menschen gibt, die älter als 110 Jahre alt sind. Es ist wichtig, für Singles und alte Menschen Wohnformen zu finden, in denen sie nicht vereinsamen müssen. Dabei ist egal, in welchem Teil der Erde sie leben, ob sie auf dem Land oder in der Stadt wohnen, arm oder reich, schlecht oder gut gebildet sind. Es wäre wünschenswert, dass diese Menschen andere Menschen finden, die alltäglich in ihrer Nähe sind, nicht nur wenn es Probleme gibt. Insbesondere

gilt das natürlich für alte alleinlebende Menschen. Viele wollen ihre Hände nicht in den Schoß legen, sie wollen noch was zu tun haben, jeder wie und was er kann. In früheren Zeiten lebten die Generationen zusammen, da hatten auch die alten Menschen Aufgaben, waren beteiligt und gefragt. Die haben nicht in der Ecke gesessen und gesagt: Es kommt ja keiner mehr.

Doch über 95 Prozent unserer Häuser und Wohnungen sind nicht für eine solche Gesellschaft gebaut und eingerichtet. Am Anfang ging es um Familie und Arbeit. Treppen oder Badewannen waren kein Problem. Im Alter ist das anders. Man muss auch schauen, wie die Küchen organisiert sind. Kann man im Sitzen hantieren und ist Platz für einen Rollstuhl? Für ein selbstständiges Leben plädiere ich für Umbau, damit auch alte Gebäude nicht vergammeln. Und dann ist die Frage, wie kriegt man das hin, dass ein Leben in Gemeinschaft möglich ist – für die, die das möchten.

#### Wir haben frühzeitig über unsere Lebensansprüche nachgedacht

Unsere Kinder sind über den Globus verteilt. Als sie allein für sich verantwortlich wurden, hatten wir andere Ansprüche an unser Le-

ben. Meine Frau und ich waren noch jung, erst Anfang 50. Mit Freunden, die sich ein Zusammenleben vorstellen konnten, haben wir uns zusammengesetzt, geplant, miteinander Urlaub gemacht und sind so näher zusammengerückt. Am Ende sind zehn – Paare und Singles – übrig geblieben. Über vier Jahre haben wir ein Modell der gemeinsamen Lebensform entwickelt und durchgerechnet, denn ein größeres Haus musste gekauft und finanziert werden. Drei Familien – wir waren auch dabei – haben das alte Haus von 1829 gekauft und umgebaut. Die anderen, die dafür kein Geld hatten, haben sich an der Tilgung des Kredites beteiligt. Das haben wir sauber geregelt. Jetzt ist es abbezahlt. Da fällt eine große Last von uns. Von den zehn, die mitgemacht haben, sind sechs in meinem Alter. Wir haben immer darauf geachtet, dass wir auch aus der jüngeren Generation Leute im Haus haben. Jeder hat sein eigenes Reich. Jeder kann sich zurückziehen, wenn er Krach hat mit anderen. Ganz wichtig: Kein Zwang, kein kollektiver Druck – alles muss freiwillig passieren, man muss wählen können und Spielraum haben. Alle Mitbewohner können Übernachtungsgäste empfangen, dafür haben wir Räumlichkeiten.

#### Sich gegenseitig helfen hält und schweiß zusammen

Wir sechs Rentner und Pensionäre essen gelegentlich am Mittag gemeinsam. Die anderen können dazukommen, wenn sie Zeit haben. Jeder kann alle einladen, das geht reihum. Auch wir Männer haben kochen gelernt. Ein festes Ritual ist das gemeinsame Frühstück am Sonnabend. Jeder erfährt am Schwarzen Brett, wie oft im Jahr er mit der Frühstücksvorbereitung dran ist. Für den Einzelnen ist das kein Problem, man muss auch nicht hin und her rechnen. Wir haben auch Singles, die genießen das gemeinsame Frühstück und erleben unser Haus als Familie. Wichtig ist, alle essen mit Appetit und trinken genug. Daran erinnern wir uns gegenseitig. Gemeinsam geht das besser. Da wir mitten in der Stadt wohnen, reicht ein Auto für alle. Man spricht sich ab, hilft sich gegenseitig. Ich fahre nicht



Henning Scherf hat in unzähligen Büchern beschrieben, wie man den dritten Lebensabschnitt mit Lebensfreude begegnen und bewältigen kann.  
Bild: [www.RBfotos.de](http://www.RBfotos.de)

mehr gern im Dunkeln. In der Gemeinschaft kann man das gut organisieren. Plötzlich hat sich bei uns auch das Radfahren wieder entwickelt. Nachdem wir zwei Jahre im Haus zusammen wohnten, hatten wir eine todkranke Mitbewohnerin mit gerade mal 50 Jahren. Sie hat entschieden, dass sie bei uns bleiben möchte, und das war für uns die Maßgabe. Alle waren damals berufstätig. Allein schafft das keiner, aber gemeinsam haben wir geschafft, dass sie niemals, auch nachts nicht, allein war. Nach ihrem Tod erkrankte ihr Sohn ebenfalls an der tödlichen Krankheit. Auch er wollte zu Hause gepflegt werden. Wir haben uns das versprochen und gemacht. Für uns waren das sieben Jahre. Auch Männer lernen die Pflege. Da geht manches in intime Bereiche, aber das lernt man, das schweiß zusammen und ist Basis eines solchen Projektes. Als Mitbewohner einen Schlaganfall hatten, haben wir sie mitgenommen, motiviert und unterstützt. Wir alle haben eine wunderbare Erfahrung gemacht: Mit Training kann man viel erreichen, manches kommt wieder. Spannungen gehören natürlich auch dazu, Krüche kommen vor. Man muss sich ermutigen, darüber zu reden. Wenn es nicht geht, über Dritte. Konfliktbearbeitung kann man üben.

### Den Ernstfall durchgespielt und begonnen zu organisieren

Die ersten von uns sind über 80 Jahre alt. Was wird, wenn einige vielleicht dement werden,

wir es gemeinsam nicht mehr schaffen, alle ein Pflegefall sind? Das kann auch bei unserem Mehr-Generationen-Konzept passieren, denn die Jüngeren müssen ja täglich arbeiten. Dennoch haben wir vorgesorgt und uns nach einer professionellen ambulanten Pflegebereitschaft umgesehen. Das beginnt mit einem Alarmknopf, mit Putzhilfen oder der Unterstützung beim Einkaufen und Kochen. Wenn wir alle Pflegestufe 3 hätten und die bezahlten Leistungen von der Pflege- und die Krankenversicherung mit einrechnen, kommen wir pro Person auf eine Nettobelastung von 1000,- € pro Monat – für den ungünstigsten aller Fälle. Das könnten nicht alle zahlen, aber wir haben beschlossen, wir ziehen das gemeinsam durch. Wir müssen lediglich eine Wohnung für die Pflegekräfte zur Verfügung stellen. Dazu nehmen wir die Gästewohnung. Das heißt, jeder kann bis zum Lebensende in seinen vier Wänden wohnen bleiben.

### Ich spüre, dass wir eine neue Altersgeneration haben

Seit Jahren versuche ich rauszukriegen, wie Demenz-Wohn-Gemeinschaften funktionieren. Dort wohnen Leute, die eine Alternative zum Heim suchen. Man ist geschützt, aber kann machen, was man will. Einige Gemeinschaften habe ich kennengelernt, mich dort für Wochen einquartiert. Jeder hatte ein Apartment mit Nasszelle. Dabei habe ich die

Erfahrung gemacht, dass man mit Menschen, die mobil, aber dement sind, gut in einer Gemeinschaft leben kann. Diese Menschen arbeiten mit in der großen Gemeinschaftsküche. Die Leute spüren, da geht doch noch was, ich werde gebraucht, kann Spaß haben und döse nicht vor dem Fernseher vor mich hin. Den gemeinnützigen Trägern rate ich, den Kampf mit den Privaten nicht über den Preis, sondern über die Qualität zu führen. Wenn sie das Verhältnis ambulant und stationär überdenken, dann sind sie hoch attraktiv.

### Wo findet man Gleichgesinnte, die zu einem passen?

Das ist inzwischen eine große Szene. Von Trägern, die sich um gemeinschaftliches Wohnen bemühen, kenne ich ein paar gut: die Caritas in Köln ([www.caritas.erzbistum-koeln.de](http://www.caritas.erzbistum-koeln.de)), die Stiftung Liebenau ([www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)), das Johanneswerk in Bielefeld ([www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)), das Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V. in Hannover ([www.fgw-ev.de](http://www.fgw-ev.de)), die Bremer Heimstiftung ([www.bremerheimstiftung.de](http://www.bremerheimstiftung.de)). Die haben 23 Anlaufstellen übers ganze Land verteilt. In Baden-Württemberg kann man sich an das Sozialministerium wenden: [poststelle@sm.bwl.de](mailto:poststelle@sm.bwl.de) oder [buergerreferent@sm.bwl.de](mailto:buergerreferent@sm.bwl.de).

(Begegnung mit Dr. Henning Scherf anlässlich einer Veranstaltung der Sozialen Drehscheibe Niedereschach, sf)

## BEWEGLICH UND VITAL BIS INS HOHE ALTER

### Fitness für viele Ansprüche und jedes Alter



Das Fitnessstudio »Get Fit« in Trossingen bietet eine Fitness- und Wellnessanlage mit vielseitigen und interessanten Angeboten. Neben dem Fitnesstraining, dem Geräte-, Kardio- und Hanteltraining können die Mitglieder in harmonischer Atmosphäre auch die 400 Quadratmeter Wellness-Landschaft mit Blockhaus-Sauna, Niedertemperatur-Sauna inklusive Licht-Therapie und Dampfbad genießen.

Für die Gäste stehen drei Ruhebereiche zur Verfügung, einer auch unter freiem Himmel. So kann man nach dem Training in entspannter Atmosphäre die Seele baumeln lassen oder an der Fitnesstheke entspannen. Hier gibt es alles, was der Körper braucht, Vitamin- und Protein-Shakes oder einfach nur Power für das Training.

Die Sport-Anlage hat im Gerätebereich jedes Gerät doppelt und zusätzlich einen großzügigen Frei-Hantelbereich. So ist ein reibungsloser Trainingsablauf gewährleistet. Eine Besonderheit ist der Milon-Kraft-

Ausdauerzirkel. In diesem Zirkel trainiert man mit individuell auf den Trainierenden programmierten Geräten in kurzen Trainingsintervallen, im optimalen Belastungsbereich und ohne Wartezeiten. Das Training sorgt für größtmögliche Erfolge in kürzester Zeit. Durch seine einfache Handhabung trainieren hier Profis und Einsteiger gleichermaßen. Seit zehn Jahren bietet das Studio zudem das bewährte Power-Plate-Vibrationstraining. Dabei überträgt eine Platte dreidimensionale Vibrationen auf die Muskulatur des Trainierenden und sorgt damit für einen schnellen Fett-Abbau und Muskel-Aufbau. Je nach Wunsch werden von den ausgebildeten Fitnesstrainern für jeden individuelle Trainingspläne erstellt und die Kunden dabei unterstützt und geleitet. Im Einklang mit dem Training kann man sich auch in Sachen Ernährung beraten lassen. Dabei erhält der Trainierende Beratung zur Lebensmittelstruktur, zu Essverhalten, Körperbewusstsein und Sport sowie zur Nahrungsergänzung.

Das Team in Trossingen steht den Kunden kompetent zur Seite, ob Einsteiger oder Profi. Darüber hinaus bietet das Fitnessstudio eine große Auswahl an Kursen. Der Vorteil, in Kursen zu trainieren, liegt in der Gruppendynamik. Man hat Spaß, trainiert das Fett weg und bekommt eine bessere Ausdauer und Figur. Eine Besonderheit ist der

Kurs »Solid Body«, den es nach Aussagen von Diplom-Sportlehrer, Gesundheitstrainer und Milon-Coach Bernd Ehrle nur im »Get Fit« gibt und der einmalig ist. Der Erfolg dieses Kurses basiert auf Lang-Hanteln mit unterschiedlichen Gewichten. Der Bereich der Prävention und des Gesundheitstrainings nimmt einen immer höheren Stellenwert ein, auch das »Get Fit« hat sich immer mehr dem Gesundheitsaspekt zugewandt und bietet seinen Kunden diesbezüglich ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten.



#### WEITERE INFORMATIONEN ZUM »GET FIT«:

Telefon: (07425) 31470

E-Mail: [Info@fitnessclub-trossingen.de](mailto:Info@fitnessclub-trossingen.de)

Internet: [www.fitnessclub-trossingen.de](http://www.fitnessclub-trossingen.de)

Anfangen von Präventionskursen wie Pilates über Wirbelsäulengymnastik bis hin zum Reha-Sport können die Beschwerden der Patienten mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen gelindert werden. Gerade nach einer Reha stabilisiert der Reha-Sport durch das weiterführende

Training den Behandlungserfolg und führt zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden. Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training werden von den Krankenkassen als ergänzende Leistungen zur Rehabilitation voll übernommen und können vom Arzt verordnet werden. Dabei begleitet im Studio

ein Trainer jeden Interessenten und zeigt ihm den für ihn optimalen Weg, seine Beschwerden zu lindern sowie die Beweglichkeit und das Wohlbefinden wieder zu erlangen und zu erhalten. Für die Durchführung des Reha-Sports sind von den Krankenkassen spezielle Voraussetzungen gefordert, über die das Fitnessstudio seit über zwei Jahren verfügt. Die Prüfung und Zertifizierung der Trainer und die Genehmigung zur Durchführung des Reha-Sports erfolgt durch den Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssport e.V. Das Zertifikat bescheinigt dem »Get Fit« die fachliche Kompetenz und Ausbildung. Zudem ist das Studio Partner der AOK. AOK-Versicherte können zum Beispiel die Rückenstraße nutzen. »Wir unterstützen und motivieren unsere Kunden und Mitglieder, denn entscheidend ist immer die innere Motivation und der Erfolg des Trainierenden. Dabei führt die Linderung von Schmerzen und die zunehmende Beweglichkeit nach einigen Trainingseinheiten zu einem gesteigerten Wohlbefinden und zu mehr Motivation«, betont Studioleiter Bernd Ehrle. (kw)



## So wird Autofahren wieder zum Vergnügen.



### Rollstuhlverladung per Knopfdruck.

bequem, sicher, zuverlässig – in jedem Pkw



SCOOTERBOY



LADEBOY



TECHNIK  
**RAUSCH**

RAUSCHTECHNIK GMBH  
Hölzlestraße 27 · 72336 Balingen  
[www.ladeboy.de](http://www.ladeboy.de)

**Jetzt informieren: Tel. 07433 / 8081**

## MIT DEM RINGZUG MOBIL DURCH DIE REGION

### Barrierefrei und bequem fahren



Ausklappbare Überfahrampen erleichtern Rollstuhlfahrern den Ein- und Ausstieg an den Ringzug-Haltestellen, die einen größeren Spalt oder Höhenunterschied zwischen Bahnsteigkante und Tür aufweisen.

Bild: Manfred Kemter

Das Auto stehen lassen. Einfach mit der S-Bahn von A nach B fahren. In Großstädten ist das Alltag. Aber auch in der ländlichen Region Schwarzwald-Baar-Heuberg funktioniert das seit mehr als zehn Jahren ganz selbstverständlich. Die drei Landkreise Rottweil, Tuttlingen und Schwarzwald-Baar-Kreis haben einen öffentlichen Nahverkehr von A bis Z entwickelt. Das Rückgrat ist der 3er-Ringzug – eine S-Bahn mit Komfort.

Der Nahverkehr sollte so bequem und so praktisch wie möglich sein. Das war von Anfang an ein Ziel der Ringzug-Idee. Nur so macht es Freude, das Auto stehen zu lassen und die öffentlichen Verkehrsmittel zu wählen. Zu den weiteren Zielen zählten Taktverkehr, ein gemeinsamer Tarif, die Verknüpfung von Bus und Bahn, kurze Wege zum Zug und die Barrierefreiheit. Ältere, Menschen mit Handicap, Rollstuhlfahrer und Familien mit Kinderwagen sollten den Ringzug genauso einfach nutzen können wie jeder andere. Heute sind 46 der 52 Ringzug-Haltestellen barrierefrei erreichbar – vor allem in den ländlichen Gemeinden und kleinen Stadt-

bezirken. Rampen oder Aufzüge ersetzen Treppen. Pkw-Parkplätze und Bushaltestellen gibt es meist in der Nähe. Die Ringzug-Fahrzeuge sind in den Türen stufenfrei.



Hinweis auf Barrierefreiheit im Bahnverkehr: das Rollstuhl-Symbol.

»In den Zügen selbst ist genügend Platz für Rollstühle und Rollatoren«, bestätigt Manfred Kemter, Behindertenbeauftragter des Schwarzwald-Baar-Kreises. Übrigens: Schwerbehinderte und ihre Begleitperson können den Ringzug kostenfrei nutzen. Sie müssen nur den Berechtigungsausweis und das Beiblatt mit Wertmarke vorzeigen. An einigen Haltestellen ist der Spalt oder der Höhenunterschied zwischen Bahnsteigkante und Zug für Rollstuhlfahrer zu groß. Hier greift man zu den praktischen Überfahrampen, die jeder Ringzug mit sich führt. »Die Triebfahrzeugführer sind sehr hilfsbereit und wissen, wie man die Rampen ausklappt und den Rollstuhlfahrern beim Rein- und Rausfahren hilft. Man muss sie einfach nur ansprechen«, rät Manfred Kemter. Zur besten Zufriedenheit von betroffenen Fahrgästen wird das Fahrpersonal im Rahmen des Dienstunterrichtes entsprechend geschult. »Die Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit ist groß«, bestätigt Marianne Winkler, Leiterin der Christy-Brown-Schule, der Schule für Kör-

perbehinderte in Villingen. Die Schule nutzt den Ringzug beispielsweise, um mit kleinen Gruppen am jährlichen Wintersporttag zum Eisstadion nach Schwenningen zu fahren. »Wir melden uns eine Woche vorher an und werden bestens beraten. Manchmal wurde extra wegen uns ein Waggon mit größerem Mehrzweckabteil angehängt«, so Marianne Winkler.

Drückt man den Türöffner mit Kinderwagen- und Rollstuhlsymbol, dann bleiben die Türen des Ringzugs etwas länger offen und man kann ohne Zeitdruck ein- und aussteigen.



Grafiken: Zweckverband Ringzug

Am Rollstuhl-Symbol im Fahrplan erkennt man, welche Haltestellen und Zugverbindungen den Anforderungen von Gehbehinderten, Rollstuhlfahrern und Kinderwagen entsprechen. »Man muss darauf achten, dass das Rollstuhl-Symbol sowohl beim Zug – oben in der Spalte – als auch beim Haltepunkt – links in der Zeile – steht. Nur diese Kombination ermöglicht durchgängig barrierefreies Fahren«, erläutert Ringzug-Geschäftsführer Uwe Brand. Für viele Einheimische ist der Ringzug inzwischen mehr als nur Mittel zum Zweck, um von A wie Aufen nach Z wie Zollhaus zu fahren. Er trägt dazu bei, die Menschen in der Region zusammenzubringen. Die Fahrpläne passen zu vielen Interessen: Schule, Arbeit, Kaffeerunde, Tanztreff, Verwandten- oder Arztbesuch ... Rund um den Ringzug ist ein Freizeit- und Ausflugsprogramm entstanden, das gerne angenommen wird. Zum Beispiel kann man jeden zweiten Mittwoch im Monat ohne Voranmeldung an geführten Wanderungen des Schwarzwaldvereins und Schwäbischen Albvereins teilnehmen und so die Heimat erkunden.

Den Streckenplan finden Sie auf der letzten rechten Seite.

#### WEITERE INFORMATIONEN GIBT ES BEIM ZWECKVERBAND RINGZUG:

Telefon: (0771) 158932-0  
E-Mail: info@ringzug.de  
Internet: www.ringzug.de.



Ideen bewegen mehr

v-max

AAT Alber Antriebstechnik GmbH · Tel.: 0 74 31.12 95-0 · info@aat-online.de



### Die Schiebe- und Bremshilfe für Ihren Rollstuhl

Gönnen Sie sich und Ihrer Begleitperson auf schwierigen Strecken, Rampen oder Auffahrschienen die tatkräftige Unterstützung eines elektrischen Zusatzantriebs. Die Schiebe- und Bremshilfe v-max erleichtert das Befahren von Steigungen und erweitert dadurch den Aktionsradius erheblich. Beim Befahren von Gefällen bremst der v-max automatisch mit und sorgt für eine sichere Abfahrt.

- **Permanenter, effizienter Direktantrieb der hinteren Antriebsräder**
- **Steigungen bis zu 20 %**
- **Befahren von Rampen und Auffahrschienen möglich**

Schiebe- und Bremshilfe  
www.aat-online.de

# Einmal zur Oma und zurück bitte.



## VS Bus

*Kommt gut an.*

*Jetzt noch mehr Anfahrtsstellen,  
noch kürzere Wege,  
noch kundenfreundlicher!*

WAS Werbeagentur



- **Mode für JEDEN Anlass und JEDES Alter!**
- **Große Auswahl für die ganze FAMILIE!**



**Taufe - Kommunion -  
Konfirmation - Hochzeit -  
Kinder- und Festmode -  
alles für die Goldene Hochzeit...**

**72351 Geislingen bei Balingen, Tel.: 07433 / 9003-0**  
**78054 VS-Schwenningen, Keplerstraße Tel.: 07720 / 33132**

www.kleider-mueller.de

www.facebook.de/KleiderMueller



**Öffnungszeiten:**

Mo.-Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr  
Sa.: 9.00 - 16.00 Uhr

## ZURÜCK ZUR MOBILITÄT GEGEN KÖRPERLICHE HANDICAPS

### Individuelle Verladesyteme für Rollstühle

Beispiel Schlaganfall – eine Diagnose, die im Alltag von Familien, Partnerbeziehungen oder unter Freunden keinen Stein mehr auf dem anderen lässt. Schlaganfall ist keine typische Alterskrankheit. Er kann selbst Ungeborene im vermeintlich behüteten Mutterleib treffen. Und er trifft unerwartet ein, kann mit unterschiedlicher Intensität zu körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen und oft zu dauerhaften Schäden führen. In vielen Fällen ist dennoch eine Rückkehr zum Alltag, aber auch in den Beruf wieder möglich. Das setzt eine ausreichende Mobilität voraus, die nicht nur durch gelungene Therapien, sondern auch mithilfe technischer Hilfsmittel die Patienten unterstützt. Auch das Autofahren muss nicht passé sein, wenn Patienten an den Rollstuhl gebunden sind. Eine Beratung – mit dem behandelnden Arzt und einem Fahrlehrer, der auf die Ausbildung von Menschen mit Behinderungen spezialisiert ist – ist auf jeden Fall notwendig. Wenn dem Autofahren nichts im Wege steht, können auch Rollstuhlfahrer eine fast grenzenlose Mobilität genießen. Damit verbunden ist natürlich die Notwendigkeit des Be- und Entladens des Rollstuhls. Eine Möglichkeit ist ein Rollstuhlverladesystem für den Kofferraum. Der »LADEBOY« von der Balinger Firma Rausch Technik lädt den Rollstuhl mühelos ein und wieder aus – per Knopfdruck, ohne Kraftaufwendung, ohne Bücken, ohne Heben. Einfach den Kofferraum öffnen, mit der Handbedienung auf Knopfdruck den »LADEBOY« ausfahren, den Rollstuhl dageschieben, den Befestigungsgriff einrasten und automatisch wieder verladen. In umgekehrter Reihenfolge wird der Rollstuhl ausgeladen. Durch das Verladesytem ist der Rollstuhl im Kofferraum gegen Verrutschen gesichert, besonders bei rasanten Kurvenfahrten.

Die verschiedenen Arten von körperlichen Handicaps verlangen große Flexibilität an das Verladesytem. Für den Einbau dieses Rollstuhlverladesystems eignen sich fast alle Pkw-Typen. Die Anzahl der Sitzplätze im Fahrzeug kann meist erhalten bleiben. Ein Einbau ist sowohl rechts als auch links im



Der »LADEBOY S2« wurde speziell für faltbare Rollstühle, mühelos verstaut hinter dem Fahrersitz, entwickelt. Bilder: Rausch

Kofferraum möglich. Die Stromaufnahme erfolgt an der Bordsteckdose oder am Zigarettenanzünder. Eine TÜV-Eintragung ist nicht notwendig. Der »LADEBOY« ist vollkommen wartungsfrei. Bei Rollstühlen mit e-fix-Antrieb lässt sich zum Falten die Batterie herausnehmen. Einfacher geht es in Verbindung mit der geteilten Batterie.

#### Die zweite Generation

Mit dem »LADEBOY S2« ist das Be- und Entladen des Rollstuhls noch müheloser geworden. Um die Schiebetür zu öffnen und den Rollstuhl hinter den Fahrersitz gleiten zu lassen, genügt ein einfacher Tastendruck auf der Funkfernbedienung. Der »LADEBOY S2« wurde speziell für faltbare Rollstühle entwickelt. Damit auch Rollstühle mit Elektroantrieb, wie e-fix und e-motion, problemlos verladen werden können, wurde die verstärkte Version – der »LADEBOY S2 Maximum« – entwickelt. Der Einbau eignet sich für alle Fahrzeuge mit mindestens vier Türen. Die vollautomatische Rollstuhlfixierung verzichtet auf jegliche Kraftakte. Durch das Two-Step-Handling – Anfahren, Knopf drücken – erreicht das Verladen eine neue Dimension. Eine wertvolle Unterstützung bieten die markanten

Einfahrhilfen aus Kunststoff. Die linke Tür hinter der Fahrertür wird zu einer Schwenktür – einer Art Schiebetür – umgerüstet. Der »LADEBOY S2« ist mit wenigen Handgriffen ausbaubar und das umgerüstete Fahrzeug kann komplett wieder zurückgerüstet werden.

Während das Auto den Kundenansprüchen angepasst wird, bietet die Firma Rausch Technik einen Mietwagen an, der bereits mit einem »LADEBOY S2«-Verladesystem und einem Gasring ausgestattet ist. So kann man sich vorab mit dem neuen System vertraut machen. Auf Wunsch gibt es natürlich auch einen Hol- und Bringservice.

#### Die Weiterentwicklung

Der »SCOOTERBOY« ist eine Weiterentwicklung der »LADEBOY«-Technik, mit der man sein Elektromobil auf einfachste Weise transportieren kann. Scooter, Elektromobil oder Rollstuhl werden auf die Plattform gefahren und einfach per Knopfdruck in das Fahrzeug eingeladen. Nur mit einer Hand ist der »SCOOTERBOY« leicht und sicher zu bedienen. Als Fahrzeuge eignen sich die Minivans und Vans. Der »SCOOTERBOY« kann entweder im Fahrzeugheck oder seit-





Mit dem »LADEBOY« lässt sich der Rollstuhl mühelos ins Auto ein- und wieder ausladen.



Scooter, Elektromobil oder Rollstuhl – der »SCOOTERBOY« transportiert alles ohne Kraftaufwand.

lich hinter dem Fahrersitz oder Beifahrersitz eingebaut werden. Durch unterschiedliche Plattformen kann das jeweilige Elektrofahrzeug entweder längs oder quer zum Lift eingeladen werden. Die Befestigung des »SCOOTERBOY« erfolgt vorwiegend




an den bereits serienmäßigen Halterungen im Fahrzeug, den Sitzhalterungen oder den Zurrösen.

Wieder mitten im Beruf stehen können, Einkaufen fahren, Freunde besuchen, Frei-

räume schaffen und raus bei jedem Wetter. Ein Auto mit Verladehilfe bringt auch Patienten, bei denen im ersten Moment nach einem gesundheitlichen Schlag nichts mehr ist, wie es war, ein großes Stück selbstbestimmtes Leben zurück. (sf)



# EINLADEND...

-  Barrierefrei einkaufen in 35 Geschäften
-  Gratis parken auf 1500 Parkplätzen
-  Bushaltestelle vor der Tür...



WWW.SCHWARZWALD-BAAR-CENTER.DE

## IM AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK

### Hier haben 60 einen Ehrenamtsplatz

#### Maja Wielings (13)

»Beeindrucken will ich niemanden, aber mir tut es gut«

Mich hat eine Woche Praktikum hier im Haus überzeugt. Manchmal werde ich gefragt, warum ich das mache. Ich will mal Arzthelferin werden und bin auch auf ältere Menschen neugierig. Oft spielen wir ... Mühle, Schach, Halma.



Dann erklären mir die Älteren die Spiele. Eine Frau hat mir das Mühlespiel beigebracht. An einem Geburtstag habe ich auch schon Musik gemacht. Man kommt ganz toll mit den Leuten ins Gespräch, wenn man sie zum Beispiel nach ihren Haustieren fragt. Oft soll ich vorlesen. Manchmal sitzen wir zu zweit, manchmal ist ein ganzer Kreis um mich herum. Die Leute wollen auch viel von mir wissen. Die meisten haben mit 14 Jahren schon eine Lehre begonnen. Manchmal bringe ich Schokolade mit oder bekomme welche geschenkt. Ich komme jeden Montag hierher und meine Eltern sind da auch ein bisschen stolz drauf.

Seit neun Jahren arbeitet das AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark mit jetzt zirka 60 Ehrenamtlichen aller Altersgruppen. Die Ehrenamtlichen suchen sich selbst aus, wann und wo sie gerne mit-helfen und sich einbringen möchten.  
**Informationen:**  
[sz-schwenningen@awo-baden.de](mailto:sz-schwenningen@awo-baden.de)

#### Regina Wangler (64)

»Die Gemeinschaft lebt davon, dass man mehr tut, als man muss«



Ich bin seit elf Jahren im Seniorenzentrum. Meine beiden demenzkranken Schwiegereltern waren hier. Wenn man das erlebt hat, kommt man von diesem Haus nicht mehr los. Es macht Spaß, man wird sensibler und wächst mit den Wohnbereichen zusammen. Die Leute freuen sich, sind dankbar. Manchmal reicht es, nur die Hand zu halten oder einfach nur mal jemanden in den Arm zu nehmen. Man hilft nicht nur anderen, sondern diese Tätigkeit hilft einem auch selbst. Mir tut es gut, es gibt mir Ruhe und das Gefühl des Gebrauchtwerdens – das macht mich dankbar. Die Gemeinschaft lebt doch davon, dass Menschen mehr tun, als sie müssen. Mein Mann ist auch mit dabei. Das Personal im Heim muss sich auf uns Ehrenamtliche verlassen können. Wenn wir zusagen, werden wir gern miteingeplant. Mal zum Reden, Vorlesen, Spielen oder auch zum Bedienen in der Cafeteria. Aber es gehört natürlich auch dazu, dass das Personal hier sehr nett ist. Sonst würde man nicht freiwillig kommen. Zu den Heimbewohnern gibt es mitunter auch enge Kontakte, dann gehört der Tod zum Alltag. Für uns Ehrenamtliche gibt es hier eine gute Abschiedskultur, die uns das erleichtert.

#### Jagadish Maharjan (25)

»Für mich ist das ein Ausgleich zum Studium«

Ursprünglich komme ich aus Nepal, bin im Moment Student und studiere Internationale Betriebswirtschaft an der HFU in Schwenningen. Vor zwei Jahren habe ich ein Plakat vom dem Seniorenzentrum gesehen. Und da ich Zeit habe, hielt ich die Idee, als Ehrenamtlicher mitzumachen, auch für eine gute Übung für mein Deutsch. Ich war in Nepal in einer Behindertenschule ehrenamtlich tätig. Mir hätte also hier sonst etwas gefehlt. Wir ba-



cken, lesen, kochen, singen oder spielen zusammen. Im Seniorenzentrum habe ich auch »Mensch ärgere Dich nicht« gelernt. Die Menschen hier im Heim sind freundlicher als in Nepal, auch das Personal. Zu Nepal ist das sowieso kein Vergleich. Die meisten Menschen leben in meiner Heimat in der Familie. Da gibt es zwar Altenheime, aber die hygienischen Verhältnisse sind schlecht. Zum Beispiel waschen sich die Leute gegenseitig. Es gibt auch keine Einzelzimmer. Schön ist, dass die Leute hier keine Berührungängste mit mir haben. Unser nepalesischer Nachmittag mit Musik, Tanz und typischem Essen mit anderen Studierenden aus meiner Heimat hat ihnen viel Spaß gemacht. (sf)

**Besser schlafen – besser leben!**

**RÖWA**  
FASZINATION BETT

**ECCO 2**  
Bettsystem

**TEMPUR**  
MATRATZEN UND KISSEN



© Röwa

**Wir bieten Ihnen für die „Besten Jahre“  
mehr Komfort und individuelle Lösungen!**



© Röwa

👑 Individuell anpassbare Bettsysteme 👑 unterschiedlich verstellbare Motorrahmen 👑 Zudecken und Kissen für Ihren individuellen Wärmebedarf 👑 *und vieles mehr!*

**Prinz**  
besser schlafen - besser leben

👑 **Zimmern o.R.**  
Steinhäuslebühl 6-8  
Telefon: 0741 - 34 88 51 90  
zimmerOG@betten-prinz.de  
www.bettenprinz.de

👑 Lattenroste 👑 Matratzen 👑 Bettgestelle 👑 Bettwaren ...

**Natur** *und* **fein**

Ihr Biofachmarkt in VS-Villingen



Unser Herz und unser Bauch sagen „JA“ zu Naturkost-Produkten und wir wehren uns gegen Gift und Gentechnik in Lebensmitteln.

Natur und fein | Herdstraße 9 | 78050 VS-Villingen  
Telefon: 0 77 21.20 61 366 | Fax: 0 77 21.20 61 368  
info@naturundfein-vs.de | www.naturundfein-vs.de  
Mo bis Fr 9:00 - 19:00 Uhr | Sa 9:00 - 14:00 Uhr

*Wer täglich auf Achse ist...*

**Senioren-Abo. Alles günstiger.**

**8 Monate bezahlen – 12 Monate fahren**



Gerade für den Ringzug ist das Senioren-Abo jetzt auch im 3er-Tarif erhältlich. Dieses stark ermäßigte Angebot gibt es exklusiv für alle ab 65. Barrierefreie Reise inklusive. Der Clou: Am Wochenende und an Feiertagen kann noch eine weitere Person mitgenommen werden und es gilt dann in den Landkreisen Schwarzwald-Baar, Tuttlingen und Rottweil als Netzkarte.

**Bestellen Sie Ihr Abo bei einem der Verkehrsverbünde: VSB | TUTicket | VVR**

Zweckverband Ringzug  
Schwarzwald-Baar-Heuberg  
Humboldtstraße 11  
78166 Donaueschingen

Telefon 0771 158932-00  
info@Ringzug.de  
www.Ringzug.de

**Der 3er**  
RING ZUG

## SENIORENCAFÉ BITTET ZU TISCH – NICHT NUR KAFFEE UND KUCHEN

### Fast wichtiger sind Zeit und offene Ohren für Gespräche



Eine kleine Anzeige fällt auf und macht neugierig: Seniorencafé im Schwarzwald-Baar-Center. Das ist kein Hinweis auf ein herkömmliches Café, sondern eine Einladung für Senioren, gemeinsam mit Mitarbeitern des Centers bei Kaffee und Kuchen einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen, miteinander zu schwätzen und neue Leute kennenzulernen. Die gemütliche Runde – sie findet übrigens zwei Mal im Jahr seit 2012 statt – ist eine Veranstaltung der Werbegemeinschaft der Schwarzwald-Baar-Center GbR. Wer jetzt im Hintersinn an eine Kaffeefahrt denkt, liegt falsch. Hier werden keine Verkaufsgespräche geführt oder Wolldecken angeboten. Sondern es ist ein ganz normaler Alltag im Center, so wie er heute, morgen oder übermorgen sein kann. Das Ziel ist, sich zwanglos zu treffen und dabei noch kostenlos zu genießen. Die Centermanagerin Frau Songül Aksu begrüßt und bewirbt mit ihren Kolle-

ginnen die Gäste persönlich: »Wir wollen mit dieser Veranstaltung eine Möglichkeit bieten, einen gemütlichen und geselligen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen zu verbringen und eventuell neue Kontakte zu finden oder in Gesprächen Erfahrungen auszutauschen. Unterstützt wurden wir häufig vom Deutschen Roten Kreuz aus Schwenningen.« Insgesamt stehen 48 Plätze zur Verfügung. Aber im Grunde gehört zu diesem genussvollen Nachmittag nicht vordergründig Leckereien zu probieren, sondern vor allem die Unterhaltung, das offene Ohr von Menschen, mit denen man auch mal ganz persönliche Sorgen teilen und besprechen kann. Das Motto des

Center-Teams: sich reichlich Zeit nehmen für die Sorgen, aber auch die Freuden der Gäste. Inzwischen gibt es Stammgäste, die gern die Atmosphäre genießen, aber auch neue, die erst zögerlich und sich dann doch plaudernd in die Runde integrieren. Das Seniorencafé macht's möglich: Man trifft Bekannte oder lernt Menschen erst kennen. Vor allem diejenigen, die jetzt ihren neuen Wohnsitz in der Umgebung haben oder durch den Tod des Partners plötzlich allein sind, können hier Anschluss finden. Wer mit dem Auto kommt, findet vorm Center ausreichend Parkplätze oder der Linienbus bringt sie fast bis vor die Haustür. (sf)

#### INFORMATIONEN:

Eine Anmeldung zum kostenlosen Besuch im Seniorencafé ist notwendig. Wer sich informieren oder anmelden möchte, kann im Centermanagement unter (07721) 206 12 63 anrufen.



## Wir kümmern uns gerne um Ihre Immobilie

- ✓ Verkauf
- ✓ Vermietung
- ✓ Neubau – Bestandsimmobilie
- ✓ Grundstück
- ✓ Finanzierung
- ✓ Bewertung

... mit Spaß am Verkauf!



Wir bieten Ihnen sowohl bestehende Immobilien, sowie auch diverse Neubauten von verschiedenen Bauträgern zum Kauf oder zur Miete an.



**Manfred Nirwing Immobilien**  
Warenburgstraße 38 · 78050 VS-Villingen

[www.villingen.immobilien.de](http://www.villingen.immobilien.de)

Telefon 0 77 21 50 48 28

Staatlich gefördert

**HALLESCHÉ**  
Private Krankenversicherung



## Pflege ist jetzt FÖRDERbar!

Mit FÖRDERbar der HALLESCHÉ sichern Sie sich finanzielle Unterstützung im Pflegefall und den staatlichen Zuschuss von 5 € pro Monat für Ihre persönliche Pflegevorsorge.

Bezirksdirektion

Versicherungsbüro Robert Mang GmbH

Berliner Straße 23, 78048 Villingen-Schwenningen,

Tel. 07721/40 70 50, [info@mang-vs.de](mailto:info@mang-vs.de), [www.mang-vs.de](http://www.mang-vs.de)



Ideen bewegen mehr

s-max

AAT Albstadt Antriebstechnik GmbH · Tel.: 0 74 31.12 95-0 · [info@aat-online.de](mailto:info@aat-online.de)



Ihr regionaler und zuverlässiger Komplettanbieter aus Albstadt

s-max

### Der Treppensteiger für Rollstühle

In alltäglichen Situationen stellen Treppen für viele Menschen ein Problem dar. Der s-max hilft Ihnen diese Barriere einfach und sicher zu überwinden.

Zum ausgereiften Sicherheitskonzept gehören Bremsen, die automatisch an jeder Treppenstufe abstoppen. Das maximale Personengewicht beträgt 115 kg - bei der verstärkten Variante 140 kg.

- > „ComfortStep“-Funktion für ein angenehmes Fahrgefühl
- > Automatische Bremsfunktion beim Abwärtssteigen
- > Hohe Wendigkeit auch bei sehr engen Treppen

Treppensteiger  
[www.aat-online.de](http://www.aat-online.de)

Gymnastik für Jedermann und Junggebliebene  
jeden Montag ab 19:30 Uhr  
in der Gartenschule, VS-Schwenningen



## The Best Ages: Turne bis zur Urne

Gerd Jentsch (Tel. 07720/35963)

Email: [gymnastik@judo-club-schwenningen.de](mailto:gymnastik@judo-club-schwenningen.de)



## GEMEINSAM ZUM WANDERURLAUB

## Gesundheitswandern macht sich bezahlt



Die Region auf der Nordseite des Brenners lädt in seine schönen Seitentäler zum Gesundheitswandern ein. Das verspricht nicht nur heilsamen Urlaub in einer herrlichen Natur, die Erholung wird von den meisten deutschen Krankenkassen sogar noch bezuschusst.

Wipp... was? Lange brauchte sich das Wipptal um seine Vermarktung nur wenige Gedanken machen. Doch in jüngster Zeit gingen die Nächtigungen – wie es in Österreich heißt – in den Hotels und Pensionen in Steinach und Matriei stetig zurück. Zum einen liegt das daran, dass oben am Pass mit den Grenzkontrollen auch die langen Staus verschwanden, die Reisende früher schon im Voraus lieber eine Übernachtung einplanen ließen. Andererseits unternahm die Branche wenig, sich dem Abwärtstrend entgegenzustemmen. Jetzt setzt ein Umdenken ein. Die Region hat sich auf ein gemeinsames Konzept verständigt, mit Fokus auf das Gesundheitswandern. Dass Wandern gesund ist, ist hinlänglich bekannt. Es kann aber auch unter fachkundiger Anleitung wieder gesund

machen. Das Gesundheitswandern gehört zur Initiative »Let's go – jeder Schritt hält fit«, dem Bewegungsprogramm des DWV (Deutschen Wanderverbandes). Damit stellt er sich als Fachverband für das Wandern in Deutschland den gesellschaftspolitischen Herausforderungen, die durch Bewegungsmangel, Stress und den demographischen Wandel verursacht werden. Bei einer Gesundheitswanderung wird je nach Kondition der Teilnehmer eine Strecke von drei bis fünf Kilometern zurückgelegt. Die Gesamtdauer der Wanderung beträgt 90 Minuten. Je nach Leistungsvermögen finden die Wanderungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden statt. Gesundheitswandern

bedeutet aber auch, Spaß zu haben und zu lachen, sich selbst was Gutes zu tun, seine Grenzen zu erweitern, den Alltag hinter sich zu lassen oder die Ausdauer zu trainieren. Eingebunden ist ein Ernährungskurs – als Basis dienen die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Hier lernen und bringen die Teilnehmer viel Wissen mit aus dem Urlaub nach Hause. Sie erfahren, welche zentrale Rolle Ernährung und Genuss für den Erhalt der Gesundheit, aber auch bei der Entstehung bestimmter Krankheiten spielen. Um das Wissen zu vertiefen, werden die biologischen Grundlagen und der Energiegehalt der Ernährung anhand von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten anschaulich erläutert.



## WEITERE INFORMATIONEN:

[www.wipptal.at](http://www.wipptal.at)

[www.gesundheitswandern.at](http://www.gesundheitswandern.at)

Über die Wirkung einer ballaststoffreichen Kost auf Verdauung, Sättigung und damit Wohlbefinden, die während des Aufenthalts im Tiroler Wipptal am eigenen Leib erfahren wird, werden die nötigen Kenntnisse von ausgebildeten Fachleuten vermittelt.

Das Tiroler Wipptal, hoch oberhalb von Innsbruck, bringt seine Besucher von Januar bis Oktober richtig in Form. »Vorbeugen statt Umfallen« lautet die Devise. Zu diesem Zweck wurden Präventionskurse entwickelt, zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention für mehr als 120 deutsche Krankenkassen mit über 50 Millionen Versicherten. Die Präventionskurse sind eine Kombination aus Gesundheitswandern, zertifiziert nach dem Deutschen Wanderverband und geführt von Präventions-erkannten Gesundheits-Wanderführer/-innen, und auch einem Ernährungskurs. Für beide Kurskomponenten gewähren die gesetzlichen Krankenkassen Zuschüsse von bis zu 80 Prozent. Je nach Kasse sind da ab 50 Prozent Kostenübernahme drin, manche übernehmen sogar alles. So kann sich der Urlaub im Wipptal doppelt bezahlt machen. Die Wanderer können etwas für ihre Gesundheit tun und dabei ihren Geldbeutel schonen. Ein Nachfragen bei der eigenen Krankenkasse lohnt sich. Die Bescheinigungen/Anträge, die für die Kostenbezuschung durch die Krankenkassen erforderlich sind, werden übri-

gens direkt vom Tourismusverband Wipptal eingereicht. Gerade Ältere oder auch Menschen, die sich nach Krankheit, Operation oder langer Auszeit große Touren nicht mehr zutrauen, sind hier am richtigen Platz. Für sie wurden einige Busminuten von den Hotels entfernt Rundwanderwege mit nur wenigen Höhenmetern ausgewiesen. Die führen nicht nur an leise plätschernden Bächen und saftigen Weiden vorbei, bieten nicht nur den Blick auf hübsche Höfe und Grauvieh. Sie laden auch zum Zwischenstopp ein. Unter fachlicher Aufsicht gibt es hier ein wenig Arbeit für Muskeln und Gelenke. Jeder turnt so viel, wie er schafft. Eine und eine halbe Stunde

dauert so eine Runde, es mag auch schneller gehen oder langsamer, je nach der Konstitution der Wandergesellschaft. Am Wegesrand wird eingekehrt. In den historischen Stuben gibt es ein Tellergericht auf den Tisch. Das können Brennnessel-Knödel oder Löwenzahnquiche sein. Dazu wird knackiger Salat gereicht. Das schmeckt nicht nur gut, das ist auch aus heimischen Zutaten bereitet und – natürlich – besonders gesund. Verlockend ist auch die Region, denn von Steinach oder Mauterhorn ist es einerseits nicht weit nach Südtirol hinüber und andererseits bietet sich eine Einkaufstour nach Sterzing oder ein Bummel durch Innsbruck an. (sf)



## BEQUEM INS WIPPTAL

Auch Müller Reisen aus Böisingen bringt die Wanderurlauber in Sachen Gesundheit ins Wipptal. Diese Tour ist nach Auskunft des Reiseunternehmens besonders für ältere Menschen geeignet. Im Angebot sind Wanderungen für jedermann/-frau – leicht bis mittelschwer, drei bis fünf Kilometer lang. Dazu werden in den Pausen spezielle Übungen zur Kräftigung und Entspannung des Körpers durchgeführt. Gesundheitswandern bedeutet aber auch, einfach mal die Seele baumeln zu lassen. »Vorbeugen statt Umfallen« heißt die Devise. Die Präventionskurse sind eine Kombination aus Gesundheitswandern, zertifiziert nach dem Deutschen Wanderverband und geführt von präventions-erkannten Gesundheits-Wanderführer/-innen, und einem Ernäh-

runungskurs, der ebenfalls von qualifizierten und zertifizierten Ernährungsberatern geleitet wird. Für beide Kurskomponenten gewähren die gesetzlichen Krankenkassen Zuschüsse von bis zu 80 Prozent. Wer den nächsten Urlaub gerne mal inmitten einer faszinierenden Bergwelt in

den Dienst der eigenen Gesundheit – nach dem Motto: »Das Wandern macht bei Müller Lust« – stellen möchte, weil er lieber vorbeugt, bevor er im wahrsten Sinne des Wortes umfällt, der kann sich beim Reiseunternehmen ausführlich informieren und das Wipptal auf die Urlaubsliste schreiben.



### WEITERE INFORMATIONEN BEI MÜLLER REISEN:

Telefon: (07404) 92080

Internet: [www.muellerreisen.de](http://www.muellerreisen.de)

## MOBIL ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

### Ideen können mehr bewegen

Die AAT Alber Antriebstechnik GmbH ist Hersteller von mobilen, flexiblen und praktikablen Treppensteigsystemen und Zusatzantrieben in den Bereichen Rehabilitations- und Transporttechnik. Mit dem Slogan »Ideen bewegen mehr« will AAT dem eigenen Anspruch gerecht werden. Um schnell und flexibel auf Kundenwünsche reagieren zu können, legt das Unternehmen Wert auf die Herkunft seiner Zulieferteile. Daher hat der überwiegende Teil der Lieferanten seinen Sitz in Deutschland, größtenteils sogar in regionaler Umgebung. Bei der Entwicklung neuer Produkte werden kreative Ideen mit den neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung umgesetzt. Die Treppensteiger im Bereich Rehabilitationstechnik ermöglichen es auf einfache Weise, das Problem zur Überwindung von Treppen zu beseitigen. Die Zusatzantriebe erweitern den Aktionsradius und eröffnen mit modernster Technik selbstständige Mobilität im Alltag und Berufsleben, zu Hause oder unterwegs. Komplettiert wird das Produktprogramm durch maßgeschneiderte Treppenlifte, die mehr Mobilität in gewohnter Umgebung realisieren. Eine der neuesten Entwicklungen aus dem Hause ist der kraftunterstützende Zusatzantrieb »SERVO«. Er ermöglicht es Rollstuhlfahrern, auch mit eingeschränkter Kraft, sich wieder selbstständig fortzubewegen und den persönlichen Aktionsradius zu erweitern. Das serienmäßige Bergfahrprogramm und die intelligente Bremsfunktion unterstützen das sichere Befahren von Steigungen und Gefällen. Das Antriebskonzept verbindet körperliche Kraft mit aktiver Mobilität und entlastet gleichzeitig Gelenke und Muskulatur. Der »SERVO« ist wahlweise mit Lithium-Ionen- oder Blei-Silikon-Akku-Pack erhältlich. Leistungsstarke Motoren, dezent integriert im Räderpaar, unterstützen die Anschubbewegung des Rollstuhlfahrers. Impulse, die der Rollstuhlfahrer an die Greifreifen

gibt, werden durch die neu entwickelte, intelligente Sensorik registriert und umgesetzt. Der getriebelose Antrieb des »SERVO« ermöglicht ein neues Fahrgefühl ohne störende Geräuschentwicklung. Wer möchte, kann sich die »SERVO«-APP aufs Handy laden. So bekommen die Kunden die Möglichkeit, das volle Leistungsspektrum zu nutzen. Dazu gehören: Fünf Fahrprofile sind wählbar und sequentiell anpassbar, Roll-down-control-Funktion – dadurch individuell einstellbare Bremsverzögerung beim Befahren von Gefällen, umfangreiche Informationen zum Produkt und für den Servicefall einfacher Kontakt zum AAT-Service-Center oder Fachhandel. Übernahme und Einstellung der Funktionen des Bediengerätes sind möglich. (sf)



Bilder: AAT

#### Buchtipp!

## Meine Immobilie im Alter

Die Autoren geben wertvolle Tipps

1. Setzen Sie sich kritisch mit der Frage auseinander: Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter?
2. Suchen Sie das Gespräch mit Verwandten und Freunden
3. Seien Sie offen für Kompromisse
4. Lassen Sie sich von einem ausgewiesenen Experten unterstützen



Dieses Buch erhalten Sie bei Ihrem Immobilien-Experten.

Gerne beantworte ich Ihnen unverbindlich Ihre individuellen Fragen. Vereinbaren Sie Ihren ganz persönlichen Termin.

**M** MAHLER  
IMMOBILIEN-EXPERTEN

www.der-immobilien-experte.de  
mahler@der-immobilien-experte.de · Tel.: 0 77 21 / 6 80 68 19

#### WEITERE INFORMATIONEN:

AAT Alber Antriebstechnik GmbH  
72458 Albstadt  
Telefon: (07431) 12 95114  
Internet: www.aat-online.de





Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen auf, welche Möglichkeiten Sie für Ihren barrierefreien Küchenumbau haben oder wie Sie Ihre behindertengerechte Küche gestalten können. Unser Rundum-Paket garantiert Ihnen von der Beratung über die Planung bis hin zur Realisierung höchste Serviceleistung.



Sockelpodest  
höhenverstellbar

Wir bieten Ihnen das **RUNDUM-PAKET** an Serviceleistung in allen Küchenfragen!

**Wir holen Sie ab und bringen Sie direkt zur Werksküchenausstellung der Firma Rempp**

Dort erwarten Sie hochwertige Küchen, die in ihrer Funktionalität kaum zu überbieten sind. Selbstverständlich sind wir auch nach dem Einbau Ihrer Küche mit Service und Kundendienstleistung weiterhin für Sie da.

**Rempp**  
KÜCHEN

Ulrich Aisenbrey · Dunninger Straße 4 · 78662 Böisingen  
Telefon: 0 74 04 / 91 40 27 · Telefax 0 74 04 / 93 05 67  
info@aisenbrey-kuechen.de · www.aisenbrey-kuechen.de

## Risiko Pflege: Wegsehen kann Sie ein Vermögen kosten.

Dieses Thema rückt zunehmend in das öffentliche Bewusstsein: Die Pflegeversicherung kann den tatsächlichen Pflegebedarf teilweise decken. Den Rest müssen Betroffene sowie deren Angehörige aus eigener Tasche beisteuern. Es bedarf also einer zusätzlichen privaten Absicherung. Doch ist eine private Zusatzvorsorge in fortgeschrittenem Alter überhaupt noch möglich? Was, wenn ich gesund bleibe und keiner Pflege bedarf? Was passiert, wenn ich einen Unfall erleide?

Mit der Unfallversicherung mit **garantierter Beitragsrückzahlung** plus Pflegevorsorge – der UBR mit Pflege – geben wir Ihnen auf diese und viele weitere Fragen eine Antwort.

**Allianz**

Allianzvertretungen

**Ingo Kitzke & Robert Korenjak**

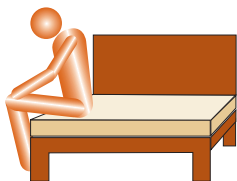
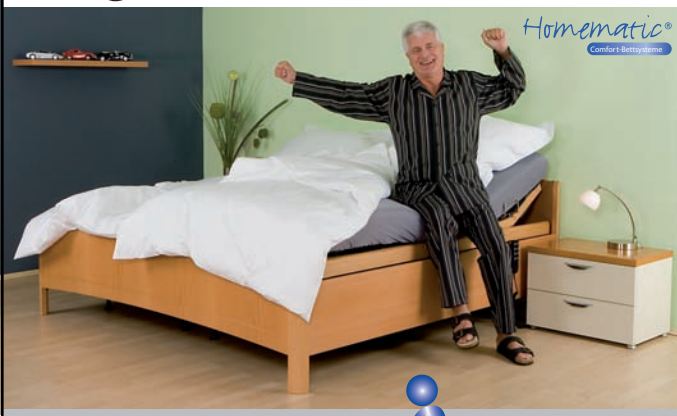
Mühlweg 73 · 78054 Villingen-Schwenningen

Tel.: 0 77 20 / 3 52 20 und 0 77 20 / 99 29 31

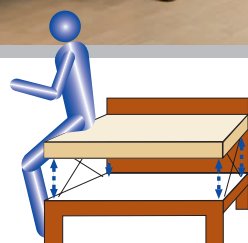
ingo.kitzke@allianz.de

robert.korenjak@allianz.de

## Es geht um Ihren Schlaf!



normales Bett



Homematic®

### Höhenverstellbare Bettsysteme – individuell nach Ihrem Geschmack

Comfort beim Schlafen – und vor allem beim Aufstehen – macht fitter für den Tag und hilft, das eine oder andere Zipperlein zu vergessen.

Funktionsbett mit Höhenverstellung perfekt in vorhandene Einrichtung integrierbar. Einfach gut!

### Wir ermitteln mit Ihnen die Matratze, das Bettsystem, welches Ihren Körper richtig stützt und entlastet!



*Für besseres Schlafen!*



# BETTENHAUS Schlenker-Kayser

78056 VS-Schwenningen  
Dauchinger Straße 20  
Telefon 0 77 20 / 8 31 10  
www.schlenker-kayser.de

#### Unsere Öffnungszeiten:

Montag–Freitag	9.30–12.30 Uhr
und	14.30–19.00 Uhr
Samstag	9.30–16.00 Uhr

## BESCHÄFTIGUNG MIT DEMENZKRANKEN

# Bücher wecken Erinnerungen und Emotionen

### Buch-Tipp: Singen – Erleben – Erinnern

#### SingLiesel

Die Mitsing- und Erlebnis-Buchreihe »SingLiesel – Singen – Erleben – Erinnern« ist inzwischen in vielen Pflegeheimen in ganz Deutschland ein fester Bestandteil des Alltags – und das aus gutem Grund. Denn Musik wirkt kraftvoll: Sie spricht Emotionen an, weckt Erinnerungen und stimmt positiv. Bei demenzkranken Menschen verblasst das musikalische Gedächtnis zuletzt. Kern der im Stil klassischer Schulfibeln gestalteten Bücher bilden illustrierte (Volks-)Lieder, die abgespielt und mitgesungen werden können und durch Fühl- und Klapp-Elemente ergänzt werden. Jeder Band der »SingLiesel« enthält drei bekannte und beliebte Volkslieder. Ein Knopfdruck genügt und die Musik startet.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

SingLiesel GmbH in Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)  
 Buchpreise: zwischen 19,95 €  
 und 29,95 €



Die Aufnahmen sind bezüglich Tonhöhe und Tempo speziell auf ältere Menschen abgestimmt. Jedes Lied wurde liebevoll illustriert und durch Elemente zum Fühlen ergänzt. Die »SingLiesel« wird so zu einem multisensorischen Buch, das alle Sinne anspricht. Dabei schafft die Leitfigur der »SingLiesel« Sympathie und Vertrautheit, ebenso zeittypische Elemente und Szenen, die immer wieder Anlässe für Gespräche bieten und verblasste Erinnerungen neu ins Gedächtnis rufen. Für Angehörige und Pfleger ist die anregende Wirkung der SingLiesel-Buchreihe eine wichtige Hilfe für den Alltag mit Demenzkranken. Details wie der farblich hervorgehobene Abspiel-Button, extra dicke Seiten, Signalfarben, bewegliche Elemente und der robuste

Einband erlauben es Demenzpatienten auch, sich selbst mit dem Buch zu beschäftigen. Praktisch für Angehörige und Bekannte ist die ablösbare Folie mit allen wichtigen krankheitsbezogenen Informationen – so kann das Buch wunderbar verschenkt werden, ohne die Krankheit direkt anzusprechen. Die Entwicklung der »SingLiesel«-Buchreihe wurde von Anfang an von Experten aus den Bereichen Neurologie, Psychologie und Altenpflege begleitet. Musik und Illustrationen sind auf die Lebenssituation und Wahrnehmung des an Demenz erkrankten Menschen abgestimmt. Die Bücher können so zu einem wertvollen Begleiter im Alltag von Demenzpatienten werden. Inzwischen sind elf verschiedene Bände erschienen. (sf)



### Buch-Tipp: Vorlesegeschichten gegen das Vergessen

#### Ein Fahrrad erzählt

von Peter Krallmann und Ute Kottmann

50 kurze Geschichten vorlesen – Erinnerungen wecken. Wer an Demenz erkrankt ist, freut sich besonders über Zuwendung und passende Anregungen. Das Vorlesebuch weckt Erinnerungen an die Zeiten, in denen der Erkrankte noch leichter am alltäglichen sozialen Leben teilnehmen konnte. Mit einfacher, verständlicher Sprache werden auf der Basis früherer emotionaler Erlebnisse bildhafte Vorstellungen zurückgeholt – Erinnerungen werden lebendig, trotz Demenz. Bekannte Begriffe und Alltagssituationen wie Spazierengehen, Erlebnisse mit Tieren, Wind und Wetter und Begegnungen mit Menschen setzen Erinnerungsprozesse

in Gang und sprechen das Langzeitgedächtnis bei Demenz an. Die unterhaltsamen Geschichten lassen sich gut in Länge (drei bis fünf Minuten) und Inhalt variieren und an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der an Demenz erkrankten Zuhörenden anpassen. (sf)

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Verlag Ernst Reinhardt GmbH  
 & Co KG in München  
[www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de)  
 (ISBN 978-3-497-02432-2) kt  
 Buchpreis: 9,90 €

**Buch-Tipp:** 52 kurze Geschichten zum Vorlesen

## Ein Koffer voller Erinnerungen

von Peter Krallmann und Ute Kottmann

Neuer Vorlesestoff für alle, die Menschen mit Demenz begleiten: Mit den 52 Geschichten und Satzergänzungsspielen lassen sich wertvolle gemeinsame Stunden gestalten. Episoden aus dem Berufsleben, über Hobbies und

Reisen knüpfen an alte Fähigkeiten an und lassen Vorleser und Zuhörer in Erinnerungen schwelgen. Erlebnisse mit Nachbarn, Freunden und Familie vermitteln die Geborgenheit in einem sozialen Netz. Die Wortwahl der Geschichten spricht alle Sinne an und fordert den Austausch über Wahrnehmung und Erleben: Wie fühlt sich ein Sommerregen an? Wie duftet frisches Heu? Redewendungen lassen sich aufgreifen, variieren und ergänzen. Das Buch ist eine Schatzkiste, aus der man für die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Zuhörenden mit Demenz passend auswählen kann. (sf)

**WEITERE INFORMATIONEN:**

Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG in München  
www.reinhardt-verlag.de  
(ISBN 978-3-497-02477-3) kt  
Buchpreis: 9,90 €



**Buch-Tipp:** 5-Minuten-Vorlesegeschichten

## Leibgerichte von Birgit Ebbert

Ältere Menschen verfügen über einen reichhaltigen Erinnerungsschatz – der bei Demenz oder Alzheimer jedoch tief vergraben scheint. Es lohnt sich, ihn wieder in die Gegenwart zu holen! Diese Sammlung appetitanregender und herzerwärmender Vorlesegeschichten über Leibgerichte hilft Ihnen, mit den Demenzkranken themenbezogen ins Gespräch zu kommen. Die Anekdoten beinhalten altbekannte Gerichte, wie z. B. Kohlrouladen, Reibekuchen, Kartoffelsalat mit Würstchen

oder Milchreis, bei denen wohl jedem das Wasser im Mund zusammenläuft. Alle Vorlesegeschichten sind kurz und verständlich gehalten, überfordern nicht, verkindlichen aber auch nichts, so dass sich Demenzkranke trotz der einfachen Handlungsstruktur mit den Inhalten und den Figuren sehr gut identifizieren können. Fragen, die an jede Geschichte anknüpfen, aktivieren die Erinnerung und ermuntern die Zuhörer zum Erzählen. Die 5-Minuten-Vorlesegeschichten sind ideal einsetzbar bei der Betreuung Demenzkranker in der Heim- oder Tagespflege, aber auch in der häuslichen Pflege. Sie bieten ebenso pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, mit den Demenzkranken wieder ins Gespräch zu kommen – und wer gar nichts erzählen mag, genießt einfach das Vorleseritual und den Inhalt der jeweiligen Geschichte. (sf)

**WEITERE INFORMATIONEN:**

Verlag an der Ruhr GmbH  
in Mühlheim  
www.verlagruhr.de  
Buchpreis: 9,95 €



## OLGA IRION

### »Eine gute Entscheidung«

Durch einen Bandscheibenvorfall hatte ich eine schwere Blockade im unteren Rückenbereich. Nach der medizinischen Behandlung nahm ich den Rat meines Arztes an, mich zum Reha-Sport anzumelden. Eine super Entscheidung war das »Get Fit« in

Trossingen. Nicht nur wegen der schönen Atmosphäre des Studios, sondern auch hinsichtlich der Kompetenz und Professionalität des Teams. Es macht auch nach fast einem Jahr immer noch Riesenspaß. (kw)



## HELENE METZGER (84)

### »Ich kann leben, wie ich möchte«

Ich bin seit August 2014 im Bürgerheim. Nach dem Auszug aus meinem Haus war ich im betreuten Wohnen untergebracht. Auf Grund eines Oberschenkelhalsbruches und einer Magenoperation konnte ich den Haushalt nicht mehr bewältigen und suchte nach einer Alternative. Das Bürgerheim kannte ich schon von einigen Veranstaltungen, zu denen ich mit einer Freundin gegangen bin. Von Anfang an gefiel mir die Atmosphäre im Haus. Nach der Besichtigung einiger Einrichtungen entschied ich und meine Familie uns für

das Bürgerheim. Ausschlaggebend für diese Entscheidung waren neben der warmen Atmosphäre die vielfältigen Aktivitäten und Angebote im Haus. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt. Im gemeinsamen Speisesaal und bei diversen Veranstaltungen entstehen viele Kontakte. Anfangs wohnte ich im Doppelzimmer, jetzt bin ich froh, ein Einzelzimmer bekommen zu haben. Obwohl ich den Kontakt zu den Bewohnern suche, ist es schön, auch mal für sich sein zu können. Besonders gefällt mir die Freundlichkeit des Personals. (kw)



## RENATE HOSS

### »Bin seit fast 19 Jahren dabei«

Reha-Sport ist ein ideales Aufbautraining für Jung und Alt, wenn sich die üblichen Alltagsbeschwerden zeigen oder auch noch nach Verletzungen oder Operationen die Muskulatur wieder aufgebaut werden muss. Mir persönlich, ich komme nun schon seit 19 Monaten ins »Get Fit«, bringt der vielseitig gestaltete Kurs unheimlich viel. Meine Muskeln

werden durch abwechslungsreiches Training gut aktiviert und des Weiteren hat sich mein Schmerzmittelbedarf auf fast null reduziert. Zwei Durchgänge im Milon-Kraft-Ausdauerzirkel im Voraus bringen noch die notwendige Aufwärmung. Kurz gesagt – ich fühle mich danach sehr fit und bin stolz, etwas zu meinem Gesundheitszustand beizutragen. (kw)

## Ihre hilfsbereiten Partner / Dienstleister



**STEGMANN**

**Dem Einbrecher keine Chance!**  
Alarmanlagen, Mechanik, Video . . .

Besuchen Sie unser Sicherheitszentrum

**Sicherheits- und Kommunikationstechnik**  
Steinkirchring 33 · 78056 VS-Schwenningen  
Telefon 0 77 20 / 95 60 30 · Fax 0 77 20 / 95 60 32

Herzlichen Glückwunsch zur Neueröffnung



**Pinchi**  
Meisterbetrieb

· Sanitär · Heizung · Solar · Kundendienst

78054 VS-Schwenningen · Bertha-von-Suttner-Str. 46

☎ 0 77 20 / 2 26 99



**Brugger**  
Elektrotechnik

**Harald Brugger**  
Elektrotechnik-Meister  
78052 VS-Zollhaus  
Telefon 0 77 21-99 36 75  
info@elektro-doc-vs.de  
www.elektro-doc-vs.de

*Wir lassen Sie nicht hängen!*

- ⊗ ELEKTROINSTALLATION
- ⊗ GEBÄUDETECHNIK EIB
- ⊗ NETZWERKTECHNIK
- ⊗ E-CHECK
- ⊗ ANTENNEN-ANLAGEN
- ⊗ KUNDENDIENST

**MASSAGEPRAXIS**

**Martin Haller**  
staatlich geprüfter Masseur und med. Fußpfleger

Klassische Massagen · manuelle Lymphdrainage  
Fußreflexzonenbehandlung · Bewegungstherapie · Fango  
Heißluft · Heiße Rolle · Eistherapie · med. Fußpflege · Hausbesuche

Alte Herdstraße 11, 78054 VS-Schwenningen  
Telefon 0 77 20 / 6 30 40

*... hier sind Sie Mensch!*  
Termine nach Vereinbarung

- Orthopädische Maßschuhe
- Einlagen • Schuhzurichtungen
- Diabetesversorgungen
- Bequemschuhe und Einlagenschuhe



**Happ**  
Gesunde Schuhe

VS-Schwenningen · Mühlweg 31 · Tel.: 0 77 20/3 59 71

seit 2003

**Ankauf von:**  
**Gold und Silber**  
Schmuck (auch defekt)  
Zahngold auch mit Zähnen

**Färberstr. 34**  
78050 Villingen  
07721 - 20 61 497

**YOUFO**  
Style

Mo-Fr 11-18 Uhr  
Sa 10-14 Uhr

## Bestattungen Hafa

Ihr fairer Partner wenn es um Bestattungen geht.

Zertifiziert nach ISO 9001.

Wir möchten Ihnen, mit unserer langjährigen Erfahrung helfen, die Formalitäten zu erledigen und einen stilvollen und würdigen Abschied zu gestalten.



Bernd Hafa

Als Trauerredner steht Ihnen Herr Hafa mit seiner über 10-jährigen Erfahrung zur Verfügung.

Wir bieten Ihnen eine umfassende Beratung - auch gerne bei Ihnen Zuhause.



www.bestattungen-hafa.de

In der Au 55  
78628 Rottweil  
Tel. 0741 - 23666

Marktplatz 2  
78647 Trossingen  
Tel. 07425 - 326802

*Wir sind Tag und Nacht für sie erreichbar!*

Ihr kompetenter Dienstleister berät Sie gerne!

## IM FACHHANDEL BERATEN LASSEN

# Beim Küchenkauf früh genug an später denken



Bild: Kesseböhmer



Bild: Blum

Leicht zu erreichen sind alle Utensilien im Hängeschrank. Im Alter beschwerlich: Mithilfe des »Age Explorers« können die ergonomischen Vorteile von Vollauszügen im Unterschrank unmittelbar erlebt werden.

Küchen von heute halten mindestens 20 Jahre. Doch wer denkt schon beim Kauf daran, dass sich die Bedürfnisse und das Arbeiten in der Küche im Laufe des Lebens verändern können? So sind beispielsweise im Alter die Gelenke nicht mehr so geschmeidig, das Greifen nicht mehr so einfach möglich und man wird unsicherer, wenn man auf einen Stuhl steigt, um hoch oben verstautes Geschirr oder Lebensmittel zu erreichen. Ebenso verhält es sich mit dem Bücken bei Türen in Unterschränken. Hier erfahren Rücken und Kniegelenke die größte Belastung und das spürt der Küchennutzer auf Dauer schmerzlich. Der österreichische Küchenbeschlägehersteller Blum setzt bei der Erforschung dieser Bedürfnisse den Spezialanzug »Age Explorer« ein und macht damit sehr gute Erfahrungen. Der »Age Explorer« vermittelt das Gefühl nachlassender Kräfte in den zunehmend steifer werdenden Armen und Beinen bei der natürlichen Alterung oder bei sonstiger körperlicher Beeinträchtigung. Spezielle Handschuhe, die innen rau beschichtet sind, machen Finger weniger sensibel, als sie es bei jüngeren Menschen sind, und simulieren Arthritis. Ein Helm begrenzt das Blickfeld und vermittelt

erschwertes Farbdifferenzieren. Spezielle Kopfhörer dämpfen Stimmen und Geräusche. Die Testperson fühlt innerhalb von Minuten die körperlichen Einschränkungen und erlebt so hautnah, wie sich dies zum Beispiel auf die tägliche Küchenarbeit auswirkt.

Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich immer wieder neue Ideen und Lösungen, die jeder Altersgruppe gerecht werden, die Küchenarbeit erleichtern und auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind. Wichtig ist genügend Stauraum, die Küche den Arbeitsabläufen entsprechend in Zonen zu planen und auf die richtige und gut erreichbare Unterbringung der Staugüter zu achten. Besonders wichtig ist auch die richtige Ausstattung von Küchenmöbeln, zum Beispiel mit Vollauszügen, die den direkten Zugriff bis in die hinterste Ecke ermöglichen, oder Klappen, die sich aus dem Arbeitsbereich bewegen und so uneingeschränkten Zugriff auf den Schrankinhalt erlauben. Im Mittelpunkt der Entwicklungsarbeit steht immer der Küchennutzer, seine Bedürfnisse und sein Anspruch an Design, Funktion und Komfort – und das in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung.

Es gibt viele interessante Lösungen am Markt. Ein Beispiel ist die neueste Idee der Firma Hettich für eine Geschirrspülmaschine. Beim Herausziehen des unteren Korbes kommt dieser automatisch nach oben. Das Bücken beim Ein- oder Ausräumen entfällt.

Für leichter zu erreichende Utensilien im Hängeschrank hat auch die Firma Kesseböhmer eine Idee. Hier kommt der Stauraum dem Nutzer entgegen, so dass die obere beziehungsweise die beiden oberen Stau Ebenen in bequemer Reichweite des Nutzers vor dem Schrank zum Stehen kommen. Die untere Ebene, also der Schrankboden, bleibt hierbei bewusst unbewegt und bietet sich damit speziell für die Lagerung schwererer Gegenstände an. Damit ist das gesamte Staugut im Hängeschrank jetzt jederzeit vollständig griffbereit. Die Aus- und Einfahrbewegung ist leicht und fließend. Ein eingebauter Fingerklemmschutz garantiert die Bediensicherheit.

Wer neue Möbel und speziell auch eine neue Küche plant, sollte sich ausführlich im Fachhandel beraten lassen und gezielt nach Möglichkeiten fragen, die zukunftsfähig eine langjährige gute Küchenarbeit garantieren. (sf)



## HORST MERCHEL (83)

### »Ich habe wieder Pläne«

Seit fünf Jahren bin ich wieder zurück. Früher habe ich in Villingen gelebt. Aber ich brauchte für meine Ideen die Großstadt. Mit der Entwicklung des Münzpfandsystems sind meine Frau und ich in der Welt viel herumgekommen. Wir hatten eine tolle und spannende Zeit. Höhen, aber auch Tiefen gehören zu meinem Leben. Nach dem Tod meiner Frau wurde ich krank, hatte insgesamt 15 Operationen. Mit Tricks haben mich meine Kinder wieder hierher geholt, und ich musste einsehen, dass ich nicht allein leben kann. Am Anfang habe ich geweint, mir fehlte der Gedankenaustausch. Aber jetzt fühle ich mich im Seniorenzentrum Am Stadtpark (AWO) wohl und wieder zu Hause. Ich bin gesünder geworden und renne wie ein Wiesel. Und ich habe Pläne. Wenn es nämlich geregnet hat, war ich ans Heim gebunden und konnte nicht mit dem Rollator zum Einkaufen gehen. In einer Hand

den Schirm, in der anderen den Rollator ... das war schwierig. Meine Kinder haben mir eine Werkzeugkiste geschenkt und ich habe an der Konstruktion für einen Schirm getüftelt, der zwar an der Seite am Rollator befestigt ist, aber keine starre Halterung hat. Sonst wird man nämlich immer auf einer Seite nass. Im Internet habe ich einen Schirm mit Gelenk gefunden. Aber ich habe weitergetüftelt. Denn wenn man den Schirm auch bei Sonnenschein benutzen will, muss er eigentlich genau in der Mitte vom Rollator sein. Mit Teleskop und Gelenk kann man das hinbekommen. Jetzt bin ich mit einer Firma in Hongkong und mit dem Steinbeiszentrum in VS im Gespräch und möchte irgendwann mit anderen meine Entwicklung vertreiben. Wichtig ist, die Leute müssen sich das leisten können. Dann ist meine Idee wertvoll für Ältere und Menschen mit Behinderungen. (sf)

## INGEBORG SCHLENKER (85)

### »Es kommt nie Langeweile auf«

Ich bin Ende vergangenen Jahres in das Bürgerheim gekommen. Da ich den Haushalt nicht mehr alleine führen konnte, hatte ich eine Haushälterin, die sich von früh bis abends im Haus aufhielt. Die Tatsache, das man nie allein ist, und ein Armbruch veranlassten mich, mich nach einer Lösung umzuschauen. Ich habe mich lange mit dem Thema beschäftigt und Heime mithilfe meiner Tochter verglichen. Das Haus zu verlassen, war schon ein schwerer Schritt. Da es aber keine andere Möglichkeit gab, habe ich es akzeptiert und habe die Entscheidung nie bereut. Im Bürgerheim habe ich mich gleich wohl gefühlt, zudem durfte ich meine Möbel zum Teil mitnehmen, was den Schritt erleichtert hat. Alle im Heim sind sehr aufmerksam und man kann auch Probleme gut besprechen. Auf Grund der vielen Aktivi-



täten, die das Haus anbietet – wie Gymnastik, Plauderstunde, Konzerte und Bingo – kommt nie Langeweile auf. Da viele geistig fitte Mit-

bewohner im Heim sind, gibt es regen Kontakt untereinander. Diese vielfältigen Kontakte wären zu Hause nicht möglich gewesen. (kw)

## MODERNE BESTATTUNGEN

# Der Lieblingsplatz für die ewige Ruhe

**Eine schriftliche Verfügung informiert Angehörige rechtzeitig, damit kein Wunsch bei der Bestattung unerfüllt bleibt. Im Idealfall schützt man mit einer Sterbegeldversicherung die Hinterbliebenen vor allzu hohen Kosten. Eine ausführliche Beratung ist dazu wichtig.**

Die Formen der Bestattung sind heute vielfältiger denn je. Sarg war gestern oder doch nicht? 2014 hob Baden-Württemberg die Sargpflicht bei der Erdbestattung auf. Ein Begräbnis im Leichentuch ist nur Angehörigen von Glaubensgemeinschaften mit entsprechender Tradition erlaubt – sofern eine Absprache zwischen der jeweiligen muslimischen oder jüdischen Gemeinde und der örtlichen Friedhofsverwaltung besteht. Für alle anderen Erdbestattungen bleibt es beim Sarg. Er setzt heute individuellen Wünschen kaum Grenzen. Bestatter informieren gern über alle Gestaltungsmöglichkeiten von der Auswahl des Holzes über die Formgebung, die von schlicht bis bizarr reicht, bis hin zur Beschriftung und Bemalung durch Künstler oder sogar engagierte Freunde.

### Daheim aufgebahrt

Der alte Brauch, einen Verstorbenen vor der Beisetzung eine Zeit lang im eigenen Haus aufzubahren, erfährt derzeit eine Renaissance. Vielen Familien ist es ein starkes Bedürfnis, sich Zeit für den Abschied zu nehmen und dem Toten noch manches Persönliche zu sagen. Möglich machen das Bestatter mit einer Spezialausbildung zum Thanatologen. Dank der Kenntnisse dieser Fachleute können die Trauernden den Verstorbenen so in Erinnerung behalten, wie er in »guten Zeiten« aussah, auch wenn er ein schweres Leiden hinter sich hat.

### Individuelle Entwürfe

In Deutschland wird ein Friedhofsgrab für eine begrenzte Zeit, meist bis zu 30 Jahre, gepachtet, mit Option auf Verlängerung. Friedhofsgärtnereien bieten Gestaltungsmöglichkeiten in riesiger Auswahl und beraten zu geeigneten Gewächsen und Bodenbelägen. Auf

Wunsch übernehmen sie die Pflege auf Dauer. Ob das Grab mit einer Statue geschmückt werden darf – wie auf den imposanten Gottesäckern Südeuropas oder dem Wiener Zentralfriedhof –, darüber informiert jeweils die Friedhofsverwaltung. Meist setzt man hierzu einen Stein, in der Regel sechs bis acht Monate nach dem Begräbnis. Steinmetzbetriebe bieten eine fast grenzenlose Auswahl an. Dank computergestützter Bearbeitung kann das zum Beispiel auch das Übertragen individueller Bild- und Beschriftungsentwürfe vom Scanner auf den Stein sein. Soll das Grabmal garantiert ohne ausländische Kinderarbeit produziert werden, greift man am besten auf einheimische Natur- oder Kunstprodukte oder gleich auf eine Metallskulptur zurück. Naturbelassene Steine neigen allerdings auf Grund ihrer rauen Oberfläche sehr stark zu Verschmutzung und Rinnspuren. Die blank polierten Varianten sind pflegeleichter. Nicht umsonst hat sich der örtliche Friedhof seit Jahrtausenden als Begräbnisplatz bewährt und gehalten: Er bietet eine Vielzahl an Vorteilen gegenüber allen anderen Bestattungsorten. Als öffentlicher Raum ist er allen Verwandten und Freunden des Verstorbenen leicht zugänglich und gut erreichbar. Er übernimmt die wichtige soziale Funktion, Treffpunkt für Menschen zu sein, die das gleiche Schicksal teilen, und kann damit neue Kontakte stiften. Friedhof und Grabmal ermöglichen dem trauernden Hinterbliebenen eine Vielzahl heilsamer Rituale. Das können sowohl christliche Rituale sein, wie die Benutzung des Weihwasserkessels, als auch einfach menschliche – etwa das Ablegen einer mitgebrachten Rose, eines Engels oder eines anderen kleinen Gegenstandes. Solche Rituale helfen die Trauer zu verarbeiten, im Tun gleichsam immer wieder Abschied zu nehmen. Diese Möglichkeiten fehlen bei einer anonymen See- oder Waldbestattung.

### Freie Trauerredner

Mehr Freiheit als bei der Erdbestattung herrscht bei der Urnenbestattung, der naturgemäß eine Kremation des Leichnams vorausgeht. Die evangelische Kirche erklär-

te die Verbrennung des Leichnams schon in den 1920er Jahren offiziell für akzeptabel, die katholische folgte Mitte der 1960er Jahre. Heutzutage ist jede Form respektvoller Bestattung mit dem christlichen Glauben vereinbar. Im Zweifelsfall hilft ein klärendes Gespräch mit dem Seelsorger. Wer ein konfessionsloses Begräbnis wünscht, lässt Verwandte, Freunde oder einen freien Trauerredner erinnernde und tröstende Worte am Grab sprechen.

### Im Wald ruhen

Ein Urnen-Friedhofsgrab fällt kleiner aus als das Erdgrab und ist damit preisgünstiger, bietet jedoch gleichfalls viele Möglichkeiten zur Bepflanzung und Gestaltung. Wer sich dagegen, wie immer mehr Zeitgenossen, für ein Naturgrab entscheidet, verzichtet bewusst auf eigene Grabgestaltung gärtnerischer Prägung. Oft besteht der Wunsch, Hinterbliebene von der Grabpflege zu entlasten.

In Deutschland liegen immer mehr Menschen nach dem Tode am liebsten im Wald. Ihnen gefällt der Gedanke, wieder in den natürlichen Lebenskreislauf einzutreten, den der Wald besonders einprägsam versinnbildlicht. 2014 gab es hierzulande bereits rund 200 Urnenbegräbnisplätze in Wäldern. Für einen solchen Platz schließt ein Bestattungsunternehmen einen langjährigen Pachtvertrag mit der Gemeinde, die den Wald besitzt. »Friedwald« oder »Ruheforst« sind keinesfalls allgemeine Bezeichnungen, sondern die Namen einschlägiger Unternehmen. Man wählt dort »seinen« bevorzugten Baum, an dem nach der Beisetzung eine Namensplakette angebracht werden kann. Das Waldbegräbnis ist (noch) deutlich preisgünstiger als eine Friedhofsbestattung, doch die Nachfrage steigt.

Freiheitsliebende Seelen vereinen sich gern mit der Luft. In Deutschland sind die Regelungen dafür streng. Zwar darf auch hier mancherorts gestreut werden, doch beschränkt sich das auf das Parkareal weniger bestimmter Friedhöfe.



### Als winziges Wölkchen

Nur über den Wolken ist die Freiheit auch in Deutschland grenzenlos: Bei der Ballonbestattung steigt ein Wetterballon mit einer speziellen Asche-Kapsel so hoch auf, bis beide platzen und die Asche als winziges Wölkchen in die dünne Luft entschwebt. Diesen letzten Weg können Hinterbliebene nur in der Fantasie begleiten – er führt in die Stratosphäre, 25 bis 30 Kilometer über der Erde. Einen festen Ort des Gedenkens gibt es gleichfalls nicht, die Erinnerung bleibt allein in den Herzen.

Das hat die Ballonbestattung mit der Seebestattung gemeinsam. Die Trauergäste besteigen zusammen mit der Urne, die wie beim Waldbegräbnis biologisch abbaubar sein muss, ein Schiff. Nach einer seemännischen Abschiedsfeier wird sie, begleitet von Blumen und Kränzen, den Fluten übergeben. Jedes Bestattungsunternehmen kann eine solche »letzte Fahrt« vermitteln.

Über alle Formen der Bestattungskultur lässt man sich am besten im persönlichen Gespräch von einem Bestatter beraten. Auch einem treuen vierbeinigen oder geflügelten Gefährten lassen viele heute ein würdiges Urnenbegräbnis zuteil werden. Eine kleine, aber wachsende Branche von Tierbestattern ist inzwischen auch in Deutschland aktiv.

(asb)



## VERTRAULICHE ANGABEN

### Broschüre für die Angehörigen

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Hermann Kuhn Verlag GmbH & Co. KG

Telefon: 07720/394-117

E-Mail: [kataloge@kuhnverlag.de](mailto:kataloge@kuhnverlag.de)  
beziehungsweise auf der letzten Seite  
dieses Magazins.

»Vertrauliche Angaben für meine Angehörigen« – so heißt eine sehr übersichtliche und verständliche Broschüre, in der unter anderem auch detaillierte und umfassende persönliche Angaben für eine oder mehrere

Vertrauenspersonen für den Ernstfall auf einfachste Art möglich sind. Dazu werden kurze Fragen gestellt oder Stichworte genannt, die lediglich mit einem Kreuz beantwortet werden müssen.

# Medizinische Versorgungszentren und Medizinische Zentren des Schwarzwald-Baar Klinikums

In den Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) an den beiden Standorten Villingen-Schwenningen und Donaueschingen können Patienten ambulant behandelt werden. Die enge Zusammenarbeit mit den Ärzten des Klinikums ermöglicht es, stationäre und ambulante Behandlung optimal zu koordinieren. Die Zentren sind zu den üblichen Sprechzeiten unter den nachstehenden Kontaktinformationen erreichbar.

## MVZ Schwenningen – Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

In der Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde erfolgt die fachärztliche Diagnostik und Behandlung für den gesamten HNO-Bereich, im Besonderen Tumoren, Allergien, Erkrankungen des Ohres und der Nasennebenhöhle.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4220  
E-Mail: mvz-hno@sbk-vs.de

## MVZ Schwenningen – Neurochirurgie

Die Praxis für Neurochirurgie führt Patienten mit Krankheiten aus diesem Formenkreis durch die Diagnostik und Behandlung. Sie sichert einen optimierten Behandlungsverlauf vor und nach stationären Eingriffen.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4291  
E-Mail: mvz-nch@sbk-vs.de

## MVZ Schwenningen – Pathologie

Die Ärzte des Instituts für Pathologie stellen durch die feingewebliche Untersuchung von Gewebeproben krankhafte Prozesse fest. Die genaue mikroskopische Begutachtung gibt unter anderem Aufschluss darüber, ob es sich um einen gutartigen oder um einen bösartigen Prozess handelt. Umfangreichere Untersuchungen – zum Beispiel eine immunhistochemische Färbung – werden insbesondere bei Tumorerkrankungen und seltenen Krankheiten vorgenommen.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4231  
E-Mail: mvz-pat@sbk-vs.de

## MVZ Villingen – Gynäkologie (Schwerpunkt gynäkologische Onkologie)

Die Praxis für Gynäkologie betreut schwerpunktmäßig Patientinnen mit gynäkologischen Krebserkrankungen. Das Leistungsspektrum umfasst alle modernen Chemo-, Hormon- und Antikörpertherapien. Die Praxis ist Hauptkooperationspartner des Interdisziplinären Brustzentrums Villingen-Schwenningen/Tuttlingen sowie des gynäkologischen Krebszentrums Schwarzwald-Baar-Heuberg.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4241  
E-Mail: mvz-fra@sbk-vs.de

## MVZ Villingen – Innere Medizin

Die Praxis für Innere Medizin bietet im Rahmen der Onkologievereinbarung alle Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie bei Blut- und Krebserkrankungen an. Dazu zählen auch unterstützende Maßnahmen bei Schmerzen und Beschwerden. Die Praxis ist Kooperationspartner aller Krebszentren des Schwarzwald-Baar Klinikums und arbeitet eng mit niedergelassenen Haus- und Fachärzten, dem Palliative Care Team Schwarzwald-Baar und dem Psychoonkologischen Dienst des Klinikums zusammen.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4251  
E-Mail: mvz-inn@sbk-vs.de

## MVZ Villingen – Laboratoriumsmedizin

In der Praxis für Labormedizin werden alle gängigen Laboruntersuchungen angeboten. Dies beinhaltet die hämatologische, die hämostaseologische sowie die immunologische Diagnostik, die Klinische Chemie – beispielsweise Enzyme, Elektrolyte – sowie verschiedene Bestimmungen von Medikamenten, Tumormarkern und Infektionsparametern. Das Team beantwortet gerne Fragen bezüglich der Probenanforderungen oder der angebotenen Testsysteme und berät hinsichtlich der notwendigen Laboruntersuchungen.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4210  
Mail: mvz-lab@sbk-vs.de

## MVZ Villingen – Nuklearmedizin

In der Praxis für Nuklearmedizin werden radioaktive Stoffe mit sehr kurzer Halbwertszeit eingesetzt, um Stoffwechselvorgänge darzustellen oder eine Lokalisationsdiagnostik durchzuführen. Außerdem können ambulant Magnetresonanz-Untersuchungen vorgenommen werden.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4271  
E-Mail: mvz-nuk@sbk-vs.de

## MVZ Villingen – Pädiatrie (Kinderheilkunde)

In der Praxis für Pädiatrie werden verschiedene Spezialgebiete der Kinderheilkunde behandelt. Hierzu gehören Lungen- oder allergologische Erkrankungen, Herzerkrankungen, Hormon- und Wachstumsstörungen sowie Diabetes und Mukoviszidose. Die Praxis bietet ein breites Spektrum diagnostischer Möglichkeiten – auch solche, die in der Regel in Kurznarkose vorgenommen werden.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4261  
E-Mail: mvz-kin@sabk-vs.de

## MVZ Villingen – Strahlentherapie

Die Praxis für Strahlentherapie bietet das gesamte Spektrum der ambulanten Radiotherapie gut- und bösartiger Erkrankungen an. Einen besonderen Wert legt die Praxis dabei auf die interdisziplinäre Absprache zwischen den behandelnden Ärzten aller Fachrichtungen und die Einhaltung von evidenzbasierten Diagnostik- und Therapiepfaden.  
VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4281  
E-Mail: mvz-str@sbk-vs.de

## MVZ Donaueschingen – Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Die Praxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Donaueschingen stellt das umfassende Spektrum einer frauenärztlichen Praxis sowohl im gynäkologischen als auch im geburtshilflichen Bereich zur Verfügung. Die freiberuflich tätigen Hebammen sind in die Schwangerschaftsvorsorge eingebunden und bieten geburtsvorbereitende Kurse an.  
DS: Telefon: +49 (0)771/ 88-5180  
E-Mail: mvz-gyn@sbk-vs.de



### **MVZ Donaueschingen – Innere Medizin/ Pneumologie**

Das Ärzteteam in der Praxis für Innere Medizin/Pneumologie behandelt und betreut Patienten mit Erkrankungen der Lunge und des Brustkorbs. Schwerpunkte bilden obstruktive Erkrankungen der Lungen und der Bronchien wie die COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und das Asthma bronchiale. Ein weiterer Fokus liegt auf der Abklärung von Lungengerüsterkrankungen (Lungenfibrose), Lungenhochdruck (pulmonale Hypertonie) und berufsbedingten Atemwegserkrankungen.

DS: Telefon: +49 (0)771/88-5460

E-Mail: mvz-pne@sbk-vs.de

### **Onkologischer Schwerpunkt (OSP) Schwarzwald-Baar-Heuberg –**

**Prof. Dr. med. Wolfram Brugger**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-4311

E-Mail: osp@sbk-vs.de

### **Interdisziplinäres Brustzentrum – Prof.**

**Dr. med. Wolfgang Zieger**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3101

E-Mail: fra@sbk-vs.de

### **Darmzentrum Südwest –**

**Prof. Dr. med. Dr. h.c. Norbert Runkel**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3350

E-Mail: avc@sbk-vs.de

### **Gynäkologisches Krebszentrum –**

**Prof. Dr. med. Wolfgang Zieger**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3190

E-Mail: fra@sbk-vs.de

### **Prostata-Karzinom-Zentrum – Prof. Dr. med. Alexander Lampel**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2401

E-Mail: uro@sbk-vs.de

### **Adipositas-Zentrum Südwest –**

**Prof. Dr. med. Dr. h.c. Norbert Runkel,**

**Prof. Dr. med. Eike Walter, Msc**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2061

E-Mail: adipositas@sbk-vs.de

### **Regionales Arzneimittelinformations- zentrum der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg**

– **Dr. rer. nat. Matthias Fellhauer**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3901

E-Mail: apo@sbk-vs.de

### **Brustschmerzambulanz (Chest-Pain- Unit) – Prof. Dr. med. Werner Jung**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3001

E-Mail: imk@sbk-vs.de

### **Diabetes-Schule am Schwarzwald-Baar**

**Klinikum - Dr. med. Bernd M. Sauer**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2051, E-Mail:

diabetesschule@sbk-vs.de

### **EndoProthetikZentrum der Maximalver- sorgung – PD Dr. med. Thomas Leonhard**

DS: Telefon: +49 (0)771/ 88-5331

E-Mail: ort@sbk-vs.de

### **Geriatrischer Schwerpunkt – Dr. med. Albrecht Kehr**

DS: Telefon: +49 (0)771/ 88-5309

E-Mail: ima@sbk-vs.de

### **Kontinenz- und Beckenbodenzentrum -**

**Prof. Dr. med. Daniela Schultz-Lampel**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3590

E-Mail: ksw@sbk-vs.de

### **Perinatologisches Zentrum –**

**PD Dr. med. Matthias Henschen,**

**Prof. Dr. med. Wolfgang Zieger**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3201

E-Mail: kin@sbk-vs.de

### **Überregionale Stroke Unit (Schlaganfallschwerpunkt) –**

**Prof. Dr. med. Hubert Kimmig**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2201

E-Mail: neu@sbk-vs.de

### **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) – PD Dr. med. Matthias Henschen**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3201

E-Mail: kin.ambulanz@sbk-vs.de

### **Wund- und Stomazentrum –**

**Prof. Dr. med. Dr. h.c. Norbert Runkel**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-3380

E-Mail: avc@sbk-vs.de

### **Zertifiziertes überregionales Trauma- zentrum (Traumanetzwerk Schwarz- wald-Bodensee) – Dr. med. Eike Mrosek**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2301

E-Mail: uch@sbk-vs.de

### **Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie Schwarzwald-Baar Klinikum,**

**Klinik für Neurochirurgie –**

**Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Ritz**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2190

E-Mail: nch@sbk-vs.de

### **Regionales Schmerzzentrum –**

**Dr. med. Markus Noll**

VS: Telefon: +49 (0)7721/ 93-2686

E-Mail: rsz@sbk-vs.de

In Zusammenarbeit mit dem Schmerztherapiezentrum Villingen-Schwenningen ([www.asist.de](http://www.asist.de))

**CyberKnife Centrum Süd (zielgerichtete „chirurgische“ Bestrahlung, die das Tumorgewebe zerstört, gleichzeitig aber das umgebende Gewebe bestmöglich schont) – Prof. Dr. med. Stephan Mose,**

**Prof. Dr. med. Reinhard Oeckler**

VS: Telefon: +49 (0) 7721/93-4790

E-Mail: cyberknife@sbk-vs.de

Internet: <http://cyberknife.sbk-vs.de>

## Inserentenverzeichnis und Einrichtungen auf einem Blick

EINRICHTUNG	BETREIBER	Betreutes Wohnen
<b>VILLINGEN-SCHWENNINGEN</b>		
AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark	AWO Baden e.V.	•
AWO – Pflege mit Herz (*weitere Infos siehe unten)	Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Schwarzwald-Baar e.V.	
Bürgerheim	Bürgerheim	
Seniorenzentrum »Im Welvert«	Die Zieglerschen – Leben im Alter – gemeinnützige GmbH	•
<b>BAD DÜRRHEIM</b>		
KWA Kurstift	KWA Kuratorium Wohnen im Alter	•
<b>ALDINGEN</b>		
Seniorenzentrum »Im Brühl«	Die Zieglerschen – Leben im Alter – gemeinnützige GmbH	•

\* **AWO – Pflege mit Herz** in Villingen-Schwenningen, Bad Dürrhein, St. Georgen, Donaueschingen, Bräunlingen und Blumberg

### Autohäuser

**ahg Automobilgesellschaft mbH**  
Auf Herdenen 2  
78052 Villingen-Schwenningen  
Telefon (0 77 21) 95940 ..... 23

### Weitere Geschäftsstellen:

Albert-Moser-Straße 20  
78713 Schramberg  
Telefon (07422) 99490

Balgheimer Straße 42  
78549 Spaichingen  
Telefon (07424) 95770

Stockacher Straße 181  
78532 Tuttlingen  
Telefon (07461) 93490

Rudolf-Diesel-Straße 5  
78166 Donaueschingen  
Telefon (0771) 898550

### Bad

#### Bille

**Jörg Bille – Bad und Wärme**  
Dorfstraße 62, 78591 Durchhausen  
Telefon (07464) 978575  
www.bille-bad-und-mehr.de ..... 17

### Bankgeschäfte/Online Banking

**Volksbank Donau-Neckar eG**  
Am Seltenbach 15  
78532 Tuttlingen  
Telefon (07461) 7071252  
Fax (07461) 70771252  
www.vbdn.de ..... 2. US

### Bestattungen

**Bestattungen Hafa**  
In der Au 55  
78628 Rottweil  
Telefon (0741) 23666  
und (0741) 41975  
info@bestattungen-hafa.de  
www.bestattungen-hafa.de ..... 43

### Betreuung und Pflege

**AWO – Seniorenzentrum  
Am Stadtpark, AWO Baden e.V.**  
Reutlinger Straße 10  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 8306-0  
Fax (07720) 8306-700  
www.awo-seniorenzentrum-  
am-stadtpark.de ..... 11

**AWO – Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Schwarzwald-Baar e.V.**  
Kronengasse 12  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 9866-0  
www.awo-schwarzwald-baar.de ..... 9

**Bürgerheim Villingen-Schwenningen  
Bürgerheim Villingen-Schwenningen e.V.**  
Mauthestraße 7–9  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 3080  
Fax (07720) 308908  
info@buergerheim.de  
www.buergerheim.de ..... 15

**Seniorenzentrum »Im Welvert« Villingen  
Die Zieglerschen – Leben im Alter  
gemeinnützige GmbH**  
Konrad-Adenauer-Straße 6–8  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 40430-0  
Fax (07721) 40430-499  
altenhilfe@zieglersche.de  
www.zieglersche.de ..... 5

**Seniorenzentrum  
»Im Brühl« Aldingen  
Die Zieglerschen – Leben im Alter  
gemeinnützige GmbH**  
Eugen-Bolz-Straße 13  
78554 Aldingen  
Telefon (07424) 95828-3  
Fax (07424) 95828-41  
sz-aldingen@zieglersche.de  
www.zieglersche.de ..... 5

**KWA Kurstift Bad Dürrhein  
KWA Kuratorium Wohnen im Alter**  
Am Salinensee 2  
78073 Bad Dürrhein  
Telefon (07726) 63-0  
Fax (07726) 63-913  
kurstift@kwa.de, www.kwa.de ..... 7

### Bettenfachgeschäfte

**Bettenhaus Schlenker-Kayser**  
Dauchinger Straße 20  
78056 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 83110  
www.schlenker-kayser.de ..... 39

### Weitere Geschäftsstellen:

**Betten Hugger**  
Hochbrücktorstraße 19  
78628 Rottweil  
Telefon (0741) 21449  
www.betten-hugger.de

**Betten Prinz GmbH**  
Steinhäuslebühl 6+8  
78658 Zimmern ob Rottweil  
Telefon (0741) 93203  
Fax (0741) 93205  
zimmernUG@betten-prinz.de  
www.bettenprinz.de ..... 33

**Weitere Geschäftsstellen:**  
Hauptstraße 15, 77761 Schiltach  
Telefon (07836) 955279  
Fax (07836) 955784  
schiltach@betten-prinz.de

Waldshuter Straße 30  
79798 Jestetten  
Telefon (07745) 9262072  
Fax (07745) 9262073  
jestetten@betten-prinz.de  
Sigmaringer Straße 108  
72458 Albstadt-Ebingen  
Telefon (07431) 51026  
Fax (07431) 9614940  
ebingen@betten-prinz.de

Bahnhofstraße 29–31, 72336 Balingen  
Telefon (07433) 21246  
Fax (04733) 15390  
balingen@betten-prinz.de

### Gesundheit

**Get Fit Gesundheitszentrum**  
Christian-Messner-Straße 10  
78647 Trossingen  
Telefon (07425) 31470  
www.fitnessclub-trossingen.de ..... 13

### Einkaufszentrum

**Schwarzwald-Baar-Center GbR**  
Neuer Markt 1  
78052 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 2061263  
Fax (07721) 2061264  
www.schwarzwald-baar-center.de .. 31

### Ernährung

**Bio-Einzelhandel  
Natur und Fein**  
Herdstraße 9  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 2061366  
Fax (07721) 2061368  
info@naturundfein-vs.de  
www.naturundfein-vs.de ..... 33

### Immobilien

**Mahler Immobilien GmbH**  
Hauptstraße 4, 78086 Brigachtal  
Telefon (07721) 6806819 ..... 38

**Manfred Nirwing Immobilien**  
Warenburgstraße 38  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 504828  
Fax (07721) 504829  
buero@villingen.immobilien.de  
www.villingen.immobilien.de ..... 35

Pflegeheim	Kurzzeitpflege	Ambulante Pflege	Tagespflege	Essen auf Rädern	Sonstiges	Seite
•	•		•		Seniorenmittagstisch	11
		•		•	Notruf, Nachbarschaftshilfe	9
•	•		•			15
•	•		•		offener Mittagstisch	5
•	•	•	•	•	Wohnstift, Verhinderungspflege, Genesungslage, Urlaub Persönliche Assistenz	7
•	•		•		offener Mittagstisch	5

**Sparkasse Schwarzwald-Baar**  
Bärenplatz 5, 78112 St. Georgen  
Telefon (07724) 886-93304  
Fax (07724) 886-9993304  
www.spk-swb.de/Immobilien..... 21

**Weiterer Geschäftsstellen:**  
Gerberstraße 45  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 291-93300  
Fax (07721) 291-9993300

Harzer Straße 22–24  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 396-93306  
Fax (07720) 396-9993306

Mühlenstraße 1  
78166 Donaueschingen  
Telefon (0771) 802-93303  
Fax (0771) 802-9993303

#### Judo/Kendo

**Judo Club Schwenningen e.V.**  
Sturmühlstraße 170  
78054 VS-Schwenningen  
vorstand@judo-club-schwenningen.de  
www.judo-club-schwenningen.de... 35

#### Kleidung

**Kleider Müller**  
Keplerstraße 10–12  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 33132..... 29

**Weitere Geschäftsstelle:**  
Vorstadtstraße 65  
72351 Geislingen bei Balingen  
Telefon (07433) 9003-0

#### Kliniken

**Endoprothetikzentrum  
der Maximalversorgung  
Schwarzwald-Baar-Klinikum**

Sonnhaldenstraße 2  
78166 Donaueschingen  
Telefon (0771) 88-5331  
Fax (0771) 88-5553  
ort@sbk-vs.de, www.sbk-vs.de..... 4

#### Küche

**Küchenfachgeschäft  
Ulrich Aisenbrey**  
Dunninger Straße 4, 78662 Böisingen  
Telefon (07404) 914027  
Fax (07404) 930567  
info@aisenbrey-kuechen.de..... 39

#### Mobilität / Rollstuhlverlade- systeme/Fahrzeugumrüstungen

**Rausch Technik GmbH**  
Hölzlestraße 27, 72336 Balingen  
Telefon (07433) 8081  
Fax (07433) 8082  
info@rausch-technik.de  
www.ladeboy.de..... 27

#### Öffentliche Verkehrsmittel

**Stadtbaupamt / Stadtverwaltung  
Stadt Villingen-Schwenningen**  
Marktplatz 1  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 82-1900  
Fax (07720) 82-2647  
www.vsbu.de..... 29

**Zweckverband Ringzug  
Schwarzwald-Baar-Heuberg**  
Humboldtstraße 11  
78166 Donaueschingen  
Telefon (0771) 158932-00  
info@Ringzug.de  
www.Ringzug.de..... 33

#### Rehabilitation

**Pro Vita Rehazentrum  
Am Klosterwald  
Geriatrische und Neurologische  
Rehaklinik**  
Wilhelm-Schickard-Straße 15  
78052 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 878-0  
Fax (07721) 878414  
info@rehazentrum-vs.de  
www.geriatrie-vs.de..... 15

#### Rehatechnik

**AAT Alber Antriebstechnik GmbH**  
Ehestetter Weg 11, 72458 Albstadt  
Telefon (07431) 1295-0  
Fax (07431) 1295-35  
info@aat-online.de  
www.aat-online.de..... 29, 35

#### Reisen

**Müller Reisen GmbH**  
Riedstraße 3, 78662 Böisingen  
Telefon (07404) 9208-27 oder -23  
www.muellerreisen.de..... 21

**Tourismusverband Wipptal**  
Brennerstraße 67, A-6150 Steinach  
Telefon: + 43 5272 6270  
Fax: + 43 5272 2110  
E-Mail: tourismus@wipptal.at  
www.wipptal.at..... 21

#### Versicherungen

**Allianz-Vertretungen  
Robert Korenjak und Ingo Kitzke**  
Mühlweg 73  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 35220  
oder 992931 oder 37033  
robert.korenjak@allianz.de  
ingo.kitzke@allianz.de  
www.robert-korenjak.de..... 39

**Bezirksdirektion, Versicherungsbüro  
Robert Mang GmbH**  
Berliner Straße 23  
78048 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 407050  
Fax (07721) 4070510  
info@mang-vs.de  
www.mang.al-h.de..... 35

#### Ihre hilfsbereiten Partner / Dienstleister

**Stegmann – Sicherheits- und  
Kommunikationstechnik**  
Steinkirchring 33  
78056 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 956030  
Fax (07720) 956032..... 43

**Harald Brugger Elektrotechnik**  
Zollhäusleweg 9  
78052 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 993675  
info@elektro-doc-vs.de  
www.elektro-doc-vs.de..... 43

**Happ – Gesunde Schuhe**  
Mühlweg 31  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 35971..... 43

**YOUFO Style  
Gold- und Silber Ankauf**  
Färberstraße 34  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07721) 2061497..... 43

**Claudio Pinchi  
Sanitär · Heizung · Solar  
Kundendienst**  
Bertha-von-Suttner-Straße 46  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 22699..... 43

**Massagepraxis Martin Haller**  
Alte Herdstraße 11  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon (07720) 63040..... 43

## RAT UND HILFE

## Angebote für Betreuung und Senioren

## In VS-Schwenningen

**AWO-Ortsverein:**  
Paulinenstraße 40, Telefon (07720) 33317

**AWO-Seniorenzentrum:**  
Pflegerberatung, Reutlinger Straße 10

**Caritasverband:**  
Sozialdienst, Servicestelle Behindertenhilfe und Gemeindepsychiatrie  
Telefon (07720) 994233

**Caritas-Sozialdienst:**  
Allgemeine Lebensberatung  
kath. Gemeindehaus St. Franziskus  
Erzbergerstraße 11  
Telefon (07720) 85080

**Christl. Ambulanter Pflegedienst:**  
Beratung, Telefon (07720) 99589-0

**Deutsches Rotes Kreuz:**  
Behindertenfahrdienst, Alleenstraße 3  
Telefon (07720) 83240  
sitzende Krankenfahrten  
Telefon (07720) 832424

**Ev. Diakoniestation:**  
Auf Rinelen 18, Telefon (07720) 99519-0

**Sozialverband VdK Servicestelle:**  
Holzstraße 2  
Telefon (07720) 810711  
Fax (07720) 810712

**Sozialverband VdK Ortsverband:**  
Harzerstraße 19, Telefon (07720) 1355

**Selbsthilfegruppe für pflegende und betreuende Angehörige**  
»nah dabei – nicht mittendrin«:  
Haus der Betreuung und Pflege  
am Deutenberg, Spittelstraße 51  
Telefon (07720) 61761

**Gesprächskreis für pflegende Angehörige:**  
Diakonie-Beratungsstelle  
Kronenstraße 9, Telefon (07720) 301341

## In VS-Villingen

**AWO-Kreisverband:**  
sozialer Pflegedienst, mobiler sozialer Dienst  
Essen auf Rädern, Kronengasse 12  
Telefon (07721) 98660

**Caritasverband:**  
Kanzleigasse 30, Telefon (07721) 84070

**Ev. Diakoniestation:**  
Klosterring 15, Telefon (07721) 845070, 845080

**Kath. Sozialstation:**  
Bleichestraße 1/1, Telefon (07721) 98730

**Malteser-Hilfsdienst:**  
Behindertenfahrdienst, Lantwattenstraße 4/2  
Telefon (07721) 22222

**Sozialdienst kath. Frauen:**  
Kanzleigasse 30, Telefon (07721) 57181

**Sozialverband VdK:**  
Brunnenstraße 34  
Telefon (07721) 57375  
Fax (07721) 993567

**Hospizbewegung SBK:**  
ehrenamtliche Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen, Kanzleigasse 30  
Telefon (07721) 408735  
oder (0771) 8966886

**Ökumenischer Gesprächskreis für pflegende Angehörige:**  
Abt-Gaisser-Haus, Schulgasse 23  
Telefon (07721) 2061662

## In Bad Dürkheim

**Bad Dürkheimer Pflegeservice:**  
Luisenpassage gegenüber Café am Rathaus.

**Caritas:**  
Sozialdienst, Schulstraße 10

**Kirchliche Sozialstation:**  
Karlstraße 11, Telefon (07726) 8782

## In Donaueschingen

**Sozialstation St. Elisabeth e.V.**  
Friedrich-Ebert-Straße 57, Telefon (0771) 15510

**Katholischer Verein für soziale Dienste:**  
Käferstraße 26, Telefon (0771) 15161

## In Hüfingen

**Ambulante Dienste Südbaden:**  
Hauptstraße 15, Telefon (0771) 8968067

## In Furtwangen

**Sozialstation Oberes Bregtal e.V.**  
Lindenstraße 6, Telefon (07723) 3909

## In Niedereschach

**Soziale Drehscheibe:**  
Telefon (07728) 91224

## In Königfeld

**Sozialstation, Zinzendorfplatz 10**  
Telefon (07725) 915714

## Im Landkreis Tuttlingen

**Fachstelle für Pflege und Senioren:**  
Gartenstraße 22, Telefon (07461) 926 4602

## Im Landkreis Rottweil

**Pflegestützpunkt Rottweil:**  
Olgastraße 6, Telefon (0741) 244-473 oder -474

## Impressum

## Verlag

Kuhn Fachverlag GmbH & Co. KG  
Marktplatz 7, 78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon: (07720) 394-0, Fax: (07720) 394-220

## Redaktion

Steffi Findeisen  
(sf – findeisen@lebenswege-kuhnverlag.de)

## Autoren

Katja Wickert (kw), Antje Susanne Blüm (asb),  
Frank Ostertag (fo)

## Mediaberatung

Yvonne Jäschke  
(jaeschke@lebenswege-kuhnverlag.de)  
Thomas Baur  
(baur@lebenswege-kuhnverlag.de)

## Layout und technische Gestaltung

Steffi Scherr, Maritta Saller  
(technik@kuhnverlag.de)

## Druck

Lienhard Printmedien GmbH & Co. KG  
Linsenboldstraße 1, 78647 Trossingen

## Bildnachweis

AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark, Bürgerheim  
Schwenningen, KWA Kurstift Bad Dürkheim,  
Katja Wickert, Frank Ostertag, Anton Krämer,  
Steffi Findeisen, AAT, SBC, Rauschtechnik, Zweck-  
verband Ringzug, www.RBfotos.de, Christian Thiel,  
Graphic Artist – fotolia.com, fotomek – fotolia.com.

Eine rechtliche Gewähr für die Richtigkeit der re-  
daktionellen Beiträge und der Anzeigen wird nicht  
geleistet und eine Haftung nicht übernommen.  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugs-  
weise, nur mit Genehmigung des Verlages.



# Übersichtlich und verständlich »Vertrauliche Angaben für meine Angehörigen«

Das passiert in jedem Lebensalter:  
Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder  
der Tod stellen Angehörige und Bekannte  
oft vor schwierige Situationen, wenn Ver-  
antwortung für den Schwerkranken oder  
Verstorbenen übernommen werden muss.

Die häufigsten Fragen:  
Was ist zu tun? Was ist im Sinne des Kran-  
ken oder Verstorbenen? Wer muss be-  
nachrichtigt werden?

Ohne konkrete Hinweise wird das »Sich-  
kümmern« zur Last.

Die überschaubaren Fragelisten sind für all  
jene gedacht, die sich bewusst auf eine  
solche Situation vorbereiten und vertrau-  
ten Personen einiges erleichtern möchten.

Hier helfen die »Vertraulichen Angaben«



zum Preis von nur **3,90 €**  
(inklusive zwei Umschläge)

erhältlich in der Geschäftsstelle der

**SÜDWEST PRESSE**  
**DIE NECKARQUELLE**

Die besten Seiten des Tages

Marktplatz 7 · 78054 VS-Schwenningen

oder direkt im Hermann Kuhn Verlag per Fax 0 77 20 / 3 94-1 75  
oder per E-Mail: [kataloge@kuhnverlag.de](mailto:kataloge@kuhnverlag.de)  
Versand möglich, Porto auf Anfrage.