

# Lebenswege

IHR PERSÖNLICHES  
**FREIEXEMPLAR**  
ZUM MITNEHMEN!

VERTEILUNG: SCHWARZWALD-BAAR-KREIS  
LANDKREIS ROTTWEIL  
LANDKREIS TUTTLINGEN



Sankt Georgen im Schwarzwald

# LORENZ HÖHE

Mehr als nur Wohnen



## Betreutes Wohnen in seiner schönsten Form

Auf dem Grundstück des ehemaligen Lorenzhauses an der Johann-Sebastian-Bach-Straße entstehen in schöner Aussichtslage bis zum Frühjahr 2018 drei markante Gebäude mit seniorengerechten Eigentumswohnungen. Ein Schwerpunkt liegt auf dem „Betreuten Wohnen“, das hier in einem eleganten und modernen Ambiente angeboten wird. Die komfortablen Wohnungen bieten Wohnflächen von ca. 48 – 123 m<sup>2</sup> und damit für jeden Anspruch den richtigen Wohnungsgrundriss.

Betreuungsträger:

EVANGELISCHE  
ALTENHILFE  
St. Georgen gGmbH



**FWD-Mietgarantie für Kapitalanleger**

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

Verkauf im Auftrag des Bauherrn:

 **Sparkasse  
Schwarzwald-Baar**

 **Volksbank eG**  
Schwarzwald Baar Hegau

Frau Gabriele Maute  
Tel.: (0 77 24) 886 933 04

Herr Peter Schandelmaier  
Tel.: (0 77 21) 802 17 14

**FWD Hausbau**

Bauherr:

FWD Hausbau- u. Grundstücks GmbH  
Gerhart-Hauptmann-Straße 28  
69221 Dossenheim  
[www.fwd-hausbau.de](http://www.fwd-hausbau.de)  
Tel.: (0 62 21) 87 50 135

*doppelt gart...*

# VORWORT

*Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.*  
(Franz Kafka)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wie sehen Lebenswege aus? Wie holprige Feldwege, stille Waldwege, steile Gebirgspfade, wacklige Stege, gemütliche Fußgängerzonen oder laute Straßen? Nutzen wir sie als Schleichwege oder gehen wir jemandem aus dem Weg? Will man sich zum Ziel auf den Weg machen? Gehören wir zu denen, die auf schnellstem Wege eine Lösung finden, oder sehen wir die Steine, die uns vermeintlich in den Weg gelegt wurden?

Eines wird allen Lebenswegen gleich sein – ungeplante Kreuzungen und Kurven. Das sind genau die Punkte, an denen sich fremde Menschen zu uns gesellten, uns begleiteten, vielleicht auch überholt haben, um wieder abzubiegen auf den anderen, eigenen Weg. Aber immer führen Lebenswege dorthin, wo das Zuhause ist, zumindest in dem Moment. Unser Team hat bewundernswerte Menschen zufällig getroffen, die auf Grund ihres Alters oder einer Krankheit langsamer ihren Weg gehen müssen. Und doch haben sie uns mit ansteckender Lebensfreude ihre Geschichten erzählt, von Neuanfängen, von schwierigen, erfahrungsreichen und auch schönen Abschnitten. Besonders ihnen sagen wir DANKE

für ihr Vertrauen und die Möglichkeit, diese Geschichten an unsere Leser weiterzuerzählen zu dürfen.

Ein Lebensweg braucht keinen Bauantrag, keine Genehmigung und ist zum Glück nicht vorhersehbar. Kein Navi weist gnadenlos ans Ziel. Wir selber können ablehnen oder zulassen. Dazu braucht es Informationen, die Entscheidungen erleichtern können.

Danke sagen wir auch den vielen Menschen aus Pflege- und Senioreneinrichtungen, Kliniken, Handel, Handwerk und den Dienstleistern... Ohne sie alle hätten wir niemals so viele Informationen, Hilfsangebote und Mut machende Erfahrungen in unserem Magazin zusammenstellen können.

Wir hoffen, dass wir für Sie wertvolle Angebote und Tipps für Ihren Alltag geben können. Und wir wünschen, dass Sie eine kleine Hilfe finden, um mit Gelassenheit Ihre Entscheidungen treffen zu können. Franz Kafka hat seine Lebensweisheit dazu: »Verbringe die Zeit nicht mit der Suche nach einem Hindernis, vielleicht ist keins da.«

*Ihr Projekt-Lebenswege-Team.*

*Ein Mensch ohne Träume  
ist wie ein Boot ohne Segel*



[www.lebenswege-sbh.de](http://www.lebenswege-sbh.de)



**Andreas Troll**  
AWO Seniorenzentrum  
Fritz-Fleck-Haus  
Königsstraße 53c  
78628 Rottweil

» Unser Bestreben ist, dass sich unsere Bewohner in diesem, ihrem letzten Lebensabschnitt bei uns wohlfühlen. «

Lesen Sie weiter auf Seite

13



**Alexander Hauff**  
CURANUM Betriebs GmbH  
Seniorenresidenz Scheffelhof  
Scheffelstraße 4  
78073 Bad Dürkheim

» Unser Anspruch ist, jedem einzelnen Bewohner für jede Lebensphase die perfekte Umgebung zu bieten. «

Lesen Sie weiter auf Seite

23



**Martin Hayer**  
Heimleiter  
AWO Seniorenzentrum  
Am Stadtpark  
Reutlinger Straße 10  
78054 Villingen-Schwenningen

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

Lesen Sie weiter auf Seite

7



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

» Auch Sie haben Anspruch auf eine geriatrische und neurologische Rehabilitation. Bei uns können Sie dies verwirklichen. «

Lesen Sie weiter auf Seite

15

## INHALT

Vorwort ..... 1

### BEGEGUNGEN

Menschen erzählen ihre Geschichte ..... 6, 14, 16, 26  
..... 36, 41, 42  
..... 46, 49, 53  
..... 57, 59, 63

Erben und Vererben – Was bleibt? ..... 10, 11

Ein Ort, an dem gelebt und gelacht wird ..... 24, 25

Der kleine Francesco gab mir eine Vision ..... 28, 29

Engagement für Patienten ..... 54

### EINBLICKE

Wenn Kasper auf vier Pfoten kommt ..... 8

Eine Trommel, ein Schlägel und viel Lebensfreude ..... 12

Strukturen für die kleinen Schritte zurück ins Leben ... 32, 33

Inklusion nach unserem Geschmack ..... 48

Tagespflege für alle Bedürfnisse unter einem Dach ..... 50

Betreutes Wohnen –  
Wohnen, Kapitalanlage oder beides? ..... 52

ÖPNV und Wohnen ohne Hindernisse ..... 58

### RATGEBER

Wenn der Rücken sich vor Schmerz krümmt ..... 18, 19

Schlafprobleme – Schafe zählen ist keine Lösung ..... 20, 21



**Matthias Trautmann**  
Heimleiter  
Bürgerheim VS  
Mauthestraße 7–9  
78054 Villingen-Schwenningen

» Uns liegt eine individuelle, fachgerechte und liebevolle Versorgung besonders am Herzen. Wir haben die passende Pflege und Betreuung. «

Lesen Sie weiter auf Seite

15

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht ..... 22, 23

Das Kreuz mit dem Rücken ..... 30, 31

Schlaganfall – Der Feind ist die Zeit ..... 38, 39

Kleines Gerät kümmert sich einfach um die Sicherheit ..... 40

Clever erben und schenken versus Steuern zahlen ..... 44, 45

Berühren und Probieren ausdrücklich erlaubt ..... 56

Der Tod – erwartet und doch so plötzlich ..... 60

Wie man sich bettet, so liegt man ..... 62

**TIPPS**

Ansturm, wenn das Seniorencafé öffnet ..... 34

Bücher, Spiele und Beschäftigungen ..... 66, 67

Informationen zu den Behindertenbeauftragten ..... 72

**SERVICE**

Medizinische Versorgungszentren  
des Schwarzwald-Baar-Klinikums ..... 64, 65

Medizinische Versorgungszentren und  
Fachbereiche am Klinikum Landkreis Tuttlingen ..... 68, 69

Inserentenverzeichnis ..... 70, 71

Impressum ..... 63

Streckenplan Ringzug ..... 3. Umschlagseite

**GEWINNSPIEL mit Urlaubsflair** ..... 61



**Schloss Klinik Sonnenbühl**  
**Vital-Klinken GmbH**  
 Hammerbühlstraße 4  
 78073 Bad Dürkheim

»Bei uns stehen Sie mit Ihrem individuellen Krankheitsbild und Ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt unserer Arbeit.«

Lesen Sie weiter auf Seite

27



**Maria Noce**  
 Gründerin und Geschäftsführerin  
**gemeinnütziges Hospiz Via Luce GmbH**  
 Virchowweg 22  
 78054 Villingen-Schwenningen

»Uns geht es darum, schwerstkranke, pflegebedürftige Menschen in ihrem Sinn und nach ihren Wünschen zu behandeln.«

Lesen Sie weiter auf Seite

9



**Stefanie Reichelt**  
 Einrichtungsleiterin  
**Curanum Betriebs GmbH**  
**Seniorenresidenz Hirschhalde**  
 Hirschhalde 1  
 78073 Bad Dürkheim

»Pflege hat ein Zuhause – dieser Leitspruch ist unsere Motivation jeden Tag im stationären und ambulanten Bereich.«

Lesen Sie weiter auf Seite

55



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

»Ihnen in einer eigenen Wohnung selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, ist die Basis unserer Arbeit.«

Lesen Sie weiter auf Seite

5



**Thomas Brobeil**  
 Geschäftsführer  
**Vinzenz von Paul Hospital gGmbH**  
 Schwenninger Straße 55  
 78628 Rottweil

»Die Behandlung und Betreuung psychisch kranker Menschen – geprägt von christlichen Werten – hat bei uns Tradition.«

Lesen Sie weiter auf Seite

43



**SCHWARZWALD-BAAR**  
KLINIKUM

# EndoProthetikZentrum 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

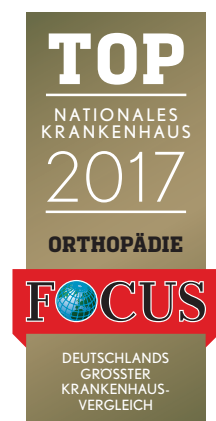
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung  
Sonnhaldenstraße 2  
78166 Donaueschingen

## Prof. Dr. med. Guido Wanner

Direktor der Klinik für Unfallchirurgie  
und Orthopädie

## 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)





ANSPRECHPARTNER Ileana Rupp, Stiftdirektorin  
Carina Ulmschneider,  
Kundenbetreuung

ADRESSE KWA Kurstift Bad Dürrhein  
Am Salinensee 2  
78073 Bad Dürrhein

TELEFON 0 77 26 63-0  
TELEFAX 0 77 26 63-9 13  
E-MAIL kurstift@kwa.de  
INTERNET www.kwa.de

# KWA Kurstift Bad Dürrhein



### „Leben, so wie ich es will.“

Das KWA Kurstift Bad Dürrhein 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 ermöglichen individuelle Lebens- und Betreuungsvarianten.

### Alles unter einem Dach

Unser Kurstift befindet sich direkt am Salinensee, mitten im Herz des Kurortes Bad Dürrhein. Wir bieten Ihnen 150 großzügige und lichtdurchflutete Ein- bis Vierzimmerwohnungen in unterschiedlichen Größen zwischen 28 und 103 Quadratmetern an. Alle Wohnungen verfügen über Balkon, Parkett, Badezimmer sowie eine eigene Küche. Sie können individuell von Ihnen eingerichtet werden. Im Haus haben Sie zahlreiche Möglichkeiten zur kreativen und aktiven Lebensgestaltung. Hierfür stehen zahlreiche Räumlichkeiten zur Verfügung: Restaurant-Café, mit Sonnenterrasse, Foyer, Bibliothek, Kaminzimmer und Festsaal. Für Sport, Wellness und Gesundheit bietet das Kurstift Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum, Kegelbahn, eine Physiotherapie und in der unmittelbaren Nachbarschaft ein Gesundheitszentrum mit Facharztpraxen. 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 Salatbüffets haben unsere Bewohner täglich die Wahl, sondern auch zwischen verschiedenen, frisch zubereiteten Menüs, die nach Wunsch entweder in der Wohnung oder im gemütlichen Restaurant-Café serviert werden.

### Sicherheit und Individualität

Sicherheit und Individualität gehören für uns untrennbar zusammen. Deshalb passen wir uns mit unserem KWA Pflegekonzept ganz den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohner an. Persönliche Sicherheit garantiert im Speziellen unser interner Hausnotruf. Bei Aktivierung des Notrufs werden die Mitarbeiter des Pflegedienstes direkt kontaktiert und können so schnell Hilfe leisten. Unsere Mitarbeiter der persönlichen Assistenz begleiten Bewohner im Alltag, gehen mit ihnen spazieren, erledigen Korrespondenzen und helfen, langgewohnte Lebensgewohnheiten aufrecht zu erhalten. Für Bewohner, die ihren Tagesablauf nicht mehr selbst organisieren können, bietet das Kurstift Tagespflege in Gruppen an. Kommunikation und gemeinsame Aktivitäten werden so beibehalten. Dank dieser ineinandergreifenden Sorgestrukturen bleiben die Bewohner auch bei einem hohen Betreuungsbedarf in der ihnen vertrauten Wohnung.

### WOHNUNGEN

Ein- bis Vierzimmer-Appartements zwischen 28 und 103 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, Physiotherapiepraxis, Stadtfahrten, Einkaufsmöglichkeiten im Haus, Optikerservice, Schalterstunden der Banken, Gästezimmer für Urlaubs- oder Genesungstage sowie zur Kurzzeitpflege.

### PFLEGEEINRICHTUNG

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

### SICHERHEIT

Jede Wohnung verfügt über einen Hausnotruf, der rund um die Uhr abgedeckt ist.

### AUSSTATTUNG

Restaurant-Café mit Sonnenterrasse, Wintergarten, Festsaal, Kaminzimmer, Internestraum, Lädelle, Kapelle, Kegelbahn, Schwimmbad mit Sauna und Dampfbad, Fitnessraum, Physiotherapie, Gesundheitszentrum mit Fachärzten, Friseur und Kosmetik, Tiefgaragen.



## GERTRUD SCHAIBLE (91)

### »Wir hatten ein glückliches Händchen«



»Die Arbeit in Haus und Garten wurde uns zu viel und wir suchten 2006 eine schöne Mietwohnung. Von Niedereschach kam ein Angebot für die neue Wohnanlage Eschachpark. Mein Mann wäre im Erdgeschoss eingezogen. Ich wollte lieber Türen und Fenster auflassen können. Das war ein Argument für die obere Wohnung. Für uns war wichtig, allein und selbstständig zu leben. Von hier aus können wir alle Einkäufe zu Fuß erledigen und haben einen tollen Ausblick. Einen Rollator benutze ich nur im Winter. Die Wohnungen sind alle seniorengerecht ausgestattet. Ich kann mich noch gut bücken und putze alles allein. Betreutes Wohnen heißt nicht, dass man rund um die Uhr versorgt wird. Medizinische Betreuung kann man im Notfall bekommen. Unser Hausmeister kümmert sich um die Anlage, um Müllkübel und Schneeschieben. Das Pflegeheim ist nebenan. Mein Mann wurde sehr krank und wir konnten dort eine Kurzzeitpflege nutzen. Leider starb er vor sieben Jahren und fehlt mir

sehr. Wenn ich einen Rat brauche, gehe ich ins Stübli zu unserer Betreuerin. Frau Dreier ist unsere Ansprechpartnerin und für mich sehr wertvoll. Mit ihr verstehe ich mich ohne viele Worte. Wenn sie den Kaffeetreff vorbereitet, komme ich eine Stunde vorher dazu und wir schaffen gemeinsam. Mit dieser Wohnung hatten wir wirklich ein glückliches Händchen.

Meine Söhne animieren mich immer, etwas zu tun. Früher habe ich im Rottenmünster 33 Jahre lang einen Besuchskreis geleitet und heute noch ein warmes Verhältnis dahin. In unserer Wohnanlage und im Pflegehaus nebenan gibt es auch viele Angebote, um aktiv zu bleiben. Seit einem halben Jahr geben ich und eine andere Frau einem Flüchtling aus Eritrea Sprachunterricht. Einmal in der Woche kommt er abends nach der Arbeit ins Stübli und wir lernen zusammen. Meine Arbeitsblätter habe ich selbst vorbereitet. Jeden Tag danke ich dem Herrgott, dass ich meinen Verstand noch habe. Das ist ein Geschenk.«

## GERHARD HERRMANN (70)

### »Es ist besser unter Menschen zu gehen, als allein zu hocken«

»Morgens halb acht holt mich der Fahrer von meiner Tagespflege (Anm. d. Red.: vom Seniorenzentrum Bethel in Trossingen) mit seinem Bus vor meiner Haustür ab. Seit zwei Jahren bin ich schon dabei. Ich habe starke Schmerzen in den Zehen, bin auch ein paar Mal hingefallen, kann schlecht laufen und bekomme schlecht Luft. Solange es geht, möchte ich auch noch zu Hause leben. Aber den ganzen Tag allein zu hocken ist nix. Es ist besser, unter Menschen zu gehen. Deshalb bin ich fünf Tage in der Woche für acht Stunden in der Tagespflege. Ich lache gern und mache meinen Spaß. Das Pflegepersonal und die Therapeuten sind hier einmalig und lustig. Und ich werde gut versorgt. Erst gibt es Frühstück, dann Mittagessen und nachmittags Kaffee und Kuchen. Mein Arzt verschreibt mir auch Therapien, die ich tagsüber

hier im Haus erledigen kann. Man holt mich dafür extra ab und bringt mich wieder in meine Gruppe zurück. Die Fußpflege kommt zu uns und der Friseur ist nebenan im Pflegehaus. Nach dem Essen mache ich gemütlich meinen Mittagsschlaf in einem Liegesessel im Ruheraum. Um 14 Uhr werden wir aber meist wieder geweckt. Der Tag geht schnell rum. Wir erzählen, machen Gymnastik und Spiele und hören Musik. Wenn ich abends heimkomme, bin ich versorgt. Morgens und abends kommt mein Bruder und hilft mir beim Strümpfanziehen und Einkaufen. Ansonsten komme ich ganz gut allein zurecht. Am Wochenende wird mir mein Mittagessen vom Bethel nach Hause gebracht. Abends gucke ich gern Fernsehen und lese Zeitung. Früher habe ich Fußball in Aldingen gespielt. Das interessiert mich besonders.«







## 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

## GENIESSEN, FEIERN, AKTIV SEIN UND VERSORGT WERDEN

### Wenn Kasper auf vier Pfoten kommt



Matthias Trautmann mit Kasper auf Tour durchs Bürgerheim: Ursula Falkner – »Wir hatten mal einen Langhaardackel, den Seppel ...« (links)  
Ruth Schmid – »Gleich gibts Leckerli ...« (rechts)

**Zweimal in der Woche marschiert Kasper an der Leine mit seinem Herrchen Matthias Trautmann durchs Schwenninger Bürgerheim. Der Liebling vieler Heimbewohner ist ein Schäfer-Hovawart-Mischung und gehört dem Chef, wie sie Matthias Trautmann nennen.**

Der Heimleiter kennt die Bewohner, die gern Kontakt zu Tieren suchen. »Jeder Zweite hatte früher ein Haustier, deshalb ist es schön, wenn die Bewohner auch hier die Möglichkeit zum Kontakt mit Tieren haben«. Kasper ist acht Jahre alt und die Ruhe selbst. Auf den Fluren wird der wuschlige Kerl lebhaft begrüßt, zärtlich gestreichelt und in die Arme genommen. Für sein Herr-

chen ist er ein wichtiger Therapeut: »Kasper ist auch ein »Eisbrecher«. Sonst sehr schweigsame Bewohner sprechen mit ihm und kommen dadurch auch miteinander ins Gespräch. Kommunikation ist ganz wichtig. Wir versuchen, mit allen Aktivitäten die Bewohner aus den Zimmern zu locken. Alt sein bedeutet doch nicht Stille, sondern Leben und Lebensfreude. Und darauf sind nicht nur unsere täglichen und regelmäßigen Aktivitäten abgestimmt. Dazu gehören auch der Gang auf den Markt, die Ausflüge, die Schlagerparade, der fahrende Zirkus ...«

Kasper nimmt nicht nur die Streicheleinheiten, sondern auch Leckerli mit treuem Hundeblick entgegen. Die Bewohner dürfen ihn füttern. Dafür nimmt sein Herrchen extra eine kleine volle Tasche mit auf den Rundgang. Die Freude über seinen Besuch ist hörbar: »Ja du bist ein Feiner. Ein ganz Lieber. Kommst du mal wieder? Ach bleib doch bei mir. Das ist ein richtiger Lausbub. Wir hatten mal einen Langhaardackel, den Seppel. Ich habe Hunde so gern, komm, mach Platz. Wir hatten auch so einen lieben Kerl, der kam sofort auf Pfiff, irgendwann hat

er nichts mehr gesehen und gehört, so wie es mir jetzt geht. Er war eine treue Seele«. Auch an manche Zimmertür wird geklopft, und selbst eine bettlägrige Bewohnerin wartet auf seinen Besuch. Tiere sind kleine »Therapeuten« – auch ein Wellensittich und zwei Häschen sind Dauergäste im Bürgerheim und werden von den Bewohnern zweier Wohnbereiche gepflegt. Und in ein paar Tagen kommt auch Kasper wieder mit Matthias Trautmann zur Arbeit und bringt Leben in die Flure.



Barbara Lamm – »Ein Feiner ...«

#### WEITERE INFORMATIONEN:

**Bürgerheim  
Villingen-Schwenningen e.V.**  
Telefon: (07720) 308-0  
[www.buergerheim.de](http://www.buergerheim.de)



ANSPRECHPARTNER Maria Noce (Geschäftsführerin)  
 ADRESSE Virchowweg 22  
 78054 Villingen-Schwenningen  
 TELEFON 0 77 20 / 99 58 9-0  
 TELEFAX 0 77 20 / 99 58 9-55  
 E-MAIL [info@pflege-vs.de](mailto:info@pflege-vs.de)  
 INTERNET [www.pflege-vs.de](http://www.pflege-vs.de)

Jeder Mensch hat es verdient,  
 dass auf seine Wünsche Rücksicht genommen wird . . .

. . . unser größtes Anliegen ist daher,  
 unsere Patienten immer individuell zu versorgen.



**Zuhause bleiben – auch in der Pflegebedürftigkeit**

In Würde alt werden und in der eigenen Häuslichkeit bleiben, das wünschen wir uns alle. Wir, die **Christlich Ambulante Pflege VS**, sorgen mit unserem Konzept »Pflege und mehr – alles aus einer Hand« für professionelle Pflege und Betreuung und erhalten unseren Patienten ihre Selbständigkeit so lange wie möglich.

**Zusammen ist man weniger allein**

Ob teilstationär in unserer Tagespflegeeinrichtung oder vollstationär im **Pflege- und Seniorenheim Haus Lebensquelle**: unser Team umsorgt die Senioren liebevoll und mit hoher fachlicher Kompetenz.

Dabei stehen die Gewohnheiten der Bewohner an erster Stelle. Vom »Kaffeeklatsch« über den Seniorenstammtisch oder einer Runde »Mau Mau« mit den Mitbewohnern bis hin zum einfachen Faulenzen ist alles möglich. Selbstbestimmung ist für uns ein hohes Gut. Unter aktiver Einbeziehung der Bewohner arbeitet unser Betreuungsteam wöchentlich neue Freizeitangebote aus.

Auch das Essen spielt immer eine große Rolle. Es gibt täglich vier Mahlzeiten, wobei unsere Bewohner bestimmen, was auf den Tisch

kommt. Kochen, Backen und Einkaufen haben im Leben der meisten den Tag bestimmt. Diese Gewohnheiten wollen wir erhalten. Beim Austausch von Kochrezepten sind wir immer wieder erstaunt, auf wie viele Arten Kartoffelsalat zubereitet werden kann. Um Lebensqualität zu schaffen, sehen wir immer den ganzen Menschen mit seinem Umfeld, seiner Geschichte und vor allem seinen Wünschen.

**Ein Ort der Geborgenheit und Begleitung**

Wenn eine Krankheit nicht mehr geheilt werden kann, gibt es in der Palliativmedizin noch viele Möglichkeiten, um die Lebensqualität zu verbessern. Mit unserer ganzheitlichen Pflege sowie der palliativmedizinischen und ärztlichen Versorgung betreuen wir unsere schwerstkranken Gäste rund um die Uhr.

Das **Hospiz Via Luce** liegt am Stadtrand von Villingen-Schwenningen, umgeben von einem kleinen Park mit Teich sowie angrenzenden Wiesen und Feldern. Dieser besondere Ort vermittelt Ruhe, Besinnlichkeit, Frieden und Verbundenheit mit der Natur.

Unser Ziel ist, dass sich unsere Gäste mit ihren Angehörigen geborgen fühlen und sich mit ihren Wünschen und Bedürfnissen von uns verstanden wissen.

**AMBULANTE PFLEGE  
 CHRISTLICHE AMBULANTE PFLEGE VS**

Wir bieten Pflegeleistungen und Hilfen in der eigenen Häuslichkeit für pflegebedürftige Menschen jeden Alters.

**TEIL-/VOLLSTATIONÄRE PFLEGE  
 HAUS LEBENSQUELLE**



In familiärer Atmosphäre umsorgen wir unsere Bewohner fachkompetent, engagiert und mit Herz.

**HOSPIZ FÜR ERWACHSENE  
 HOSPIZ VIA LUCE**



Ein Ort der Geborgenheit und Begleitung. Mit ganzheitlicher Pflege, medizinischer und ärztlicher Versorgung betreuen wir unsere Gäste rund um die Uhr.  
[www.hospiz-via-luce.de](http://www.hospiz-via-luce.de)

**KINDER- UND JUGENDHOSPIZ  
 STERNSCHNUPPE**



Im Aufbau befindliche Herberge und Erholungsstätte für Familien mit schwerkranken Kindern in Villingen Schwenningen.

**HOSPIZ FÖRDERVEREIN VS e.V.**



Ehrenamt – anderen Zeit schenken. Wir unterstützen schwerstkranken Menschen zu Hause, im Hospiz, im Krankenhaus und im Pflegeheim. [www.hospizverein-vs.de](http://www.hospizverein-vs.de)

## ERBEN UND VERERBEN – WAS BLEIBT?

### Erbschaftsangelegenheiten – Bilder einer Ausstellung

Der Beginn einer ungewöhnlichen Ausstellung, die im Frühjahr auch für zwei Wochen im Festsaal des Kurstifts gezeigt wurde, war vor fünf Jahren. Die Künstlerin Silvia Häfele verschickte 200 kleine schwarze Schachteln an Menschen, die diese mit ihren Gedanken und Erinnerungen zum Thema Erben füllen konnten.

Zurück kamen sehr persönliche Geschichten, in denen das materielle Vererben keine Rolle spielt. Äußerliche Merkmale, Charaktereigenschaften, wertvolle Kleinigkeiten und gemeinsame Erlebnisse prägen die Erinnerungen an Menschen. Behutsam hat die Künstlerin ihr überlassene Nachlässe zu Bildern und Geschichten gestaltet. Deutlich

sichtbar werden Prozesse im gemeinsamen Miteinander, die Auseinandersetzung mit Last und Segen. Für die Bewohner des Kurstifts war es ein sehr berührendes Thema.

### BRUNHILDE WEBER (85)

#### »Ich habe wunderbare Erinnerungen und ein gutes Gedächtnis«

»Erbschaftsangelegenheiten sind immer eine persönliche Betrachtungs- beziehungsweise Empfindungsweise. Meistens denken wir an das Materielle. Hier in der Ausstellung kommen ganz andere Ansichten zum Tragen. Wir sagen im täglichen Leben, wenn wir Menschen miteinander vergleichen, oft spontan, das hat er vom Vater geerbt, weil uns eine Geste oder Äußerlichkeiten besonders auffallen. Hier in der Ausstellung kommen Dinge zum Vorschein, die uns erstaunen. Ob Bilder, wenige Worte oder längere Textabschnitte – sie enthalten Tiefe und Einfühlbarkeit. Sie berühren und regen zum Nachdenken an. Die Einführung von Frau Häfele und besonders der Vortrag von Professor Buchmann waren für mich eine hervorragende Einstimmung. Sie weckten meine Neugier. Für mich gab es mehrere Lieblingsbilder, besonders hat mich das

Bild ›In mir trafen sich Erde und Meer‹ berührt. Es geht darum, dass trotz Krieg, Zerstörung, Fremde und Heimatlosigkeit das gesegnete und reiche Erbe Ruhe, Wärme, Disziplin und ein weiter Geist in der Heimat zu einer liebenden Mutter und einem sorgenden Vater führt. Leider war nur die Schrift der Texte zu klein für viele Bewohner.

Auch ich habe mit meiner Lebensgeschichte viele Hefte vollgeschrieben und inzwischen an eine meiner Enkelinnen gegeben.

Es beginnt bei der Beerdigung meines Vaters. Mein Mann gab den Anstoß, alles aufzuschreiben, solange die Mutter noch lebte und erzählen konnte. Ich hatte ein tolles Elternhaus und phantastische, sehr moderne Eltern. Wir waren fünf Geschwister. Der Papa hat uns Mädchen, als wir 17 waren, den ersten Lippenstift und Parfüm



Brunhilde Weber

gebracht. Er hat uns erklärt, wie man sich dezent schminkt. Wenn es zu viel wäre, sei es vulgär. Das habe ich mir gemerkt. Meine Mutti war eine Seele. Das Schönste im Winter war, wenn sie gesagt hat, dass wir das große Tuch holen sollen und wir uns darauf vor dem Kachelofen versammelten. Jeden Abend hat sie Märchen erzählt, darum bin ich eine leidenschaftliche Märchentante geworden. Meine andere Enkelin brachte mir ein Buch ›Großmutter erzähle aus deinem Leben‹. Diesen Wälzer habe ich ihr auch vollgeschrieben. Ich habe alles, auch das Materielle geregelt. Und das beruhigt mich.«

#### WEITERE INFORMATIONEN:

##### Als Gast Veranstaltungen, Urlaub und Probewohnen erleben

Wer möchte, kann im Kurstift wie in einem Hotel Urlaub buchen oder einfach nur mal Probewohnen, bevor man sich für einen endgültigen Umzug entscheidet. Selbst Personen, die Pflege brauchen, können

mitkommen. Das KWA-Urlaubspaket beinhaltet gemütliche Gästezimmer und ansprechende Gemeinschaftsräume, Frühstücksbuffet, Mittagsmenü und Abendessen sowie ein vielfältiges Freizeit- und Kulturangebot mit Konzerten, Veranstaltungen und Ausflügen. Auch Schwimmbad und Sauna können von Gästen genutzt werden.

Und wen eine der zahlreichen interessanten kulturellen und kulinarischen Veranstaltungen im Kurstift interessiert – das ist kein Problem:

Gäste sind immer herzlich willkommen. Informationen zu Urlaub und Veranstaltungen im Kurstift Bad Dür rheim unter [www.kwa.de](http://www.kwa.de) oder über die Rezeption unter (07726) 63-0.

## IRMHILD BAUMANN (85)

### »Großmutter kenne ich aus dem Poesiealbum«



»Ich komme aus Berlin, zweimal waren wir ausgebombt. Einem Glücksumstand war es zu verdanken, dass noch ein paar Fotos übrig blieben. Mein Vater wollte meiner Mutter beim Fotografieren Bilder machen lassen. Von ihm bekamen wir unsere Fotos unversehrt zurück. Dabei ist ein friedliches Bild im weihnachtlich geschmückten Wohnzimmer gemeinsam mit meinem Bruder. Zu diesem Bild habe ich ein Gedicht geschrieben. Entstanden ist eine Karte, die meine Nichte als Erinnerung bekommt. Für sie habe ich auch schon einiges kopiert. In einem Kurs für autobiografisches Schreiben habe ich Anregungen bekommen und dort kamen mir auch Ideen. Aus der Erinnerung habe ich über früher geschrieben, sogar über meine Großmutter, die ich nie kennengelernt habe. Es war eine schöne und spannende Erfahrung, über sie aus ihrem Poesiealbum zu erfahren, wie sie war. Sie hat noch in Sütterlinschrift geschrieben. Eigentlich müsste ich es noch übersetzen, sonst kann es heute keiner mehr lesen. Mit der Ausstellung bei uns war ich ein Wochenende gut beschäftigt und habe auch den Katalog dazu durchgeforstet. Ein Bild hat mich besonders berührt: ›Über-Lebendes Erbe Ginkgobaum«. Eine rührende Geschichte.

Zwei Menschen lernen sich kennen und lieben, der Mann besaß ein kleines Ginkgobäumchen, das prächtig wuchs. Seine lebensbedrohliche Krankheit ließ auch das Bäumchen kahl werden. Das Paar hatte Hoffnung und pflegte den Ginkgo weiter. Plötzlich entwickelten sich neue Blätter und Triebe. Nach dem Tod des Partners war das Bäumchen zum lebendigen Erbe geworden. Im Wechsel der Jahreszeiten erinnert es an die Liebe, die wie der Ginkgo den Tod überlebt hat.«

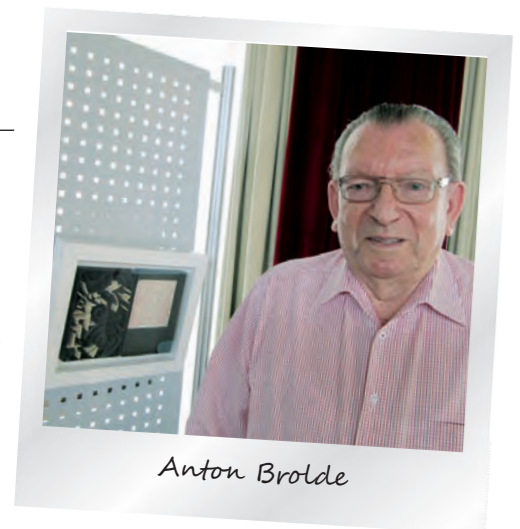


## ANTON BROLDE (88)

### „Aus meinen Notizen von Kindheit an ist meine Lebensgeschichte entstanden“

Die Bilder in der Ausstellung sind eher gedacht für junge Leute, um etwas zu erfahren. Jedes Bild hier hat viel Arbeit und Mühe gemacht. Ich kann nicht sagen, welches besser oder schlechter ist. Für mich sind alle sehr interessant. Nur die Schrift sollte größer sein. Seit meinen 8. Lebensjahr schreibe ich regelmäßig meine besonderen Erlebnisse auf. Das hat mir später ermöglicht, mit dem Computer meine Lebensgeschichte zu verfassen. Mit meinen Memoiren bin ich bis zur heutigen Zeit fertig. Bis jetzt sind es 58 Seiten. Jetzt fehlen nur noch die Berichte über unsere schönen Reisen. An eine Geschichte erinnere ich mich sehr. Ich war zehn Jahre alt, als der 2. Weltkrieg begann. Am Sonntag fanden Geländeübungen zur selben Zeit wie

die Heilige Messe statt. Das hat meiner Mutter nicht gefallen. Sie schickte mich in die Kirche zum Gottesdienst. Der damalige Fähnleinführer kam persönlich zu uns nach Hause und holte mich zum Nachholdienst ab. Nach einer Stunde kam ich todmüde, patschnass und schmutzig nach Hause und die anderen Jungen haben mich ausgelacht. Da hat meine Mutter eingesehen, dass man gegen diese Macht nicht ankommen kann. Und noch eine Geschichte kommt mir jetzt in den Sinn, die ich noch gar nicht aufgeschrieben habe. Im Religionsunterricht hat der katholische Pfarrer erzählt, dass ein Zigeunerkind bei ihm gebettelt hat. Er hat es gefragt, ob es katholisch sei. Das Zigeunerkind hat ja ge-



sagt. Der Pfarrer prüfte das mit der Frage, wie viele Gebete es gibt. Die Frage hat das Kind falsch beantwortet und dann hat der Pfarrer das Kind weggeschickt. Das habe ich zu Hause erzählt und Mutter hat gesagt, dass das nicht richtig war. Daran denke ich immer noch. Meine Memoiren behalte ich bei mir. Erst wenn meine Wohnung mal ausgeräumt wird, dann wird jemand draufkommen und es lesen.

## GENIESSEN, FEIERN, AKTIV SEIN UND VERSORGT WERDEN

### Eine Trommel, ein Schlägel und viel Lebensfreude



Am Vormittag füllt sich schnell der große Stuhlkreis in der Cafeteria. Betreuungsassistentin Claudia Stähle begleitet die Bewohner zu den Plätzen, rückt die Rollstühle zwischen den Stühlen zurecht und erfüllt noch den einen oder anderen Wunsch. Jeder soll sich wohlfühlen in der Runde und in der nächsten ganz besonderen Musikstunde.

Überpünktlich ist der Stuhlkreis belegt. Die Schlagtrommeln werden hereingetragen und vor jedem Teilnehmer wird eine abgestellt. Dann kann die Trommelgruppe in der AWO am Stadtpark in Schwenningen endlich beginnen. Karl-Heinz Wagner, der Gründer der seit 20 Jahren bestehenden Villinger Schule für Rhythmik und Percussion, beginnt mit den Schlägeln den ersten Rhythmus auf seiner sogenannten Stahltrommel aus der Karibik zu schlagen. Ringsum wippen ein paar Finger,

Hände und manche Füße. Mit der Frage in die Runde: »Seid ihr heute alle wieder fit?« wird die Stille durchbrochen. Bestätigung, Lachen und die Vorfreude der AWO-Bewohner zeigen ihm, sie alle wollen wieder eine gemeinsame wunderbare Stunde verbringen. An alle werden Schlägel verteilt, dann kann es losgehen. Karl-Heinz Wagner entführt rhythmisch nach Afrika. Im Stuhlkreis werden die Schlägel auf die Trommeln geschwungen, manche etwas vorsichtig, um den richtigen Rhythmus selbst zu bekommen, andere schon mutiger und versierter. Beim zweiten Stück, einem amerikanischen Begrüßungslied, wird es schon lauter, der Lehrer singt, die Bewohner-Schüler haben bereits den Rhythmus drauf und schlagen sicher mit. Kurze Frage zwischendurch: »Wie gehts euch?« Spontan kommt lachend zurück: »Gut, wir müssen zufrieden sein.« Und der Lehrer ist überzeugt: »Gut, dann bin auch ich zufrieden.« Schon beim nächsten Lied singen und schlagen alle mit. Und dann das Raunen in der Runde »Ah, da ist es wieder.« Karl-Heinz Wagner hat die Ocean Drum geholt und erzeugt ein einzigartiges Meeresrauschen. Die Augen werden geschlossen, über jeden Kopf bewegt er die Trommel, ruft damit Erinnerungen an früher wach und schafft Entspannung pur. Jeder genießt auf seine Weise, mal still, mal mit Kommentaren: »Ich sehe mich auf einem Schiff«, »Mehr Meer bitte«. Und plötzlich, mitten im

Meeresrauschen, fangen die Ersten von ganz allein mit dem Schlagen an, die anderen reihen sich ein. Beim nächsten Musikstück wird es schwieriger, der Rhythmus wechselt, langsam, schnell ... Sie alle sind mittendrin in ihrem kleinen Orchester, keiner lässt sich aus dem Takt bringen. Und dann erklingt dazu textsicher das Lied von der Schwäbischen Eisenbahn. Für den Lehrer ein Vergnügen: »Ich kriege Gänsehaut, wenn ich euch höre!« Und wie selbstverständlich kommt aus der Runde: »Das macht auch richtig Spaß, sonst würden wir nicht kommen.« Zum Schluss noch ein afrikanisches Lied von einer Frau, die gern tanzt, sogar in ihrem Auto. Karl-Heinz Wagner erklärt mit wenigen Worten die Inhalte der Musikstücke. Ein letzter Trommelwirbel zum Schluss und wie in der Vergangenheit auch ein »Schade, dass es schon wieder vorbei ist«. In zwei Wochen ist Karl-Heinz Wagner wieder in der AWO bei seiner Trommelgruppe. Für ihn ist es eine tolle Erfahrung, wie Rhythmus motiviert, ältere Menschen begeistert und neue Lebensfreude bringt. Vielleicht hielten es manche nicht mal selbst für möglich, was sie noch können: »Hier braucht keiner musikalische Vorkenntnisse und muss keine Noten kennen. Manche haben vor einem halben Jahr noch gar nicht mitgemacht. Und jetzt haben sie Freude, in der Gruppe zu spielen, das Gefühl für Rhythmus bekommen. Der Unterschied ist faszinierend.«

#### WEITERE INFORMATIONEN:

**AWO Seniorenzentrum Schwenningen**  
Am Stadtpark  
Telefon: (07720) 8306-0  
[www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de](http://www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de)



## Soziale Dienste

gemeinnützige GmbH

Königstraße 53c • 78628 Rottweil a. N.

☎ 0 74 1 - 34 86 14 0 • [info@awo-rottweil.de](mailto:info@awo-rottweil.de)

### *„Pflege und Versorgung zu Hause“*

## AWO Sozialstationen im Landkreis Rottweil

- Häusliche Pflege
- Pflegeberatung
- Palliativ-Pflege

- Hilfen im Haushalt
- Alltagsbegleitung
- Essen auf Rädern

Königstraße 53c  
78628 Rottweil a. N.

☎ 0 74 1 - 57 99 1

Lauterbacher Straße 13  
78713 Schramberg

☎ 0 74 22 - 24 59 38

### *„Pflege und Betreuung mit Herz“*

## AWO Pflegeheime im Landkreis Rottweil

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen

**Pflegeheim St. Josef**  
Hohensteinstr.15 • 78661 Dietingen

☎ 0 74 1 - 28 00 15 0

**Fritz-Fleck-Haus**  
Hörnlestr. 61 • 78713 Schramberg - Sulgen

☎ 0 74 22 - 56 00 79 0



## JAN CEBULLA (18)

## »Mit Lebensfreude ist eine Krankheit halb so wild«



»Den Wunsch zu laufen habe ich aufgegeben. Von Geburt an habe ich eine Muskelatrophie Typ 2, das heißt, ich kann nicht laufen und nicht die Beine bewegen. Meine Lunge ist schwach und wenn ich einen Infekt habe, dann oft richtig – mit Intensivstation und Krankenhaus. Das macht mich sauer, weil ich viele Wochen nichts machen kann. Natürlich werde ich mal schief angeguckt. Aber das ist normal und so, als würde ich mit pinken Haaren durch den Kurpark laufen. Was mich stört, sind Menschen, die den Respekt verlieren und denken ich bin »gaga«. Zum Glück ist das aber sehr selten.

einem Jahr gehe ich auf die Realschule und vieles ist anders. Meine Mutter muss mich zur Schule fahren und abholen. Ich kann nicht zum Sport mitgehen, die Klassenfahrt nach London fällt für mich aus. Aus rechtlichen Gründen muss ich mit einem Schulbegleiter in die Schule. Meiner ist super, 19 Jahre alt und macht ein Freiwilliges Soziales Jahr. Aber für die nächste Klasse bekomme ich einen neuen. Da bin ich schon sehr anspruchsvoll, denn der muss wie ich technisch fit sein. Ich kann mit dem Laptop arbeiten, nur in Mathe diktiere ich alles. Nach meinem Hauptschulabschluss hat meine Mutter empfohlen, dass ich in der

Man kann ein normales Leben führen, wenn man seine Ansprüche etwas runterschraubt. Ich mache Musik – Jans Houserock –, zu sehen auf meinem eigenen Youtube-Kanal mit 30.000 Abonnenten. Mit Kumpels drehe ich Videos. Mein Wissen habe ich mir selbst im Internet angeeignet. Auf meinem Kanal unter [www.simplyjan.de](http://www.simplyjan.de) kann man eine Menge über mich, meine Krankheit, Musik und andere interessante Sachen sehen, lesen und hören. Ich beschäftige mich viel mit Video- und Fotografie.

Mein Berufsziel ist Mediengestalter für Bild und Ton. Dazu brauche ich einen zweiten Schulabschluss. Ich war bis zur neunten Klasse auf der Christy-Brown-Schule in Villingen, habe dort meinen »ganz normalen« Hauptschulabschluss gemacht. Seit

Realschule noch mal mit der neunten Klasse beginnen sollte, um alles gut zu schaffen. Aber der Oberhammer ist, dass ich deshalb als Sitzbleiber gelte. Da frage ich mich doch: Ich habe einen Abschluss, mache die Realschule freiwillig, will es für mein Berufsziel richtig gut machen, und jetzt das? Das Schulamt hat diese Entscheidung bestätigt. »Noch mal Sitzenbleiben«, vielleicht durch eine längere Krankheit, kann ich mir aber nicht leisten, sonst bekomme ich keinen Abschluss. Aber ich mache mir noch keinen Stress, habe mich gut informiert und tendiere zur Ausbildung in Hamburg. Dort kenne ich einen, der das macht und die gleiche Krankheit hat wie ich. Er lebt in einer WG mit 24-Stunden-Betreuung. Der konnte nicht glauben, dass wir noch Busse mit Treppen haben. An allen U-Bahnstationen gibts dort einen Aufzug. Ich komme nicht mal nach Villingen ins Kino ohne meine Mutter. Oder: Beim Schulausflug nach Freiburg war es brutal schwierig, überhaupt in den Zug zu kommen.

### Mein Leben ist nicht langweilig

Freunde habe ich eigentlich nur »normale« in meiner Altersklasse, die sich auf mich einstellen, die gleiche Interessen haben, mir helfen und mit mir Sachen machen, die ich mitmachen kann. Wir treffen uns bei mir daheim oder auch viel im Jugendhaus. Dort habe ich die meisten auch kennengelernt und es haben sich tolle Freundschaften gebildet.

In Bad Dürkheim war ich als Reporter unterwegs und habe getestet, wie man mit einem Rollstuhl durch unseren Ort kommt. Für das Thema engagiere ich mich. Ich weiß noch nicht, wen ich in diesem Jahr wähle. Bei jeder Partei gibt es Vor- und Nachteile. Ich lasse mich von nix anderem beeinflussen, ich wähle die, die am meisten für Behinderte tun. Das Thema wird aber kaum angesprochen. Vielleicht bringt mich der Wahl-O-Mat im Internet weiter für meine Entscheidung.

Was ich gern machen würde, werde ich wohl nie schaffen. Auf einen Tandemsprung hätte ich richtig Bock. Aber die Höhe ist für meinen Körper ein Problem.«





# BÜRGERHEIM

Altenpflege

STATIONÄRE PFLEGE · KURZZEITPFLEGE  
TAGESPFLEGE

Mauthestr. 7–9  
78054 Villingen-Schwenningen  
Telefon: (07720) 308-0  
[www.buergerheim.de](http://www.buergerheim.de)



## 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. O. Som  
Dr. med. R. Blumenstein

[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

**ROSWITHA MONTUA (72)****»Ohne Bewegungen werde ich steif«**

»Schon in meiner Jugend hatte ich Ischiasbeschwerden und im Hals-Nackebereich macht mir eine Arthrose große Probleme. Deshalb gehe ich seit drei Jahren zweimal in der Woche ins Trossinger Sportstudio „Get Fit“. Jedes Mal arbeite ich mein Programm ab, mit Rehasport und Milonzirkel. Da ich regelmäßig Sport treibe, muss ich nicht gegen einen Schweinehund ankämpfen, im Gegenteil – es ist fast eine Sucht. Ich muss mich bewegen, jeden Tag. Ich fahre Rad, manchmal trainiere ich zu Hause auf dem Crosstrainer

und gehe mit meinem Hund täglich spazieren. Früher habe ich Tennis gespielt, das geht leider nicht mehr. Im letzten Jahr hatte ich Krebs und musste sechs Chemos über mich ergehen lassen. Trotzdem habe ich versucht – wenn es ging – weiter etwas Sport zu machen und mich zu bewegen. Wenn ich viel Bewegung habe, geht es mir auch wieder gut. Und ein schöner Nebeneffekt ist, dass wir im Studio beim Rehasport ein paar Frauen sind, die auch mal miteinander Eisessen gehen und dabei nette Unterhaltung haben.«

**MANFRED SCHMEDEMANN (43)****»Ich möchte gern leben, darum muss ich mich schützen«**

»Ich war heute in der Suchtberatungsstelle in Villingen und habe die Kostenzusage bekommen.

Mein nächstes Ziel ist eine Alkoholtherapie. Darüber freue ich mich. Es ist meine vierte Therapie. Wegen eines Alkoholrückfalls habe ich leider einiges vergeigt. Seit zwei Jahren wohne ich im geschlossenen Wohnbereich in der Seniorenresidenz in der Hirschhalde in

Bad Dürkheim. Seit ein paar Wochen habe ich freien Ausgang. Ich kann raus und wohin und wie lange ich möchte. Das ist schön, aber auch schwierig. Bin ich zu Fuß, habe ich das Gefühl, die Leute schauen mich an und spüren meine Unsicherheit. Die Lösung ist mein Fahrrad. Ich habe bei uns im Heim Fahrräder repariert, und eins gehört jetzt mir. Zum Einkauf fahre ich mit dem Rad, da konzentriere ich mich aufs Fahren. Sofort geht es mir besser. Vor kurzem habe ich über facebook meinen Bruder wiedergefunden. Er wohnt in Berlin und hat geglaubt, dass ich nicht mehr lebe. Er möchte, dass ich zu ihm komme. Vielleicht kann ich nach der Therapie das Bundesland wechseln und dort in einem Betreuten Wohnen leben. Allein da draußen zu leben, kann ich vergessen. Das traue ich

mir nicht zu. Wenn ich nur ein paar Tage weg vom Heim bin, fange ich an zu trinken, weil ich glaube, es merkt keiner. Lerne ich mal eine Freundin kennen, leide ich unter starken Verlustängsten und Eifersucht. Dann kommt wieder ein Rückfall. Hier in der Betreuung brauche ich keinen Alkohol. Wir sind ein tolles Team, das ist mein Zuhause und ich fühle mich wohl. Wenn ich keinen Halt habe, geht es wieder los. Vier Jahre habe ich Ecstasy genommen, dann kam der Alkohol dazu. Das hat mein Leben zerbrochen. In unserem Heim gibt es eine Holzwerkstatt. Am liebsten mache ich Auftragsarbeiten, im Moment baue ich ein Vogelhaus. Meine Tierfiguren haben schnell neue Besitzer gefunden. Für mein Zimmer habe ich einen Tisch gebaut. Die Füße sind vom Müll und der Rest ist Handarbeit. Unser Haustechniker sagt, ich sei ein Perfektionist. Mit ihm arbeite ich gern zusammen, er ist mein Chef, das klappt hervorragend. Mein Ziel ist, ich will draußen arbeiten können, vielleicht einen halben Tag. Ich habe leider gesundheitliche Probleme. Mein zweites Ziel ist, trocken zu bleiben. Wenn es nicht klappt, lebe ich nicht gern. Deshalb muss ich es schaffen.«

# Modern und barrierefrei – wir fertigen Ihr Traumbad!



## 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

## IHR HAUSTECHNIKER aus der Region.

- Heizung & Sanitär
- Alles aus einer Hand
- Beratung & Planung
- Fachgerechte Ausführung
- Termingerechte Umsetzung

Großwiesenstr. 20 · 78591 Durchhausen  
Telefon 0 74 64 / 97 85 75  
info@bille-bad-und-waerme.de



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

## WENN DER RÜCKEN SICH VOR SCHMERZ KRÜMMT

### Beweglichkeit – erhalten und wiederherstellen



#### Bernd Ehrle an den neuen Holzgeräten im Beweglichkeitszirkel:

»Vor fünf Jahren hatte ich selbst Bandscheibenprobleme und konnte vor Schmerzen nicht mehr gerade gehen. Was ich für unmöglich hielt, hat mich und unser Studio letztendlich überzeugt. Eine zufällige Begegnung brachte mich mit Kollegen in Kontakt, die diese Geräte entwickelt und erprobt haben. Ich hielt es in meinem damaligen Zustand für unmöglich, mich nach hinten zu beugen, habe aber die Zähne zusammengebissen. Was dann passierte, war eine Schmerzexplosion. Doch die Bewegungen taten mir gut und ich war nach kurzer Zeit schmerzfrei.«

Ein supermodernes Fitnessstudio und dann das: Inmitten stahlglänzender und hochtechnischer Sportgeräte fällt eine scheinbare Insel der Ruhe auf. Hier stehen Sportgeräte aus Holz und lassen die Frage zu: Was können diese Geräte besser als andere?

Diese Insel ist neu im Trossinger »Get Fit« und heißt einfach nur Beweglichkeitszirkel. Ein Prospekt weckt Neugier. Schon in den ersten Sätzen erkennen sich vermutlich die meisten wieder: »Mal Hand aufs Herz, schauen Sie sich

auch manchmal quirliche Kinder an, wie sie springen, klettern und herumtollen? Und Sie würden gerne wieder unbeschwert mitspielen? Sie sagen, das geht nicht, es fehlt Ihnen die Fitness und die Kraft und vor allem – Beweglichkeit. Mit dem Älterwerden schwindet das eben, das ist halt so. Falsch, Sie können etwas dagegen tun!«

Diplom-Sportlehrer Bernd Ehrle, unter anderem auch für das Training an diesen Geräten zuständig, hat die Wirkung regelmäßiger Übungen am eigenen Körper gespürt.

#### Was wird denn an diesen Geräten trainiert?

Trotz Ausdauer- und Krafttraining plagen einen oft hartnäckig Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden und Verspannungen, zum Beispiel im Schulter-Nackengebiet. Das moderne Beweglichkeitstraining trainiert die Muskulatur in die Länge. Das ist durch standardisierte Übungen im Beweglichkeitszirkel möglich. Dieser intensive Effekt ist mit herkömmlichen Dehnübungen nicht zu erreichen. Nach wenigen Übungseinheiten spürt man deutliche Verbesserungen.

### Wie muss man sich ein Muskellangziehen denn vorstellen?

Damit sind wir beim Thema Faszien. Sie befinden sich überall in unserem Körper. Es sind feine, zähe und bindegewebsartige Häute und sie sind dafür verantwortlich, dass die Muskeln, aber auch die Organe aneinander gleiten können. Sie dienen unter anderem als Stoßdämpfer und sind wichtig bei der Kraftübertragung. Eine große Rolle spielen sie für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

### Dann sind Faszien letztendlich die Ursache für Rückenschmerzen?

Die Faszien gehören zum Rücken und seinen Schmerzen. Sie umschließen den Muskel. In ihrem Gewebe sind viele Nervenenden, zehn Mal mehr als im Muskel selber. Durch falsche Ernährung – Stichwort: zu sauer –,

Stress und vor allem Bewegungsmangel können sich Faszien verkürzen. Man weiß, dass bei ihnen die Ursache von mindestens 80 Prozent der Rückenprobleme zu suchen ist. Verletzte, verfilzte oder verklebte Faszien können die Ursache von vielen Beschwerden im Rücken sein. Deshalb ist es wichtig, neben dem Muskeltraining auch die Faszien zu trainieren und zu dehnen. Wenn die Faszien länger werden, werden auch die Muskeln länger, und damit nehme ich zusätzlich den Druck von Gelenken, die eine Verschleißerscheinung haben können. Dann kann man sich schmerzfrei oder mit verträglicheren Schmerzen wieder bewegen.

Wer rechtzeitig mit dem Faszientraining beginnt, sorgt also nicht nur für einen fiten Körper, sondern auch dafür, dass man sich mit Spannkraft leichtfüßig federnd und schmerzfrei bewegen kann.

### Was aber, wenn der Rücken bereits schmerzt – dann ist doch an Dehnen nicht zu denken?

Faszientraining machen wir als Prävention und in den Rehamaßnahmen. Wir raten unseren Gästen, bei starken Schmerzen zuerst ein Schmerzmittel zu nehmen, um die Verkrampfung zu lösen. Das erleichtert die anschließenden Bewegungen. Mit den neuen Geräten kann man mit wenig Aufwand gute Ergebnisse erzielen.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Gesundheitszentrum »Get Fit«:  
78647 Trossingen  
Telefon: (07425) 31470  
[www.fitnessclub-trossingen.de](http://www.fitnessclub-trossingen.de)



*In fachkundigen Händen*



## KLINIK FÜR UNFALLCHIRURGIE UND ORTHOPÄDIE

Zertifiziertes EndoProthetikZentrum am Klinikum Landkreis Tuttlingen

Das EndoCert-Siegel der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) bescheinigt die qualitativ hochwertige Durchführung endoprotethischer Eingriffe.

„Die Auszeichnung beweist, dass Qualität und die Sicherheit des Patienten bei uns großgeschrieben werden“, so Dr. Matthias Hauger, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Schwerpunkt des Endoprothetikzentrums sind Gelenkerkrankungen von

Hüfte, Knie und Schulter. Sollte ein gelenkerhaltender Eingriff zur Verbesserung der Beweglichkeit eines Gelenkes nicht mehr möglich sein, kommen endoprothetische Verfahren zum Einsatz, die Teile oder das gesamte Gelenk ersetzen. Auch Wechseloperationen bei Prothesenlockerungen oder bei komplizierten Verläufen werden hochqualifiziert durchgeführt.

Wir bieten Ihnen das Angebot einer strukturierten Zweitmeinung.

**Kontaktieren Sie uns telefonisch, wir beraten Sie gerne in unserer Sprechstunde.**



**KONTAKT UND TERMINVEREINBARUNG**  
Tel.: 0 74 61 / 97 - 1358  
Fax: 0 74 61 / 97 - 5-1358

**Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie**  
Chefarzt Dr. med. Matthias Hauger  
Zeppelinstraße 21 · 78532 Tuttlingen

[uchsek@klinikum-tut.de](mailto:uchsek@klinikum-tut.de)  
[www.klinikum-tut.de](http://www.klinikum-tut.de)

## SCHLAFPROBLEME – SCHAFE ZÄHLEN IST KEINE LÖSUNG

### Ursachen sind im Schlaflabor meist erkennbar



Dr. med. Rolf H. Heitmann

**Dr. med. Rolf H. Heitmann ist Experte für gesunden Schlaf. Der Schlafmediziner war bis 2014 Chefarzt an der MediClin Albert Schweitzer Klinik in Königsfeld und baute dort das erste Schlaflabor in der Region auf.**

#### Was sind die markantesten Schlafprobleme?

Neben Ein- und Durchschlafstörungen sind Tagesmüdigkeit und Leistungsmangel oft die ersten Signale einer Schlafstörung. Morgens ist man nicht erholt, die Nächte sind bei der sogenannten Schlafapnoe-Krankheit durch lautes und unregelmäßiges Schnarchen mit Aussetzen der Atmung charakterisiert. Vom Hausarzt sollte es daraufhin zum Lungen- oder HNO-Facharzt gehen. Dieser gibt dem Patienten zunächst ein kleines Schlafanalysegerät zur sogenannten Polygrafie mit nach Hause. Wenn dieses schließlich Hinweise auf

eine Schlaf- oder Atemstörung gibt, erfolgt die Überweisung ins Schlaflabor.

#### Worauf müssen sich Patienten im Schlaflabor einstellen?

Zuerst finden ein oder zwei Diagnosenächte statt. Dann folgen gezielte Behandlungsnächte. Die erste Nacht ist oft gewöhnungsbedürftig auf Grund der vielfachen Verkabelung mit dem aussagekräftigen Schlafanalysegerät. Diese Untersuchung heißt Polysomnografie. Am Untersuchungstag sollten die Patienten früh aufstehen, damit abends ein größerer Schlafdruck in fremder Umgebung entsteht.

#### Bringt ein Schlafmittel nicht schneller Hilfe?

Das ist in der Regel ein großer Irrtum. Schlafmittel sind beliebt, werden jedoch oft falsch eingenommen, sie verdecken und verstärken

nicht selten die Probleme. Die Schlafstörung an sich ist ja nur ein Symptom sehr vielfältiger Störungen. Man sollte daher an die Ursachenklärung herangehen!

#### Schlaf ist also wichtig und sehr gesund – auch der Mittagsschlaf?

Erholsamer Schlaf ist gesundheitsfördernd, ja sogar lebenswichtig. Wer regelmäßig weniger als sechs Stunden nachts schläft, hat allgemein ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Bei den Schlafgewohnheiten gibt es, genetisch bedingt, Abend- oder eher Morgentypen, die berühmten nachtaktiven Eulen und morgens schon hellwachen Lerchen. Ideal ist es, morgens ohne Wecker aufzuwachen, optimistisch und erholt zu sein. Ein kurzes Mittagsschläfchen von maximal einer halben Stunde ist durchaus – nicht nur für Ältere – gesund.

#### Was passiert im Schlaf?

Schlaf dient der Erholung und ist dabei ein biologisch hochaktiver Zustand, hier verbrennen wir daher fast so viele Kalorien wie am Tag – und können somit im Schlaf abnehmen! Insbesondere im Tiefschlaf ist unser Bewusstsein von der Außenwelt getrennt. Nur größere Reize lassen uns wieder wach werden.

Wir unterscheiden unterschiedliche Schlafstadien, welche sich im gesunden Schlaf in etwa fünf Zyklen wiederholen. Es überwiegt der Leichtschlaf. Wichtig für Erholung, Regeneration, Lernerfolge und Verarbeitung der Tagesereignisse sind jedoch ausreichender Tiefschlaf und der sogenannte REM-Schlaf. In diesen REM-Phasen bewegen sich die Augen unter den geschlossenen Lidern schnell: Unser Gehirn arbeitet dabei auf Hochtouren für unsere Gedächtnisfunktion und die Verarbeitung seelischer Tageseindrücke. In dieser Phase träumen wir besonders erlebnisreich. Gegen Morgen nimmt der Tiefschlaf ab und der Traumschlaf zu. Träume können wir uns nur merken, wenn wir zwei bis drei Minuten danach wach waren – und nicht gleich wieder eingeschlafen sind.

## Und was passiert im Schlaflabor?

Im Schlaflabor können wir ein gestörtes Schlafprofil analysieren, dessen Ursachen weiterverfolgen und häufig einer Behandlung zuführen. Also: Wichtig für uns Menschen ist ausreichender Tiefschlaf zum Regenerieren und Reparieren von Zell- und Organdefekten, und ebenso ungestörter REM-Schlaf, um sich Erlerntes und Erlebtes zu merken. Alkohol, Nikotin und auch Medikamente können diese Tief- und REM-Schlafphasen erheblich stören! Deshalb sollte darauf bei Schlafstörungen nachmittags und abends verzichtet werden. Wer erholsam schläft, ist körperlich und seelisch stabiler und damit leistungsfähiger.

## Gibt es Empfehlungen für einen guten Schlaf?

Zunächst sind Ein- und/oder Durchschlafstörungen sowie natürlich die Ursachen der Schlafstörung überhaupt zu beachten. All-



*Sagt der eine: »Was machst du, wenn du nicht schlafen kannst?« Sagt der andere: »Ich zähle Schafe, meist bis drei.« Fragt der andere: »Du zählst bis 3 und schläfst schon?« Antwort: »Naja, manchmal wird's halb vier.«*

gemein gilt für einen guten Schlaf: Einhalten regelmäßiger Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten, zuvor keine schweren Mahlzeiten oder die genannten Genussmittel zu sich nehmen, und wichtig ist ausreichend körperliche Bewegung. Auch ein warmes Bad vor dem Einschlafen

kann helfen, ebenso warme Bettsocken und ein regelmäßiges Zubettgeh-Ritual. Und nachts nicht auf den Wecker schauen. Das löst gedankliche und körperliche Reaktionen aus.

(Auf Einladung der SÜDWEST PRESSE/DIE NECKARQUELLE hielt Herr Rolf H. Heitmann einen Vortrag zu diesem Thema)

## LEBENSQUALITÄT IM BLICK

### Ein Therapiehund am Zentrum für Altersmedizin in Spaichingen

Am Klinikum Landkreis Tuttlingen werden jährlich rund 600 Patienten nach altersmedizinischen Gesichtspunkten behandelt. Gerade bei älteren Patienten ist es besonders wichtig, dass sie mit speziell auf sie ausgerichteten Therapien behandelt werden. Die Ärztliche Leiterin der Zentrums für Altersmedizin, Dr. Karin Schoser, fasst die Zielsetzung einer patientenindividuellen Therapie zusammen: „In der Altersmedizin geht es nicht nur um rein medizinische Aspekte, sondern um eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Patienten. Dabei spielen soziale Aspekte, wie z.B. das Ziel Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten, eine wichtige Rolle.“ Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten mehrere Berufsgruppen zusammen. Ärzte, Pflegefachkräfte, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden und Sozialarbeiter stimmen im Team die medizinischen und therapeutischen Maßnahmen für jeden Patienten ab. Eine besondere Rolle hat Therapiehund Timo

in Spaichingen inne: Als Ergänzung und Unterstützung der Therapie besucht er die Patienten jede Woche. Timo darf gestreichelt, geknuddelt und in den Arm genommen werden. So ist nicht nur die Freude bei den Patienten groß, wenn der schwarze Labrador-Golden-Retriever-Mischling zu Besuch kommt – auch die therapeutischen Effekte sind bemerkenswert.

Der professionell ausgebildete Therapiebegleithund Timo erreicht gemeinsam mit seiner Trainerin Ricarda Schöck viele Fortschritte bei den Patienten: Durch zielgerichtete Übungen und Spiele werden Motorik und Konzentration geschult, die Sprechfreude und körperliche Aktivität gefördert. „Aufstehen, bewegen, Nähe zulassen – unser Timo ist ein prima Motivator und Highlight für unsere Patienten!“, freut sich Ricarda Schöck, die die Idee ins Leben gerufen hat und die Ausbildung gemeinsam mit Timo absolviert hat.



#### KONTAKT

**Zentrum für Altersmedizin**  
Leitung: Frau Dr. Karin Schoser  
Robert-Koch-Straße 31  
78549 Spaichingen  
Telefon: 0 74 24 / 9 50-44 30  
E-Mail: zfa@klinikum-tut.de



Ihr Gesundheitszentrum

[www.klinikum-tut.de](http://www.klinikum-tut.de)

## PATIENTENVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

### Was brauche ich? Wie mache ich es richtig?



Es kann in jedem Alter passieren: Aufgrund einer schweren Krankheit oder eines Unfalls können Betroffene nicht mehr selbstbestimmte Entscheidungen bezüglich ärztlicher Maßnahmen und medizinischer Versorgung treffen. Die Diplom-Sozialarbeiterin Doris Borchert vom Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) in der Ortsgruppe Villingen bietet zu den Themen **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** Sprechstunden, Vorträge und persönliche Informationsgespräche an.

#### Warum ist es wichtig, dass ich mich um eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kümmere?

Vom Gesetzgeber sind sie als Instrument der Selbstbestimmung gedacht. Wenn ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr selber in der Lage bin, meine Angelegenheiten zu regeln, habe ich mit der Vollmacht und der Patientenverfügung »Regieanweisungen« für den Bevollmächtigten (Person meines Vertrauens) gegeben.

Treffe ich keine Festlegungen, bestellt das Betreuungsgericht einen rechtlichen Betreuer, wenn es nötig wird.

#### Haben nicht Ehepartner und Kinder die Möglichkeit, die beste Lösung zu suchen und in meinem Sinne zu entscheiden?

Nein, es gibt keine automatische Vertretung. Derzeit wird aber ein Gesetzentwurf diskutiert, bei dem Ehepartner oder eingetragene Lebenspartner im Bereich der Gesundheits- und der Fürsorge dienenden Angelegenheiten die automatische Vertretung erhalten sollen. Ob diese Gesetzesänderung zustande kommt, soll im Mai 2017 im Bundesrat entschieden werden. Kinder wären von dieser Regelung ausgenommen.

#### Was kann ich dabei falsch machen?

Der oder die Bevollmächtigten sollten Personen des Vertrauens sein. Dem Missbrauch von Vorsorgevollmachten zu begegnen, ist schwieriger als dem Missbrauch bei rechtlicher Betreuung, weil die Durchsetzung nicht kontrolliert wird.

#### Kann ich damit alle meine Entscheidungen treffen oder werden Themen nicht berührt?

Es werden viele, aber nicht alle Bereiche abgedeckt. Was getrennt eingeholt werden sollte,

ist eine Bankvollmacht. Sie kann beim jeweiligen Geldinstitut individuell eingeholt werden. Wer Angehörige entlasten möchte und selber über die Bestattung nachdenkt, kann eine Bestattungsvorsorge bei einem Bestattungsinstitut seines Vertrauens aufsetzen.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Zu den Themen **Patientenverfügung und Betreuungsrecht** können beide Broschüren kostenlos beim Bundesjustizministerium telefonisch unter (030) 182722721 oder im Internet [www.bmjr.de](http://www.bmjr.de) bestellt werden.



### Benötige ich dafür Formulare, muss eine »offizielle« Person dabei sein und wo soll ich das Schriftstück aufbewahren?

Broschüren mit Formularen und Gestaltungsvorschlägen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung gibt es zum Beispiel beim Bundesjustizministerium. Wenn Immobilien vorhanden sind, sollte die Vorsorgevollmacht immer notariell aufgesetzt werden, da sie sonst etwa vom Grundbuchamt nicht anerkannt wird. Bei der Patientenverfügung ist es hilfreich, sie mit dem Hausarzt zu besprechen. Bei beiden Dokumenten sehe ich es als dringend nötig an, sie vorab mit den Bevollmächtigten zu besprechen, damit sie die Möglichkeit haben, Fragen zu klären. Detailliertere Informationen auch gern beim Sozialdienst katholischer Frauen Villingen.

### Kann ich später meine Meinung ändern? Wen muss ich darüber informieren?

Eine Vollmacht kann jederzeit widerrufen oder geändert werden. Es ist sinnvoll, dies mit den



Doris Borchert Bild: Studio 9 Photoatelier

Bevollmächtigten zu besprechen. Bei der Patientenverfügung empfiehlt sich, diese etwa jährlich mit Datum neu zu unterschreiben, damit der Wille aktuell bleibt.

### Müssen sich Ärzte und von mir benannte Personen in jedem Fall an meinen Willen halten, auch wenn sie anderer Meinung sind?

Ja. Deshalb sind eine gute Vorbereitung und klärende Gespräche mit den Bevollmächtigten so wichtig. Sie sollten die Möglichkeit haben, die Bevollmächtigung abzulehnen, wenn sie nicht hinter der Durchsetzung des Willens des Vollmachtgebers stehen können. Gibt es zwischen Arzt und Bevollmächtigtem unterschiedliche Auslegungen der Patientenverfügung, muss dies notfalls dem Betreuungsgericht vorgetragen werden.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Dipl.-Sozialarbeiterin Doris Borchert  
Sozialdienst katholischer Frauen  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon: (07721) 57151  
[www.skf-villingen.de](http://www.skf-villingen.de)

## Herzlich willkommen bei CURANUM!



### UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK



Betreutes  
Wohnen



Stationäre  
Pflege



Verhinderungs-  
pflege



Demenz-  
pflege



Hauseigene  
Küche



Garten/  
Parkanlage



W-LAN



Vielfältige  
Veranstaltungen

**CURANUM**  
**Seniorenresidenz**  
**Hirschhalde**  
Hirschhalde 1  
78073 Bad Dürkheim  
Telefon: 07726 6608-0  
[hirschhalde@korian.de](mailto:hirschhalde@korian.de)

**CURANUM**  
**Seniorenresidenz**  
**Scheffelhof**  
Scheffelstraße 4  
78073 Bad Dürkheim  
Telefon: 07726 927-0  
[scheffelhof@korian.de](mailto:scheffelhof@korian.de)



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

## EIN ORT, AN DEM GELEBT UND GELACHT WIRD

### Angehörige über ihre Erfahrungen im Hospiz



Sie alle haben ein gemeinsames Schicksal – haben Ehepartner, Schwester oder Freundin bis zum Tod im Hospiz Via Luce begleitet: Gerlinde Schreiber, Cornelia Bauer, Margareta Gniosdor, Heinz Born, Regina Schwab-Graf, Georg Knipping, Pflegedienstleiterin Mechthild Wohnhaas-Ziegler (von links).

In der oberen Etage im Hospiz Via Luce in Schwenningen werden mitgebrachte Kuchen aufgeschnitten, der Tisch gedeckt, Kaffee gekocht, Milchkännchen gefüllt. Einmal im Monat trifft sich eine kleine Gruppe Frauen und Männer, die ein Schicksal verbindet. Sie haben vor mehr als vier Jahren Angehörige und Freunde hier besucht, mit gepflegt, mit ihnen gelitten und sie verloren. Als Erstbesucher stutzt man. Hier wird gelacht, das Personal und vor allem Pflegedienstleiterin Mechthild Wohnhaas-Ziegler umarmt. Gute Bekannte treffen sich in familiärer Atmosphäre.

#### Gerlinde Schreiber (64) aus Bad Dürkheim

»Meine Schwester ist hier wieder aufgeblüht«

»Früher war der Gedanke an ein Hospiz für mich schrecklich. Ich war überrascht, dass meine Schwester, nachdem sie früher im Via Luce jemanden besucht hatte, in ihrer letzten Lebensphase hierher wollte. Hier ist sie plötzlich wieder aufgeblüht, hat gebügelt und gestrickt, obwohl sie eigentlich sehr, sehr krank war. Tag und Nacht konnte ich sie besuchen. Auch bei mir hat der Gedanke seinen Schrecken verloren. Es war einfach schön. Meine

Schwester hatte einen kleinen Hund, den durfte ich mitbringen. Er lebt heute noch bei mir. Was wir hier in den zehn Wochen erlebten, war außergewöhnlich. Auch die Trauerfeier für meine Schwester wurde sehr schön gestaltet. Es sind gute Erinnerungen, die ich habe. Deshalb komme ich gern wieder zurück.«

#### Georg Knipping (86) aus Bad Dürkheim

»Hier wurde gelacht und gelebt«

»Als ich das erste Mal ins Hospiz kam, um für meine schwerkranke Frau einen Platz zu

bekommen, dachte ich, ich bin falsch. Hier wurde gelacht. Da habe ich mich gefragt, wo bin ich. So viel Liebe und Fürsorge gibt es bestimmt nirgends. Ein halbes Jahr lang war ich täglich im Hospiz. Meine Frau war sehr glücklich hier. Es ging ihr besser und sie hat immer geglaubt, dass sie wieder nach Hause kommt. Sie hatte wieder Energie und hat mit Frau Miege aus dem Haus Kartoffelpuffer gebacken, ihr leckeres Rezept weitergegeben. Das Wort ›Sterben‹ war bei uns kein Gesprächsthema, der Gedanke ist ihr gar nicht gekommen. Hier wurde gelebt, und das war wichtig. Für mich ist die Erinnerung an das halbe Jahr bis zum Tode meiner Frau sehr schön.«

### Regina Schwab-Graf (81) aus Horb

#### »Mein Mann hat leider das Hospiz nicht mehr erlebt«

»Mein schwerstkranker Mann war ein Dringlichkeitsfall fürs Hospiz. Geplant hatte er anders. Er wollte mit mir zur Kur nach Bad Dürkheim, damit ich Weihnachten nicht meine 84 Engel auspacken musste. Als der Arzt in Tübingen ihn darauf vorbereitete, dass er Pflege braucht, und er das Wort Hospiz hörte, war er ganz still. Das Via Luce wurde uns empfohlen. Ich habe mir das Haus angesehen und war begeistert von der Atmosphäre. Auch ich konnte bei Bedarf ein Zimmer haben und bei meinem Mann bleiben. Wir haben alles besprochen, mein Mann vertraute mir und war einverstanden. Doch seine Krankheit war so schnell fortgeschritten, dass er leider in der Nacht vor seinem Umzug nach Schwenningen verstarb. Es wäre schön gewesen, wenn er hier in dieser Fröhlichkeit, die mich heute noch fasziniert, einige Zeit hätte verbringen können. Ich fühle mich dem Hospiz sehr verbunden. Schwester Mechthild und die anderen Betroffenen aus unserer Runde haben es mir ermöglicht, dass ich hier mit dabei sein kann.«

### Heinz Born (82) aus Radolfzell

#### »Ich hatte das Bedürfnis, schnell wieder hierher zu kommen«

»Es ist fast obligatorisch: Heinz Born bringt zu jedem Treffen einen Korb Bodenseeäpfel mit nach Schwenningen. Im Hospiz wird er deshalb liebevoll ›Apfelkönig‹ genannt. Wenn er kommt, ist Fröhlichkeit angesagt. Die Bewohner freuen sich auf Apfelkuchen, Apfelkompott oder einfach auf einen frischen Apfel. „Meine Frau war nur drei Wochen hier, dann ist sie gestorben. Die Krankheit schritt rapide voran. Sie war ein Pflegefall und das Ende war abzusehen. Ich bekam den Hinweis auf das Hospiz in Schwenningen und hatte das Glück, dass wir hierher kommen konnten. Eigentlich hatten wir kurz vorher noch eine Reise nach Bad Tölz gebucht, dann ging alles so schnell und wir mussten absagen. Meine Frau hat es schon geahnt. Für mich waren die täglichen Besuche sehr wertvoll und ich hatte nach ihrem Tod das Bedürfnis, schnell wieder hierher zu kommen.«

### Cornelia Bauer (57) aus Engen

#### »Hier war der richtige Ort für meinen Mann, um zu gehen«

»Als Herr Born nach dem Tod seiner Frau den Vorschlag machte, uns einmal im Monat hier zu treffen, war ich sofort dabei. Ich bin gern hier, freue mich, die anderen wiederzusehen. Als ich das erste Mal, mit etwas Angst, ins Hospiz Via Luce kam, sah ich eine Kerze brennen. Schwester Mechthild erzählte mir, dass jemand gestorben sei und dann die Kerze angezündet wird. Als ich ging, wusste ich, dass hier der richtige Ort ist – für meinen Mann, um zu ›gehen‹ und für mich, um ihn ›gehen zu lassen‹. Es war besonders wichtig für uns beide, die Zeit, die wir noch miteinander hatten, zu nutzen, obwohl er nicht mehr reden konnte. Auch das Schweigen mit ihm hatte für mich eine Sprache bekommen.

Als ganz besonders schön empfand ich, dass das Pflegepersonal mich miteinbezogen hat. Und die Gespräche mit anderen Angehörigen taten mir unheimlich gut. Schwester Ute beziehungsweise eigentlich alle Schwestern halfen mir, mit dem ›Unausweichlichen‹ klarzukommen und die Situation auch anzunehmen. Obwohl mein Mann sich ja nicht mitteilen konnte, spürte ich sein Einverständnis. Ich habe im Via Luce auch sehr viele positive zwischenmenschliche Erfahrungen machen dürfen und dafür bin ich unglaublich dankbar. Nur wenige Wochen nach seinem Tod haben Herr Born und ich dann diese Gruppe gegründet. Wir treffen uns jeden Monat, können miteinander reden, denn alle hatten das gleiche Schicksal und für jeden ist es ein besonderer Platz.«

### Margareta Gniosdor (68) aus St. Georgen

#### »Ich durfte in der letzten Stunde ihre Hand halten«

»Sechs Monate verbrachte eine schwerkranke Freundin im Hospiz. Mit ihrem Sohn war ich das erste Mal in diesem Haus, um sie anzumelden. Die freundliche Aufnahme und angenehme Atmosphäre haben uns imponiert und auf meine Freundin wie ein Wunder gewirkt. Ich musste jeden Nachmittag Punkt 15 Uhr zur Stelle sein. Fast familiär habe ich es empfunden, da auch Mitpatienten und deren Angehörige sich gut verstanden. Das halbe Jahr haben wir fast täglich zwei Stunden miteinander im Hospiz verbracht. Wenn es ging, waren wir mit dem Rollstuhl draußen. Über den Tod haben wir nie gesprochen, bis er unausweichlich war. An ihrem Todestag hat es mich gedrängt, zum ersten Mal vormittags ins Hospiz zu fahren. Daher durfte ich ihr in den letzten Stunden die Hand halten, um 15 Uhr wäre es zu spät gewesen. Auch der Abschied wurde von den Schwestern sehr liebe- und würdevoll gestaltet.«



*Egal wie schwer der Weg ist,  
wir gehen ihn zusammen.*

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Hospiz Via Luce  
78054 Villinegm-Schwenningen  
Telefon: (07720) 9958920  
[www.hospiz-via-luce.de](http://www.hospiz-via-luce.de)

## DAS Ehepaar ROSEMARIE (89) UND FRITZ STOERK (93)

### »Wir haben Freude und die Schwiegertochter ist entlastet«



»Meine Frau und ich gehen zweimal im Monat in die Betreuungsgruppe, damit unsere Schwiegertochter, die ansonsten unsere Pflege und Betreuung zu Hause übernimmt, entlastet wird. Dann hat sie etwas Zeit für sich und kann private Termine planen. Ab und zu sind wir auch mal in der Sonntagsgruppe. Die findet immer einmal im Monat ganztags in der Tagespflege im Elias-Schenk-Haus in Tuttlingen statt. Der Fahrdienst der Betreuungsgruppe holt uns zu Hause ab und bringt uns wieder zurück. Die Abwechslung, mal aus dem Alltag rauszukommen, tut uns beiden gut und wir gehen gern dahin. Manchmal hören wir von

anderen Menschen, dass sie sich abgesprochen fühlen. Das empfinden wir nicht. Für uns ist das eine Bereicherung des Alltags. Lesen kann ich ja immer, aber die Geselligkeit tut uns einfach gut. Ich war früher auch viel unterwegs. Meine Altersgenossen sind alle schon gestorben, da bin ich mit meinen 93 Jahren fast allein auf weiter Flur. Die Möglichkeit, an den Betreuungsgruppen teilzunehmen, ist ideal. Ich war über 60 Jahre als Sänger im Kirchenchor. Irgendwann habe ich aufgehört, als meine Stimme schwächer wurde. Aber das

stört niemand in der Gruppe, da singt jeder, wie es halt grad geht. Ich singe heute noch immer gerne. Zwar vergesse ich manchmal den Text, dann singe ich irgendwas, was mir dazu einfällt. Meine Frau hat immer schon gerne und viel Kuchen gebacken, jetzt lohnt sich das nicht mehr für uns beide. Dafür beteiligt sie sich in der Betreuungsgruppe beim Kuchenbacken. Wir zwei sind dankbar, dass uns die Christliche Sozialstation Tuttlingen und unsere Schwiegertochter betreuen und wir noch zu Hause wohnen können.«

#### WEITERE INFORMATIONEN

Die Christliche Sozialstation Tuttlingen e.V. bietet zur Entlastung von pflegenden Angehörigen Betreuungsgruppen in Tuttlingen an. Das Angebot ist für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, oder für die, die ein bisschen Geselligkeit suchen. In den Betreuungsgruppen werden Spiele gemacht, wird gemeinsam gesungen, gebetet, auch mal Kuchen gebacken,

Kaffee getrunken oder sich einfach nur unterhalten. Die Gruppen finden immer montags, dienstags und freitags jeweils von 14 bis 17 Uhr statt. Auch eine Sonntagsgruppe wird ganztags angeboten. Die Kosten für die Teilnahme werden in der Regel über zusätzliche Betreuungsleistungen bei den Pflegekassen erstattet. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Kontakt und Infos: Telefon (0151) 29500155. (eb)

## MICHAEL KUHNE (65)

### »Im Notfall drücke ich einen Knopf«

»An einem Sonntagmorgen vor einem Jahr bückte ich mich, um die Waschmaschine zu füllen, und kam nicht mehr hoch. Ich habe versucht, mich am Waschbecken hochzuziehen, aber die Beine funktionierten nicht. An einen Schlaganfall habe ich nicht gedacht. Da ich allein lebe, hat mich erst nach elf Stunden jemand gefunden. Nach einer Woche im Krankenhaus folgten zwei Monate Reha. Das Gehen war beeinträchtigt und die linke Seite. Die ersten Wochen saß ich im Rollstuhl, jetzt kann ich mit einem Stock wieder laufen. Mein Arm und die Hand sind noch nicht in Ordnung, deshalb gehe ich zur Ergotherapie und soll wieder in eine Rehaklinik. In meiner ersten Reha hat mir ein Patient von einem

Notfallgerät erzählt. Ich habe dann beim Roten Kreuz nachgefragt und mir auch eins am Telefonanschluss installieren lassen. Das Gerät steht neben dem Telefon. Darauf könnte ich im Notfall eine Taste drücken. Zusätzlich habe ich einen Sender – das ist wie eine Uhr – am Arm. Wenn ich den Knopf drücke, wird eine Verbindung zum Gerät und von da zum Roten Kreuz hergestellt. So kann ich mit einem Mitarbeiter sprechen, egal wo ich in meiner Wohnung bin. Auch wenn ich nicht mehr sprechen könnte, weiß die Zentrale, wer sich gemeldet hat und schickt Hilfe. Die haben einen Schlüssel zu meiner Wohnung. Das ist beruhigend. Wie früher gehe ich wieder ins Aquasol. Schwimmen geht nicht, aber



ich bewege mich mit den Armen im Wasser. Mittags esse ich im Altenzentrum St. Elisabeth. Ich könnte das Essen auch liefern lassen, aber im Heim habe ich Unterhaltung mit den Bewohnern. Und da ich mitten in Rottweil wohne, kann ich zum Einkaufen laufen. Ich habe ja jetzt Zeit und kann mich versorgen. Autofahren geht halt nicht mehr.«

vital-kliniken.de

- Neurologie
- Orthopädie
- Kardiologie
- Innere Medizin

**Vital**  
KLINIKEN **SCHLOSS-KLINIK  
SONNENBÜHL**

Gesundheitskompetenz auf dem Sonnenbühl

Hammerbühlstraße 4 • 78073 Bad Dürkheim  
T 07726 665-0 • info.sonnenbuehl@vital-kliniken.de

# FÜR IHRE INDIVIDUELLE GENESUNG



## Es geht um Ihren Schlaf!



### 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 beraten Sie auch in Ihrer Wohnung!
- Für die Beratung nehmen wir uns viel Zeit!
- Bei Neukauf entsorgen wir Ihr altes Bett!
- **Lieferung und Montage ohne Aufpreis!**

*Für besseres  
Schlafen!*



**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

# BETTENHAUS Schlenker-Kayser

## DER KLEINE FRANCESCO GAB MIR EINE VISION

### »Aufschnaufhaus« für kranke Kinder und ihre Familien



Maria Noce, die vor 13 Jahren den kleinen Francesco betreute, der ihr den Anstoß für die Vision von einem Kinder- und Jugendhospiz gab, und heute mit der Mama (links im rechten Bild) von Francesco bei einer Spendenaktion.

Maria Noce gründete 2001 ihren ambulanten Pflegedienst, dann die Tagespflege und anschließend ein Pflegeseniorenheim. Als das auf wirtschaftlich gesunden Säulen stand, entstand ein Hospiz für Erwachsene. Jetzt verwirklicht sie ihre Vision: das Kinder- und Jugendhospiz »Sternschnuppe«. Die Vorgeschichte begann vor 13 Jahren mit dem kleinen Francesco.

»Als Schwester Maria habe ich mich mit 1000 Euro, einem kleinen Auto und einem Notfallkoffer als ambulanter Pflegedienst selbstständig gemacht. Meine Geschichte mit Francesco begann mit dem Anruf seiner Oma, die um eine Pflegeberatung für ihren schwerstbehinderten erwachsenen Sohn bat. Mit dabei saß eine junge hübsche Dame mit ihrem schreienden Baby. Die Oma suchte Blickkontakt zu ihr und sagte: »Komm, sprich mit Schwester Maria, vielleicht kann sie dir helfen.« Weinend erklärte sie: »Ich kann nicht mehr, ich will mein Kind nicht verlieren.« Als der Kleine sechs Monate alt war, stellten Ärzte einer Spezialklinik seine schlimme Krankheit fest, die so selten ist, dass sie nicht mal einen Namen hatte. Seine inneren Organe waren versteinert. Das passiert, wenn sich Kristalle, die normalerweise ausgeschieden werden, an den inneren Organen ablagern. Das Kind

litt höllische Schmerzen, war taub, blind und hatte geringe Lebenschancen. Kinderpalliativmedizin gab es damals nicht und Erfahrungen mit der Krankheit fehlten. Die Mutter trug das weinende Kind Tag und Nacht auf dem Arm, fand keine Ruhe und konnte sich wenig um ihr vierjähriges Töchterchen Rosi kümmern. Plötzlich passierte in mir etwas und ich fragte sie, ob sie mir ihr Kind geben möchte, damit ich es bei mir zu Hause für ein paar Stunden betreuen kann und sie Ruhe findet. Was sie bis dahin nie tat, passierte: Sie vertraute mir ihr Kind an. Auch ich konnte es kaum beruhigen. Mein Mann und meine beiden Töchter unterstützten mich. Nahm meine kleine Tochter Vanessa ihn auf den Arm, wurde er etwas ruhiger. Verzweifelt versuchte ich, für die Familie Hilfe, Unterstützung und Trauerbegleitung zu finden. Es gab nichts. Ich kam selbst an meine Grenzen und tastete mich an die Krankheit ran – ich war ja Altenpflegerin. Also beschlossen wir, das Kind täglich mit unserem Pflegedienst zu betreuen. Die Krankenkasse gab keine Genehmigung, aber immerhin 8,50 Euro, damit ich dem Kind die Medikamente verabreichen konnte und rechtliche Sicherheit hatte. In den nächsten 16 Monaten baute Francesco von Tag zu Tag mehr ab. Ich versuchte, die Mama auf sein Ende vorzubereiten. Sie aber wollte, dass er lebt, und so musste er häufig ins Klinikum.

Oft begleitete ich die Familie. So auch sechs Tage nach seinem zweiten Geburtstag. Wir standen gemeinsam an seinem Bettchen, als Francesco aufhörte zu atmen. Seine Mutter schrie, dass er leben soll, sonst bringe sie sich um. Ich hielt die Frau fest in meinen Armen, als die Ärztin den Kleinen wiederbelebte. Mein Gedanke war: So etwas darf keiner Familie passieren. Ich bat die Mama, Francesco »gehen zu lassen«, weil er so leiden musste. Das hat sie dann irgendwann akzeptiert und ihr Kind in den Arm genommen, bis sein Herzchen aufhörte zu schlagen. Monate vorher hatten wir eine Spendenaktion gestartet, als die Familie erfuhr, dass es in den USA eine Gentherapie gibt, mit der Kinder wie er weniger leiden und eventuell längere Lebenschancen haben. Leider mussten wir das Geld für seine Beerdigung nehmen, er hat es nicht mehr geschafft. Die Familie ist daran total zerbrochen. Die Schwester von Francesco trauert noch immer um ihn und hat bis jetzt den Verlust ihres kleinen schwerkranken Bruders nicht verarbeitet. Der kleine Francesco gab damals den Anstoß für meine Vision, ein »Aufschnaufhaus« für kranke Kinder und ihre Familien bauen zu können. Den Zeitpunkt dafür hat jetzt unsere Tochter Vanessa gesetzt, die von der Freiburger Uniklinik – sie ist Kinderkrankenschwester und hat dort auf der Intensivstation die Frühchen betreut – zu uns zurückgekommen ist.«

## DIE »STERNSCHNUPPE« – EINE HERBERGE UND ERHOLUNGSSTÄTTE FÜR FAMILIEN MIT SCHWERKRANKEN KINDERN

In Baden-Württemberg sind mehr als 3000 Kinder betroffen. In Kürze soll das erste Hospiz für Kinder in Stuttgart eröffnet werden. In Villingen-Schwenningen baut die Initiatorin Maria Noce nach eigenen Worten ein »Aufschnaufhaus« für acht unheilbar, schwerstkranke und behinderte Kinder, die stationär mit ihren Eltern und Geschwistern betreut werden. Die »Sternschnuppe« soll ein Ort zum Krafttanken und zum »Aufschnaufen« der ganzen Familie werden. Das Angebot wird ergänzt durch Kurzzeitpflegeplätze, Dauerpflege, Vollzeitpflege, Verhinderungspflege und Tagespflege. Eine Bedarfsanalyse und der enge Kontakt zur Körperbehindertenschule Christy Brown haben ihr gezeigt, dass Eltern auch kurzfris-

tige Betreuungsplätze wünschen. Vier Wochen Aufenthalt werden von der Kranken- und Pflegekasse pro Jahr für Betroffene genehmigt. Den Eltern entstehen keine Kosten. 95 Prozent der entstehenden Kosten für das kranke Kind werden von den Kassen übernommen. Die restlichen fünf Prozent und die Aufwendungen (Übernachtung, Verpflegung, Rahmenprogramm) für die Familienmitglieder muss das Hospiz selbst durch Spenden und Sponsoren aufbringen. Spenden kommen zu 100 Prozent den Kindern und ihren Familien zugute und werden nicht für den Bau des



Gebäudes investiert, den übernimmt die Familie Noce selbst. Pro Jahr wird mit Kosten in Höhe von 700.000 bis eine Million Euro für den laufenden Betrieb gerechnet. Geplant sind zirka 30 Mitarbeiter (Therapeuten, psychosoziale Begleiter, Heilziehungspfleger, Kinderkrankenschwestern unter anderem in Voll- und Teilzeit). [www.hospiz-via-luce.de](http://www.hospiz-via-luce.de)

*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 Verkehrsverbände: VSB | TUTicket | VVR**

Zweckverband Ringzug  
Schwarzwald-Baar-Heuberg  
Eichendorffstraße 24  
78166 Donaueschingen

[info@Ringzug.de](mailto:info@Ringzug.de)  
[www.Ringzug.de](http://www.Ringzug.de)



## DAS KREUZ MIT DEM RÜCKEN

# Im Alltag auf Bewegungsabläufe achten



Dr. med. Herbert Wölfel

Wer »Rücken« hat, ist in bester Gesellschaft. Im Patientenalltag von Dr. med. Herbert Wölfel, Chefarzt der Bad Dürkheimer Klinik Limberger und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, ist das die »Volkskrankheit« Nummer 1.

### Die Menschen werden älter und somit die Rückenprobleme augenscheinlicher

Dazu einige Zahlen: 20 Millionen Menschen suchen einmal pro Jahr den Arzt wegen Rückenbeschwerden auf. 90 Prozent aller Rückenschmerzen haben keine eindeutige Diagnose. Der Hexenschuss ist bekannt und trifft vor allem Menschen zwischen 30 und 50 Jahren. 80 bis 90 Prozent der Patienten mit chronischen Rückenschmerzen haben eine leichte Depression. Häufig sagt man, dass depressive Patienten zu Rückenproblemen neigen. Es ist aber normal, dass chronischer Schmerz auch depressive Phasen verursachen kann. 80 Prozent der chronischen Rückenschmerzen sind auf eine Vernachlässigung der Muskulatur zurückzuführen. Da können wir noch was machen, und zwar ohne Messer. Unser Problem

ist die Körperhaltung – ob wir am Schreibtisch sitzen oder Schwerarbeiter sind. Beides kann nicht gut für den Rücken sein.

### Viele Rückenleiden werden ausgelöst durch Verschleiß, harte Arbeit und mangelnde Bewegung

Wenn wir die Wirbelsäule nicht wie eine Perlschnur gerade sehen, sondern eine Verbiegung nach rechts oder links, dann reden wir von einer Skoliose. Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich Bandscheiben. Die Bandscheibe fängt den Druck der Wirbel ab. Um die Bandscheibe sind Fasern/Bänder, die das ganze System zusammenhalten. Ein Problem ist, wenn diese Bänder ausleiern, dann wird das System instabil. Auf jeder Ebene treten Rückenmarks- oder Spinalnerven aus und versorgen ein bestimmtes Gebiet.

80 Prozent der Rückenschmerzen kommen dadurch zustande, dass wir an der Wirbelsäule zu wenig Power haben.

### Was erwartet Sie mit Rückenschmerzen beim ersten Arztbesuch?

Zuerst macht der Hausarzt die Anamnese. Er fragt, seit wann der Schmerz vorhanden ist, bei was und wo er auftritt. Wenn Sie ihm sagen, dass es Ihnen seit drei Tagen »reingefahren« ist, reicht eine konservative Behandlung, das heißt Schmerz-

mittel, Physiotherapie, Wärmeanwendungen... Kommt aber jemand mit bereits monatelangen Rückenschmerzen, wird der Arzt die Stellung der Wirbelsäule und der Wirbel zueinander untersuchen und die Abnutzungserscheinungen prüfen. Dann ist wie beispielsweise beim Bandscheibenvorfall der nächste Schritt ein MRT (Kernspintomografie). Braucht der Arzt eher knöchernen Informationen, ist ein CT (Computertomografie) sinnvoll. Dabei kann es sich um einen Bruch nach einem Sturz handeln. Für die Diagnose ist wichtig, ob Lähmungserscheinungen auftreten beziehungsweise ein Unfall vorausgegangen ist. Geprüft wird die Sensibilität, also ob zum Beispiel Kraft und Reflexe überall gleich sind.

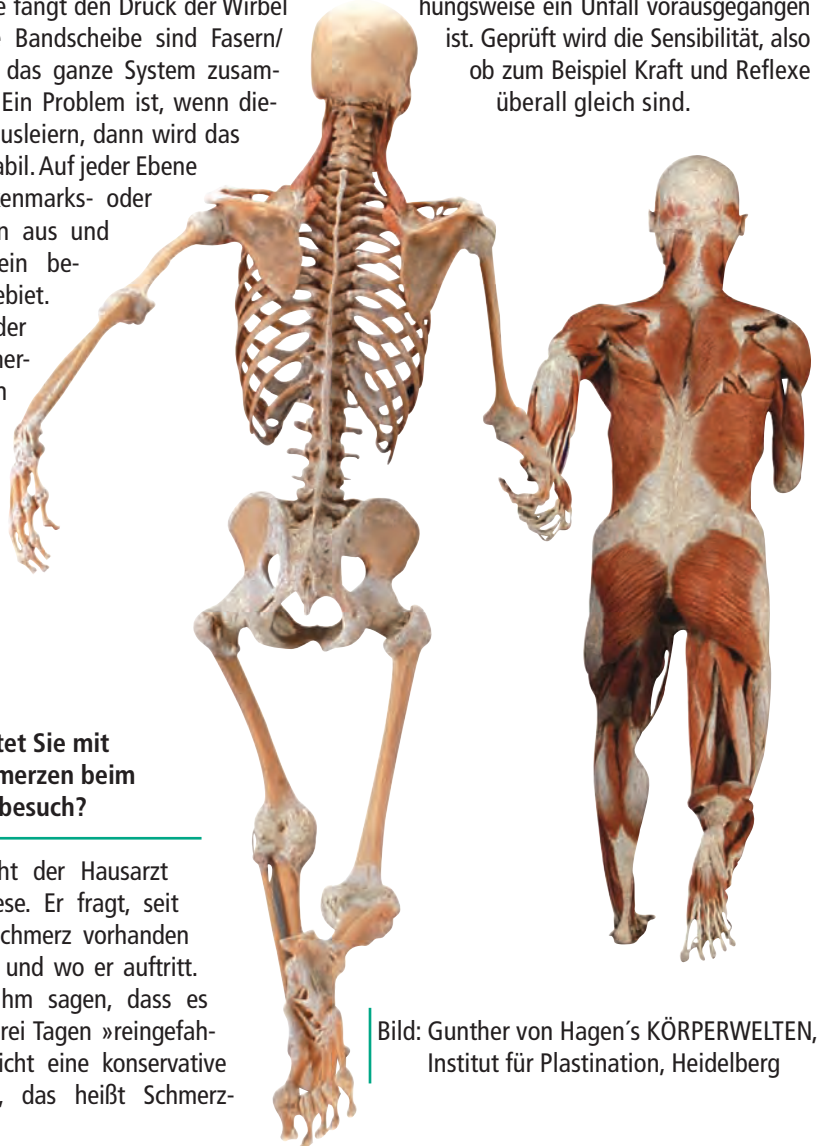


Bild: Gunther von Hagen's KÖRPERWELTEN, Institut für Plastination, Heidelberg



## Die drei gängigsten Rückenprobleme

Die Erkrankung hat vielschichtige Ursachen. Der Bandscheibenvorfall ist das gängigste Problem. Die Bandscheibe verliert im Laufe der Jahre Elastizität. Sie wird spröder und poröser. Und dann passiert, dass der äußere Faserring rissig wird. Der Gallertkern drückt in Richtung Rückenmark oder Spinalnerv. Das haben die Nerven nicht gerne, denn sie sind für das Gefühl (Untersuchung der Sensibilität) zuständig. Im schlimmsten Fall fällt die Motorik aus, das kann zu Lähmungen führen. Dann können Zehen, Fuß oder Bein nicht mehr gehoben werden. Ein Problem bei Älteren ist die Spinalkanalstenose, die Einengung des Rückenmarks durch knöcherne Anbauten. Im Kernspin sieht man dann eine Sanduhrform im Bereich der Einengung. Aber auch die Instabilität der Wirbelsäule macht mit zunehmendem Alter Probleme.

Das bedeutet, die Wirbel verschieben sich gegeneinander. Bei Beschwerden können Neurochirurgen operativ eingreifen und Segmente versteifen, die als Abstandshalter funktionieren.

## Was kann man selber tun und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Punkt eins ist die richtige Haltung. Also Kiste oder Eimer nicht mit gestreckten Beinen hochheben, sondern Knie einknicken. Möglichst nicht 20 Kilo an einem Arm, sondern

zwei Taschen mit jeweils 10 Kilo tragen. Täglich zehn Minuten was für den Rücken tun, gutes Schuhwerk, richtiges Gehen und Stehen, Sitzen (Stuhl) und Liegen (Matratze, Lattenrost, im Fachgeschäft beraten lassen), richtiges Aufstehen und Arbeiten (Gartenarbeit). Auch ein gezieltes Rückentraining kann vorbeugen und gegen Beschwerden helfen.

(Auf Einladung der SÜDWEST PRESSE/DIE NECKARQUELLE hielt Herr Dr. Herbert Wöfl einen Vortrag über die Volkskrankheit Rückenleiden.)

## WEITERE INFORMATIONEN:

**Gut zum Rücken in der Klinik Limberger:** Schmerzbehandlung, Krankengymnastik (auch im Wasser), Physiotherapie, ambulante und stationäre Reha nach der OP und präventive Maßnahmen wie die Rückenschule.  
[www.klinik-limberger.de](http://www.klinik-limberger.de), Telefon (07726) 6640



# 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.



Autohandelsgesellschaft mbH

... über 20 x in der Region.

Ihr Vertrauen verdienen – jeden Tag!

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

## STRUKTUREN FÜR DIE KLEINEN SCHRITTE ZURÜCK INS LEBEN

## Menschen eine sinnvolle Tätigkeit geben

Vorbei am Empfang der Seniorenresidenz führt der Weg entlang an bunt bemalten Kellerwänden direkt in die Holzwerkstatt. Hier treffen sich von Montag bis Freitag Bewohner aus dem psychiatrisch-neurologischen Wohnbereich und sägen, schmirgeln, kleben und bemalen ihre Holzarbeiten. Sie alle zusammen haben einschneidende Lebensbrüche erlebt, sind Unfallopfer, Opfer ihres Drogenkonsums oder Betroffene mit neurologischen Erkrankungen. Hier in der vollstationären Pflege lernen sie, ihr Leben ein Stück weit wieder in den Griff zu bekommen.

Ergotherapeutin Elke Welte und Haustechniker Toni Cardillo sind die Chefs der Holzwerkstatt. Bis ins Detail kennen sie und Einrichtungsleiterin Stefanie Reichelt die Lebensläufe und Psyche der in der Werkstatt arbeitenden Männer verschiedener Altersklassen. »Es sind Bewohner mit einer Eigengefährdung. Für einige hat die Suchterkrankung einen Teil ihres Lebens bestimmt. Bei uns lernen sie, Strukturen wieder zu akzeptieren.« Die Männer richten sich, frühstücken und kommen sozusagen pünktlich um 9 Uhr in die Werkstatt zur Arbeit. Das kann schon sehr viel sein. Mit sinnvollen Aufgaben bekommen sie Eigenverantwortung und das Gefühl von Selbstständigkeit. Wertschätzung ist eine wichtige Erfahrung. Sie erleben, wie begehrt ihre Holzarbeiten sind, wie sich Mitarbeiter über Geschenke aus Holz freuen, die Besucher auf dem Weihnachtsmarkt begeistert kaufen und inzwischen schon gezielte Aufträge von Firmen und Privatpersonen kommen. Über einen Stufenplan kann sich jeder einen mehrstündigen oder freien Ausgang erarbeiten. Als Anerkennung gehen die Betreuer alle zwei Monate mit ihnen zum Essen. Wer in der Holzwerkstatt arbeitet, wird vom Pflegepersonal »Kollege« genannt. Gemeinsam sitzt man am Mittagstisch und duzt sich – wer möchte. Ziel ist, dass sie irgendwann selbstständig oder im Betreuten Wohnen leben und vielleicht später in einer größeren Behindertenwerkstatt arbeiten können. Und wenn sie es schaffen, sich selbst Schritt für Schritt Strukturen zu setzen, dann ist das meiste geschafft.

**Haustechniker Toni Cardillo (links) mit Nicoley Gamp (23):** Nicoley schmirgelt, bohrt und erzählt gern. »Heute fahren wir mit dem Chef zum Eisessen.«



**Rudolf Merker (63):** Am liebsten gestaltet er liebevolle Holzbrandarbeiten mit dem LötKolben.



**Victor Meister (59):** Filigrane Fahrzeuge sind kleine Meisterwerke mit großer Detailgenauigkeit. Auf seinen Spaziergängen im Wald sucht er Naturmaterialien für die Krippendächer.

## WEITERE INFORMATIONEN:

## CURANUM

Seniorenresidenz Hirschhalde · Bad Dürkheim  
Telefon: (07726) 66080 · [www.korian.de](http://www.korian.de)



**Dietmar Villwock (54):**

»Ich hatte einen schweren Unfall, war der einzig Überlebende. Die anderen drei Kollegen waren tot. Meine Kopfverletzung war schlimm, ich war hinter dem Fahrersitz eingeklemmt. Jetzt baue ich schon Häuser für eine Krippe. Wir verkaufen zu Weihnachten sehr viele.«



**Charlie Jandl (59):**

Charlie hat Mechatroniker gelernt und früher Lkws repariert. Er arbeitet selbstständig und ist verantwortlich für die Säge: »Heute säge ich Figuren für die Geschenke für unser Personal.«



**Fidelis Lins (61):**

Er entgratet und putzt eine ausgesägte Hasenfigur. »Ich bin Metalller, aber Holzarbeit gefällt mir auch. Bemalen machen andere, ich mach das, was mir liegt.«



*Mode 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](http://www.kleider-mueller.de)

[www.facebook.de/KleiderMueller](https://www.facebook.de/KleiderMueller)



**Öffnungszeiten:**

Mo.-Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr  
Sa.: 9.00 - 16.00 / VS 17.00 Uhr

## ANSTURM, WENN DAS SENIORENCAFÉ ÖFFNET

### Bei leckeren Torten lässt sich ungezwungen plaudern



Eine festlich gedeckte Kaffeetafel mitten im Schwarzwald-Baar-Center. Davor warten Frauen und ein paar Männer, die sich auf eine gemütliche Kaffeerunde freuen. »Herzlich willkommen bei uns«, Organisatorin Christina Günter begrüßt die Gäste. Lautes Stimmengewirr, Lachen und Händeschütteln, aber auch Bedauern für ein paar zufällig Vorbeikommende, dass leider alle 48 möglichen Plätze belegt sind. Die Kaffeerunden sind seit fünf Jahren beliebt und für viele ein fester Termin im Jahreskalender. Für die Gäste sind die Veranstaltungen kostenlos. Aber Anmeldungen müssen sein, damit das Organisationsteam gut planen kann.

Inzwischen haben alle einen Platz gefunden. Der voll beladene Wagen mit Torten und Kuchen wird an die Theke geschoben: Nussahne, Himbeer-Bourbon-Vanille, Käsekuchen, Stracciatella-Kirsch, Schokosahne, Käse-Kirsch, Erdbeertorte ..., dazu Kaffee, natürlich

auch koffeinfrei, Tee, Saft und Wasser. Das Servicepersonal aus den Unternehmen der ansässigen Geschäfte und Restaurantbetriebe nimmt im Akkordtempo Bestellungen auf, holt an der Theke Torten und Getränke und bedient die inzwischen miteinander diskutierende Runde. Schnell schwinden die Torten, neue werden geholt. ... hier kann und soll gegessen werden, was das Herz begehrt. Wie so oft unterstützt auch dieses Mal eine Kollegin vom Roten Kreuz den Service und ist zugleich auch Ansprechpartnerin für persönliche Fragen zum DRK-Angebot. Und weil dieser Termin, an dem unsere Redaktion neugierig dabei ist, auf den Nikolaustag fällt, kommt der Alte im roten Mantel mitsamt seinem Knecht Ruprecht, verteilt Nüsse, kleine Schokoladen, Äpfel und flotte Sprüche. Jemand aus der Runde flüstert, dass es bestimmt noch Werbegeschenke gibt. Und so ist es auch dieses Mal. Kleine Gaben von verschiedenen Geschäften der Werbegemeinschaft werden verteilt. Und jeder Gast kann sich am Schluss auch noch ein kleines Blumenstückchen von der Tafeldeko mit nach Hause nehmen.

Die Stunden vergehen schnell, es gibt viel zu erzählen, Neuigkeiten und Tipps von Tischnachbarn zu erfahren, oder neue Kontakte werden geknüpft. Zweimal im Jahr lädt das Seniorencafé ein – inmitten des großen Einkaufstempels. Einkaufen? Vielleicht...

Eventuell will der eine oder andere noch mal schauen, was Bestimmtes sucht heute niemand. Im Mittelpunkt steht an diesem Tag ein ungezwungener Kaffeeklatsch.

#### UND WAS LOCKT DIE GÄSTE?

Rita Schikowski ist mit ihrer Schwägerin gekommen: »Wenn man alt ist, muss man unter Leute, solange man kann. Hier erfährt man vieles und bekommt Tipps, was los ist im Städtle. Toll, dass man jetzt viel mehr für Rentner tut. Hier suchen die Leute Kontakt.«

Zum harten Kern des Seniorencafés gehören Waltraud Wolf, Karin Jünemann und Bärbel Günter. »Es ist wirklich schön hier und toll dekoriert. Man erfährt untereinander viel Neues und kann seine Erfahrungen austauschen. Wir freuen uns immer schon aufs nächste Mal und bleiben bis zum Schluss.«

Hannelore Steindl sitzt mit ihrer Freundin in der Runde. »Der Platz zum Kaffeeklatsch ist einmalig, freier und ungezwungener als in einem Lokal. Und der gute Kuchen lockt uns. Die geben sich hier immer viel Mühe, wir passen in der Tageszeitung gut auf die Anzeige auf und melden uns schnell an.«

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Wer dabei sein möchte: Auf die Anzeige mit dem roten Center-Logo in der Tageszeitung achten und schnell zum Hörer greifen (07721) 206 12 63. Dann sind die Chancen groß. Die Veranstaltung ist völlig kostenlos.

# Mobil bleiben, mehr erleben!

Mit der **AboCard Senior** fahren Sie zum Preis von **8 MonatsCards** **12 Monate lang** mit Bus und Bahn auf Ihrer Wunschstrecke.

AboCard Senior erhältlich ab 65 Jahren. An Wochenenden und Feiertagen dürfen Sie sogar noch einen Erwachsenen und 4 Kinder bis 14 Jahre mitnehmen – im gesamten Verbundgebiet der Verkehrsverbünde Rottweil (VVR), Schwarzwald-Baar (VSB) und Tuttlingen (TUTicket).

Mehr Infos beim Verkehrsverbund Rottweil

Tel. 0741 17575714, [www.VVR-info.de](http://www.VVR-info.de)

Besser fahren mit Bus und Bahn



# Hier daheim.



[spk-swb.de](http://spk-swb.de)

Als größtes Geldinstitut im Landkreis sind wir mit 51 Standorten für Sie da.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse  
Schwarzwald-Baar

**MARTHA MÜLLER 93****»Mein Mäher ist ein fleißiges Kerlchen«**

»Seit 50 Jahren wohne ich in einer Doppelhaushälfte und mein Garten ist mein Ein und Alles. Das heißt, er war mein Ein und Alles. Früher haben die Nachbarn gesagt, dass es der schönste in der Gegend sei. Bis vor fünf Jahren habe ich selbst die Blumen gepflegt und den Rasen gemäht. Manchmal hat ein netter Nachbar geholfen. Aber jetzt läuft mir die Gartenarbeit nicht mehr so einfach

von der Hand. Meine Kräfte schwinden immer mehr, das ist für mich schwer zu akzeptieren. Ich will ja noch im Garten schaffen, aber es geht nicht. Mein Untermieter hat die letzten Jahren regelmäßig mit einem elektrischen Mäher ausgeholfen. Aber er arbeitet und hatte auch nicht immer Zeit. Ich hatte nämlich meine Ansprüche an die Grashöhe. Eine Tages brachte er mir so einen Compu-

ter (Mähroboter) mit. Der ist ein fleißiges Kerlchen, fährt allein im Garten und hat mich auch mal angestupst. Es ist aber nichts passiert. Ich bin ganz begeistert, den hätte ich mir schon früher gönnen sollen. Das Gras muss auch nicht mehr in die Biotonne verschafft werden, es bleibt einfach liegen. Der Preis schlägt schon zu Buche, aber mein schöner Rasen ist mir das wert.« (fo)

**WEITERE INFORMATIONEN:**

Die nur vierstündige Installation des automatischen Mähroboters übernahm der Händler – Begrenzungsdraht verlegen, Mäher programmieren und Testlauf. Der Roboter fährt drei Mal in der Woche aus seiner Ladestation und mäht zirka drei bis vier Stunden, bis sein Akku in der Station nachgeladen werden muss. Für die Rasenfläche von zirka 150 Quadratmetern reicht ein kleines Modell. Ein Vorteil des häufigen Mähens ist, dass man das Schnittgut nicht entfernen muss.

**INGRID HILDEBRANDT (89)****»Was noch heil ist, ist mein Geist«**

»Mein Mann und ich sind im November 2016 in die AWO Am Stadtpark gezogen. Kurz darauf ist er gestorben. Wir waren das tollste Ehepaar der Welt. In diesem Jahr hätten wir Eiserne Hochzeit gefeiert. An seinem Geburtstag im Oktober war mein Mann noch gesund und rüstig. Plötzlich hat er ein Schlägle bekommen. Anfangs haben uns die Kinder gepflegt, dann musste meine Tochter zurück nach Berlin. Wir beide konnten nicht mehr allein leben und haben uns für die AWO entschieden. Gewohnt haben wir in Villingen. Dort kennen uns die Leute als Clowns, Jongleure und Kabarettisten. Wir waren Hannilein und Bubu. Daraus ist unser Name Hannibu entstanden. Was wir früher alles gemacht haben! Wir haben den größten radelnden Wanderzirkus »Randalini«

gegründet und sind zehn Jahre lang für zwei, drei Wochen mit Kindern und Erwachsenen am Bodensee geradelt. Im Anhänger war unser Gepäck. Wir sind von Ort zu Ort bis Brezeng gekommen, haben unsere Kunststücke gezeigt und im Hut Geld gesammelt. Das hat gereicht, um mit der Fähre nach Konstanz und weiter mit dem Zug nach Hause zu fahren. Ich war Kindergärtnerin und habe noch mit 56 Jahren Jonglieren gelernt, richtig mit Ringen, Bällen und sogar Feuerfackeln. Als ich 82 war, sind wir zum letzten Mal bei einem Kinderfest in St. Georgen aufgetreten. Das war eine tolle Zeit. Musik macht mir Spaß, deshalb habe ich mich im Heim der Trommelgruppe angeschlossen. Körperlich geht es mir nicht gut, aber mein Geist ist zum Glück noch heil.«





## Wir sind Ihr Begleiter auf einem Stück Lebensweg

In jedem Alter kann man die Unterstützung eines Experten gebrauchen. Wir stehen Ihnen in Sachen "Immobilie - Verkauf oder Vermietung" im vollen Umfang zur Verfügung. Das Team erstellt das für Sie passende Konzept - auf Basis Ihrer Wünsche! Unser kostenloser Erbschaftsratgeber für Immobilien-Eigentümer hält wichtige Informationen für die weitere Lebensplanung bereit. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Engel & Völkers Villingen-Schwenningen  
 Kloosterring 13 · 78050 Villingen-Schwenningen  
 Tel. +49 (0)7721-405 160 · Villingen@engelvoelkers.com  
 www.engelvoelkers.com/villingen



**ENGEL & VÖLKERS**

Einmal zur  
**Oma** und  
 zurück bitte.



www.vs-bus.de

**VS Bus**

*Kommt gut an.*

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

WAS Werbungagentur



# EINLADEND...

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



SCHWARZWALD  
**BAAR**  
 CENTER

Neuer Markt 1 · VS

WWW.SCHWARZWALD-BAAR-CENTER.DE

## SCHLAGANFALL – DER FEIND IST DIE ZEIT

Die wichtigste Nummer für schnelle Hilfe: 112



Dr. med. Kayed Marzouq

Laut der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ereignen sich deutschlandweit jährlich 270.000 Schlaganfälle. Betroffen sind alle Altersgruppen. Der Schlaganfall gehört zur dritthäufigsten Todesursache. Dr. med. Kayed Marzouq ist ärztlicher Direktor der Schloss-Klinik Sonnenbühl in Bad Dürkheim und unter anderem auch Facharzt für Neurologie und Psychiatrie.

Bild und Grafiken: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

### Was ist eigentlich ein Schlaganfall?

Kurz gesagt: eine akute Durchblutungsstörung im Gehirn. Umgangssprachlich auch als Gehirnschlag bekannt. Ein Umstand, der umgehend ärztliche Behandlung braucht! Eine akute Durchblutungsstörung des Gehirns hat zur Folge, dass Gehirnzellen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe erhalten – sie sterben ab. Ausfälle von Gehirnfunktionen wie zum Beispiel Taubheitsgefühle, Sprach- oder Sehstörungen können die Folge sein. Ein schwerer Schlaganfall kann sogar tödlich enden.

### Welche Anzeichen könnten auf einen Schlaganfall hindeuten?

Schlaganfälle verursachen verschiedene neurologische Störungen und Ausfälle. Die wich-

tigsten Symptome sind in den nebenstehenden Grafiken dargestellt.

### Was muss ich bei einem Verdacht tun?

Bei Auftreten der dargestellten Symptome sofort die 112 (gilt europaweit mit Festnetz und Handy) verständigen und den Fragen der Leitstelle Folge leisten.

### Wie verhalte ich mich bis zum Eintreffen des Notarztes?

Erste Hilfe leisten und folgendes beachten: Betroffene beruhigen, beengende Kleidung lockern und nichts zu essen oder zu trinken geben. Ist der Betroffene bei Bewusstsein, dann mit 30 Grad erhöhtem Oberkörper ruhig lagern. Bei Bewusstlosigkeit oder Er-



brechen den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen. Unverzüglich Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten, wenn Puls oder Atmung nicht spürbar sind. Die eintreffenden Rettungskräfte übernehmen dann die weitere Behandlung.

### Was erwartet die Patienten nach dem Krankenhaus bei der Reha in der Schloss-Klinik?

Im Krankenhaus geht es in erster Linie darum, das Leben des Patienten zu erhalten und sein Gehirn zu schützen. Je nach Art des Schlaganfalls gibt es hier unterschiedliche Behandlungsansätze. Mit einer akuten Behandlung des Schlaganfalls ist es allerdings nicht getan. Ein früher Beginn der Rehabilitation ist wichtig, damit der Patient die Möglichkeit hat, verlorene Fähigkeiten nach Möglichkeit wiederzuerlangen. In der Schloss-Klinik Sonnenbühl durchlaufen Betroffene von Aufnahme bis Entlassung einen intensiven Prozess. Begonnen wird mit einer umfassenden Diagnostik zur Ermittlung der verursachten Funktionsstörungen. Entsprechend dem Schweregrad werden dann realistische Reha-Ziele vereinbart. Funktionsstörungsorientiert erfolgt dann durch unsere Physiotherapie und physikalische Therapie,

Pflege, Logopädie, Ergotherapie und Neuropsychologie die Behandlung. Der Fortschritt wird fortlaufend überprüft und die Therapie gegebenenfalls angepasst. Zum Ende des Aufenthaltes werden dann gemeinsam Empfehlungen für die Entlassung und Nachsorge formuliert.

### Wo bekomme ich wichtige Informationen für mein selbstständiges Leben zu Hause?

Ziel einer Reha ist die Begleitung der Patienten zur Teilhabe am sozialen und beruflichen Leben. Weitere Infos erhält man beispielsweise von den Selbsthilfekontaktstellen der Landkreise (Schwarzwald-Baar Kreis: 07721/9137165; Tuttlingen: 07461/926 4604; Rottweil: 0741/244-473 oder 0741/244-474) oder der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ([www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)).

### Wer ist besonders gefährdet? Kann ich einem Schlaganfall vorbeugen?

Zwei nicht beeinflussbare Faktoren sind das Alter (höheres Alter = höheres Risiko) und genetische Veranlagungen. Wichtig ist, den häufigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für einen Schlaganfall vorzubeugen durch

regelmäßige Bewegung, Vermeidung von hohem Alkoholkonsum, nicht rauchen und Maßnahmen gegen Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte treffen sowie verordnete Medikamente einnehmen.

### WEITERE INFORMATIONEN:

Die Schloss-Klinik Sonnenbühl in Bad Dürrenheim gehört zu den Vital-Kliniken und ist Fachklinik für Neurologie, Kardiologie, Innere Medizin und Orthopädie. Behandelt werden Folgeschäden in einer Anschlussbehandlung nach dem Krankenhausaufenthalt und als Reha.

### KONTAKT:

#### Vital-Kliniken GmbH Schloss-Klinik Sonnenbühl

Telefon: (07726) 665-0

Zentrale

Telefon: (07726) 665-4208

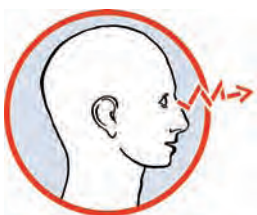
Ärztliches Sekretariat

Telefon: (07726) 665-1225

Patientenservice

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

## PLÖTZLICH EINSETZENDE SYMPTOME, DIE AUF EINEN SCHLAGANFALL DEUTEN KÖNNEN



### SEHSTÖRUNG

Einschränkung des Gesichtsfeldes,  
Probleme beim räumlichen Sehen.



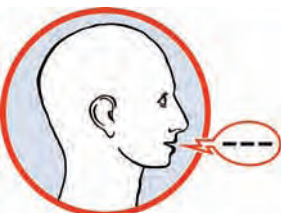
### LÄHMUNG, TAUBHEITSGEFÜHL

Gestörtes Berührungsempfinden,  
häufig Gesicht, Arm und Hand.



### SCHWINDEL MIT GANGUNSICHERHEIT

Plötzlicher Schwindel, Probleme beim  
Gleichgewicht und bei Koordination.



### SPRACHVERSTÄNDNISSTÖRUNG

Verdrehen von Silben oder  
Verwenden von falschen Buchstaben.



### STARKE KOPFSCHMERZEN

Heftige Kopfschmerzen, eventuell mit  
Übelkeit und Erbrechen.

## KLEINES GERÄT KÜMMERT SICH EINFACH UM DIE SICHERHEIT

### Bügeleisen ausgeschaltet – Fenster geschlossen?



Wen haben solche Fragen nicht schon unterwegs gequält? Mit einem kleinen Gerät – kann bei Wohnungswechsel mühelos abgebaut werden – kann sich jeder sein Sicherheitspaket zusammenstellen. Will man vor dem versehentlichen Türezuknallen rechtzeitig an den Schlüssel, an offene Fenster oder das noch unter Spannung stehende Bügeleisen erinnert werden? Wünsche ich mir einen Assistenten, der mich auf rechtzeitige

Tabletteneinnahme, ausreichendes Trinken oder ungesundes Raumklima aufmerksam macht? Soll bei Einbruch meine Alarmglocke schellen?

Diese Wünsche kann das sehr einfach zu bedienende Gerät erfüllen. Es heißt – etwas technisch – »baseCON«, ist aber die wohlthuende Alternative zu Geräten, die nicht ohne dicke Handbücher auskommen und deren Funktionen man erst mal studieren muss. Nein! Mit »baseCON« ist es dem St. Georgener Unternehmen KUNDO xT GmbH gelungen, den Ansprüchen der Kunden zu dienen und nicht umgekehrt. Die Benutzung setzt null technisches Verständnis voraus. Für Produktmanagerin Martina Wagner sind die Mehrwerte für die Kunden schnell gebündelt: »Jeder kann sich sein Wohnassistenzsystem so zusammenstellen, wie es für seine Sicherheit wichtig ist. In 50 Testhaushalten haben wir unser Projekt gestartet. Die interessierten Bewohner, übrigens sind alle Altersgruppen von jung bis hohes Alter vertreten, haben sich entsprechend ihren Gewohnheiten und Anforderungen die Anlage installieren las-

sen. Damit hat unsere Entwicklung gepunktet: keine Baumaßnahmen, einfachste und schnelle Installation, keine umständlichen Gebrauchsanleitungen, Auswahl der Funktionen und der Anzahl an Steckern und Sensoren, kein Internetanschluss, kein Handy notwendig (wer möchte, kann von außen über eine App auch die Infos zu seiner Wohnung abrufen), keine Verkabelung der Komponenten, Datenschutz und Datensicherheit, vor dem Kauf ein 14-Tage-Test, Förderung durch KfW-Bank, Lieferung, Montage und Beratung vor Ort.«

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Ab September 2017 ist das Gerät am Markt verfügbar. Anfragen an: KUNDO xT GmbH  
per E-Mail: [info@basecon.de](mailto:info@basecon.de)  
oder Telefon (07724) 9165-0  
Die einfache Variante kostet 965 Euro, Mietzahlung wird auch angeboten.

#### URSULA BORK (87) EINE DER TESTPERSONEN

»Mein Erinnerungskästchen ist ein zuverlässiger Butler«

»Unsere Wohnbaugesellschaft, zu der unsere Seniorenwohnanlage in Schweningen gehört, hat sich an einem Test beteiligt und ich habe mitgemacht. Ich bin neugierig und muss



immer wissen, was in der Welt geht. Der Techniker kam zu mir und klebte das kleine Erinnerungskästchen mit den Symbolen neben meine Wohnungstür nahe einer Steckdose.



Die Zentrale dazu ist klein. Ich habe sie hinter der Gardine versteckt. Auch sie braucht eine Steckdose. Ich wurde gefragt, welche Fenster ich öffne und sichern möchte – daran wurden kleine Sensoren geklebt. Der Techniker hat mir geraten, meine Kaffeemaschine mit einem Steckdosenmodul zu sichern, damit ich den Stecker bei Nichtgebrauch nicht rauszie-

hen muss. Ich bekam einen Zwischenstecker, den ich direkt ausschalten kann. Er leuchtet je nach Stromverbrauch unterschiedlich stark. Ein Sensor klebt an meiner Wohnungstür. Das war schon alles und dauerte keine Stunde. Wenn ich jetzt meine Wohnungstür öffne, ertönt ein Gong und das Schlüsselsymbol leuchtet auf – als Erinnerung, dass ich ihn mitnehmen muss. Wenn noch das Fenster oder der Stecker aufleuchtet, dann weiß ich, ich sollte das Fenster schließen und die Kaffeemaschine am Steckdosenmodul ausschalten. Damit es einfacher wird, bekam jeder Raum eine eigene Farbe, die dann auch an meinem Erinnerungskästchen aufleuchtet. So weiß ich genau, welches Gerät ich noch nicht vom Netz genommen habe oder in welchem Zimmer ein Fenster offen steht. Für mein Wohnzimmer leuchtet das Symbol orange, das Schlafzimmer in Grün und die Küche in Gelb. Für mich ist das sehr beruhigend, bei uns wurde nämlich in der Anlage schon eingebrochen.«

## MARION LENTZ (73)

### »Ich kann hier viel spontan machen«

»Vor vier Jahren sind mein Mann und ich aus der Nähe von Bamberg nach Niedereschach ins Betreute Wohnen in die Wohnanlage Eschachpark gezogen. Haus und Garten waren uns zu viel geworden. Vom ersten Tag an war das hier mein Zuhause. Ausschlaggebend war, dass alles vor der ›Nase‹ liegt – Metzger, Bäcker, Supermarkt, Ärzte, Bank, Apotheke, Fußpflege, Änderungsschneiderei... Ich habe kein Auto, aber kann auf der Gemeinde eine Fahrt mit dem Elektroauto anmelden. Das heißt ›Spurwechsel‹. Dann werde ich auf Bestellung gefahren. Will ich ins Schwarzwald-Baar-Center, steige ich vor der Haustür ein, werde bis vor die Tür gefahren und sage dem Fahrer, wann ich wieder

abgeholt werden möchte. Entspannter geht es nicht. Ich kann alles selbstständig erledigen und spontan was machen. Die schöne Wohnung putze ich allein. Über eine wunderschöne Terrasse kann ich nach draußen. Mein Mann war sehr krank, ich konnte ihn nicht mehr daheim pflegen. Er wohnte nebenan im Pflegeheim. Täglich habe ich ihn besucht und musste dazu nur um den Block laufen. Darüber war ich mehr als froh. Mein Sohn hatte einen Geistesblitz, als er uns hierher geholt hat. Früher haben wir die Kinder oft besucht und kannten den Ort ein bisschen. Christina Dreier ist unsere Betreuerin in der Wohnanlage. Ihr sage ich jeden Tag mit einer Umarmung einen ›Guten Morgen‹. Sie ist



meine zweite Tochter geworden. In der Anlage ist auch immer was los: Donnerstags ist in der Cafeteria im Pflegeheim gemeinsames Essen, dienstags Gymnastik und Sport, mittwochs ist Kaffeetreff und am Sonntag gehe ich auch in die Cafeteria zum Kaffeetrinken. Dann ›mische‹ ich ein bisschen die Leute auf. Das nenne ich so, weil ich gern Menschen um mich habe, überall meinen Senf dazugeben muss und gern lache. Ich denke immer: Lieber Gott, lass mich gesund bleiben, dass ich das hier noch lange genießen kann.«

## 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

- ✓ Bauch, Beine, Po
- ✓ Bauch Spezial
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ Pump it up
- ✓ Racing
- ✓ Pilates
- ✓ Step-Workout
- ✓ Aerobic
- ✓ Faszientraining
- ✓ Blackroll Moves

### REHA-Sport

Die Kosten des Reha-Sports werden von allen gesetzlichen Krankenkassen komplett bezahlt.

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

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



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

**VOLKER SCHARPF (57)**

## »Würde ich hadern ginge es mir schlecht«



»Vor zwei Jahren – exakt an meinem 55. Geburtstag – bin ich nach drei Monaten Krankenhaus ins AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark eingezogen. Ich war Vertriebsleiter und täglich von Termin zu Termin unterwegs. An erster Stelle stand meine Arbeit, ich hielt mich für unersetzbar. Schleichend bekam ich gesundheitliche Probleme, nahm mir aber keine Zeit für einen Arztbesuch. Dann passierte es: Ich hatte einen Darmbruch und fiel ins Koma. Bei meiner Verlegung in die AWO dachte ich nur an eine Kurzzeitpflege. Doch die Ärztin sprach von einem langen Weg. Das zu verstehen und anzunehmen, ist erst mal schwer. Ich lebte in Dauchingen allein und wollte unbedingt in meine Heimatstadt Stuttgart zurück. Das war unmöglich und langsam begriff ich die Schwere meiner Krankheit. Durch den Darmbruch bekam ich eine Blutvergiftung, die bereits alle Organe geschädigt hatte. Die ersten vier Wochen im Heim waren hart. Aber heute muss ich sagen, es ist eine gute Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

**Ich nehme mich nicht mehr so wichtig**

Wenn ich hier im Heim die Bewohner sehe, geht es mir bis auf die Schmerzen doch gut.

Menschen mit Demenz oder Handicap leben schlechter. Auch ich schließe ab und zu meine Tür und dann darf auch eine Träne fließen. Doch ich habe viel gelernt von den Bewohnern. Man muss sich auf sie einstellen, dann kommt man mit jedem ins Gespräch. Es gibt nichts Schöneres, als plötzlich ein Lächeln zu sehen. Würde ich mit meinem Schicksal hadern, geht's doch nur einem schlecht, und das bin ich selbst. Jetzt nehme ich mir Zeit für Menschen und spüre auch zum ersten Mal den Geruch der Natur. Dafür habe ich mir früher keine Zeit genommen. Es ist unvorstellbar, wie sich das Personal in der AWO engagiert. Das fängt beim Hausmeister an, geht über die Küchenmitarbeiter bis hin zu den Pflegekräften. Jetzt ist das meine zweite Familie. Ich bin im AWO-Heimbeirat und versuche, den Menschen Mut zu machen. Für alle sind die ersten vier Wochen schlimm. Im Gespräch sage ich den Neuen, besonders auch in der Kurzzeitpflege, dass sie niemand abgeschoben hat. Hier werden sie im Alltag unterstützt und wunderbar gepflegt. Oft höre ich, dass man mir meine Krankheit nicht ansieht. Dann frage ich mich, wie muss man denn mit Schmerzen aussehen? Die Leute haben ein Bild im Kopf von Menschen mit Handicap.

**Das Wort Behinderung sage ich ungern**

Mir selbst ist passiert, dass Heimbesucher mir gegenüber plötzlich in die Kindersprache verfallen: »Ja esse mer heute ein Ei-le.« Dann habe ich gefragt, wann der nächste Bus nach Bochum geht. Da geht ein Ruck durch den anderen. Ich bin auf den Rollator angewiesen, er ist ein Teil von mir. Wenn ich unterwegs bin, springen die Leute zur Seite. Laufe ich ein paar Schritte ohne Rollator, starren sie mich an. Im Gespräch versuche ich, die Situation normal zu nehmen. Ich habe auch kein Problem, wenn mir ein Pfleger die Schuhe anzieht oder eine Pflegerin die Socken. Das ist eben jetzt mein Leben. Unangenehm ist, wenn mir was runterfällt, vielleicht sogar mein Taschentuch, und ich die Pflegekräfte bitten muss. Dafür habe ich jetzt eine Greifzange. Man wird findig im Suchen nach Hilfe. Als ich mal lange auf einen Schlüssel für die Behindertentoilette

warten musste, habe ich im Internet nach einer Lösung gesucht. Es gibt eine Darmstädter Firma, die Einheitsschlüssel für öffentliche Behindertentoiletten anbietet – den Euro-WC-Schlüssel. Ich musste die Kopie des Behindertenausweises und eine Bestätigung vom Arzt hinschicken, dann konnte ich dort den Schlüssel kaufen. Das macht frei und unabhängig, auch wenn ich mein monatliches Geld sehr zusammenhalten und mir jede kleine Ausgabe überlegen muss.



*Eine Hilfe im Alltag – eine Greifzange.*

Wichtig für mein Leben ist meine Familie und besonders meine Schwester Margit, die mich in der schweren Zeit bis heute sehr unterstützt haben. Ihnen verdanke ich auch, dass ich einen persönlichen Plan machen kann: In zirka einem Jahr will ich wieder allein leben können. Darauf arbeite ich hin.«

**WEITERE INFORMATIONEN**

Beim CBF Darmstadt ([www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de)) kann man als Behinderter einen Euro-WC-Schlüssel kaufen. Er öffnet europaweit 12.000 Einheitsschlösser für öffentliche Behindertentoiletten.

**KONTAKT**

**CBF Darmstadt e.V.**  
Pallaswiesenstraße 123 a  
64293 Darmstadt

Reha-Technik • Sanitätshaus • Orthopädie-Technik



## Willkommen bei PfaNie Reha-Technik

Die Teilnahme am öffentlichen Leben, das Miteinander mit der Familie, mit Freunden oder im Sportverein, im Beruf seinen Anforderungen gerecht zu werden oder die täglichen Aufgaben in den eigenen vier Wänden zu meistern, all das ist für viele Menschen selbstverständlich. Für Manche aber schier unmöglich.

Wir können Ihnen helfen, mit individueller Beratung und der Versorgung mit angepassten Hilfsmitteln von namhaften Herstellern, oder im Sonderbau, ganz auf Sie persönlich zugeschnitten. Unsere Hilfsmittel helfen heilen, ganz ohne Nebenwirkung.

Fragen Sie uns.

**Für Ihre Gesundheit setzen wir uns ein!**  
**Kompetent. Zuverlässig. Persönlich.**



**Daniela & Werner Niehage GbR**

Alleenstraße 7  
78054 VS-Schwenningen  
Tel.: 0 77 20 / 95 43 01

pfanie-reha@t-online.de  
www.pfanie-reha.de

**Verkaufsstart**

**Strack-Klingk**  
Immobilien & Bauprojekte

## Betreutes Wohnen „Neckarblick“ in VS-Schwenningen



- ▶ 49 qm - 72 qm Wfl.
- ▶ Ruhige, Zentrumsnahe Lage
- ▶ Tiefgarage u. 2 Aufzüge
- ▶ Penthouse mit 228 qm Wfl.
- ▶ Betreutes Wohnen
- ▶ Ideal als Geldanlage



**Whg.2 mit 49 qm € 146.390,-**

**Tel. 07720/66216**

78083 Dauchingen • Schwarzwaldstr. 25 • info@strack-klingk.de

VINZENZ VON PAUL



HOSPITAL gGMBH

Seit 1898 im Dienst für Menschen



**ROTTENMÜNSTER**



Zentren für Psychiatrie,  
Psychotherapie,  
Psychosomatische Medizin  
Abhängigkeitserkrankungen,  
Altersmedizin, Neurologie  
Psychiatrische  
Institutsambulanzen  
Vinzenz-Werkstätten  
Luisenheim  
Spital Rottweil gGmbH  
Krankenpflegeschule,  
Hospital-Akademie  
Tageskliniken gGmbH  
Gemeindepsychiatrischer  
Verbund Rottweil gGmbH  
Gemeindepsychiatrisches  
Zentrum Schwarzwald-  
Baar-Kreis gGmbH  
Altenhilfe St. Martin gGmbH

Vinzenz von Paul Hospital gGmbH • Schwenninger Straße 55 • 78628 Rottweil • Telefon 0741 241-0 • Fax: 0741 241-2265 • E-Mail: Info@VvPH.de

## CLEVER ERBEN UND SCHENKEN VERSUS STEUERN ZAHLEN

### Gestaltung vermeidet Fehler und Kosten



Prof. Hardy Pfeiffer

Der Schwenninger Steuerberater Prof. Hardy Pfeiffer gibt einen Überblick über die Grundlagen des Steuerrechts im Erb- oder Schenkungsfall. Clevere frühzeitige Gestaltungsmöglichkeiten können Fehler und vor allem Kosten vermeiden.

#### Beim Erben gehts um Geld, doch Kosten können vermieden werden

Teilweise nimmt die Erbschaftsteuerzahlung vom Vermögen beträchtliche Summen weg. Das ist schade. Aus meiner Sicht kann man frühzeitig mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten das ein oder andere reduzieren. Erben und Vererben sind aber heikle Tabuthemen, Schenken erst recht. Der Unterschied ist einfach. Geschenkt wird mit warmen Händen, also wenn man noch lebt. Bei kalten Händen spricht man von Vererben, also nach dem Todesfall. Dann kann man nichts mehr selber gestalten. Man muss frühzeitig wissen, wie man das Thema angehen möchte, damit man clever schenken und vererben kann.

#### Kenne ich meine echten und aktuellen Vermögenswerte und Schulden?

Oft hört man, das Grundstück und das Konto gehören uns beiden. Wenn das aber anders ist, wäre das eine ganz andere Ausgangsposi-

tion für die Gestaltung. Man sollte eine aktuelle Vermögens- und Schuldenaufstellung machen, dazu in den Unterlagen nachsehen oder nachfragen. In Gedanken haben sich mitunter falsche Erinnerungen festgesetzt.

#### Wann können welche Vermögenswerte an Nachkommen übertragen werden?

Dazu sollte ich mich entscheiden, ob ich das Thema offen in der Familie besprechen möchte oder gehört für mich das Sterben nicht in die Diskussion. Ich muss mir aber überlegen,

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Der Finanzbedarf unseres Staates ist sehr groß. Aber Erbschaftssteuern sind keine deutsche Erfindung. Urvater war der römische Kaiser Augustus (im Jahre 6 n. Chr.) mit einer Erbschaftsteuer von für heutige Verhältnisse noch bescheidenen fünf Prozent des Vermögens.

ob ich trotz Vermögensübertragung zu Lebzeiten auch mein Alter absichern kann. Oder lasse ich im Fall meines Todes meine Erben im Stich, wenn ich nichts geregelt habe? Das sind Fragen, die man sich beantworten muss. Es gibt einen schwäbischen Spruch: »Wir haben eine gute Familie und nie Streit.« Dann fragt der andere: »Habt ihr schon geteilt?«

### Wie kann ich durch Gestaltung Erbschaftssteuern vermeiden?

Mein Tipp: Wenn Sie den Mut haben, nicht bis ins hohe Alter mit den Entscheidungen zu warten, lässt sich viel Geld sparen. Denn die Erbschaftsteuer hat immer einen Zehnjahreszeitraum. Man kann Werte und Freibeträge nur innerhalb von zehn Jahren nutzen. Das heißt, im Erbfall schlägt es zehn Jahre zurück. Wenn ich mit 60 anfangen und 90 Jahre alt werde, kann ich drei Mal die Freibeträge steuerfrei übertragen – mit 60, 70 und 80 Jahren. Zum Beispiel beträgt ein Freibetrag für ein Kind 400.000 Euro, und zwar jeweils von der Mutter und vom Vater. Die Summe muss man natürlich nicht ausschöpfen, aber sie ist möglich. (Weitere Freibeträge siehe Tabelle.) Durch Verteilung des Nachlasses auf viele Erben kann ich auch die Erbschaftsteuer reduzieren.

### Was ist eine persönliche Steuerpflicht?

Wenn jemand als deutscher Staatsbürger etwas vererbt bekommt oder selbst vererbt, dann ist er steuerpflichtig. Das heißt, egal ob das Vermögen in der Schweiz liegt oder das Grundstück in Australien. Ich muss mein gesamtes Weltvermögen auflisten und zusammenstellen. Wer keine Erbschaftsteuer zahlen möchte, muss seinen Wohnsitz verlegen. Erbschaftsteuer und Schenkungssteuer greifen immer, wenn Sie in Deutschland ansässig sind. In der EU gibts allerdings 20 Mitgliedsstaaten, die für Familienerbe keine oder nur geringe Erbschaftssteuern erheben.

### Was ist eine beschränkte Erbschaftsteuerpflicht?

Würde ein Schweizer eine deutsche Immobilie erben, dann wird auch er in Deutschland steuerpflichtig. Es gibt seit 2015 eine EU-Erbrechtsverordnung, Das heißt, die EU will regeln, dass gleiche Grundlagen beim Vererben gelten sollen. Ein Erbschein, der in Deutschland ausgestellt wird, soll beispielsweise auch in Spanien oder Frankreich anerkannt werden.

Das „Berliner Testament“ zum Beispiel wird im Moment im Ausland nicht anerkannt.

### Wir kennen drei Steuerklassen

Die drei Steuerklassen richten sich nach dem bürgerlich-rechtlichen Verwandtschaftsgrad zum Erblasser oder Schenker. Jede Steuerklasse hat Freibeträge. Die Steuer entsteht erst für den Betrag, der über die geschenkte oder vererbte Summe des Freibetrages hinausgeht. Freibeträge stehen jedem Erben im vollen Umfang zu. Ehepartner oder eingetragene Lebenspartner haben alle zehn Jahre 500.000 Euro frei. Kinder oder Abkömmlinge von verstorbenen Kindern haben alle zehn Jahre 400.000 Euro frei. Ansonsten haben Enkel 200.000 Euro frei. Für Geschwister und sonstige Angehörige zählen nur 20.000 Euro zum Freibetrag. Wichtig ist: Alles, was notariell beurkundet wurde, kann nachvollzogen werden, zum Beispiel die Schenkung eines Grundstückes. Wenn man Geld verschenkt, wird es schwierig. Man erinnert sich auch selber weniger daran und kann es nicht immer beweisen.

### Eine Möglichkeit sind sachliche Befreiungstatbestände

Sachliche Befreiungstatbestände sind steuerfreie vom Gesetz bestimmte Gegenstände, die ebenfalls alle zehn Jahre zusätzlich zu den normalen Freibeträgen übertragen werden können. Beispiel: An den Ehepartner (Steuerklasse 1) sind 500.000 Euro steuerfrei. Zusätzlich können Hausrat in Höhe von 41.000 Euro sowie körperliche Gegenstände

im Wert von 12.000 Euro übertragen werden. In Steuerklasse 2 und 3 kann Hausrat in Höhe von 12.000 Euro weitergegeben werden. Die Schenkung des Familienheims unter lebenden Ehegatten zur Eigennutzung ist steuerbefreit, egal wie teuer das Haus ist. Wird das Familienheim auf den Ehegatten vererbt, entfällt die Steuer, wenn es zehn Jahre genutzt wird oder aus zwingenden Gründen ein Heimaufenthalt notwendig wird. Bei Abkömmlingen entfällt die Steuerbefreiung, wenn zusätzlich die Wohnfläche 200 qm nicht übersteigt. Kunstgegenstände können bis 20.000 Euro auch an Leute übertragen werden, die zum Beispiel den Schenker ohne Entgelt gepflegt haben.

### Gestaltung unter Lebenden könnte man erfolgreich ausnutzen

Johann Säcklein hat mal gesagt: »Deinen Beutel, Bürger, zücke, wenn's die Obrigkeit befiehlt. Sprich von einem wahren Glücke, dass man dir dein Geld nicht stiehlt.« Um das eigene Vermögen nicht reduzieren zu müssen und Fehler zu vermeiden, gibt es noch weitere Möglichkeiten. Man muss sie nur nutzen und sich informieren. Dazu gehören auch Themen wie Güterstand (Gütergemeinschaft, Gütertrennung oder Zugewinnngemeinschaft), Bewertung des Vermögens, Nachlassverbindlichkeiten, Lebensversicherungen, Besteuerungsverfahren, Grundvermögen (Bewertung, Verschonung, Steuerstundung), Erbschaftsteuerfolgen beim »Berliner Testament«, etc. ...

(Auf Einladung der SÜDWEST PRESSE/DIE NECKARQUELLE hielt Prof. Hardy Pfeiffer einen Vortrag zu diesem Thema.)

## Die Steuerklassen I, II und III mit Freibeträgen

| Steuerklasse | Personen   | Freibetrag EUR |
|--------------|--|----------------|
| I.           | 1. der Ehegatte / eingetragene Lebenspartner   | 500.000        |
|              | 2. die Kinder, Stiefkinder und die Abkömmlinge von verstorbenen Kindern und Stiefkindern | 400.000        |
|              | 3. übrige Abkömmlinge  | 200.000        |
|              | 4. Die Eltern und Voreltern bei Erwerben von Todes wegen                                 | 100.000        |
| II.          | 1. Eltern und Voreltern bei Erwerb unter Lebenden  | 20.000         |
|              | 2. die Geschwister   | 20.000         |
|              | 3. die Abkömmlinge ersten Grades von Geschwistern  | 20.000         |
|              | 4. die Stiefeltern   | 20.000         |
|              | 5. die Schwiegerkinder   | 20.000         |
|              | 6. die Schwiegereltern   | 20.000         |
|              | 7. der geschiedene Ehegatte  | 20.000         |
| III.         | alle übrigen Erwerber und die Zweckzuwendungen (§ 8)                                     | 20.000         |

## ERIKA WEISSGERBER (96) UND ROSMARIE REICHMANN (43)

### »Wir haben eine wunderbare Freundschaft«



»Als ich vor zwei Jahren gestürzt bin, hatten meine Buben Angst, mich allein zu lassen. Ich habe mein Haus verkauft und mich fürs Bürgerheim entschieden. Hier gefällt es mir sehr gut, ich bin sowieso ein zufriedener Mensch. Zum Glück ist mein Kopf noch klar, ich lese Zeitung, interessiere mich für alles, schwätze über Politik, mache gern Witze und gebe zu allem meinen Senf dazu. Und ohne Krimi gehe

ich nicht ins Bett. Als es mir nicht so gut ging, hat mir Rosmarie sehr viel geholfen. Damals hat sie noch im Bürgerheim geschafft. Aus dieser Begegnung ist eine sehr gute Freundschaft geworden. Sie ist mein Igele, weil sie so eine Frisur hat. Ich weiß nicht, ob ich noch da wäre, wenn ich Rosmarie nicht hätte. Sie kommt jeden Tag zu mir. Dabei schafft sie täglich Nachtschicht. Am Mittag kommt sie

und bleibt bis zum Abend. Mit 95 Jahren war ich mit ihr und ihren Eltern, die mich auch so gut aufgenommen haben, zum ersten Mal im Europapark. Das war wunderschön. Wir beide machen oft Ausflüge. Im Sommer sind wir fast jeden Sonntag auf der Möglingshöhe, da sagen die Leute schon ›jetzt kommen die zwei vom Heim«. Und wenn es ihr mal nicht so gut geht, baue ich sie auf. Dann sage ich: ›Schätzle, es wird schon wieder.« Sie dekoriert auch mein Zimmer und sucht schöne Kleidung für mich aus. Oft bringt sie was zum Essen mit. Dann tauschen wir manchmal. Sie isst meinen Grießbrei und ich ihren Hering. Hier im Heim machen wir bei vielen Veranstaltungen mit. Da ist meine Rosmarie mit mir dabei. Was ich nicht leiden kann, ist Ungerechtigkeit und wenn manche Leute meckern. Dafür gibt es keinen Grund, auch das Essen ist sehr gut und man findet immer etwas, was einem schmeckt. Viele hier haben den Krieg erlebt, da muss man doch sehr zufrieden sein, so wie es uns hier geht. Meine Devise heißt: Wie es kommt, so muss man es annehmen.«

## ROSALIA SORNBERGER (72)

### »Der Wille versetzt Berge«

»Mich hat eine schwere Krankheit mitten aus dem Leben gerissen. In Trossingen kennen mich viele von meiner Arbeit als Kassiererin in einem Laden. Ich hatte immer Spaß mit den Leuten. Manche erkennen mich jetzt nicht mehr, so habe ich mich äußerlich verändert. Ich hatte eine Hirnblutung, lag im Koma und musste dreizehn Mal operiert werden. Vier Tage in der Woche bin ich in der Tagespflege im Bethel. Es ist gut, dass man selbst bestimmen kann, wie oft man kommen will. An den Wochenenden und donnerstags pflegt mich liebevoll mein Mann zu Hause. Er kocht auch gut. Ohne ihn ginge es nicht. Meine Kinder und Enkel sind viel bei mir und haben mich nie allein gelassen. Mein Schwiegersohn ist Pfleger und hat mir gesagt, dass ich schon zwei Mal von der ›Schippe« gesprungen bin.

Er gibt mir auch Ratschläge. Für mich ist es sehr schön, dass ich eine Chance habe, auch daheim zu sein, auf meiner Terrasse zu sitzen und meinen Garten zu sehen. Im Bethel wird viel mit uns gemacht. Spiele und Gymnastik – ich bin überall dabei, weil ich wieder fit werden möchte. Ich habe einen starken Willen. Der kann wirklich Berge versetzen. Daran glaube ich ganz fest. Das Schöne an der Tagespflege ist, dass alle nett sind, mir Mut machen und das Gefühl geben, nie aufzugeben. Am Abend macht mir mein Mann nur ein bisschen Obst, weil ich in der Tagespflege schon sehr gut versorgt werde. Man muss auch aufs Gewicht aufpassen, sonst leiden die Gelenke. Mein Vater ist 91 Jahre und lebt noch in meiner Heimat Apulien. Da möchte ich noch mal hin.«





# NEUMANN

IMMOBILIEN & GRUNDBESITZ GMBH

**Wir sind Ihr Ansprechpartner in allen Fragen rund um das Thema IMMOBILIEN.**

Legen Sie Ihren Immobilien-Kauf oder -Verkauf in die Hände eines erfahrenen Profis, der schon seit 1994 im Schwarzwald-Baar-Kreis tätig ist.



## Ihr Makler von hier!

Ein Immobilien-Kauf oder -Verkauf ist Vertrauenssache.  
**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.**

Beethovenstraße 10 · 78054 VS-Schwenningen  
Telefon 07720 / 3 15 11

[info@immo-neu.de](mailto:info@immo-neu.de) · [www.immo-neu.de](http://www.immo-neu.de)

**NEU in Tuttlingen**  
— auch sonntags —

Christliche  
**Sozialstation**  
Tuttlingen e.V.

Zur Entlastung pflegender Angehöriger hat die **Christliche Sozialstation Tuttlingen** Betreuungsgruppen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in Tuttlingen eröffnet.



Unsere **Frau Bauer** steht Ihnen gerne unter der **0151 / 29 50 01 55** zur Verfügung!



|  |   |
|--|---|
| „Sorgenfrei“<br>immer montags,<br>14.00 bis 17.00 Uhr            | Bei der Evangelisch Freikirchlichen Gemeinde Tuttlingen (Baptisten), Brückenstraße 13 |
| „Komm rei“<br>immer dienstags,<br>14.00 bis 17.00 Uhr            | Bei der Apis – Evangelische Gemeinschaft Tuttlingen e. V., Schaffhauser Straße 13/1   |
| „Pustblume“<br>immer freitags,<br>14.00 bis 17.00 Uhr            | In der Christlichen Sozialstation, Brunentalstraße 3                                  |
| „Sonnenblume“<br>(erster Sonntag im Monat)<br>8.00 bis 16.30 Uhr | Im Elias-Schrenk-Haus Tuttlingen, Brückenstraße 24                                    |



**AboCard Senior**

**für alle ab 65**



**... und ab geht die Luzie!**

**12 Monate fahren, nur 8 Monate zahlen!**

Mit der TUTicket AboCard Senior für alle ab 65 Jahren fahren Sie 12 Monate in allen Zügen und Bussen im Landkreis Tuttlingen. Das ist einfach, günstig und durch Abbuchung bequem. Am Wochenende nehmen Sie Partner/in und Enkel mit – ohne Zusatzkosten!

**Bleiben Sie in Bewegung!**

Informationen erhalten Sie unter [www.tuticket.de](http://www.tuticket.de) sowie persönlich im TUTicket KundenCenter, Bahnhofstraße 100, 78532 Tuttlingen, Telefon 07461 926-3500, E-Mail: [info@tuticket.de](mailto:info@tuticket.de)

**Öffnungszeiten KundenCenter**

|                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| Montag/Dienstag | 07.30–13.00 Uhr<br>14.00–16.00 Uhr |
| Mittwoch        | 07.30–13.00 Uhr                    |
| Donnerstag      | 07.30–13.00 Uhr<br>14.00–18.00 Uhr |
| Freitag         | 07.30–12.00 Uhr                    |



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

## INKLUSION NACH UNSEREM GESCHMACK

»Käppi auf, Jacke an und ab hinter die Wursttheke«



Der Psychiatrische Rehabilitationsbereich des Luisenheims im Rottweiler Vinzenz von Paul Hospital ist ein Wohnheim für psychisch Kranke und abhängigkeitskranke Menschen. Angeboten werden vollstationäres Wohnen und so genannte tagesstrukturierende Maßnahmen. Das heißt, Menschen mit seelischer Behinderung sollen mit sinnvollen Tätigkeiten ihr Selbstwertgefühl stärken können.

Seit Anfang des Jahres gehört hier auch ein Verkaufswagen zum Förderprogramm, der vom Mutterhaus Untermarchtal gekauft wurde. Mit im Moment zwölf Bewohnern sahen Jana Buschmann (Leiterin Psychiatrische Rehabilitation) und Diplom-Sozialarbeiter Werner Packmohr die Chance, nach einer Trainingsphase ein Inklusionsprojekt zu starten. Zwei Mal in der Woche stellt Werner

Packmohr sein Team zusammen. In die Auswahl kommt, wer sich gut fühlt und dabei sein möchte. Jeder einzelne wird nach seinen Fähigkeiten und Wünschen eingesetzt – zum Ware Einräumen, Verkaufen oder Putzen. »Man muss sich vorstellen, wenn die Menschen seit vier, fünf Jahren nicht mehr in der Öffentlichkeit waren, haben sie es nicht leicht, sich nach außen zu präsentieren. Dazu kommen Stresssituationen – wenn die Waage nicht geht oder die Kassenrolle am Ende ist. Und sie müssen die Fragen der Käufer beantworten. Für alle ist das ein großer Schritt. Ich bin begeistert, wie gut es klappt, wie unser Team mit Herz und Flamme dabei ist, sogar eigene Vorschläge macht. Das ist

Wahnsinn. Und sie haben alle ein Thema, über das sie miteinander sprechen.« Jeden Dienstag steht der Wagen im Gelände des Hospitals und am Mittwochmorgen geht es auf Tour zum Rottweiler Wochenmarkt. Die individuelle Betreuung und Förderung der Bewohner ist eine Seite des Inklusionsprojektes.

Einen zweiten wichtigen Aspekt sieht Jana Buschmann in der Außenwirkung seelisch kranker Menschen. »Das erste Ziel ist selbstverständlich die psychische Stabilisierung unserer Bewohner, damit sie weniger abhängig von stationärer Hilfe werden. Wenn möglich sollen sie in der stationären Außenwohngruppe Stadt – wie unsere Frau Schmoll (Anm.: siehe nebenstehenden Beitrag) – leben können. Das ist abhängig von der Ursprungserkrankung und dem Umgang mit der Sucht. Letztendlich geht es um Alltagsbewältigung und Wiedereingliederung, denn unsere Bewohner sollen wieder in der Lage sein, am öffentlichen Leben teilzunehmen. Das setzt auch voraus, die Öffentlichkeit auf seelisch kranke Menschen und deren Lebenssituation aufmerksam zu machen. Psychische Krankheiten und Suchtkrankheit waren ein Tabuthema, jetzt ist man bereit, offen darüber zu reden. Wenig bekannt ist, dass alle einen Behindertenstatus und damit den Status für eine Eingliederungshilfe haben. Man muss draußen anerkennen können, wenn Menschen mit Psychose unter Stressbelastung etwas Sinnvolles arbeiten.«



Drei vom gelungenen Inklusionsprojekt: Werner Packmohr, Maria Schmoll, Jana Buschmann.

### WEITERE INFORMATIONEN:

Vinzenz von Paul Hospital gGmbH  
Luisenheim  
78628 Rottweil  
Telefon: (0741) 241-2514  
www.vvph.de

## MARIA SCHMOLL (68)

### »Wenn ich arbeite, fehlt mir nix«



»Früher hatten wir ein großes Hotel und wie es so ist, trinkt man immer was mit. Schlimm wurde es, als bei mir Lymphdrüsenkrebs festgestellt wurde – das war dann einfach

zu viel. Damit wurde ich nicht fertig, obwohl meine Kinder zu mir standen. Ich bin zu meiner Tochter gezogen, die zwei kleine Kinder hatte. Trotzdem habe ich getrunken. Eines Tages sagte sie: ‚Mami, du musst was machen, sonst kannst du deine Enkel nicht alleine haben.‘ Das war der Punkt, wo ich mir gesagt habe, dass es Zeit wird. Zuerst kam ich in eine stationäre Therapie und danach in eine geschlossene Wohngemeinschaft im Luisenheim. Mir hat das sehr geholfen. Als ich stabil war, konnte ich in die Außenwohngruppe in die Stadt umziehen. Der Standort ist eine Herausforderung. Anfangs war es schwer, man ist immer mit Alkohol konfrontiert. Ich gehe in kein Lokal, gönne mir nur ab und zu einen

Schoki oder ein Eis. Manchmal kaufe ich ein und überall steht Alkohol. Irgendwann greift man zu. Hinterher ärgere ich mich, bin todunglücklich und beichte meinen Betreuern, weil ich es loswerden muss. Mir passiert das selten und nur dann, wenn es mir langweilig ist. Ich kann nicht den ganzen Tag im Zimmer sitzen und stricken oder lesen. Das macht mich nicht müde, ich möchte richtig arbeiten. Vorm Haus pflege ich den Garten und jeden Abend richte ich für die anderen Bewohner das Abendessen und spüle. Wenn wir mit dem Verkaufswagen auf den Markt fahren, bin ich Verkäuferin. Das ist toll. Man kann mit den Leuten schwätzen. Aber näher kennenlernen möchte ich in der Stadt niemanden. Zu Mitbewohnern habe ich ein gutes Verhältnis, das reicht mir. Im Luisenheim bin ich daheim und fühle mich wohl. Auch zu meinen Kindern ist das Verhältnis wieder gut. So wie es jetzt ist, soll es bleiben. Ich hatte eine schlimme Zeit und bin froh, dass ich freiwillig hierher gekommen bin. Habe ich mal einen schlechten Tag, ziehe ich mir die Decke über den Kopf. Aber wenn ich arbeite, fehlt mir nix.«

## GUT GERÜSTET IM ALTER ZUHAUSE

## baseCON

### Einfach sicher fühlen.

Ihr moderner Assistent für ein sicheres Wohngefühl. Leicht zu bedienen und unauffällig.



### baseCON WOHNASSISTENZ – DIE IDEALE UNTERSTÜTZUNG



Erinnert Sie an das **Trinken**



Erinnert Sie an ihre **Medikamente**



Überwacht die Bewegungen / **Aktivität**



Benachrichtigt im Notfall **Hilfe**

Mehr Infos: KUNDO xT GmbH | Telefon: +49 7724 9165-0 | E-Mail: baseCON@kundoxt.com | www.basecon.de

## GESELLIGKEIT, RUHE, ENTSPANNUNG UND THERAPIE

### Tagespflege für alle Bedürfnisse unter einem Dach



Therapeut Karsten Dölker bringt nicht nur Bewegung, sondern auch Spaß in die Runde der Tagespflegegäste: »Wenn es knackt, nicht so schlimm. Ihr seid halt alle im knackigen Alter.«

»Guten Morgen, schön, dass Sie da sind«, die Pflegerische Leiterin Svetlana Knapp begrüßt wie an jedem Werktag ihre Tagespflegegäste in der Tagespflege im Seniorenzentrum Bethel in Trossingen. Es ist kurz nach 8.00 Uhr. In den gemütlich hellen Räumen der solitären Tagespflege wird geschwätzt und gelacht. Die Senioren sitzen gemeinsam am großen gedeckten Tisch und bekommen ein leckeres Frühstück serviert. Ihr Chauffeur, wie ihn einige nennen, hat sie aus Trossingen, Schura, Talheim, Tuningen, Aldingen, Aixheim, Seitingen-Oberflacht, Durchhausen, Gunningen, Weigheim oder Deißlingen abgeholt. Und nach dem Frühstück ist, wie bei vielen früher daheim üblich, die Zeitungslektüre an der Reihe. Manche haben Schwierigkeiten, selbst zu lesen. Deshalb liest Svetlana Knapp die neuesten Nachrichten vor und regt zum gemeinsamen Gespräch an. Das hat den positiven Nebeneffekt, dass alle dieselben Informationen haben, die für manche untereinander noch Tagesgespräch sein werden. Svetlana Knapp ist Hauptansprechpartnerin für alle Gäste, kümmert sich um die pünktliche Tabletteneinnahme und um alle während

des Aufenthalts anfallenden Pflegeleistungen der Gäste. Als zusätzliches Angebot gehört

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Angela Conzelmann, Organisatorische Leiterin der Tagespflege: »Ein noch ziemlich neues Angebot im Diakoniewerk Bethel ist die solitäre Tagespflege in separaten Räumen. Seit einem Jahr gibt es im Bethel die Möglichkeit der Betreuung von Senioren von Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 16 Uhr. In der Tagespflege im Bethel haben die individuellen Bedürfnisse der Tagesgäste einen hohen Stellenwert. Die Gäste werden zirka ab 7 Uhr aus einem Umkreis von etwa zehn Kilometern abgeholt. Das Angebot der solitären Tagespflege im Haus Bethel wird gut angenommen. Die Senioren, die derzeit die Tagespflege besuchen, bilden eine nette gesellige Gemeinschaft, in der jederzeit gerne weitere Gäste aufgenommen werden können. Gäste, die eine ärztliche Verordnung für Krankengymnas-

auch das wöchentliche Duschen dazu. Je nach Wunsch und Lust können die Tagespflegegäste an den täglich wechselnden Beschäftigungsangeboten wie Basteln, Singen, Gymnastik, Gedächtnistraining, Spazierengehen, Spielen und am wöchentlichen ökumenischen Gottesdienst im Haus teilnehmen. Ergänzend dazu bieten weitere Einrichtungen im Haus zusätzliche Leistungen wie Fußpflege, Friseur, Arztpraxen sowie die therapeutische Ambulanz, die während der Besuchszeit in Anspruch genommen werden können. Wenn das Wetter gut ist, wird für Mahlzeiten oder gemeinsame Stunden die Sonnenterrasse genutzt. Auch der schöne Bethel-Park lockt zu kleinen Spaziergängen. Selbst auf ein geruhsames Mittagsschläfchen nach dem Essen oder ein Pauschen zwischendurch müssen die Gäste nicht verzichten. Pflegebetten und elektrische Liegesessel stehen in zwei Ruheräumen für Männer und Frauen getrennt zur Verfügung. Nach dem Nachmittagskaffee mit hauseigenem Kuchen steht gegen 16 Uhr der Fahrer zur Abholung bereit und bringt jeden wieder nach Hause.



tik mitbringen, können auch die physiotherapeutische Behandlung im Haus bekommen. Die gesetzliche Krankenkasse trägt den Großteil der Kosten.«

Weitere Informationen zur Tagespflege gibt Angela Conzelmann von Montag bis Freitag unter Telefon (07425) 932575 oder beim vorher vereinbarten Besichtigungstermin vor Ort.

## Ihre hilfsbereiten Partner / Dienstleister



**Wir lassen Sie nicht hängen!**

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

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



## BESTATTUNGEN Hafa

Ihr fairer Partner wenn es um Bestattungen geht.  
Wir bieten Ihnen eine umfassende Beratung  
- auch gerne bei Ihnen Zuhause.



In der Au 55 - 78628 Rottweil – Tel. 0741 - 23666  
Marktplatz 2 - 78647 Trossingen – Tel. 07425 – 326802  
www.bestattungen-hafa.de - Zertifiziert nach ISO 9001.

**Wir sind Tag und Nacht für sie erreichbar!**

# LIFTTEC

Aufzüge | Homelifte | Treppenlifte

## Ihr regionaler Partner für barrierefreies Bauen



LiftTec GmbH  
Raiffeisenstraße 11  
78166 Donaueschingen

0771 920 39-0  
info@lifttec.de  
www.lifttec.de



**... mit Sicherheit gut beraten**

**Norbert W. Müller**  
Pflegevermittlung

**Liebevolle Pflege & Betreuung rund um die Uhr zu einem fairen Preis durch qualifizierte Kräfte aus Osteuropa**

Fon +49 77 20/81 0024  
Fax +49 77 20/81 00 28  
Bertha-von-Suttner-Straße 10  
78054 Villingen-Schwenningen  
Mobil +49 160/92 60 27 38  
E-Mail info@pflegevermittlung-mueller.de  
[www.pflegevermittlung-mueller.de](http://www.pflegevermittlung-mueller.de)



## Prof. Hardy Pfeiffer

DIPLOM-KAUFMANN  
VEREIDIGTER BUCHPRÜFER  
STEUERBERATER

Allleenstraße 6 · 78054 Villingen-Schwenningen  
Tel.: 0 77 20/94 08-0 · Fax: 0 77 20/94 08-50



## Claudio Pinchi

Meisterbetrieb

• Sanitär • Heizung • Solar • Kundendienst

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

☎ 0 77 20 / 2 26 99

**BESUCHEN SIE UNSERE INTERNETSEITE**



[www.lebenswege-sbh.de](http://www.lebenswege-sbh.de)

## Karl-Heinz Öhler

Heilpraktiker

info@naturheilpraxisoehler.de  
www.naturheilpraxisoehler.de  
07422/5197143

Naturheilpraxis  
Lärchenweg 15  
78713 Schramberg



## BETREUTES WOHNEN – WOHNEN, KAPITALANLAGE ODER BEIDES?

### Für ein selbstbestimmtes Leben im Alter



Im Seniorenzentrum »Eschachpark« in Nierderschach – ein Projekt der FWD – ist die Caritas der Betreuungsträger. Einmal in der Woche bringt die Betreuerin Christina Dreier den Kreislauf »ihrer« Senioren bei der wöchentlichen Gymnastikstunde in Schwung.



Matthias Günther

Die FWD Hausbau- und Grundstücks GmbH ist als Bauherr von Anlagen für Betreutes Wohnen auch in den Landkreisen Schwarzwald-Baar, Tuttlingen und Rottweil bekannt. Fragen zu dieser Wohnform an Geschäftsführer Matthias Günther.

#### Für wen ist Betreutes Wohnen interessant?

Für jeden, der sich für das Alter die Vorteile des gemeinschaftlichen Wohnens sichern will. In der Regel besteht eine Nutzungsbegrenzung, das heißt ein Bewohner einer Wohnung muss mindestens 60 Jahre alt oder schwerbehindert sein. In der Praxis ist das Durchschnittsalter bei Erstbezug 75 plus. Man sollte sich aber nicht zu spät für einen Umzug in das Betreute Wohnen entscheiden. Je früher man den Schritt tut, desto besser kann man Wurzeln schlagen. Es ist wichtig, sich von Anfang an aktiv in die Hausgemeinschaft einzubringen und diese Aktivitäten mitzugestalten. Etwa die Hälfte der Wohnungseigentümer nutzt die Wohnung selbst, der Rest wird von uns im Auftrag der Eigentümer vermietet. Für diese ist es eine Kapitalanlage, die durch unsere FWD-Mietgarantie in Form eines Zwischen-

mietvertrages abgesichert wird und später selbst genutzt werden kann.

#### Muss ein betagter Mieter ausziehen, wenn Eigentümer selbst einziehen wollen?

Für den Mieter gelten das Mietrecht und die gesetzlichen Vorgaben. Besteht ein Zwischenmietvertrag der FWD-Mietgarantie, ist eine Eigenbedarfskündigung durch den Eigentümer nicht möglich, außer bei einem Mieterwechsel. Auf Grund des hohen Durchschnittsalters in den Wohnanlagen werden immer wieder Wohnungen frei, so dass Lösungen angeboten werden können. Interessenskonflikte zwischen Eigentümern und Mietern haben wir sehr selten.

#### Legen Sie als Bauherr den Betreuungsträger fest? Welche Form der Betreuung ist im Betreuten Wohnen grundsätzlich dabei?

Diesen wählen wir vor Verkauf der Wohnungen aus und schließen einen Betreuungsträgervertrag für die Wohnanlage ab. Später liegt die Vertragsverlängerung bei den Eigentümern. Die Betreuungspauschale ist für alle Bewohner obligatorisch, sie finanziert den

Grundservice, also die soziale Betreuung der Hausgemeinschaft, die individuelle Beratung der Bewohner und die Vermittlung von Wahlleistungen durch den Betreuungsträger.

#### Was unterscheidet eine Wohnung im Betreuten Wohnen von einer als barrierefrei beziehungsweise seniorengerecht bezeichneten Wohnung?

Baulich wahrscheinlich wenig, außer dass es im Betreuten Wohnen in der Regel einen schönen Gemeinschaftsraum für die Hausgemeinschaft gibt. Natürlich sind beispielsweise der Aufzug, breite Türen und tiefe Fensterbrüstungen sehr wichtig, wenn man in der Mobilität eingeschränkt ist. Ob man sich als alter Mensch wohlfühlt, hängt aber in erster Linie vom positiven sozialen Umfeld ab und der Sicherheit, die man daraus und aus der Betreuung zieht.

#### Wer entscheidet, welche Betreuung angeboten wird, und was kann der Bewohner zusätzlich buchen?

Die Gestaltung des Grundservice wird vom Betreuungsträger mit den Bewohnern ständig weiterentwickelt. Mit zunehmendem Alter ändern sich die Bedürfnisse. Zusätzliche Wahlleistungen werden vom Betreuungsträger vermittelt. Das können sein: Essensverpflegung, mobile soziale Dienste wie Hilfe zur Haushaltsführung (Wäsche- und Reinigungsdienst), Direkthilfen im Alltag, Einkaufshilfen, Wohnungsversorgung bei zeitweiliger Abwesenheit, pflegerische ergänzende Hilfen und krankenschwägerische Betreuung, medizinische Vorsorge, Betreuung durch examiniertes Krankenpflegepersonal, Fahrdienste, Hol- und Bringservice (Einkauf/Botengänge).

#### WEITERE INFORMATIONEN:

**FWD Hausbau- und Grundstücks GmbH**  
69221 Dossenheim  
Telefon: (06221) 87 50 135  
[www.fwd-hausbau.de](http://www.fwd-hausbau.de)

## HELMUT HOFMANN (86)

### »Nachrichten sind für mich wichtig«

Ein Schreibtisch mit Büchern, Zetteln, Kugelschreiber, ein dickes Buch zu Windows 8, Drucker und ein Extratischchen mit einem Laptop dominieren das gemütliche Zimmer. Im Fernsehen läuft ntv, Nachrichten sind für Helmut Hofmann wichtig. »Ich bin seit 15 Monaten im Bürgerheim. In Villingen bin ich aufgewachsen und im Berufsleben ausgewandert auf die Alb. Meine Frau wollte gern zurück. Ich bekam eine Arbeitsstelle bei der Stadt in Schramberg und wir haben in Hardt ein Haus gebaut. Meine Frau ist vor 16 Jahren gestorben. Seither lebe ich allein, habe selbst gekocht und auch den schönen Garten gemacht. Dann kamen zwei Herzinfälle und ich musste einsehen, dass es nicht mehr ging.

Die Ärzte haben gesagt, dass ich dringend Hilfe brauche. Meine Tochter hat dann das Bürgerheim ausgesucht. Das war schon ein schwerer Schritt. Ich habe mir nie Gedanken gemacht, wie ich im Alter leben möchte. Dafür macht man sicher keine Pläne. Aber jetzt bin ich hier in meinem Leben angekommen und es gefällt mir. Inzwischen wurde ich in den Heimbeirat gewählt. Das ist so was Ähnliches wie ein Betriebsrat für Bewohner. Man nimmt Anregungen und Kritik entgegen und muss die Interessen der Leute vertreten. Ich habe mich zwar nicht darum gerissen, aber jetzt ist es so. Vor mir liegen dicke Bücher und Arbeitsblätter und ich muss mich erst mal mit den Vorschriften beschäftigen. Außerdem



gehe ich jeden Tag eine Stunde zur Gymnastik, donnerstags bin ich beim Singen. Mich interessieren auch die Filmvorführungen und Busausflüge. In Titisee und Bad Dürrenheim war ich dabei. Mit den Leuten hier in Kontakt zu kommen, ist für mich nicht schwierig. Am großen Tisch trifft sich die ganze »Herde« zum Beispiel zum Nachmittagskaffee, da hat man viele Gespräche. Wichtig ist, raus aus dem Zimmer zu gehen. Im Sommer und bei schönem Wetter laufe ich draußen. Ich lese auch viel und abends gehe ich zeitig schlafen, meist nach den Nachrichten.«



### BETHEL TROSSINGEN EIN NETZWERK FÜR MENSCHEN

- KURZ- UND LANGZEITPFLEGE
- SOLITÄRE TAGESPFLEGE
- STATIONÄRE GERIATRISCHE REHABILITATION
- PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE SOWIE LOGOPÄDIE
- SPORTKURSE UND ENTSPANNUNGSANGEBOTE
- SOZIALBERATUNG
- HAUSEIGENE KÜCHE UND KONDITOREI MIT EIGENEM CAFÉ
- ARZTPRAXEN IM HAUS
- KINDERTAGESSTÄTTE
- EHRENAMT
- EVANGELISCHE SOZIALSTATION

#### GERIATRISCHE REHA-KLINIK & SENIORENZENTRUM BETHEL TROSSINGEN gGMBH

Wagnerstraße 5  
78647 Trossingen  
07425 932 0



# Prinz

besser schlafen - besser leben



**Wir bieten Ihnen mehr Komfort  
und individuelle Schlaflösungen!**

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

👑 **Zimmern ob Rottweil** 5x in Baden-Württemberg!

Steinhäuslebühl 6+8  
Tel. (0741) 34 88 51 90  
zimmern0G@betten-prinz.de

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag: 9.30 - 18.30 Uhr  
Samstag: 9.30 - 16.00 Uhr

👑 Lattenroste 👑 Matratzen 👑 Bettgestelle 👑 Bettwaren ...

## ENGAGEMENT FÜR PATIENTEN

### 63 Ehrenamtliche im Schwarzwald-Baar Klinikum



**Christine Brücker (65)**

»Es gibt Gespräche, die mich sehr bewegen«

»Seit 16 Jahren arbeite ich ehrenamtlich im Krankenhaus, vor allem im Bücher- und Begleitsdienst und bin seit acht Jahren die Beauftragte für das Ehrenamt im Schwarzwald-Baar Klinikum. Mit unserem mobilen Bücherwagen versuchen wir ›Bücherfrauen‹, einmal in der Woche auf alle Stationen zu kommen. Zusätz-

lich halten wir unseren gemütlichen Bücher- raum für Patienten und Besucher offen, die sich selbst umschauen möchten oder sich für Zeitschriften interessieren. Die Besucher sind sehr dankbar und oftmals über das vielseitige Angebot von Literatur und Spielen erstaunt und nehmen gerne das kostenlose Ausleihen in Anspruch. Viele vertrauen uns Persönliches an, hoffen auf jemanden, der ihnen zuhört. Mitunter reichen schon ein netter Gruß, gute Wünsche und Anteil am Schicksal zu nehmen. Wir erleben Situationen, dass die Patienten gar nicht lesen, aber mit uns gern sprechen möchten. Dabei hören wir viele Geschichten, die einen sehr bewegen. Das erlebt auch unser Begleitsdienst. Der steht wochentags am Empfang, kümmert sich um Patienten, die Orientierung suchen, Hilfe beim Tragen oder Organisieren von fahrbaren Stühlen oder Unterstützung beim Aufladen der Telefon- und Fernsehkarten brauchen. Mir persönlich macht die Arbeit großen Spaß. Die Patienten zeigen viel Dankbarkeit und hohe Wertschätzung, nehmen unsere Arbeit nicht als selbstverständlich und geben so eine Menge Motivation zurück. Um den Ser-

vice in den verschiedenen Ehrenämtern auszubauen, suchen wir jederzeit noch Interessierte, die von uns anfangs angeleitet und begleitet werden. Sie können auf dem Mitarbeiterparkplatz parken, am Klinikum-Essen teilnehmen und sind natürlich auf dem Arbeitsweg zum Klinikum versichert. Wir freuen uns über jeden, der Interesse hat, uns zu unterstützen. Es gibt viele Möglichkeiten.«

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Kontakt für Interessenten, die im Schwarzwald-Baar Klinikum in Villingen-Schwenningen oder in Donaueschingen ein Ehrenamt übernehmen möchten:

#### Beauftragte für Ehrenamtliche im Schwarzwald-Baar Klinikum:

**Christine Brücker**  
78052 Villingen-Schwenningen  
E-Mail: [infoklinikum@sbk-vs.de](mailto:infoklinikum@sbk-vs.de)

**Gabriele Schikora (69)**

»Ich habe gedacht, ich stürze mich da mal rein«

»In meinem Berufsleben beim Diakonischen Werk hatte ich viel mit Menschen zu tun. Die Kontakte haben mir im Ruhestand gefehlt und der Alltag wurde mir zu fad. Da ich häufig selbst Patientin im Klinikum war, kam ich auf die Idee, einfach mal zu fragen, ob Ehrenamtliche gebraucht werden. Nach meinem Anruf im Klinikum meldete sich Frau Brücker bei mir und wir vereinbarten ein Treffen. Im August vergangenen Jahres stand ich dann zum ersten Mal mit einem offiziellen Schildchen – daran erkennen unsere Gäste, dass wir uns um sie kümmern – als Begleitsdienst am Empfang. Seither bin ich einmal in der Woche vier Stunden im Klinikum. Für mich war das die richtige Ent-

scheidung mit tollen Erfahrungen und viel Anerkennung von unseren Gästen. Wir vom Begleitsdienst sprechen die Menschen an, die Hilfe brauchen, sich beim ersten Besuch im großen Gebäude allein und verloren vorkommen und schlecht zu Fuß sind. Dann organisieren wir einen Patientenrollstuhl und begleiten sie zur Ambulanz. Die Rollstühle werden zunehmend beliebter und manchmal sind alle unterwegs. Das System funktioniert wie mit den Einkaufswagen. Ein paar Stühle mehr wären gut, das würde unsere Arbeit erleichtern. Den Vorschlag werden wir weitergeben. Es kommen auch Patienten, die wissen wollen, wo sie Zahnbürsten kaufen oder ihre Telefon- und Fernsehkarten aufladen können. Da ist viel Erklärungsbedarf. Oft höre ich: ›Ist das schön, dass es so was gibt‹. Das Wichtigste ist, dass wir Zeit haben und zuhören können. Die Leute sind sehr vertraut und haben auch Sorgen.«





**Fragen zu  
Rechtlicher Betreuung,  
Vorsorgevollmacht und  
Patientenverfügung?**



Der Sozialdienst katholischer Frauen in Villingen informiert zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung und zu Rechtlichen Betreuungen nach dem BGB. Außerdem suchen und vermitteln wir ehrenamtliche Rechtliche Betreuer.

**Rufen Sie uns an  
und informieren Sie sich unverbindlich!**

**Doris Borchert**

**Sozialdienst kath. Frauen**

(Anerkannter Betreuungsverein seit 1992)  
Kanzleigasse 30  
78050 Villingen-Schwenningen  
Tel 07721 57181

[www.skf-villingen.de](http://www.skf-villingen.de)

**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](http://www.villingen.immobilien)

Telefon 0 77 21 50 48 28



**Jetzt auch  
in Ihrer Nähe!**

**CURANUM  
Ambulanter Dienst  
Bad Dürkheim.**

**BEI UNS SIND SIE IMMER IN GUTEN HÄNDEN.**

Wir haben unser Einzugsgebiet erweitert um Villingen Schwenningen, Dauchingen, Brigachtal und Donauschingen. Wir freuen uns darauf für Sie da zu sein.

**PROFESSIONELL UND ZUVERLÄSSIG:**

**24-Stunden-Versorgung und Betreuung:**

an 7 Tagen die Woche, auch Sonn- u. Feiertags

**Grundpflege:**

nach SGB XI Unterstützung bei der Grundpflege

**Behandlungspflege:**

SGB V nach ärztlicher Verordnung

**Verhinderungspflege:**

z. B. Urlaubs- oder Krankheitsvertretung Angehörigen

**Beratungsbesuche:**

nach § 37 Abs. 3 SGB XI z. B. bei Pflegegeldempfänger

**Pflege von an Demenz erkrankten Menschen:**

durch Fachpersonal

**Ärztliche Verordnungen:**

wir kümmern uns um die ärztlichen Verordnungen

**CURANUM Ambulanter Dienst  
Bad Dürkheim**

Hirschhalde 1  
78073 Bad Dürkheim  
Telefon: 07726 6608-25  
badduerheim-ambulant@korian.de  
[www.korian.de](http://www.korian.de)



Ein Unternehmen der KORIAN Gruppe



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.



**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.



Sockelpodest  
höhenverstellbar

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](http://www.aisenbrey-kuechen.de)

## BERÜHREN UND PROBIEREN AUSDRÜCKLICH ERLAUBT

# Barrierefreie Musterwohnung zeigt Alltagshelfer

Mitten in der Schwenninger Gewerbeschule lädt die Musterwohnung »BEATE« zur Besichtigung ein. »BEATE« steht für Barrierefreiheit, Erleben und Ausprobieren, Alltagshelfer, Technische Unterstützung und Einzelberatung. Katja Porsch und Maren Koffler von der Beratungsstelle »Alter & Technik« im Landratsamt sind in dieser Wohnung sozusagen zu Hause und suchen ständig nach kleinen und großen Alltagshelfern, die das Leben im Alter und mit Behinderungen zu Hause einfacher und möglich machen können. Inzwischen sind über 200 Exponate ausgestellt. Bei kostenlosen und neutralen Beratungen und Führungen können sich Besucher über Funktionen, Preise, Anbieter und vor allem auch mögliche finanzielle Zuschüsse infor-

mieren. Wer möchte, kann sich auch daheim beraten lassen oder einen Großteil der Produkte ausleihen und selbst in den eigenen vier Wänden in Ruhe testen. Ob seh- oder hörgeschädigte, mobilitätseingeschränkte Menschen oder einfach nur Besucher, die sich zu Hause das Leben erleichtern wollen... jeder findet hier sicher praktische Alltagshelfer: von Tipps zum Umbau bis zu Produkten wie Mülleimer mit Bewegungssensor, Sockenanziehhilfe, Gläserbürste, Griffverdickungen bei Besteck und Zahnbürste, langstielige Toilettenbürste, faltbarer Gehstock, Kleidungsknöpfer, Gemüseschneider, Deckelöffner, die Schlüssel-Such-App, Notrufgeräte, Vibrationswecker, sprechende Küchenwaage...



Zwei verschiedene Socken angezogen – Das Farberkennungsgerät achtet darauf und sagt die Farben an.



Praktikantin Ina Grenz hat Alltagshelfer mit allen Informationen in einem Katalog zusammengefasst. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich.



Frische Luft kein Problem – Mühelos lässt sich mit dem Fensteröffner im Sitzen der Fensterriegel bewegen.



Das Beraterteam Katja Porsch (links) und Maren Koffler informieren in der Musterwohnung »BEATE« über pfiffige Ideen: »Jeder Besucher braucht nicht alle unsere Produkte. Wir beraten individuell entsprechend den Bedürfnissen und Anforderungen, die jeder Einzelne für ein eigenständiges Leben braucht. Für vieles gibt es Zuschüsse, man bekommt oft mehr, als man denkt.«

### WEITERE INFORMATIONEN:

Die Musterwohnung »BEATE« kann nach Vereinbarung besichtigt und ein kostenloser Beratungstermin vereinbart werden.

**Katja Porsch oder Maren Koffler**  
Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis  
Beratungsstelle »Alter & Technik«  
Telefon: (07721) 913 7135  
per Mail: k.porsch@lrabk.de

**Musterwohnung »BEATE«**  
Gewerbeschule Schwenningen  
Erzberger Straße 28

## DORIS GLÖCKLE (87)

### »Mir geht es gut, darum bleibe ich hier«

»Bis zu meinem 85. Lebensjahr habe ich daheim alles gemacht. Mein Mann hatte seine Hobbys. Um Haushalt, unsere vier Kinder und sieben Enkel habe ich mich gekümmert. Bis ich schwer krank wurde. Bei einem Arztbesuch wurde eine vierfache Thrombose festgestellt und ich musste sofort ins Krankenhaus. Nach den Operationen zog ich in das AWO Seniorenzentrum in Schwenningen. Sieben Monate musste ich im Bett liegen. Ich bin mir sicher, zu Hause hätte ich das nicht überlebt. Das war meine Rettung. Hier habe ich sehr gute Pflege, bin den Alltagsdruck und die Sorgen los. Meinem Mann geht es schlechter. Er lebt daheim, muss alles selbst machen und unsere Katze versorgen. Wenn es ihm gut geht, besucht er mich und wir telefonieren jeden Tag. Ich habe

mir hier ein neues Leben aufgebaut und bin glücklich und zufrieden. Sehnsucht nach zu Hause kenne ich nicht. Herrlich ist die Ruhe und die Selbstständigkeit. Man muss Realist sein und sich fragen, warum bin ich hier? Weil es mir hier einfach gut geht! Dafür muss man dankbar sein. Die Ärzte hatten bei mir noch eine »Baustelle« entdeckt. Ein fußballgroßer Myom ist in meinem Bauch gewachsen. Nach der OP bin ich wieder hier im Heim sehr gut gepflegt worden. Zuerst saß ich im Rollstuhl, jetzt geht es ganz gut mit dem Rollator. Die Thrombose macht mir viele Schmerzen. Trotzdem habe ich ein schönes Leben. Einen Fernseher brauche ich nicht. Ich habe meine Musik, mein Kreuzworträtsel, meine Zeitung und die Veranstaltungen und Ausflüge hier im Haus.



Manchmal gehen wir Eis essen und Kaffee trinken. Das hätte ich mir früher nie gegönnt. Auch die Küche muss ich loben. Und es gibt immer Nachtisch. Wer hat das schon daheim? Langweilig ist mir nie. Ich gehe Mitternacht ins Bett und schlafe dafür bis halb neun. Meine Tochter besucht mich oft, die Söhne sind etwas weiter weg. Und mein Schwiegersohn ist Musiker und mein Goldschatz, der vorsorgt mich mit Musik-CDs. Zu Geburtstagen, Weihnachten und Ostern schreibe ich meiner großen Familie. Schreiben ist mein Hobby. Mit meiner Freundin gehen viele Briefe hin und her. Telefonieren mag nicht.«

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)



- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Café Pause  
(Betreuungsgruppe für dementiell Erkrankte)
- Betreutes Wohnen
- Offener Mittagstisch
- »CafiNo –  
Café in der Nordstadt«

ELIAS-  
SCHRENK-  
HAUS  
TUTTLINGEN  
mehr als Pflege

Evangelisches  
Seniorenpflegeheim  
Brückenstraße 24  
78532 Tuttlingen  
Telefon 0 74 61 / 9 66 90  
[info@esh-tut.de](mailto:info@esh-tut.de)  
[www.esh-tut.de](http://www.esh-tut.de)

## ÖPNV UND WOHNEN OHNE HINDERNISSE

### Immer wieder Meilensteine schaffen



Manfred Kemter bekam mit fünf Jahren Kinderlähmung und sitzt seither im Rollstuhl. Seit über einem Jahr arbeitet er als hauptamtlicher Behindertenbeauftragter im Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis. Zwei seiner Schwerpunktthemen sind der Öffentliche Personennahverkehr und der Wohnungsbau.

#### Bushaltestellen sind ein komplexes Thema

Bis 2022 müssen alle Bahn- und Bushaltestellen in Baden-Württemberg barrierefrei ausgebaut werden. Mit Busunternehmen im Landkreis habe ich Kontakt aufgenommen und mit ihren Erfahrungen werden wir gemeinsam eine verbindliche Einstiegshöhe festlegen. Dabei sind mögliche Probleme vielseitig: Fahrrinnen können entstehen oder Schnee das Öffnen der Türen behindern. Auch die Busunternehmen haben starkes Interesse an optimalen Einstiegsmöglichkeiten. Muss beim Ein- und Aussteigen extra eine Rampe ausgeklappt werden, kann der Fahrplan nicht pünktlich eingehalten werden.

#### Ringzug und erste Busse mit Rollstuhl- und Rollatorenplätzen

Niederflurbusse mit Rampe gibt es schon seit längerer Zeit, ebenso die Rollstuhlplätze in den Bussen. Neu sind die beiden Rollatorenplätze, die quer zur Fahrtrichtung eingerichtet sind. Zurzeit sind diese Busse nur im Stadtverkehr Villingen-Schwenningen im Einsatz. In Donaueschingen fahren Niederflurbusse

ab Herbst. Zum ersten Mal wurden wie im Ringzugplan auch im kreisweiten Busfahrplan alle barrierefreien Haltestellen gekennzeichnet. Der Ringzug ist innen barrierefrei und hat genügend Platz für Rollstuhl- und Rollatorfahrer. Die meisten Haltepunkte des Ringzugs sind barrierefrei ausgebaut, außer in Villingen und Donaueschingen. Alle Ringzug-Fahrzeuge sind mit Behinderten-Rampen zum komfortablen Zustieg ausgestattet (Streckenplan auf der letzten rechten Seite). Wir Betroffenen haben dafür gesorgt, dass an Bahnhöfen, bei denen Höhenunterschiede zwischen Zug und Bahnsteigkante zu hoch werden, Rampen in die Wagen kommen, um den Spalt zu überwinden. Ein nächster Schritt sollte meiner Meinung nach sein, das Zugpersonal für den Umgang mit Menschen mit Behinderungen kontinuierlich zu schulen. In Villingen und Donaueschingen werden in Kürze barrierefreie Zugbahnsteige und Lifte gebaut. Und auf meiner Wunschliste steht noch, dass vor allem in den Überlandbussen, die im ländlichen Gebiet unterwegs sind, Lifte eingebaut werden. Das wäre ein Meilenstein für alle Älteren und Menschen mit Handicap.

### BAUEN – MIETEN – KAUFEN

#### CHECKLISTE für alters- und behindertengerechtes Wohnen

Auch wer noch nicht mit einer Behinderung lebt, sollte bei einer Neuplanung seine Blicke für wichtige Details schärfen:

- ✓ Komme ich vom nahen Parkplatz barrierefrei ins Haus?
- ✓ Sind Briefkästen, Klingel und Sprechanlage für Rollstuhlfahrer erreichbar?
- ✓ Lassen sich alle Türen leicht öffnen und sind sie breit genug?
- ✓ Keine Kokosmatten als Schuhabstreifer im Eingang (schlecht begeh- und befahrbar).
- ✓ Ausreichend helle Flurbeleuchtung.
- ✓ Handläufe rechts und links im Treppenhaus.
- ✓ Zimmer, Toilette, Bad und Dusche müssen rollstuhl- und rollatorgerecht sein.
- ✓ Für Sehgeschädigte und vor allem für Demenzzranke sind kontrastreiche Wände, Fußböden, Türeingänge und Lichtschalter wichtig.
- ✓ Haben Rollstuhl, Rollator und eine Hilfsperson Platz neben Toilettenbecken und Bett?
- ✓ Rutschfeste Böden und möglichst kein Teppich.
- ✓ Balkon oder Terrasse sollen schwellenfrei und groß genug sein.
- ✓ Kommt man mit dem Rollstuhl gut an Herd und Spüle? Keine Oberschränke und gute Erreichbarkeit in den Unterschränken.
- ✓ Kommt man gut ans Fenster und kann man es auch vom Rollstuhl aus öffnen? Es gibt ohne Aufpreis Fenster mit Beschlägen im unteren Drittel.
- ✓ Beim Hausbau darauf achten, dass alles auf einer Etage ist oder problemlos eingerichtet werden kann: Schlafzimmer, Küche, Bad, WC, Wohnzimmer.



Gudrun Kemter kommt in der umgebauten Küche mit dem Rollstuhl problemlos an Herd und Spüle.

Bild: Manfred Kemter

## KURT RENDLER (84)

### »Allein sein bringt nichts«

»Mit meiner Frau habe ich hier im Löwen in Dauchingen im Betreuten Wohnen gewohnt. Dann ist sie gestorben. Kurz darauf bin ich gestürzt und hatte einen Oberschenkelhalsbruch. Ich habe selbst gemerkt, dass ich Pflege brauche. Hier im Haus war ein Zimmer in der Wohngemeinschaft frei. Das war ein Glücksfall. Ich merke an mir, dass manches nicht mehr so wie früher ist. An Fasnacht war ich immer dabei. Meine Kostüme habe ich aufgehoben, aber seit diesem Jahr habe ich keine Lust mehr dazu. Früher habe ich abends Fernsehen geguckt, heute mache ich meist nach den Nachrichten aus. Ins Kino gehe ich auch nicht mehr. Ich bin schlecht

auf den Füßen und muss immer den Rollator mitnehmen. Die Leute hier im Haus gefallen mir. Wir werden auch gut betreut. Ich habe eine Klingel, das ist beruhigend. Aber bisher musste ich tagsüber noch nicht klingeln. Und nachts schlafe ich gut. Wenn ich was brauche, gehe ich zu Frau Jauch, die passt sehr auf mich auf und schaut nach mir. Oder ich rufe auf der Gemeinde an. Wir haben hier viel Unterhaltung und einmal in der Woche ist im Farrenstall Remmidemmi. Da gibts Kaffee und Kuchen. Das macht der Bürgerverein für uns. Manchmal gibts Lichtbilder oder Musik. Es ist immer was geboten. Gott sei Dank, das habe ich gern. Meine Tochter wohnt in der



Nähe. Jeden Abend will sie wissen, wie es mir geht. Ich muss mich immer sofort bei ihr melden, wenn was wäre. Wenn ich mich abends nicht melde, ruft sie an und schon kommt die Frage: Was ist los? Das ist ein gutes Gefühl. Einmal in der Woche besucht mich ein Mitbewohner aus dem Betreuten Wohnen in meinem Zimmer. Allein sein, das bringt nichts. Das hier ist ja meine vorletzte Wohnung. Die letzte ist ein paar Meter weg. Da haben wir im Schwarzwald immer gesagt: »Fünf Bretter und ein Deckel, leb wohl du Lumpensäck!!«

**PROMEDICA PLUS**

### Betreuungs- und Pflegekräfte aus Osteuropa



**Beratung und Information:**  
Tel. 07424 - 960 64 67

#### PROMEDICA PLUS Region Tuttlingen

Marc Distel  
Scheckenweg 10 | 78594 Gunningen  
tuttlingen@promedicaplus.de  
www.promedicaplus.de/tuttlingen



**FriedWald**  
Die Bestattung in der Natur

## Wald ist Leben.



**Besuchen Sie uns bei einer kostenlosen Waldführung im FriedWald Friedenweiler, FriedWald Schenkenzell oder FriedWald Hegau in Emmingen.**

Anmeldung unter:  
**Tel. 06155 848-200**  
oder auf:  
**www.friedwald.de**

## DER TOD – ERWARTET UND DOCH SO PLÖTZLICH

### Zuletzt müssen wir auch noch Sterben lernen

(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach, 1911)

Der Psychologe, Psychotherapeut und Autor vieler Bücher, Dr. Knud Eike Buchmann, versucht in Beiträgen und öffentlichen Vorträgen seit vielen Jahren, dem Tod Bedrohliches zu nehmen und das Thema Trauer in den Alltag einzubeziehen. Gedanken an den eigenen Tod oder an den Tod eines nahestehenden Menschen kann durch Verdrängen für Momente erträglicher werden. Wohl wissend, dass ein Aufschieben keine Lösung ist, birgt das Thema viel Unsicherheit.

**»Jeden Tag so leben, als wäre es der letzte« – sollte ich mir immer vor Augen halten, dass das eigene Leben begrenzt ist?**

Ja, es ist hilfreich, sich die eigene Endlichkeit klarzumachen; damit gewinnt die Gegenwart an Bedeutung. Das ist ein Grund zur Freude. Auch die Überlegung, was mit der möglicherweise noch bleibenden Zeit getan werden soll, gibt dem Leben Sinn.

**Wie kann man sich selbst auf den Abschied von nahen Angehörigen vorbereiten? Was sollte man für sich persönlich zulassen, was nicht?**

Es wäre gut, sich in jeder Beziehung klarzumachen, dass wir einander nur auf Zeit zugehören. Der Abschied sollte für den Gehenden liebevoll begleitet werden – und man darf sich das auch für sich selbst wünschen. Gerade bei einem längeren Sterbeprozess ist es gut zu signalisieren, dass man selbst bereit ist »loszulassen«.

**Wenn der Sterbende noch ansprechbar ist, wie sollte ich mit ihm/ihr über den nahen Abschied sprechen, welche seiner Signale berücksichtigen?**

Sterben ist eine sehr persönliche Sache, da gibt es kein Rezept. Allgemein: Mit viel Taktgefühl, das heißt der Sterbende übernimmt »das Kommando« über die Themen und er bestimmt die Zeit! Man wird eventuell sehr behutsam Fra-



gen stellen und seine Gesprächsbereitschaft signalisieren. Dasein und liebevolle Nähe zeigen – aber eben nur so viel, wie der Sterbende vertragen kann.

**Welche Rolle spielen Trauerrituale? Sind Trauerrituale für mich oder meine Angehörigen wichtig? Muss ich erfüllen, was Außenstehende vermeintlich von mir erwarten?**

Abschieds- und Trauerrituale sind wichtig – für alle. Wenn man der Person gerecht werden möchte, darf man statt der »üblichen Zeremonien« auch einen eigenen Stil pflegen. Vielleicht kann man vorher auch bereits etwas gemeinsam überlegen? Die Erwartungen anderer sind zweitrangig. Mit Mut und Takt kann man aus der Trauerfeier wirklich eine kreative »Feier« machen, die von Würde und Respekt gekennzeichnet ist.

**Können andere Trost geben? Wenn das nicht in meinem Sinne ist, wie gehe ich damit um?**

Außer Dank ehrlich, aufrichtig und taktvoll den Kondolierenden sagen, was man sich vielleicht wünscht und was nicht. Neben dem Dank ist wichtig, sich selbst zu schützen – und andere zu bitten, dies zu respektieren. Wir benötigen

Trost – und wir sollten nicht die oft unbeholfenen Tröstungen auf die Goldwaage legen. In den allermeisten Fällen sind sie gut gemeint.

**Kann oder muss ich in meiner Trauer an später denken? Auch daran, dass ich eventuell Menschen verstoße, die mir später wieder wichtig sein werden?**

Wir können nicht alles perfekt vorbereiten; und unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind nicht immer nur »rosarot«. Es wäre gut, rechtzeitig – am besten jetzt! – seinen Frieden mit Menschen seiner Umgebung zu schließen. Im Angesicht der Trauer verändern wir uns aber – und auch andere Menschen spüren meist, was uns in der Trauer gut tut.

**Wie sollte ich auf Trauernde zugehen, welche Signale unbedingt berücksichtigen – eventuell auch wenn sie meinem Bedürfnis widersprechen?**

Nicht ausweichen – auf sie zugehen, still die Hand geben, ein paar Worte des Bedauerns sagen – und dann rechtzeitig schweigen! Keine »billigen« Tröstungen aussprechen, keine »platten« Versprechungen machen. Aber nach dem Versterben des Angehörigen, sich kümmern. Dabei sind kleine Gesten oft besser als große.

## GÄSTE AB 60 JAHRE ERLEBEN URLAUBSFLAIR

### Eine Oase abseits der Achterbahnen

Ein Vergnügungspark ist nur was für Jugendliche und kleine Enkel? Nicht wenn der Ausflug in den Europa-Park in Rust geht! Viele Attraktionen garantieren auch den Besuchern einen erholsamen Urlaubstag, die es etwas ruhiger angehen lassen möchten. Die Auswahl ist groß: kulinarische Leckerbissen in 15 verschiedenen europäischen Themenbereichen mit typischer Architektur, traumhaften Parklandschaften, Folklore und 23 Stunden Showprogramm – von der neuen Eis-Show über Theater, Artistik, Comedy, Tanz bis hin zu spektakulären Stunts hoch zu Ross. Weitere Höhepunkte sind das »African Food Festival« vom 19. Juli bis 27. August 2017 und das Badische Weinfest am 9./10. Juni. An 14 Sonntagen von Mai bis August präsentiert Stefan Mross »Immer wieder sonntags« live aus dem Europa-Park. Das mär-

chenhafte Ambiente des Historischen Schlossparks Balthasar entführt die Besucher in eine verwunschene Gartenwelt. Im 1442 erbauten Schloss befindet sich ein Service-Restaurant im mittelalterlichen Ambiente. Liebhaber von Käthe-Kruse-Puppen können im Märchenwald eine Ausstellung von mehr als 200 Original-exemplaren der Puppenmanufaktur bewundern. Wer den Europa-Park lieber per Bahn erkunden möchte, fährt mit dem »EP-Express«, der »Monorailbahn« oder der »Panoramabahn«. Und im Herbst tauchen 180.000 Kürbisse den Park in strahlendes Orange. Während der Winteröffnung verwandelt sich der Europa-Park in Deutschlands größtes Winterwunderland mit 2500 Christbäumen, Millionen bunter Lichter und fantastischem Showprogramm. Für Senioren ab 60 bietet das



Saison-Angebot »Sommer« den Tageseintritt und gratis ein Stück Blechkuchen im historischen »Schloss Balthasar« (Preis pro Person: 40,50 Euro).

**Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 3 x 2 Senioren-Eintrittskarten für die Saison 2017.**

**Was bekommen Senioren ab 60 im Sommer gratis zur Eintrittskarte?**

Die Antwort bis 31. Juli 2017 an das Magazin »Lebenswege« senden: Kuhn Fachverlag GmbH & Co. KG, Marktplatz 7, 78054 VS-Schwenningen oder E-Mail: [magazin@lebenswege-sbh.de](mailto:magazin@lebenswege-sbh.de)



### Gemeinde Dauchingen Wohnanlage Löwen



In der Wohnanlage Löwen wird in 14 barrierefreien Wohnungen das »Betreute Wohnen« im 1. und 2. Obergeschoss angeboten. In einer ambulant betreuten Pflgewohn-gemeinschaft stehen im Erdgeschoss 12 Ein-Zimmer-Appar-tements zur Verfügung.

Die Wohnanlage Löwen ist in ihrer Ausgestaltung und ihrer Betriebsform beispielhaft und bisher einzigartig im Schwarzwald-Baar-Kreis. Mit dem Bau, dem Betrieb und der Konzeptumsetzung der Wohnanlage Löwen trägt die Gemeinde Dauchingen der demografischen Entwick- lung Rechnung. Die Integration aller Bewohnerinnen und Bewohner in die Dorfgemeinschaft steht nach dem Motto »Mitten im Ort – mitten im Leben« im Vordergrund, gleichzeitig wird in der ambulant be- treuten Pflgewohn- gemeinschaft so viel Selbständigkeit wie möglich und so viel Hilfe wie nötig an- geboten. Die sehr gute Akzeptanz der Wohnanlage Löwen zeigt sich in der gro- ßen Resonanz.



Bei Interesse oder Fragen zur Wohnanlage Löwen wenden Sie sich bitte an die Gemeinde Dauchingen, Frau Gläser, Deißlinger Str. 1, 78083 Dauchingen, Tel. 07720/9777-15, E-Mail: [martina.glaeser@dauchingen.de](mailto:martina.glaeser@dauchingen.de).

## reiko

Ihr Spezialist für  
Reinigungs-, Kommunal-  
und Gartentechnik



HOLDER

MUVO

HONDA  
The Power of Dreams



QLEEN  
PURE WATER CLEANING SYSTEMS



Husqvarna

**Reiko-Trenkle GmbH**  
**Reinigungs- und Kommunalmaschinen**  
Im Oberdorf 33 · 78052 VS-Pfaffenweiler  
Tel.: 0 77 21 / 92 86-0 Fax: 0 77 21 / 92 86-50  
[villingen@reiko-gruppe.de](mailto:villingen@reiko-gruppe.de)

[www.reiko-gruppe.de](http://www.reiko-gruppe.de)

## WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN

### Gute Fachberatung ist besonders wichtig



*Oft schläft erst ein am Morgen sacht, wer sich des Nachts noch Sorgen macht.*

**Welchen Einfluss haben Schlafzimmeratmosphäre, Schlafhygiene, Kissen und Zudecken auf einen guten Schlaf – Fragen an den Schlafexperten Markus Kamps.**

**Wie muss eine optimale Schlafumgebung aussehen?**

Das Schlafzimmer sollte ein Refugium der Erholung sein. Oft ist es entweder Rumpelkammer, Bügelzimmer oder Technikoase. Wichtig ist die Gedankenkopplung: Bett ist gleich Nachtruhe.

**Und wenn ich aus Platzgründen den Raum multifunktional nutzen muss?**

Dann sollte man sich eine Art Restnest schaffen, beispielsweise tagsüber das Bett mit anderen Kissen und Decken dekorieren. Wenn man am Abend das Bettzeug austauscht, entwickelt sich daraus ein Ritual. Die Gedankenkopplung heißt: Bettzeug ist gleich Schlafen. Zu den Ritualen gehört auch, möglichst zur gleichen Zeit

ins Bett zu gehen. Der Raum sollte in ruhigen Farben gehalten und abgedunkelt sein. Auch unser Geruchssinn spielt eine Rolle. Küchengerüche, Eigengeruch oder der Geruch des Partners können Störfaktoren sein.

**Was ist besser: der gute alte Lattenrost, das nachgiebige Wasserbett oder das hochgetürmte Boxspringbett?**

Das ist eine individuelle Entscheidung. Jedes der drei Betten hat seine Vorzüge. Wichtig ist beim Bettenkauf die Beratung. Ein guter Verkäufer wird erst einmal fragen, wo und wie man bisher geschlafen hat. Zudem kennt er sich in Sachen Ergonomie aus. Erst wenn alle seine Fragen beantwortet sind, geht es an die Auswahl.

**Gilt das auch für Matratzen?**

Unbedingt. Je »viereckiger« ich bin, je weniger Rückenbeschwerden ich habe, umso geeigneter bin ich für unterschiedliche Matratzentypen. Je konturierter ich bin, umso wichtiger wird die individuelle Beratung. Sie berücksichtigt Körperlänge, Körperbau, Schlaflage, welcher Haltungstyp ich bin und mehr. Dafür gibt es unterschiedliche Messverfahren – oder der Verkäufer hat den erfahrenen, kontrollierenden Blick. Auch das richtige Kissen zu finden, ist gar nicht so einfach. Ein Kissen soll auf

die Bettausstattung abgestimmt sein, nicht zu stark stützen, weil es sonst zu noch mehr Verspannungen kommt. Das Kissen muss so auf die Schlafgewohnheiten abgestimmt sein, dass die Wirbelsäule in allen Schlafpositionen möglichst stark entlastet wird.

**Können Sie das näher beschreiben?**

Gerne, je weicher die Matratze, desto niedriger sollte das Kissen sein. Je härter die Matratze, desto höher das Kissen. Rückenschläfer brauchen eher flache Kissen, Seitenschläfer eher mittlere bis hohe. Weitere Kriterien sind Nackenlänge, Nackentiefe und Schulterbreite. Sie glauben nicht, wie viele Lendenwirbelsäulenprobleme ihren eigentlichen Auslöser im falschen Kissen und nicht im Bürostuhl haben.

**Wie groß sollte das Kissen sein?**

Das gängige Maß 80 x 80 Zentimeter ist tabu. Es ist eigentlich überflüssig geworden. Man hat es früher zur höheren Lagerung von Patienten verwendet. Ein 40 x 80-Kissen entspricht unseren Bedürfnissen viel mehr. Nach drei Jahren sollte man es prüfen und nach fünf Jahren spätestens ersetzen.

**Der Mensch braucht aber auch eine Zudecke. Was muss ich beachten?**

Auch hier spielen unterschiedliche Komponenten eine Rolle: Art und Härtegrad der Matratze, Körpergröße, Wärmetyp (Hitzer, Schwitzer, Frierer), Alter, Krankheiten, Allergien, Raumtemperatur und Feuchtigkeit, Hygieneansprüche, Gewicht der Zudecke und noch einiges mehr. Ein guter Fachberater ist hier von Vorteil. Auch eine schlechte Bettwäsche kann eine gute Zudecke negativ beeinflussen.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Markus Kamp ist Fachdozent an der Textilhochschule Nagold und Präventologe für Schlaf und Stress. [www.kamps-services.de](http://www.kamps-services.de)



**HARRI BINDLER (92)**

## »Kleine Anlagen bieten die Chance, sich neu einzuleben«

»Vor drei Jahren, nach dem Tod meiner Frau, bin ich von Dresden hierher gezogen. Mein Sohn hatte sich in seiner Nähe nach einer Wohnung für mich umgesehen, und ist im Betreuten Wohnen in Dauchingen im Löwen fündig geworden. Mir hat die Wohnung sofort gefallen. Vor allem konnte ich fast alle meine Möbel mitnehmen und mich genauso einrichten wie in Dresden. Deshalb habe ich mich schnell wohlfühlt. Das ist ganz wichtig. Ein Unterschied sind natürlich die Einkaufsmöglichkeiten. Bäcker, Metzger und Sparkasse sind vor der Tür, aber der Supermarkt ist ein Stück weg und zu Fuß zu weit. Noch fahre ich mit dem Auto. Außerdem fährt jeden Freitag jemand vom Bürgerverein mit einem kleinen Bus zum Supermarkt. Anfangs war ich skeptisch, in eine fremde Umgebung zu ziehen. Aber so eine kleine Wohnanlage bietet eine echte Chance, da ist nichts anonym. Im Betreuten Wohnen sind es 14 Wohnungen und unten in der Pflegeetage gibt es 12 Zimmer-Appartements. Kontakt findet man schnell. Hier kennt jeder jeden. Wir duzen uns alle. Das ist eine sehr harmonische Gemeinschaft. Dafür wird viel getan: Gymnastik, Spiele, Gedächtnistraining und andere Veranstaltungen. Jeden Mittag gehe ich für wenig Geld in der Pflegewohnungsgemeinschaft zum Essen. Dazu gehören eine Getränkeflasche, Salat, Hauptessen und Nachtisch. Und das täglich



selbst und frisch gekocht. Wo bekommt man das schon? Am Tisch haben wir oft Spaß, weil wir in Sachsen manches anders genannt haben, als es hier heißt. Meine Wohnung putze ich selbst, auch einen Knopf kann ich annähen. Bei größeren Sachen macht das meine Schwiegertochter. Solange es geht, will ich mich beschäftigen. Wenn wir mal was brauchen, können wir auch das Pflegepersonal ansprechen, die helfen immer. Ich bin auch erstaunt, wie viel die Ehrenamtlichen vom Bürgerverein für uns tun. Die Ausflüge und die Veranstaltungen kosten uns nichts. Im Haus ist für uns Andrea Jauch die gute Seele. Zu ihr kann man mit jedem Wehwehchen kommen. Bei Problemen mit der Wohnung

rufen wir auf der Gemeinde an. Das einzige Problem ist der Busverkehr. Früher fuhr der Stadtbuss, jetzt fährt ein anderes Unternehmen. Der Bus nach Schweningen fährt nicht mehr zum Busbahnhof, so dass wir keinen kurzen Weg ins City Rondell, zu nahen Läden und Ärzten haben. Jetzt hält der Bus am Rössle, wir müssen über die Straße und dann eine kleine Anhöhe hochlaufen, was für viele, auch für mich, schon beschwerlich ist. Die Strecke ist jetzt weiter. Mit meinem Rollator komme ich nicht mehr ebenerdig in den Bus, ich muss ihn zusammenklappen oder jemanden bitten, ihn in den Bus zu heben. Das empfinden hier einige als wirkliche Verschlechterung. Aber das ist auch das Einzige.«

**Impressum****Verlag**

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

**Redaktion**

Steffi Findeisen  
magazin@lebenswege-sbh.de

**Autoren**

Frank Ostertag (fo)

**Mediaberatung**

Yvonne Jäschke  
y.jaeschke@lebenswege-sbh.de  
Thomas Baur  
t.baur@lebenswege-sbh.de

**Layout und technische Gestaltung**

Steffi Scherr, Maritta Saller  
(technik@lebenswege-sbh.de)

**Druck**

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

**Bildnachweis**

Steffi Findeisen; Frank Ostertag; Christian Thiel; Gunther von Hagens' KÖRPERWELTEN, Institut für Plastination, Heidelberg; Reiner Pfautsch, Vinzenz von Paul Hospital gGmbH/Luisenheim; Dr. Ralf Trautwein; Studio 9 Photoatelier; stuhlmüllerpflege2020; Manfred Kempter; GraphicArtist – fotolia.com; fotomek – fotolia.com, pixelia.de  
Eine rechtliche Gewähr für die Richtigkeit der redaktionellen Beiträge und der Anzeigen wird nicht geleistet und eine Haftung nicht übernommen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

# 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.

## Kliniken Villingen-Schwenningen

### Institut für Pathologie

Die Ärzte des Instituts für Pathologie stellen durch die feingewebliche Untersuchung von Gewebeprobe 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

### Praxis für 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

### Praxis für 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

### Praxis für 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

### Praxis für 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

### Praxis für 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

### Praxis für Neurologie

#### Unsere Leistungen:

- Elektroencephalografie (EEG)
- Elektroneurographie und Elektromyographie (ENG,EMG)
- Evozierte Potentiale (VEP, AEP,SEP)
- Schwindeldiagnostik
- Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße
- Demenztest

VS: Telefon: +49 (0)7721 / 93-4220  
E-Mail: mvz-neu@sbk-vs.de

### Praxis für 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

### Praxis für 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

### Praxis für 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



## Kliniken Donaueschingen

### Praxis für 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

### Praxis für 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. Paul Graf La Rosée**  
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

### Diabetes Zentrum am Schwarzwald-Baar-Klinikum Dr. med. Nicole Weh

VS: Telefon: +49 (0)7721 / 93-2051  
E-Mail: diabetesschule@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 Arzneimittelinformationszentrum 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

### EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung – Prof. Dr. med. Guido Wanner

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 Traumazentrum (Traumanetzwerk Schwarzwald-Bodensee) –

**Prof. Dr. med. Guido Wanner**  
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)

**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>

## BÜCHER, SPIELE UND BESCHÄFTIGUNGEN

### Für Senioren und Menschen mit Handicap

#### Buch-Tipp: BIBELGESCHICHTEN

##### 5-Minuten-Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz von Reinhard Abeln

Die biblischen Geschichten zum Vorlesen helfen, einen wichtigen Teil der Identität älterer Menschen zu würdigen. Dafür findet man in diesem Band die bekanntesten Geschichten aus der Bibel – mit einfachen und verständlichen Worten von Autor Reinhard Abeln nacherzählt. An jede Vorlesegeschichte kann man mit den passenden Aktivierungsideen ganz einfach anknüpfen – durch Impulsfragen oder Gebete. Ob Geschichten aus dem Alten oder Neuen Testa-

ment: von der Arche Noah über die Speisung der Fünftausend, David und Goliath und die Erzählung von Zachäus dem Zöllner, bis hin zum letzten Abendmahl: Die 5-Minuten-Vorlesegeschichten sind ideal einsetzbar bei der Betreuung von Menschen mit Demenz in der Heim- oder Tagespflege, aber auch in der häuslichen Pflege. Sie bieten auch pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, mit den Demenzerkrankten ins Gespräch zu kommen und sie regliös zu begleiten.



#### Buch-Tipp: RÄTSELGESCHICHTEN FÜR SENIOREN

##### Zum Knobeln und Mitraten für das Gedächtnistraining von Birgit Ebbert



Die kurzweiligen Vorlesegeschichten von Autorin Birgit Ebbert wecken Neugier und Rätselfreude bei Menschen mit und ohne Demenz, ohne zu überfordern. Bei den kurzen Rätselreimen dreht sich alles um doppeldeutige Wörter; bei den Knobelgeschichten wollen Informationen entdeckt oder interpretiert werden. Ratekrimis liefern einfache Kriminalfälle, bei denen die Senioren die Täter ermitteln.

Rechengeschichten erfreuen Zahlenfreunde, sie sind aber auch von »Rechenfaulen« prima lösbar. Alle Rätsel orientieren sich an der Lebenswelt der Senioren und sind bewusst einfach gehalten. Die Vorlesegeschichten sind ideal zum Gedächtnistraining, schulen Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit, Zahlenverständnis und logisches Denkvermögen und aktivieren das Langzeitgedächtnis. Die Rätsel sind für die Seniorenbetreuung im Pflegeheim oder zu Hause eine sinnvolle Beschäftigung.

## Buch-Tipp: GEDÄCHTNISTRAINING FÜR SENIOREN

### SUDOKU mit Alltagsmaterialien

Für das Senioren-Gedächtnistraining eignen sich diese einfachen Sudokus mit Gegenständen zum Nachlegen – mit Materialien, die jeder schnell zur Hand hat, wie Knöpfe, Nüsse, Münzen oder Spielfiguren. Die verschiedenen Vorlagen in drei Schwierigkeitsstufen mit aufgedruckten Grundpositionen der Alltagsgegenstände ermöglichen so abwechslungsreichen Rätselspaß. Durch Legen,

Probieren und Verschieben kommen die Senioren der Lösung auf die Spur. Das trainiert die Konzentration, die visuelle Wahrnehmung, das logische Denken und ganz nebenbei auch die Feinmotorik. Die großen Sudoku-Vorlagen lassen sich ohne Kopieren immer wieder verwenden. Inklusive sind Lösungskarten zur Selbstkontrolle.



#### WEITERE INFORMATIONEN:

Alle hier vorgestellten Bücher vom  
**Verlag an der Ruhr GmbH**  
in Mühlheim  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

**Bibelgeschichten –  
5-Minuten-Vorlesegeschichten**  
ISBN 978-3-8346-3177-0  
Preis: 9.99 €

**Rätselgeschichten  
für Senioren**  
ISBN 978-3-8346-3181-7  
Preis: 14.99 €

**SUDOKUS  
mit Alltagsmaterialien**  
ISBN 978-3-8346-3525-9  
Preis: 19.99 €

## Buch-Tipp: WANDERUNGEN FÜR SENIOREN

### Genusstouren zwischen Aalen und Tuttlingen

Die Autoren Patrick Brauns, Gabriele Kalmbach, Elke Koch, Rainer Lang und Stefan Brückner über ihr Buch mit Wandervorschlägen auf der Schwäbischen Alb:

»Die Freude an der Natur, am Sich-Bewegen in einmaligen Landschaften kennt keine Altersgrenzen. Die Schwäbische Alb ist geradezu ideal, um (fast) ohne Anstrengung zu wandern. Panoramaausblicke ins weite Land, spektakuläre Felsbastionen, liebliche Täler und raue Hochebenen wechseln sich ab und ermöglichen unvergessliche Erlebnisse. Von dem Bergbuchautor Karl Lukan (1923 – 2014) gab es mal ein Buch über das

»Bergsteigen in der zweiten Lebenshälfte«, das den schön sinnreichen Titel »Wenn die Wände steiler werden« (Bruckmann Verlag, 1990) hatte. Natürlich werden die Wände nicht wirklich steiler, aber die Grenzen, bis zu denen man geht, kommen näher. Das betrifft nicht nur die Steilheit, sondern auch die Länge und Schwierigkeit der Touren – in den Alpen wie auch in einem Mittelgebirge wie der Schwäbischen Alb. Die Alb ist eines der wenigen Gebirge, bei dem man nicht sagt, man geht zu einer Wanderung »in der Alb« (wie im Schwarzwald), sondern »auf der Alb«. Ebenso sagen die Stuttgarter und Tübinger über die Leute von der Alb nicht, sie kämen »aus der Alb«, sondern sie kommen »von der Alb herunter« – auf schwäbisch »vo dr Alb ra«.

Die Touren sind ausgesprochen übersichtlich beschrieben. Hinweise auf Schwierigkeitsgrad, Höhenmeter und Wanderzeit sowie detaillierte Tipps zum barrierefreien Wandern und für Rollstuhlfahrer geben eine große Sicherheit mit auf den Weg. Kurzinfos über



Ausgangs- und Endpunkte, Anfahrt und Einkkehr sowie mit einem Hinweis auf weitere Informationen vor Ort ergänzen die Übersicht. Die Länge der einzelnen Wanderungen reicht vom ausgedehnten Spaziergang bis zur Halbtagestour. Hier gehts nicht um Laufen nach Zeit und Strecke, sondern um Freude und Genuss am Erlebten. Das Buch umfasst 128 Seiten.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

**J. Berg Verlag  
Bruckmann Verlag GmbH  
in München · [www.verlagshaus.de](http://www.verlagshaus.de)**  
ISBN 978-3-86246-562-0  
Preis: 14.99 €

## Medizinische Versorgungszentren und Fachbereiche am Klinikum Landkreis Tuttlingen

Das Klinikum Landkreis Tuttlingen gGmbH mit seinen beiden Gesundheitszentren Tuttlingen und Spaichingen ist ein Haus der Grund- und Regelversorgung mit 324 Betten. Neben den klassischen klinischen Bereichen wurden Tageskliniken, Praxen, Pflegeeinrichtungen und Kompetenzzentren integriert. Dies garantiert eine qualifizierte medizinische sowie pflegerische Versorgung auf hohem Niveau. Fast jeder Mensch wird im Krankenhaus geboren und beinahe jeder muss ein oder mehrere Male in seinem Leben eine Klinik aufsuchen. Alle Bürgerinnen und Bürger müssen sich deshalb darauf verlassen können, dass ihnen schnell und wirksam geholfen wird. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, stellen wir hohe Ansprüche an die medizinische, die pflegerische und die technische Ausstattung unseres Klinikums. Ärzte, Pflegefachkräfte und das gesamte Klinikum sind für unsere Patienten rund um die Uhr hilfsbereit.

### Klinikum Landkreis Tuttlingen gGmbH

**Gesundheitszentrum Tuttlingen**  
Zeppelinstraße 21, 78532 Tuttlingen  
Telefon +49 (0) 7461 / 97-0

**Gesundheitszentrum Spaichingen**  
Robert-Koch-Straße 31, 78549 Spaichingen  
Telefon +49 (0) 7424 / 950-0

### MVZ Klinikum

#### Landkreis Tuttlingen gGmbH:

In einem MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) können Patienten von Ärzten verschiedener Fachrichtungen behandelt werden. Der Aufbau ist einer großen Gemeinschaftspraxis sehr ähnlich, allerdings mit dem Vorteil, dass es ein Angebot verschiedener Fachgruppen unter einem Dach gibt. Zudem ergeben sich durch die Zugehörigkeit des MVZ zum Klinikum Landkreis

Tuttlingen direkte Kommunikationswege. Insgesamt umfasst das MVZ Klinikum Landkreis Tuttlingen gGmbH zur Zeit fünf Praxen an zwei Standorten.

### MVZ Spaichingen

#### Orthopädisch-Chirurgische Praxis

Herr Dr. Robert Raus, Herr Edgar Haenle  
Telefon: 07424 / 6341  
E-Mail: ocp@mvz-trossingen.de

#### Frauenarztpraxis

Herr Sébastien Dussault  
Telefon: 07424 / 62 49  
E-Mail: frauenarztpraxis-spa@mvz-trossingen.de

#### Diabetologische Praxis

Herr Dr. Albrecht Dapp  
Telefon: 07424 / 950 44 64  
E-Mail: diabetologie-spa@mvz-trossingen.de

### MVZ Trossingen

#### Frauenarztpraxis

Frau Natalie Hensler  
Telefon: 07425 / 6907  
E-Mail: frauenarztpraxis@mvz-trossingen.de

#### Praxis für Allgemeinmedizin

Herr Dr. Matthias Probst  
Telefon: 07425 / 95 26 860  
E-Mail: allgemeinartzpraxis@mvz-trossingen.de

### Fachbereiche am Klinikum Landkreis Tuttlingen

#### Medizinische Klinik Standort Tuttlingen

Chefarzt Dr. Michael Kotzerke  
TUT: Telefon: 07461 / 97 1331  
E-Mail: medsek@klinikum-tut.de

#### Medizinische Klinik Standort Spaichingen

Chefarzt Dr. Bernd M. Sauer  
SPA: Telefon: 07424 / 950 4321  
E-Mail: medsek-spa@klinikum-tut.de

#### Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt Dr. Mattias Hauger  
TUT: Telefon: 07461 / 97-1358  
E-Mail: uchsek@klinikum-tut.de

#### Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. Jan Kewer  
TUT: Telefon: 07461 / 97 1350  
E-Mail: chsek@klinikum-tut.de

#### Klinik für Plastische, Aesthetische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Oliver Lotter, MBA  
TUT: Telefon: 07461 / 97 1580  
E-Mail: PlastischeChirurgie@klinikum-tut.de

#### Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. Ingo Rebenschütz  
TUT: Telefon: 07461 / 97 1450  
E-Mail: anaesek@klinikum-tut.de

#### Frauenklinik

Chefarzt Dr. Bernhard Martin  
TUT: Telefon: 07461 / 97 1401  
E-Mail: ggsek@klinikum-tut.de

#### Klinik für Konservative Orthopädie und orthopädische Schmerztherapie

Chefarzt Dr. Frank Schuler  
SPA: Telefon: 07424 / 950 4280  
E-Mail: konsek@klinikum-tut.de



### Zentrum für Ambulantes Operieren (ZAO)

Ärztlicher Leitung:  
Dr. med. Sebastian Schröpfer  
SPA: Telefon: 07424 / 950 4500  
oder Empfang 07424 / 950 0  
E-Mail: zao@klinikum-tut.de

### Zentrum für Altersmedizin

Ärztliche Leitung: Dr. Karin Schoser  
SPA: Telefon: 07424 / 950 4430  
E-Mail: zfa@klinikum-tut.de

## Kompetenzzentren

### Zertifiziertes Diabeteszentrum

Leitung: Dr. Bernd M. Sauer  
SPA: Telefon: 07424 / 950-4321  
E-Mail: diabeteszentrum@klinikum-tut.de

### Zertifiziertes Brustzentrum

Leitung: Sibel Özder  
TUT: Telefon: 07461 / 97-1401  
E-Mail: ggsek@klinikum-tut.de

### Zertifizierte Babyfreundliche Geburtsklinik

Leitung: Dr. Bernhard Martin  
TUT: Telefon: 07461 / 97-1401  
E-Mail: ggsek@klinikum-tut.de

### Zertifiziertes Endoprothetikzentrum

Leitung: Dr. Matthias Hauger  
TUT: Telefon: 07461 / 97-1358  
E-Mail: uchsek@klinikum-tut.de

### Zertifizierte Schlaganfallereinheit

Leitung: Dr. Karin Schoser  
TUT: Telefon: 07461/97-1331  
E-Mail: medsek@klinikum-tut.de

### Zertifiziertes Traumanetzwerk

Leitung: Dr. Ekhard Stegmann  
TUT: Telefon: 07461 / 97-1358  
E-Mail: uchsek@klinikum-tut.de

### Zertifizierte Akutschmerztherapie

Leitung: Dr. Ingo Rebenschütz  
TUT: Telefon: 07461 / 97-1450  
E-Mail: anaesek@klinikum-tut.de

## Belegabteilungen

### HNO-Klinik

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Susanne Künze  
TUT: Telefon: Klinikum 07461 / 97-1001,  
Praxis: 07461 / 72525

### Augenzentrum

Leitung: Dr. Stephan Spang und  
Dr. Christoph Mathey  
TUT: Telefon: 07461 / 96140  
E-Mail: info@augen-partnergruppe.de

## Praxen

### Facharztpraxis für Radiologie und Neuroradiologie

Dr. Till Diergarten und Dr. Sabine Auer  
TUT: Telefon: 07461 / 965 777 0  
Internet: www.radiologie-tuttlingen.de

### Praxis für Nuklearmedizin

Harald Hebrank  
TUT: Telefon: 07461 / 91 01197

### Sektion Neurochirurgie/ Wirbelsäulenchirurgie

Dr. Marta Herrero y Calle und  
Dr. Manfred Petrick  
TUT: Telefon: 07461 / 9650970  
E-Mail: info@neurochirurgie-tuttlingen.de

### Onkologische Praxis

Dr. G. Köchling  
TUT: Telefon: 07461 / 9664380  
E-Mail: info@onkologie-villingen.de

### Nephrologie/Dialysestation

Dialyse-Zentrum Tuttlingen  
TUT: Telefon: 07461 / 75250  
In Kooperation mit dem Nephrologischen  
Zentrum Villingen-Schwenningen (NZ-VS).

### Schlaflabor

Dr. med. Winfried Schubert und  
Dr. med. Jürgen Mayer  
TUT: Telefon: 07461 / 969360  
und 07424 / 9054107

### Ergotherapiepraxis

Gemeinschaftspraxis Schmitz & Lieb  
Leitung: Tobias Lieb  
TUT: Telefon: 07461 / 9 65 40 70  
E-Mail: info@ergotherapie-tut.de

### Praxis für Dermatologie

Dr. Katharina Wroblewska  
SPA: Telefon: 07424 / 9313126

## Tageskliniken

### Diabetologische Tagesklinik

SPA: Telefon: Über das Sekretariat der  
Medizinischen Klinik  
07424 / 950 4321  
E-Mail: diabeteszentrum@klinikum-tut.de

### Psychiatrische Tagesklinik

SPA: Telefon: 07424 / 9400100  
E-Mail: Info-Tagesklinik-TUT@VvPH.de

### Suchtmedizinische Tagesklinik

SPA: Telefon: 07424 / 940010 4450  
E-Mail: Sucht-Tagesklinik-TUT@VvPH.de

## Inserentenverzeichnis und Einrichtungen auf einem Blick

| EINRICHTUNG                               | BETREIBER/TRÄGER  | Betreutes Wohnen |
|---|---|------------------|
| <b>BAD DÜRRHEIM</b>                       |   |                  |
| KWA Kurstift                              | KWA Kuratorium Wohnen im Alter                                      | •                |
| CURANUM Betriebs GmbH                     | Seniorenresidenz Scheffelhof  |                  |
| CURANUM Betriebs GmbH                     | Seniorenresidenz Hirschhalde  | •                |
| <b>DAUCHINGEN</b>                         |   |                  |
| Wohnanlage »Löwen«                        | Gemeinde Dauchingen / Caritasverband SBK                            | •                |
| <b>ROTTWEIL</b>                           |   |                  |
| AWO – Sozialstation Rottweil <b>+</b>     | AWO – Soziale Dienste gGmbH   | •                |
| Vinzenz von Paul Hospital gGmbH <b>+</b>  | Genossenschaft der Barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul |                  |
| <b>TROSSINGEN</b>                         |   |                  |
| Seniorenzentrum Bethel Trossingen gGmbH   | Diakoniewerk Bethel gGmbH   | •                |
| <b>TUTTLINGEN</b>                         |   |                  |
| Christliche Sozialstation Tuttlingen e.V. |   |                  |
| Elias-Schrenk-Haus                        | Evangelischer Verein für Altenhilfe e.V.                            | •                |
| <b>VILLINGEN-SCHWENNINGEN</b>             |   |                  |
| AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark          | AWO Baden e.V.  | •                |
| Bürgerheim Villingen-Schwenningen         | Bürgerheim Villingen-Schwenningen e.V.                              |                  |
| Christlich Ambulante Pflege VS <b>+</b>   | Maria Noce  |                  |

**+** Mehr Informationen auf [www.lebenswege-sbh.de/Partner](http://www.lebenswege-sbh.de/Partner)

### Autohäuser

**ahg Automobilgesellschaft mbH**  
Auf Herdenen 2  
78052 Villingen-Schwenningen  
[www.bmw-ahg.de](http://www.bmw-ahg.de) **+** ..... 31

### Bad

**Bille**  
**Jörg Bille – Bad und Wärme**  
Großwiesenstr. 20, 78591 Durchhausen  
[www.bille-bad-und-waerme.de](http://www.bille-bad-und-waerme.de) ..... 17

### Bestattungen

**FriedWald GmbH**  
**Bestattungen in der Natur**  
Im Leuschnerpark 3, 64347 Griesheim  
[www.friedwald.de](http://www.friedwald.de) **+** ..... 59

### Betreuung und Pflege

**AWO – Seniorenzentrum Am Stadtpark, AWO Baden e.V.**  
Reutlinger Straße 10  
78054 Villingen-Schwenningen  
[www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de](http://www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de) ..... 7

**AWO – Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**  
Königstraße 53c, 78628 Rottweil  
[www.awo-rottweil.de](http://www.awo-rottweil.de) **+** ..... 13

**Bürgerheim Villingen-Schwenningen**  
Mauthestraße 7–9  
78054 Villingen-Schwenningen  
[www.buergerheim.de](http://www.buergerheim.de) ..... 15

**Christlich Ambulante Pflege VS**  
Virchowweg 22  
78054 Villingen-Schwenningen  
[www.pflege-vs.de](http://www.pflege-vs.de) **+** ..... 9

**Christliche Sozialstation Tuttlingen e.V.**  
Brunnentalstraße 3, 78532 Tuttlingen  
[www.sozialstation-tuttlingen.de](http://www.sozialstation-tuttlingen.de) ..... 47

**CURANUM Betriebs GmbH Seniorenresidenz Hirschhalde**  
Hirschhalde 1, 78073 Bad Dürkheim  
[www.korian.de](http://www.korian.de) ..... 23/55

**CURANUM Betriebs GmbH Seniorenresidenz Scheffelhof**  
Scheffelstraße 4, 78073 Bad Dürkheim  
[www.korian.de](http://www.korian.de) ..... 23

**Elias-Schrenk-Haus – Evangelischer Verein für Altenpflege e.V.**  
Brückenstraße 24, 78532 Tuttlingen  
[www.esh-tut.de](http://www.esh-tut.de) ..... 57

**KWA Kurstift Bad Dürkheim**  
Am Salinensee 2  
78073 Bad Dürkheim  
[www.kwa.de](http://www.kwa.de) ..... 5

**Promedica Plus Region Tuttlingen**  
Scheckenweg 10, 78594 Gunningen  
[www.promedicaplus.de/tuttlingen](http://www.promedicaplus.de/tuttlingen) ..... 59

**Sozialdienst Katholischer Frauen**  
Kanzleigasse 30, 78050 VS-Villingen  
[www.skf-villingen.de](http://www.skf-villingen.de) ..... 55

**Seniorenzentrum Bethel Trossingen gGmbH**  
Wagnerstraße 5, 78647 Trossingen  
[www.bethelnet.de](http://www.bethelnet.de) ..... 53

**Wohnanlage »Löwen«**  
Gemeinde Dauchingen  
Vordere Straße 4, 78083 Dauchingen  
[www.dauchingen.de](http://www.dauchingen.de) ..... 61

**Bettenfachgeschäfte**  
**Bettenhaus Schlenker-Kayser**  
Dauchinger Straße 20  
78056 VS-Schwenningen  
[www.schlenker-kayser.de](http://www.schlenker-kayser.de) **+** ..... 27

**Betten Prinz GmbH**  
Steinhäuslebühl 6+8  
78658 Zimmern ob Rottweil  
[www.betten-prinz.de](http://www.betten-prinz.de) **+** ..... 53

**Finanzen**  
**Sparkasse Schwarzwald-Baar**  
Gerberstraße 45, 78050 VS-Villingen  
[www.spk-swb.de](http://www.spk-swb.de) **+** ..... 35

### Gesundheit

**Get Fit Gesundheitszentrum**  
Christian-Messner-Straße 10  
78647 Trossingen  
[www.fitnessclub-trossingen.de](http://www.fitnessclub-trossingen.de) ..... 41

### Einkaufszentrum

**Schwarzwald-Baar-Center GbR**  
Neuer Markt 1  
78052 Villingen-Schwenningen  
[www.schwarzwald-baar-center.de](http://www.schwarzwald-baar-center.de) ..... 37

### Fachgeschäfte / Alltagshilfen

**KUNDO xT GmbH**  
Bahnhofstraße 10, 78112 St. Georgen  
[www.basecon.de](http://www.basecon.de) ..... 49

**Reiko-Trenkle GmbH**  
Im Oberdorf 33, 78052 VS-Pfaffenweiler  
[www.reiko-gruppe.de](http://www.reiko-gruppe.de) ..... 61

### Immobilien

**Engel & Völkers**  
Klosterring 13  
78050 Villingen-Schwenningen  
[www.engelvoelkers.com/villingen](http://www.engelvoelkers.com/villingen) ..... 37

**FWD Hausbau- und Grundstücks GmbH**  
Gerhart-Hauptmann-Straße 28  
69221 Dossenheim  
[www.fwd-hausbau.de](http://www.fwd-hausbau.de) **+** ..... 2. US



| Pflegeheim | Kurzzeit-<br>pflege | Ambulante<br>Pflege | Tagespflege | Essen auf<br>Rädern | Hospiz | Sonstiges   | Seite |
|------------|---------------------|---------------------|-------------|---------------------|--------|---|-------|
| •          | •                   | •                   | •           | •                   |        | Wohnstift, Verhinderungspflege,<br>Genesungslage, Urlaub<br>Persönliche Assistenz | 5     |
| •          | •                   |                     |             |                     |        |   | 23    |
| •          | •                   | •                   |             |                     |        |   | 23/55 |
|            |                     | •                   |             |                     |        |   | 61    |
| •          | •                   | •                   | •           | •                   |        |   | 13    |
| •          |                     |                     |             |                     |        | Psychiatrische Institutsambulanz  | 43    |
| •          | •                   |                     | •           |                     |        | Geriatrische Rehaklinik<br>Ambulante Therapie                                     | 53    |
|            |                     | •                   |             | •                   |        | Betreuungsgruppe für<br>demenziell erkrankte Menschen                             | 47    |
| •          | •                   |                     | •           |                     |        | Betreuungsgruppe  | 57    |
| •          | •                   |                     | •           |                     |        | Seniorenmittagstisch  | 7     |
| •          | •                   |                     | •           |                     |        |   | 15    |
| •          |                     | •                   | •           |                     | •      |   | 9     |

**LBS Immobilien Schwarzwald-Baar**  
Gerberstraße 66, 78050 VS-Villingen  
www.LBS-ImmoBW.de ..... 4. US

**LBS Immobilien Rottweil**  
Hochbrücktorstraße 9, 78628 Rottweil  
www.LBS-ImmoBW.de ..... 4. US

**LBS Immobilien Tuttlingen**  
Bahnhofstraße 45, 78532 Tuttlingen  
www.LBS-ImmoBW.de ..... 4. US

**Manfred Nirwing Immobilien**  
Warenburgstraße 38, 78050 VS-Villingen  
www.villingen.immobilien ..... 55

**NEUMANN Immobilien & Grundbesitz GmbH**  
Beethovenstr. 10, 78054 VS-Schwenningen  
www.immo-neu.de ..... 47

**Rebholz Immobiliengruppe**  
Wohnkonzept Servicewohnen  
Zehntstraße 1, 78073 Bad Dür rheim  
www.rebholz.de ..... Beilage

**Strack-Klingk GmbH**  
Schwarzwaldstraße 25, 78083 Dauchingen  
www.strack-klingk.com ..... 43

**Judo/Kendo**  
**Judo Club Schwenningen e.V.**  
Sturm büh lstraße 170  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.judo-club-schwenningen.de ..... 57

**Kleidung**  
**Kleider Müller**  
Keplerstraße 10–12  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.kleider-mueller.de + ..... 33

**Kliniken**  
**Schwarzwald-Baar-Klinikum**  
Klinikstraße 11  
78052 Villingen-Schwenningen  
www.sbk-vs.de (s. S. 64/65) ..... 4

**Klinikum Landkreis Tuttlingen gGmbH**  
Zeppelinstraße 21, 78532 Tuttlingen  
www.klinikum-tut.de (s. S. 68/69) .. 19/21

**Küche**  
**Küchenfachgeschäft Ulrich Aisenbrey**  
Dunninger Straße 4, 78662 Bö singen  
www.aisenbrey-kuechen.de ..... 55

**Öffentliche Verkehrsmittel**  
**Stadtbauamt / Stadtverwaltung**  
**Stadt Villingen-Schwenningen**  
Marktplatz 1  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.vs-bus.de ..... 37

**Verkehrsbund TUTicket**  
Bahnhofstraße 100  
78532 Tuttlingen  
www.tuticket.de ..... 47

**Verkehrsbund Rottweil GmbH**  
Bahnhofstraße 3  
78048 Villingen-Schwenningen  
www.vvr-info.de ..... 35

**Zweckverband Ringzug**  
**Schwarzwald-Baar-Heuberg**  
Eichendorffstraße 24  
78166 Donaueschingen  
www.Ringzug.de ..... 29

**Rehabilitation**  
**Schloss Klinik Sonnenbühl**  
**Vital-Klinken GmbH**  
Hammerbühlstraße 4  
78073 Bad Dür rheim  
www.vital-klinken.de ..... 27

**Pro Vita Rehazentrum**  
**Geriatrische und Neurologische**  
**Rehaklinik »Am Klosterwald«**  
Wilhelm-Schickard-Straße 15  
78052 Villingen-Schwenningen  
www.rehazentrum-vs.de ..... 15

**Vinzenz von Paul Hospital gGmbH**  
Schwenninger Straße 55, 78628 Rottweil  
www.VvPH.de + ..... 43

**Rehatechnik**  
**PfaNie Reha-Technik GbR**  
Alleenstraße 7  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.pfanie-reha.de ..... 43

**Ihre hilfsbereiten Partner / Dienstleister**

**Harald Brugger Elektrotechnik**  
Zollhäusleweg 9  
78052 Villingen-Schwenningen  
www.elektro-doc-vs.de ..... 51

**Claudio Pinchi**  
**Sanitärmeisterbetrieb**  
Bertha-von-Suttner-Straße 46  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.pinchi.de ..... 51

**Bestattungen Hafa**  
In der Au 55, 78628 Rottweil  
www.bestattungen-hafa.de + ..... 51

**Steuerberater**  
Prof. Hardy Pfeiffer  
Alleenstraße 6  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.VS-STB.de ..... 51

**Pflegevermittlung Norbert Müller**  
Bertha-von-Suttner-Straße 10  
78054 Villingen-Schwenningen  
www.pflegevermittlung-mueller.de ..... 51

**LiftTec GmbH**  
Raiffeisenstraße 11  
78166 Donaueschingen  
www.lifttec.de ..... 51

**Naturheilpraxis Karl-Heinz Öhler**  
Lärchenweg 15, 78713 Schramberg  
www.naturheilpraxisoehler.de ..... 51

## BEHINDERTENBEAUFTRAGTE

Landkreis Tuttlingen,  
Schwarzwald-Baar und Rottweil

## LANDKREIS TUTTLINGEN



**Jörg Zwecker**  
Behinderten-  
und Inklusions-  
beauftragter

**Landratsamt Tuttlingen**

Bahnhofstraße 100

78532 Tuttlingen

Telefon: (07461) 926-9148

Fax: (07461) 926-99-9148

E-Mail: j.zwecker@landkreis-tuttlingen.de

Sprechzeiten: dienstags 9.00 bis 12.30 Uhr,  
donnerstags 14.00 bis 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Schwerpunktthemen 2017:**

- Beratung von Betroffenen und deren Angehörigen mit Wegweiser-Funktion
- Begleitung und Unterstützung von Inklusionsinitiativen in den Kreisgemeinden
- Aufbau einer Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch Erkrankte
- Etablierung von Informationen in leichter Sprache

## LANDKREIS ROTTWEIL

**Gerhard Winkler**

Behindertenbeauftragter

Keltenstraße 12

78655 Dunningen

Telefon: (0741) 244-250

Mobil: (0176) 4177067

E-Mail: behindertenbeauftragter@lrrw.de

Sprechzeiten: Herr Winkler ist unter o. g.  
Kontakten erreichbar.

## LANDKREIS SCHWARZWALD-BAAR



**Manfred Kemter**  
Behinderten-  
beauftragter

**Landratsamt Schwarzwald-Baar**

Am Hoptbühl 2

78048 Villingen-Schwenningen

Telefon: (07721) 913-7229

E-Mail: behindertenbeauftragter@lrasbk.de

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag  
von 8.30 bis 11.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Schwerpunktthemen 2017:**

- Information für Betroffene und an die Behörden
- Beratung und Hilfestellungen vor Ort
- Gleichstellung in den Bereichen Wohnung, Arbeit und Kultur
- Teilhabe durch barrierefreie Zukunft: öffentliche Gebäude und öffentlicher Personennahverkehr
- Brücken bauen zur Bildung, zum respektvollen Miteinander und zu Vereinen

**Schwerpunktthemen 2017:**

- Beratung von Behinderten, insbesondere Schwerbehindertenausweise, persönliche Budgets
- Stellungnahmen zu Straßenbaumaßnahmen im Landkreis
- Initiative zur behindertengerechten Bauleitplanung
- Bemühungen um Veröffentlichung von behindertengerechten Hotel- und Gaststättenbetrieben

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

**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 Verantwortung für den Schwerkranken oder Verstorbenen übernommen werden muss. Die häufigsten Fragen: Was ist zu tun? Was ist im Sinne des Kranken oder Verstorbenen? Wer muss benachrichtigt werden? Ohne konkrete Hinweise wird das »Sichkümmern« zur Last.

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



zum Preis von nur

**3,90 €**

inkl. zwei Umschläge

**Erhältlich in unserer Geschäftsstelle:**

Marktplatz 7 · 78054 VS-Schwenningen  
oder direkt im Hermann Kuhn Verlag  
per Fax 0 77 20 / 3 94-1 75  
oder per E-Mail: info@kuhn-fachmedien.de

# Linienetzplan Ringzug



# Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie?



**Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?  
Gegen Vorlage dieser Anzeige<sup>1</sup> erhalten Sie  
einen individuellen Marktwertreport!**

<sup>1</sup> Der Gutschein ist bis zum 31.12.2017 einlösbar bei einem der untenstehenden LBS Immobilien-Berater

## Was Vermögen aus Stein wert sein kann:

Viele Eigenheimbesitzer wissen nicht, was ihr Haus oder ihre Wohnung wirklich wert ist. Oft ist das auch gar nicht so wichtig, manchmal aber eben doch. Wer sein Haus verkaufen möchte oder wer mit dem Gedanken spielt, seine Immobilie schon zu Lebzeiten innerhalb der Familie zu übertragen, will und muss wissen, welchen Wert in Euro und Cent sein Objekt am lokalen Markt hat. Den wirklichen Wert Ihres Hauses können Hausbesitzer in der Regel nicht objektiv einschätzen. Den Preis für einen Gebrauchtwagen entnimmt man – ganz unkompliziert – der sogenannten Schwacke-Liste. Doch für Häuser und Wohnungen existiert solch eine Liste nicht. Kann sie auch nicht, da die Wertermittlung von Wohnraum deutlich komplexer ist und von wesentlich mehr Faktoren abhängt. Beispielsweise spielt die Lage eine wichtige Rolle – deren Wert jedoch kann zusammen mit allen anderen bedeutenden Details nur von einem Immobilienprofi richtig eingeordnet werden.

## Immobilien – Kauf und Verkauf mit Profis.



**Büro Villingen**  
Gerberstraße 66, 78050 Villingen-Schwenningen  
Tel. 07721 9985990

**Matias Rodriguez, Manfred Müller**



**Büro Rottweil**  
Hochbrücktorstraße 9, 78628 Rottweil  
Tel. 0741 8000

**Johannes Rau, Jürgen Hauser, Thomas Pingel**  
S-Immobilien Rottweil



**Büro Tuttlingen**  
Bahnhofstraße 45, 78532 Tuttlingen  
Tel. 07461 9101932

**Ilona Buggle, Lutz Müller**

\* laut immobilien manager, Ausgabe 9/2016, ist die S-Finanzgruppe „Deutschlands größter Makler für Wohnimmobilien“