



Liebe Leserin, lieber Leser,
sind Sie auch mit vielen guten
Vorsätzen – mehr Sport, gesünder
essen, mehr Zeit für Freunde und
Familie – ins neue Jahr gestartet?
Dann werden Sie auch das ken-
nen: Es ist schwer, gute Vorsätze
in die Tat umzusetzen. Dafür
braucht man Mitstreiter und
Unterstützer. Zum Beispiel uns:
Als Kirchliche Sozialstation sind
wir an Ihrer Seite, damit Sie der
Alltag nicht spätestens Mitte
Januar wieder im Griff hat. Unser
Mahlzeiten-Bringdienst begleitet
Sie bei Ihrem Vorsatz, sich gesün-
der und regelmäßiger zu ernäh-
ren. Wir unterstützen Sie auch
durch Kinästhetik-Kurse: So ler-
nen Sie, sich effektiver und körper-
schonender zu bewegen. Durch
andere Angebote gewinnen Sie
mehr Zeit für sich – Zeit, die Sie
für Freunde, Familie oder mehr
Sport nutzen können. Gute Vor-
sätze in die Tat umsetzen – mit
uns kein Problem!

Mehr → www.sst-herbolzheim.de

Es grüßen Sie herzlich

Nathalie Müller Erika Schweizer
Geschäftsführerin Pflegedienstleiterin



WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI, SICH GESUND ZU ERNÄHREN

Man ist, was man isst

Für ältere Menschen ist es oft nicht einfach, sich gesund zu ernähren. Im Alter sinkt der Energiebedarf, während der Nährstoffbedarf nahezu gleich bleibt. Eine erhöhte Energiezufuhr durch zu viel Fett und zu viel Zucker bei zu wenig Bewegung macht sich daher auf der Waage bemerkbar und schadet der Gesundheit.

GERADE IM FORTSCHREITENDEN ALTER ist es wichtig, sich mit Lebensmitteln zu ernähren, die einen hohen Nährwert, zugleich aber eine geringe En-

ergiedichte haben. Das findet sich vor allem in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und mageren Milchprodukten. Fleisch und Butter werden aber von vielen Menschen nach wie vor als Statussymbol empfunden. Zudem finden sich in vielen Rezepten der sogenannten „Hausmannskost“ deutlich zu viele ungesunde Kohlenhydrate und zu wenig Gemüse. Was auf den Tisch kommt, entspringt oft alten Gewohnheiten. So zeigt der aktuelle Lebensmittelbericht des Bundesernährungsministeriums, dass Fleisch und Nudeln hierzulande immer noch Spitzenreiter der Ernährungsgewohnheiten sind.

„**ICH ESSE, WAS MIR SCHMECKT**“ – das ist eine weitverbreitete Auffassung. Aber was spricht dagegen, einmal ein leichtes, gesundes Gemüsegericht auszuprobieren? Sie werden überrascht sein, wie gut auch Mahlzeiten ohne Fleisch und Nudeln schmecken können.

AUCH AUSREICHENDE BEWEGUNG unterstützt die gesunde Lebensweise im Alter. So können Kalorien durch einen Spaziergang wieder verbraucht werden. Meine Empfehlung: Verbinden Sie doch den Einkauf im Supermarkt mit einem Spaziergang. Bei Bedarf können Sie sich dazu auch von einem unserer Mitarbeitenden begleiten lassen.



Gemüse – leicht zubereitet und so gesund!

WICHTIG IST ABER AUCH, ausreichend zu trinken. Das Durstgefühl lässt im Alter nach, sodass viele ältere Menschen deutlich zu wenig Flüssigkeit aufnehmen. Versuchen Sie deshalb, pro Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken. Empfehlenswert sind Sprudel, stilles Wasser, Tee und Saftschorlen.

FÜR ALLEINSTEHENDE SENIOREN und Rentner ist es jedoch oft belastend, regelmäßig einzukaufen und sich eine warme und gesunde Mahlzeit selbst zu zubereiten. Hier greift das Angebot unseres Mahlzeiten-Bringdienstes: Wir bieten auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmte, abwechslungsreiche Mahlzeiten. Die Gerichte werden frisch gekocht und können täglich oder nach Bedarf bestellt werden und werden zu Ihnen nach Hause geliefert. Sprechen Sie uns an – wir kommen auch gerne zu Ihnen. |

Text: Nathalie Müller

Wir stellen uns vor

Wir sind der Mahlzeiten-Bringdienst



Einfach nur klingeln und Essen bringen – das wars? Von wegen!, sagt Kuno Kuri, Teamleiter unseres Mahlzeiten-Bringdienstes. „Das Wichtigste an unserer Arbeit ist der soziale Kontakt mit den Menschen, denen wir das Essen bringen. Für viele ist der Mahlzeiten-Bringdienst oft sogar der einzige Kontakt am Tag.“

Deshalb gehe es oft in erster Linie gar nicht so sehr ums Essen, sondern um die kleinen Gespräche bei der Übergabe an der Tür. Darüber hinaus gehören eine ganze Reihe von Aufgaben und Fähigkeiten zu der Arbeit des Mahlzeiten-Bringdienstes. Kuno Kuri und seine Mitstreiter nehmen die Bestellungen entgegen, geben sie an die Großküche weiter, bearbeiten Reklamationen, planen die Fahrten und warten die Fahrzeuge. |

AUTOFAHREN IM ALTER: OFT SORGEN SICH DIE ANGEHÖRIGEN


© Foto: JPC-PROD, shutterstock.com

Bist du noch fahrtüchtig?

Der Führerschein gilt in Deutschland ein Leben lang und für viele Senior-innen ist das eigene Auto besonders wichtig, weil es unabhängig macht. Doch wie sollen Angehörige reagieren, wenn sie den Eindruck haben, dass der ältere Mensch sich selbst oder andere im Straßenverkehr gefährdet?



„**ICH FAHRE IMMER** ganz dicht am Bordstein entlang. Dann kann mir gar nichts passieren und den Weg finde ich so auch immer am besten.“ Gudrun Z. war weit über achtzig, als sie ihren Fahrstil so treuherzig wie unbekümmert beschrieb. Den Führerschein hatte sie, vor dem Krieg noch

Autofahren im hohen Alter – ein heikles Thema.

ungewöhnlich, bereits als junge Frau gemacht, und das Autofahren ihr Leben lang beibehalten. Als sie mit neunzig erkrankte und ihre Kinder darauf bestanden, das Auto von da an in der Garage zu lassen, reagierte sie wütend und verbittert. Nicht mehr selbst am Steuer sitzen zu können, markierte eine Wende in ihrem Leben, die sie nicht akzeptieren wollte.

AUTOFAHREN IM HOHEN ALTER – ein heikles Thema. Nicht nur die Anzahl, auch die Schwere selbst verursachter Verkehrsunfälle nimmt rein statis-

tisch gesehen ab dem 75. Lebensjahr deutlich zu, so die Unfallforschung der Versicherer. Doch die Experten-innen sind sich einig, dass die Fahrtüchtigkeit nicht in erster Linie vom Alter abhängt, sondern vom Gesundheitszustand und den kognitiven Fähigkeiten, also vom Vermögen, eine komplexe Situation im Straßenverkehr schnell zu erfassen und angemessen darauf zu reagieren.

REGELMÄSSIG ZUM AUGENARZT

Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck lassen sich mit Medikamenten häufig gut einstellen und schränken ältere Fahrer-innen dann kaum ein. Wer an Demenz erkrankt ist, kann ebenfalls zu Beginn noch Auto fahren. Langfristig führt diese Krankheit

aber auf jeden Fall dazu, dass Betroffene nicht mehr hinter dem Steuer sitzen können. Darauf sollten Arzt oder Ärztin ihre Patienten bei der Diagnose bereits vorbereiten. Für alle älteren Fahrer-innen ist es wichtig, dass sie regelmäßig beim Augenarzt ihre Sehfähigkeit kontrollieren lassen. Ab 50 wird ein Check alle zwei Jahre empfohlen, ab 60 dann jedes Jahr. Auch ein Hörtest sollte ab 60 im zweijährigen Rhythmus erfolgen.

ALS BEIFAHRENER-IN AUFMERKSAM BEOBACHTEN

Wenn ein älterer Mensch Auto fährt, fährt bei vielen Angehörigen die Sorge mit. Laut einer Umfrage sorgen sich gut 40 Prozent der Angehörigen um die Sicherheit ihres Familienmitglieds

im Straßenverkehr. Um wirklich genau einschätzen zu können, wie es um die Fahrtüchtigkeit von jemandem steht, empfiehlt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR), mitzufahren und zu beobachten: Wie gut findet die oder der Betreffende in den Verkehr hinein? Ist die Geschwindigkeit angemessen? Werden vielleicht Fehler beim Abbiegen gemacht? Besonders beim Linksabbiegen an einer Kreuzung zeigt sich, wie gut eine Fahrer-in oder ein Fahrer noch in der Lage ist, auf eine komplexe Anforderung zu reagieren: Der Gegenverkehr muss beobachtet werden, man muss einschätzen, wann eine Lücke ausreicht, um loszufahren, und gleichzeitig gilt es, Fahrradfahrer und Fußgänger im Auge zu behalten.





Ganz wichtig: einmal im Jahr zum Seh- und Hörtest.



ABER GANZ WICHTIG: Beschränken Sie sich als Beifahrer-in im Auto auf das Beobachten. Kommentare oder Ratschläge können verunsichern, woraus sich in der aktuellen Situation ein falsches Bild ergeben kann. Außerdem wird es dann womöglich auch schwieriger, das Thema später überhaupt noch einmal aufzugreifen, weil die gereizte Stimmung nachwirkt.

GESPRÄCHE EINFÜHLSAM FÜHREN

So oder so: Um das Thema Fahrtüchtigkeit anzusprechen, sollten Sie eine entspannte, ruhige Atmosphäre schaffen. Manchmal bietet es sich an, einen pas-

Bei Angehörigen fährt oft die Sorge mit.

senden Anlass abzuwarten, beispielsweise Berichte im Fernsehen oder in der Zeitung, die sich mit dem Thema Autofahren im Alter befassen, oder auch Autounfälle im Bekanntenkreis. Sie sollten trotz allem damit rechnen, dass Sie mit Ihrem Anliegen zunächst auf Ablehnung stoßen. Den Führerschein zu haben und Auto fahren zu können – das ist in unserer Gesellschaft ja viel mehr als die Möglichkeit, unabhängig von A nach B zu kommen. Auto fahren zu können ist hierzulande eng damit verbunden, sich autonom und kompetent zu fühlen – in den eigenen Augen und in denen anderer. Die Qualität der Fahrleistung infrage zu stellen, rüttelt deshalb auch an den Grundfesten der Selbstwahrnehmung und des eigenen Selbstverständnisses. Wem nahegelegt wird, das Auto zukünftig stehen zu lassen und den Führerschein abzugeben,

assoziiert meist: Jetzt gehöre ich zum alten Eisen!

VERMITTELN SIE Ihrem Gegenüber daher unbedingt beides: Dass Sie zu ihm stehen, sich aber auch Sorgen um sein Wohlergehen machen. Die meisten älteren Menschen brauchen vor allem zunächst einmal Zeit, um nachzudenken und sich mit der veränderten Sichtweise anzufreunden.

INDIVIDUELLE VEREINBARUNGEN TREFFEN

Sinnvoll ist es auch, sich vorab zu überlegen, was das Ergebnis des Gesprächs sein könnte. Ein Check beim Hausarzt? Ein spezielles Fahrtraining für Senioren-innen? Oder individuelle Vereinbarungen, beispielsweise, dass der ältere Mensch nur noch in einem bestimmten Umkreis fährt und für längere, unbekannte Strecken öffentliche Verkehrsmittel nutzt. Es ist auch gut, sich

Ersatzangebote zu überlegen, wenn es zum Beispiel um Fragen geht, wie denn zukünftig ohne Auto eingekauft

Fahrtüchtigkeit ist nicht nur vom Alter abhängig.

oder der Weg zurückgelegt werden könnte, um die Enkelkinder zu besuchen.

AUSSERDEM: Wenn komplett aufs Selbstfahren verzichtet werden soll, muss das Auto nicht immer gleich verkauft werden. Es kann zunächst völlig ausreichend sein, wenn man ver-

handelt, dass das Auto nicht mehr benutzt wird, weil es manchmal – übrigens nicht nur für ältere Menschen! – schwierig ist, sich von dem geliebten Wagen zu verabschieden. Für viele ist er ja nicht nur ein Symbol der Unabhängigkeit oder vielleicht auch des sozialen Status. Oft hängen auch Erinnerungen an schöne Urlaubsfahrten daran. Nach einer Weile des Unbenutztseins ist die endgültige Trennung vielleicht viel einfacher zu verkraften. |

Autorin: Sabine Anne Lück,
Redaktion: Uschi Grieshaber
© GEPFLEGT ZU HAUSE,
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Eine gute Sache:
Fahrtrainings
nutzen!



Kirchliche Sozialstationen gestalten mit



Wenn die Kommunen jetzt darangehen, die sozialen Lebensräume in den Gemeinden attraktiver zu machen, eröffnen sich Chancen, das Zusammenleben der Generationen und das Leben im Alter neu zu organisieren. Um dem steigenden Bedarf an Pflege und Unterstützung gerecht zu werden, arbeiten Kirchliche Sozialstationen seit jeher eng mit den Kommunen zusammen.



Im Alter so wichtig: Lebensqualität im Alltag und gesellschaftliche Teilhabe.

40 Jahren ausbauen, eine besonders wichtige Rolle.

GEMEINSAM VERANTWORTEN

Uns, den Kirchlichen Sozialstationen, ist es ein Anliegen, die Altenhilfestrukturen in den jeweiligen Pfarr- und Kirchengemeinden und Kommunen dem örtlichen Bedarf und den Wünschen entsprechend auszubauen und zu begleiten. Das ist ein klares Bekenntnis zur Subsidiarität. Der zunehmende Fachkräftemangel macht es darüber hinaus notwendig, die pflegerische Grundversorgung gemeinsam mit vielen Akteuren vor Ort weiterzuentwickeln – als Pflege in geteilter Verantwortung. Unser Ziel: Menschen zusichern zu können, dass sie in ihrem Quartier in Würde alt werden und bis zu ihrem Lebensende bleiben können. |

DIE VON UNSERER LANDESREGIERUNG angestoßene „Quartiersentwicklung 2020“ soll den sozialen Lebensraum in Baden-Württemberg stärken. Für die Menschen in Stadtvierteln und Dörfern, in Gemeinden und Nachbarschaften bedeutet das: mehr Lebensqualität im Alltag und mehr gesellschaftliche Teilhabe. Um solchen Zielen näher zu kommen, engagieren wir uns als Kirchliche Sozialstationen bereits seit Jahrzehnten. Wir sehen uns daher, wenn es um die Quartiersentwicklung geht, als ideale Partner der Kommunen. Das zeichnet uns aus: Wir bieten seit jeher gemeinwesenorientierte Pflegearrangements. Wir beteiligen Bürgerinnen und Bürger an vielen

gemeindlichen Aufgaben. Wir kooperieren eng mit den örtlichen Nachbarschaftshilfen. Und durch den flächendeckenden Aufbau von Betreuungsgruppen haben wir bereits in den vergangenen Jahren den Grundstein für eine gelingende Quartiersentwicklung gelegt. Viele Sozialstationen engagieren sich heute schon gemeinsam mit den Kommunen für Tagespflegen und bürgergestützte oder sogar vollständig selbstverantwortete Pflegegemeinschaften. Beide Angebote, Tagespflegen wie Wohngemeinschaften, tragen auch entscheidend dazu bei, dass selbst schwer pflegebedürftige Menschen auf Dauer zu Hause betreut werden können.

GEMEINSAM GESTALTEN

Das Programm des Landes Baden-Württemberg „Quartiersentwicklung 2020“ begleitet und unterstützt Kommunen bei der Etablierung und dem Ausbau von Quartieren vor Ort. Es geht vor allem darum, den Herausforderungen des demografischen Wandels zu begegnen, was in der Praxis nicht zuletzt darauf hinausläuft, tragfähige Strukturen für Pflege und Unterstützung im Alltag zu schaffen. Die Kirchlichen Sozialstationen können das heute schon. Von den Pfarr- und Kirchengemeinden in den 1970er-Jahren gegründet, ist jede Sozialstation seitdem jeweils für das Gemeinwesen in einem klar umrissenen Gebiet zuständig. Zusammen haben die gemeinnützigen Sozialstationen in den vergangenen Jahrzehnten in enger Kooperation mit den Kirchengemeinden und den Kommunen eine tragfähige, flächendeckende und qualitativ hochwertige

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V.,
Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus
unterer Breisgau e.V.,
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.100 Exemplare

**Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness, erschienen bei Mosaik/Goldmann.