

h e s s i s c h e  
**seniorenblätter**



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)

**Neue Studie:**  
So wichtig ist  
die 3. Impfung  
Seite 4



**Vom Glück,  
mobil zu sein**

Wie man gesund und  
beweglich bleibt

Seite 6

Ausgabe  
**134**  
Dezember  
2021

**Aktiv leben –**

So geht es: Am digitalen  
Leben teilnehmen

Seite 10

**Gesundheit & Natur –**

Kleine Teekunde: Ein warmer  
Genuss wirkt Wunder

Seite 14

**Digitale Medien –**

Lesen am Bildschirm fördert  
die Lebensqualität

Seite 16



# Hospital zum Heiligen Geist Fritzlär

Das Hospital zum Heiligen Geist gGmbH ist ein wachsendes Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung im nordhessischen Fritzlär. Eine fast 900 jährige Tradition, die familiäre Atmosphäre und die lange Erfahrung zeichnen unser Haus aus.

In unseren vier Kliniken praktizieren wir hochmoderne Medizin unter Einsatz aktueller technischer Ausstattung. Als zertifiziertes Kompetenzzentrum für Adipositaschirurgie und zertifiziertes lokales Traumazentrum im Traumanetzwerk Göttingen-Kassel versorgen wir jährlich mehrere Tausend Patienten ambulant und stationär.

Durch die enge Zusammenarbeit mit unserer Stiftungseinrichtung bieten wir sowohl pflegerische wie auch medizinische Versorgung an. Zur bestmöglichen Behandlung der ambulanten und stationären Patientenversorgung ist am Hospital zum Heiligen Geist Fritzlär ein Medizinisches Versorgungszentrum angesiedelt.

## Klinik für Chirurgie

Unfallchirurgie & Orthopädie  
Gefäßchirurgie & Gefäßmedizin  
Allgemein,- Viszeral & Adipositaschirurgie

## Klinik für Innere Medizin

Kardiologie & Pulmologie  
Gastronenterologie & Diabetologie

## Klinik für Geburtshilfe & Gynäkologie

## Klinik für Anästhesie, Intensiv- & Notfallmedizin



Hospital zum Heiligen Geist gGmbH

Am Hospital 6  
34560 Fritzlär

☎ 05622 997-0  
✉ info@hospital-fritzlar.de



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Pandemie ist mit einer Wucht in unser Leben zurückgekehrt, die viele nach dem unbeschwerten Sommer nicht mehr für möglich gehalten haben. Ich hätte dieses Magazin wirklich gerne mit einer anderen, einer weihnachtlicheren Begrüßung eröffnet. Aber der Ernst der Lage macht jetzt eine gemeinsame Kraftanstrengung nötig, damit wir alle gut durch den Winter kommen.

Dafür sind Impfungen unerlässlich. Wer doppelt geimpft ist, sollte jetzt unbedingt eine Auffrischimpfung, oft auch Booster-Impfung genannt, in Anspruch nehmen. Wie wichtig diese ist und wie präzise sie unser Immunsystem daran erinnert, schützende Antikörper gegen SARS-CoV-2 zu entwickeln, belegt eine Studie des Universitätsklinikums Frankfurt am Main eindrucksvoll. Wir stellen Ihnen die Ergebnisse in dieser Ausgabe vor.

Damit Sie immer in Bewegung bleiben können, haben wir Ihnen in unserer Titelstory wertvolle Anregungen rund um das Thema Mobilität zusammengestellt. Dabei werden Sie sehen, was auch mit kleinen Einschränkungen alles möglich ist.



Ich freue mich, wenn wir uns im neuen Jahr alle gesund wiedersehen. Wenn Sie möchten, teilen Sie uns mit, welche Themen Ihnen besonders am Herzen liegen. Schreiben Sie uns dafür eine E-Mail an [seniorenblaetter@hsm.hessen.de](mailto:seniorenblaetter@hsm.hessen.de).

Ich wünsche Ihnen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!

Ihr

Kai Klose  
Hessischer Minister für Soziales  
und Integration

## Inhalte

### 4 Corona-Spezial

Neue Studie der Uni Frankfurt:  
So wichtig ist die 3. Impfung

### 6 Titelstory

Mobilität im Alter  
macht glücklich und hält gesund

### 10 Aktiv leben

Digitale Teilhabe – im Alter  
wichtiger denn je

Di@-Lotsen: Begleiter in  
die digitale Welt

Apps, die im digitalen Alltag helfen

### 12 Gesundheit & Natur

Fit statt fett: Gesund durch die  
süße Jahreszeit

Buch-Tipp: „Ich hätte  
da was für Sie“

Rezept: Krautsalat –  
Vitaminbombe im Winter

Kleine Teekunde:  
Aufguss mit Genuss

### 15 Mein gutes Recht

Der erzählte Fall:  
Vorzeitiger Auszug ist rechtmäßig

### 16 Digitale Medien

Lesen auf dem Tablet –  
gesund und flexibel

### 18 Familien & Soziales

Projekte ausgezeichnet:  
„Aktion Generation“

## Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: [presse@hsm.hessen.de](mailto:presse@hsm.hessen.de), [www.soziales.hessen.de](http://www.soziales.hessen.de),  
Redaktion: Alice Engel (verantw.), Benjamin Donath, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel,  
Gestaltung: Menthamedia Agentur, Titelfoto: ((stock.adobe – STUDIO GRAND WEB)), ISSN 1616-5772

# „Unser Immunsystem braucht dringend die dritte Impfung!“

*Eine Studie des Universitätsklinikums Frankfurt zeigt, wie notwendig die Auffrischimpfung in der Corona-Pandemie ist. Doktorandin Marla Delbrück führte die Studie durch.*



« Leitete die Studie: Doktorandin Marla Delbrück

Frau Delbrück, Sie haben die Impf-Care-Studie am Institut für Medizinische Virologie des Universitätsklinikums Frankfurt geleitet. Welcher Frage sind Sie konkret nachgegangen? Wir wollten wissen: Verfügen unsere Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer fünf bis sieben Monate nach der zweiten Impfung noch über ausreichenden Schutz gegen die Delta-Variante des Coronavirus (SARS-CoV-2) oder ist dazu tatsächlich eine dritte Impfung notwendig? Dazu haben wir uns in den letzten Monaten den Immunstatus bei Seniorinnen und Senioren mit Blick auf SARS-CoV-2 genau angeschaut.

## Wie haben Sie die Teilnehmer ausgewählt?

Wir haben zusammen mit dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration Alten- und Altenpflegeeinrichtungen zur Teilnahme an der Studie eingeladen, in denen die Bewohnerinnen und Bewohner bereits zu Beginn der Impfkation, also zwischen Dezember 2020 und Februar 2021, mit dem Impfstoff von BioNTech geimpft worden waren. Die größte Gruppe bestand aus 298 Probanden, die in insgesamt 16 Pflegeheimen untergebracht sind. 14 weitere haben einen Impfdurchbruch überstanden. Wir haben darauf geachtet, dass die Probanden nicht jünger als 75 Jahre alt waren. 114 weitere Teilneh-

mer waren doppelt geimpfte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einrichtungen, die jünger als 70 Jahre alt waren.

## Wie wurde die Studie durchgeführt?

Alle Teilnehmer haben einen Fragebogen ausgefüllt, in dem sie Angaben zu ihren Impfungen und zu bekannten Vorerkrankungen sowie Dauermedikation machten. Dann folgte bei allen eine Blutentnahme. Wir wollten herausfinden, ob sich der Immunschutz gegen SARS-CoV-2 zwischen den Gruppen unterscheidet, und ob es einen Zusammenhang mit dem Alter und bestimmten Vorerkrankungen gibt.

## Impf-Care-Studie: Darum ist die Auffrischimpfung (Booster) wichtig:

- Der Impfschutz lässt bereits wenige Monate nach der zweiten Impfung nach.
- Der Immunschutz kann durch die dritte Impfung wiederhergestellt werden.
- Mit der dritten Impfung verbessert sich auch der Schutz gegen die vorherrschende Delta-Variante deutlich.
- Die Auffrischimpfung ist besonders für vulnerable Gruppen (Senioren, Menschen mit Risiken durch Vorerkrankungen etc.) wichtig, sie ist inzwischen aber für alle Menschen ab 18 Jahren empfohlen.



© stock.adobe – Konstantin Yegorov

« Die Studie hat nachgewiesen, dass der Impfschutz vor einer COVID-19-Infektion nach ca. einem halben Jahr nachlässt. Sicherer Schutz bietet nur die Auffrischimpfung.

### Welche Informationen sollten die Blutentnahmen liefern?

Wir haben mit dem Blut der Studienteilnehmer drei Tests durchgeführt. Im ersten Bluttest haben wir das Vorkommen von Impfantikörpern untersucht. In einem weiteren Verfahren untersuchten wir, ob unsere Probanden wissentlich oder unwissentlich schon einmal eine Infektion durchgemacht haben. Das dritte Verfahren, der sogenannte Neutralisationstest, hat uns verraten, ob die gefundenen Antikörper auch gegen die gegenwärtige gefährliche Delta-Variante wirken und diesen Erreger neutralisieren, also unwirksam machen können. Bei 17 Prozent der 298 Bewohnerinnen und Bewohner konnten nach fünf bis sieben Monaten keine Impfantikörper mehr entdeckt werden, bei 83 Prozent waren diese vorhanden. Allerdings konnten nur bei zehn Prozent der Pflegeheimbewohner die wichtigen neutralisierenden Antikörper gegen die Delta-Variante nachgewiesen werden, beim jüngeren Pflegepersonal war dies bei einem Drittel der Getesteten der Fall.

### Warum war das Pflegepersonal noch besser geschützt?

Das hängt mit dem Alter zusammen und könnte vielleicht mit dem Risikoprofil der Probanden, also ihrer Konstitution und Vorerkrankungen, zusammenhängen. Je älter wir sind, desto wahrscheinlicher nehmen die wichtigen neutralisierenden Impfantikörper ab. Gleichzeitig steigt die Gefahr für einen schweren Verlauf von COVID-19. Daher sollte dringend eine Auffrischimpfung durchgeführt werden, um den Impfschutz wiederherzustellen. Dafür ist eine dritte Impfung dringend notwendig, durch die die Menge an schützenden Antikörpern effektiv erhöht werden

kann. Bis dato gibt es keinen Labortest, der eine sichere und anhaltende Immunität gegen SARS-CoV-2 nachweist. ■

### Gefahr durch exponentielles Wachstum:

Wissenschaftler warnen vor Impfmüdigkeit und weisen darauf hin, wie wichtig es ist, die exponentielle Ausbreitung des Virus zu stoppen. Was das bedeutet, hat die Virologin Professor Dr. Melanie Brinkmann vom Helmholtz-Institut in Braunschweig bildhaft geschildert: „Stellen Sie sich einen Raum vor, groß wie ein Fußballstadion. Am ersten Tag fällt ein einziger Tropfen durch das offene Dach, am zweiten Tag fallen zwei Tropfen, am dritten Tag vier, am fünften Tag 16 Tropfen.“ Setze diese Entwicklung ein, müssten die Verantwortlichen dringend das Dach schließen, denn: „Bei dieser Tendenz ist das Stadion schon am 42. Tag halb, am 43. Tag ganz voll.“

(Quelle: Sendung Anne Will vom 21.11.21)



≈ Virologin Professor Dr. Melanie Brinkmann.



» Das Auto steht bei der Generation 60 plus in Sachen Mobilität immer noch ganz oben auf der Beliebtheitsskala, das könnte sich aber angesichts der Klimadiskussion hin zum Fahrrad ändern.

# *Mobilität macht glücklich und hält gesund*

*Wie Seniorinnen und Senioren ganz individuell und optimal in Bewegung bleiben können.*

**M**obil sein bedeutet, dabei zu sein und aktiv am Leben teilzunehmen. In vielen Studien wird deutlich, dass ein hoher Grad an Selbständigkeit von Menschen eine unmittelbare und positive Auswirkung auf die Zufriedenheit, das stabile Selbstwertgefühl, die Lebenszufriedenheit und sogar das Glücksempfinden hat. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird dies mit dem Verlust von Lebensqualität gleichgesetzt.

### **Mobilität schafft Freiräume**

Die Gründe dafür sind einleuchtend. Wer beweglich ist, schafft sich Freiräume, denn er kann am gesellschaftlichen Leben aktiv teilnehmen und Kontakte organisieren. Wie man sich im Alter die Mobilität erhält und welche Art von Mobilität für einen selbst die richtige ist, kann nicht immer leicht beantwortet werden. Zu unterschiedlich sind Interessen, Beweglichkeit und Anspruch – ein Überblick:

### **Wundermittel frische Luft**

Der Mensch ist von Natur aus auf Bewegung eingestellt. Bewegungsdrang ist daher auch Lebensdrang. Moderne Verkehrskonzepte mit breiteren Fußwegen, vielen Bänken zum Ausruhen und schattenspendenden Bäumen machen inzwischen auch in urbanen Regionen das Spazieren an der frischen Luft immer attraktiver.

Der Gang zum Bäcker, verbunden mit einem kurzen Nachbarschaftsgespräch, ein kleiner Marsch zum Park um die Ecke oder ins nahegelegene Café – der kleine oder längere Spaziergang erhält soziale Kontakte und ist ein wahres Wundermittel für die Gesunderhaltung: Sonne und frische Luft kurbeln die Vitamin-D-Produktion für den Knochenaufbau an, wirken Depressionen entgegen, stärken Kreislauf und Gelenke, steigern die Konzentration. Das Gehirn arbeitet besser und kann Zusammenhänge besser erkennen. Wer durch gesundheitliche Einschränkungen nur kurze Strecken laufen kann, sollte Hilfen nutzen (siehe Kasten rechts).

### **Fit hinterm Steuer**

Von wegen Stubenhocker: Das Auto steht für die Generation 60 plus beim Mobilitätsthema immer

noch ganz oben auf der Beliebtheitsskala; und das, obwohl Städte und Kommunen in ihren Verkehrskonzepten immer mehr auf das Fahrrad, den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) und Fußgänger setzen. Die Fortbewegung auf vier Rädern ermöglicht älteren Menschen laut Verbrauchs- und Medienanalysen den Besuch bei entfernt wohnenden Enkelkindern, kleine Ausflüge am Wochenende oder individuelle Ferienreisen. Aber im Alter kann das Autofahren auch riskant werden. „Der Führerschein gilt zwar auf Lebenszeit“, sagt die Verkehrsexpertin und Journalistin Mareike Burgschat. „Nur wenn ein Autofahrer etwa in einen Unfall verwickelt wird, der Zweifel an seiner Fahrtüchtigkeit aufkommen lässt, kann der Führerschein nach einem ärztlichen Gutachten eingezogen werden.“

Wegen gesundheitlicher Probleme oder mangelnder Praxis kann das Autofahren für ältere Menschen etwa riskant sein. Wie lässt sich die persönliche Fahrtüchtigkeit überprüfen? Wann sollte man den Führerschein lieber abgeben?

### *Hilfen beim Spaziergang*

**Walking-Stöcke:** Erhöhen die Trittsicherheit, dämpfen den Schritt, führen und stützen gut.

**Rollator:** Gehhilfe auf vier Rollen mit Sitz zum Ausruhen und Einkaufskorb. Erhöht den Bewegungsradius, kann vom Arzt verschrieben werden.

**E-Scooter:** Gute Produkte sind teuer (ab 1.000 Euro bis 6.000 Euro, je nach Reichweite, Geschwindigkeit und Belastbarkeit). Aber sie machen auch kleine Ausflüge (Museum, Kino) möglich. Vor Ort können die zerinnen und Nutzer kurze Strecken dann zu Fuß zurücklegen. Neue Radwege (E-Scooter dürfen nur dort oder auf der Straße genutzt werden) machen den Gebrauch immer einfacher und sicherer.

» Radfahren liegt voll im Trend – gerade auch bei älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern. Doch vielfach sind lange Strecken mit dem klassischen Fahrrad zu mühsam. Eine Alternative sind moderne Bikes mit elektrischer Unterstützung.



Fachleute raten Senioren, ihre Fähigkeiten von Zeit zu Zeit zu überprüfen, vor allem, wenn sie längere Zeit nicht selbst am Steuer saßen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

ADAC, ACE, Verkehrswacht und TÜV bieten ganz- oder halbtägige Fahrsicherheitstrainings an. Gute Trainings kosten meist zwischen 100 und 150 Euro (abzüglich

Mitgliederrabatt). Sie enden mit einer Prüfung. Die Ergebnisse sind jedoch vertraulich. Auch wer schlechter abschneidet, verliert dadurch nicht seinen Führerschein, sollte sich aber überlegen, entweder freiwillig aufs Fahren zu verzichten oder einen Auffrischkurs bei einer Fahrschule zu belegen. Die Preise für solche Kurse variieren. Wer Interesse hat, sollte sich am besten direkt bei einer Fahrschule in seiner Nähe erkundigen.

Nicht nur bei fehlender Praxis sind solche Maßnahmen sinnvoll, sondern auch, wenn man merkt, dass man in bestimmten Situationen Probleme hat – etwa beim Abbiegen oder zu verkehrsreichen Zeiten (siehe Kurzttest Kasten rechts).

### *Stadt.Land.Wandel – Wo ist die Zukunft zu Hause?*

Dieser Frage ging vom 7. bis 13. November 2021 die ARD-Themenwoche in Fernseh- und Hörfunkbeiträgen nach. Zahlreiche Landstriche in Deutschland stehen unterschiedlichsten Herausforderungen gegenüber: Ganze Wirtschaftszweige brechen weg, junge Menschen verlassen die strukturschwache Heimat, den Älteren fehlen Einkaufsmöglichkeiten und medizinische Versorgung, der Wohnraum in den Städten wird immer teurer und vieles mehr. Einen interessanten Weg hat ein Landwirt aus dem Bayerischen Wald eingeschlagen: Als dessen Bauernhof unrentabel wurde, hat er ihn zur Seniorentagesstätte umgebaut und sich einen Kleinbus zugelegt, mit dem er die Tagesgäste holt und bringt. Der sehenswerte TV-Beitrag ist ebenso wie andere noch bis ins Jahr 2022 in der ARD Mediathek abrufbar.

Hier geht's zum TV-Beitrag:  
[hessenlink.de/e9PzUV36qv](https://hessenlink.de/e9PzUV36qv)



### **Schnell auf Schienen unterwegs**

Nah- und Fernziele lassen sich umweltschonend und geldsparend oft auch besonders bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Dazu zählt neben dem Bus natürlich vor allem die Bahn. Die Netze sind in Deutschland gut ausgebaut, die Angebote berücksichtigen etwa mit Ein- und Ausstiegshilfen oder besonderen Rollstuhlplätzen stets auch Menschen mit Behinderungen. Vorteil: Die Bahn bietet für Senioren ab 65 Jahren attraktive Rabatte für die Bahn-Cards 25, 50, einen komfortablen Gepäckservice (sogar ab zuhause) und die Mitnahme von Fahrrädern an. Selbst die geliebten Vierbeiner können mit verreisen (Infos unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de), hier den Suchbegriff „Senioren-Bahn-Card“ eingeben. Für zusätzliche Angebote für Senioren in das Suchfeld des Browsers einfach „DB 60 plus“ eingeben).

In größeren Städten sind die Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs oft unschlagbar. Hier lohnt es

sich aber, direkt nach besonderen Monats- oder Jahreskarten zu fragen, da die Angebote von Stadt zu Stadt deutlich variieren.

### Mühe los ans Ziel mit E-Bikes

Radfahren liegt voll im Trend – und besonders beliebt bei älteren Mitbürgern sind moderne Elektro-Bikes. Strecken, die mit einem klassischen Rad oftmals zu anstrengend wären, sind mit elektrischer Unterstützung locker zu bewältigen.

E-Bikes für Senioren – ein Aspekt ist hierbei besonders wichtig: Ihre persönliche Sicherheit! Der plötzliche Schub beim Anfahren und die relativ hohe Geschwindigkeit sind ungewohnt, deshalb sollte das Bremsen geübt werden.

Die verbauten Systeme sind aufgrund des höheren Rahmengewichtes viel zupackender als die Bremsen vergangener Zeiten. Um sich mit dem neuen Bike vertraut zu machen, sollten die ersten Fahrversuche

außerhalb belebter Straßen stattfinden. Empfehlenswert ist auch ein Fahrtraining (z.B. bei: e-radfahren.vcd.org). Hier lernen die Teilnehmer, wie sie ihr Elektro-rad sicher bedienen können. Vorsicht geboten ist bei Lastenrädern. Sie sind zwar praktisch, aber auch sehr lang und lassen sich aufgrund ihres hohen Gewichts nur schwer manövrieren.

### Und was ist sonst noch wichtig beim Kauf?

- Das Rad muss ein sogenanntes CE-Prüfsiegel besitzen. Nur dann erfüllt es die geltenden EU-Sicherheitsrichtlinien.
- Der Akku sollte mind. 400 Wh besitzen. Das reicht für rund 80 Kilometer.
- Ein Tiefeinsteiger (hier fehlt das Oberrohr) erleichtert das Auf- und Absteigen.
- Beim Antrieb sorgt ein Mittelmotor, der direkt mit dem Tretlager verbunden ist, für das sicherste Fahrgefühl. Im Vergleich zum Vorderradantrieb ist die Rutschgefahr wesentlich geringer. ■

» Flotter Dreier: Alle vor dem 19. Januar 2013 ausgestellten Pkw-Führerscheine sind – egal, ob es sich um den grauen oder rosafarbenen „Lappen“ handelt oder bereits um einen Karten-Führerschein (rechts) – nicht mehr unbegrenzt gültig. Sie müssen in den kommenden Jahren in den neuen EU-Führerschein umgetauscht werden. Der 19. Januar 2033 ist der letzte Stichtag für den Umtausch – aber je nach Geburts- oder Ausstellungsjahr greift die Umtauschpflicht schon vorher. Infos unter [www.ADAC.de](http://www.ADAC.de)



© stock.adobe – Klaus Eppel

### Kurztest: Achtung bei diesen Warnsignalen!

Wenn Sie mehrere der folgenden Situationen aus eigener Erfahrung kennen, sollten Sie überlegen, ob Sie wirklich weiter mit dem Auto am Verkehr teilnehmen wollen:

- Sie fühlen sich auch auf bekannten Strecken häufig unsicher.
- Sie brauchen länger als früher, um Schilder und Ampeln wahrzunehmen.
- Sie bemerken immer öfter Kratzer und kleine Beulen an Ihrem Auto.
- Das Wenden, Einparken und Abbiegen bereitet Ihnen Schwierigkeiten.
- Sie verzichten wegen mangelnder Beweglichkeit immer öfter auf den Schulterblick.
- Sie geraten häufig in Verkehrssituationen, in denen Sie sich überfordert fühlen.
- Sie schaffen es nicht mehr, sich dem fließenden Verkehr anzupassen, müssen häufig bremsen, fahren zu dicht auf oder auffallend langsam.
- Sie haben Probleme, die Spur zu halten.

# Digitale Teilhabe: Im Alter wichtiger denn je

## Di@-Lotsen – Begleiter in die digitale Welt

Di@-Lotsinnen und Di@-Lotsen bieten ehrenamtlich Hilfe dabei an, sich mit der digitalen Welt vertraut zu machen. Das Angebot reicht von einem Kurs in einem der Stützpunkte bis zur individuellen Beratung zu Hause. Informieren Sie sich über die Angebote in Ihrer Nähe! Sie trauen sich zu, selbst Lotse zu werden? Dann werden Sie selbst Di@-Lotsin/-Lotse:

- Freiwilligenzentrum Region Kassel,  
Tel.: 0561/81644-330
- Seniorenbüro der Stadt Gießen,  
Tel.: 0641/306-2062
- Mehrgenerationenhaus Schotten,  
Tel.: 06044/9645-814
- Miteinander-Füreinander Oberes Fuldata e.V.,  
Tel.: 06654/9175090 (Gersfeld, Di. u. Do., 9 bis 12.30 Uhr), 06656/982-16 (Ebersburg, Mi., 9 bis 12 Uhr)
- Leitstelle Älterwerden der Stadt Taunusstein,  
Tel.: 06128/241-322
- Mehrgenerationenhaus/Familienzentrum der Stadt Oestrich-Winkel, Tel.: 06723/6036010
- Evangelisches Dekanat Dreieich-Rodgau,  
Tel.: 0151/21786149

Ein Stützpunkt in Ihrer Nähe ist noch nicht dabei? Es kommen immer neue hinzu – das nächste Mal im Frühjahr 2022!

### Weitere Informationen

[staatskanzlei.hessen.de/Di-Lotsen](https://staatskanzlei.hessen.de/Di-Lotsen)



*In vielen Bereichen unseres Lebens nimmt die Digitalisierung inzwischen großen Raum ein. Die Art und Weise, wie wir uns informieren, miteinander in Kontakt treten, wie wir einkaufen oder medizinischen Rat einholen – alles verlagert sich zunehmend ins Internet.*

### Was bedeutet das praktisch?

Geldinstitute dünne ihr Filialnetz aus. Oft gibt es im näheren Umkreis der Wohnung gar keine Bankfiliale mehr. Als Ausweg bleibt nur das Online-Banking. Konzert-, Theater- oder Ausstellungsbesuche müssen – gerade in Zeiten von Corona – im Internet angemeldet werden. Arztpraxen gehen dazu über, ihre Termine vermehrt online zu vergeben. Diese Beispiele ließen sich beliebig fortsetzen. In der Konsequenz bedeutet das: Wer nicht online ist, läuft Gefahr, abgehängt zu werden.

### Was ist digitale Teilhabe?

Der etwas sperrige Begriff besagt schlicht und einfach: am heutigen (digitalen) Leben teilnehmen. Wenn der Enkel zum Videochat einlädt, sich die Seniorengruppe per WhatsApp auf dem Laufenden hält, die im Freundeskreis viel diskutierte Serie bei einem Streamingdienst läuft und der Theater-Newsletter per E-Mail ins Haus kommt – und wenn Sie diese Angebote wie selbstverständlich nutzen können, dann bedeutet das: digitale Teilhabe.

### Was braucht man fürs Online-Sein?

Der englische Begriff „online“ bedeutet umgangssprachlich, dass man mit dem Internet verbunden ist. Voraussetzung dafür ist ein internetfähiges Endgerät. Das kann ein stationärer Computer, ein Notebook oder ein Smartphone (Handy) sein. Dann brauchen Sie einen Internetanschluss, der den Zugang zu digitalen Angeboten ermöglicht. Die Anschluss-Art hängt von den technischen Gegebenheiten in Ihrer Wohnung ab. Der Internetzugang kann über die Telefonleitung, den Kabel-TV-Anschluss, per Glasfaserkabel oder das Mobilfunknetz erfolgen.

### Wo bekommt man Unterstützung?

Vielen älteren Menschen fehlt die Kompetenz zur Nutzung digitaler Anwendungen. Und auch diejenigen, die im Umgang mit digitalen Medien geübt sind, benötigen Informationen und Hilfestellungen beim

Einrichten oder Erweitern eines stabilen und sicheren Internetanschlusses.

Damit mehr Seniorinnen und Senioren von den neuen technischen Möglichkeiten profitieren können, hat die Hessische Landesregierung das Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ gestartet (siehe Info-Kasten). Dazu Sozialminister Kai Klose: „Wir wollen mit gezielten lokalen Praxisangeboten Hürden abbauen und einen Weg zur digitalen Teilnahme ebnen.“ ■

» Die kostenlose Seniorenliga-Broschüre „Digital dabei sein“ erklärt, worauf es beim Internetanschluss ankommt, und beantwortet grundlegende Fragen zum Zugang zur digitalen Welt.



### Diese Apps begleiten Sie durch den digitalen Alltag

App ist die Abkürzung für Applikation und bedeutet Anwendungssoftware. Wo diese Programme erhältlich sind, richtet sich nach dem Betriebssystem eines Geräts. Apps für das Apple iPhones gibt es im App Store, Apps für Android-basierte Smartphones (z. B. von Samsung) im Google Play Store. Jedes Mobiltelefon führt automatisch zum richtigen Store. Alle hier vorgestellten Apps sind kostenlos, in deutscher Sprache und für beide Betriebssysteme erhältlich.



#### Skype

Diese App ermöglicht es, mit Freunden und Verwandten per Bild und Ton in Kontakt zu bleiben, egal wo diese sich auf der Welt gerade befinden – solange eine Internetverbindung besteht.



#### NeuroNation

Der Klassiker unter den Gehirntrainern. Von Wissenschaftlern entwickelt, vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.



#### WhatsApp

Die wohl am weitesten verbreitete Anwendung für Text- und Sprachnachrichten. Zudem lassen sich Fotos und Videos verschicken.



#### Nebenan.de

Damit können sich Nachbarn vernetzen, sich kennenlernen, gegenseitig helfen, etwas verschenken oder verkaufen – das sind nur einige Anlässe, um nachbarschaftlichen Kontakt zu suchen.



#### Komoot

Routenplaner für Rad- und Wanderausflüge. Die App umfasst zahlreiche ausgearbeitete Routen in Europa, für die auch eine geführte Navigation verfügbar ist.



#### Tom

Erinnert Senioren, pünktlich ihre Medikamente einzunehmen. Verschiedene Töne lassen sie auch das Auffüllen und die Dosierung nicht vergessen.



© istockphoto – svetikid



## *Gesund durch die süße Jahreszeit*

*In der Weihnachtszeit warten überall süße Leckereien darauf, genascht zu werden. Und die Weihnachtsessen in der Familie oder bei Freunden stehen an – meist mit viel zu üppigen Menüs. Zehn Tipps, wie man gesund durch die süße Jahreszeit kommt.*

### **Tipp 1: Gesund naschen ist kein Widerspruch**

Statt Gebäck besser zum Obsteller greifen: Äpfel, Kiwis, Mandarinen und Orangen sind schnell geschält. Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln und Feigen eignen sich ebenfalls für einen gesunden Snack zwischendurch.

### **Tipp 2: Gesunde Gewürze verwenden**

Weihnachtsspezialitäten enthalten neben Zucker und Fett auch gesunde Zutaten: typische Weihnachtsgewürze wie Zimt, Vanille, Ingwer, Anis und Kardamom sorgen nicht nur für feinen Geschmack, sondern fördern auch das Wohlbefinden.

### **Tipp 3: Auf den zweiten Glühwein verzichten**

Glühwein wärmt in der kalten Jahreszeit und schmeckt dazu noch gut. Schnell ist mehr als eine Tasse getrun-

ken – doch Vorsicht: Ein Pott Glühwein enthält über 200 Kalorien. Trinken Sie anstatt eines zweiten Glühweins also lieber einen heißen Früchtetee.

### **Tipp 4: Beim Kekse-Backen gesunde Zutaten verwenden**

Benutzen Sie zum Backen Vollkornmehl anstatt Weizenmehl. Denn Vollkornmehl enthält mehr Vitamine und Ballaststoffe. Darüber hinaus können Sie den Zuckeranteil, der im Rezept angegeben ist, ein wenig reduzieren – meist sind die Plätzchen trotzdem noch süß genug.

### **Tipp 5: Trinken zügelt den Appetit**

Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag, am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Ausreichend Flüssigkeit kurbelt den Stoffwechsel an und zügelt den Appetit.

### Vera Cordes, „Ich hätte da was für Sie“

Vera Cordes ist seit mehr als 20 Jahren das Gesicht des NDR-Gesundheitsmagazins VISITE. Nun hat sie die gesammelten Erfahrungen als Medizinjournalistin in einem Buch veröffentlicht. Ob Beschwerden aufgrund von Arthrose, Fersensporn, Schwindel oder trockenen Augen – die Autorin gibt in diesem Buch viele wirksame Tipps zur Behandlung.

Deutsche gebundene Ausgabe  
168 Seiten  
Gräfe und Unzer  
ISBN: 978-3-8338-7972-2  
17,99 €



#### **Tipp 6: Schokolade – je dunkler, desto besser**

Greifen Sie bei Schokolade zu dunklen Sorten. Sie enthalten weniger Zucker und können aufgrund des hohen Kakaogehalts blutdrucksenkend und antioxidativ wirken.

#### **Tipp 7: Frisches auch im Winter**

Typische Wintergemüse wie Rosen- und Grünkohl werden zum Teil den ganzen Winter über frisch geerntet und enthalten viele Vitamine. Ebenfalls frisch auf dem Markt gibt es Rote Bete, Steckrüben und Pastinaken.

#### **Tipp 8: Winzig, aber wichtig: Spurenelemente**

Ohne Spurenelemente läuft nichts. Fehlen sie, können vielfältige Körperfunktionen und Stoffwechselfvorgänge nicht stattfinden. Wintergemüse enthalten wichtige Spurenelemente wie Eisen und Kalium (Steckrübe), Vitamin E und Magnesium (Grünkohl, Feldsalat und Chicoreé). Oder Rotkohl, der ein wichtiger Lieferant von Selen und Zink ist.

#### **Tipp 9: Nicht hungrig aus dem Haus gehen**

Wer mit leerem Magen zum Einkaufsbummel oder auf den Weihnachtsmarkt geht, lässt sich leicht zu unkontrolliertem Essen verleiten. Darum noch zu Hause eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen.

#### **Tipp 10: Bewegung nicht vergessen**

Wichtig ist, dass man auch in der kalten Jahreszeit auf ausreichend Bewegung an der frischen Luft achtet, denn das stärkt die Abwehrkräfte und verbraucht Kalorien. ■

### *Krautsalat – die Vitaminbombe im Winter*

Weißkohl, der als Grundlage für diesen frischen Salat dient, ist eine wahre Vitaminbombe. Er stärkt unser Immunsystem, schützt die Zellen vor schädlichen Substanzen und enthält jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.

#### **Zutaten für 6 Personen:**

1,2 Kilo Weißkohl  
7-9 EL Weißweinessig  
1 Zwiebel  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Kümmel  
Salz, Pfeffer & Zucker

#### **So geht's:**

**Schritt 1:** Die äußeren Blätter entfernen, Kohl unter fließendem Wasser kalt abwaschen, vierteln und den Strunk keilförmig herausschneiden.

**Schritt 2:** Kohl mit einem scharfen Küchenmesser oder einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Streifen in eine große Schüssel geben und mit 3 bis 4 EL Essig beträufeln, dann mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker bestreuen.

**Schritt 3:** Kohl mit beiden Händen kräftig durchkneten, bis sich ein milchiger Saft bildet.

**Schritt 4:** Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Rest Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann Öl unterschlagen und mit Kümmel über den Kohl geben. Gut vermengen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Guten Appetit.

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten plus 120 Minuten Ziehzeit.

Quelle: [www.lecker.de](http://www.lecker.de)



# Kleine Teekunde: Aufguss mit Genuss

*Seit fast 5.000 Jahren wird in China schon Tee getrunken. Erst im 16. und 17. Jahrhundert gelangte das wohltuende Getränk auch nach Europa. Was steckt hinter dem belebenden Aufguss aus den getrockneten Blättern des Teestrauchs?*

In China und Japan galt der Tee schon immer als das Lebensmittel, das am besten einer schlichten und guten Lebensführung entspricht. So wundert es nicht, dass Tee in den religiösen Traditionen dieser Länder seit jeher eine wichtige Rolle gespielt hat. So oder so ist Tee ein besonderes Getränk: Er dämpft den Übermut, beruhigt den Geist und regt die Gedanken an, sagt eine chinesische Weisheit.



« Tee-Experte Bernhard-Maria Lotz.

## Die fünf wichtigsten Teesorten

### Schwarzer Tee

Nach dem Pflücken werden die Teeblätter aufgebrochen und sie reagieren mit dem Sauerstoff der Luft. Durch diesen Fermentationsvorgang färbt sich das Blatt dunkel und erhält getrocknet sein schwarzes Aussehen. Wirkung: Belebend durch das enthaltene Koffein, Gerbstoffe wirken antibakteriell.

### Tee zelebrieren – Tea Time

Auch bei uns wird der Tee genuss zelebriert – wenn auch etwas anders. „It’s tea o’clock“, 16.30 Uhr – Zeit für den „Afternoon Tea“, eine Zeremonie zur Entschleunigung des Alltags. „Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“, sagt Tee-Kennerin Jutta Tarlan vom renommierten Frankfurter Teehaus Ronnefeldt.

**Gut zu wissen:** Als Tee werden die obersten feinen Blätter und Blattknospen des tropischen Teestrauchs bezeichnet. Vom späteren Verarbeitungsprozess (Fermentierung) hängt ab, welche Farbe der Tee annimmt. Und für den Geschmack spielt das Anbaug Gebiet eine wichtige Rolle. Seine Lage und die Bodenbeschaffenheit entscheiden wesentlich über das spätere Aroma.

### Tee richtig zubereiten – so geht’s

Wir fragten Bernhard-Maria Lotz, Leiter der Ronnefeldt TeaAcademy: Wie bereitet man Tee richtig zu? „Das hängt von der Teesorte ab. Grüntee sollte mit ca. 80 Grad heißem Wasser aufgegossen werden. Beim Schwarztee empfehlen wir sprudelnd heißes Wasser und eine Ziehzeit von zwei bis vier Minuten. Wichtig ist, dass sich die Teeblätter im Wasser voll entfalten können, z.B. in großen Sieben und Papierfiltern. Beim klassischen Teebeutel sollte man auf größere Fließnetze, Qualität und Markenprodukte achten.“

### Grüner Tee

Grüner und schwarzer Tee stammen von demselben Strauch, werden nur unterschiedlich bearbeitet. So ist grüner Tee unfermentiert, er wird lediglich kurz in heißes Wasser getaucht (blanchiert) und dann getrocknet. Wirkung: Gerbstoffe beruhigen den Magen und kurbeln die Fettverbrennung an.

### Oolong-Tee

Er gehört zu den halbfermentierten Teesorten, d.h. der Oxidationsprozess wird nach dem Aufbrechen der Teeblätter unterbrochen. Dadurch vereint Oolong-Tee geschmacklich die Frische eines Grüntees mit der kräftigen Note eines Schwarztees. Wirkung: Das enthaltene Polyphenol ist entzündungshemmend.

### Rooibos-Tee

Rooibos besteht aus den Blättern und Zweigen des in Südafrika beheimateten Rotbuschs. Durch das Fermentieren nehmen diese eine rötlich-goldene Färbung an. Wirkung: Dem teeähnlichen Getränk werden heilende Kräfte nachgesagt, etwa als Fänger von zellschädigenden freien Radikalen.

### Kräuter- und Früchtetee

Sie sind streng genommen keine Tees, weil sie nicht von der Tee pflanze abstammen. Dessen ungeachtet entfalten sie auf ihre Weise besondere Aromen. Wirkung: Je nach Sorte haben sie heilende oder lindernde Effekte. ■

## Der erzählte Fall:

# Streit um vorzeitigem Auszug aus Pflegeheim

*Die Zahlungspflicht eines Heimbewohners endet mit dem Tag, an dem er die Pflegeeinrichtung endgültig verlässt – auch wenn dies vor Ablauf einer Kündigungsfrist geschieht.*

Die Sachlage: Heiner W. \*) aus Fulda ist an MS erkrankt und muss zur Pflege in einem Heim untergebracht werden. Er bezieht Leistungen der sozialen Pflegeversicherung. Das Pflegeheim, in dem er lebt, hat Kündigungsfristen in seinen Geschäftsbedingungen festgelegt. Nun findet der Heimbewohner einen Pflegeplatz in einem anderen, auf die Pflege von Multiple-Sklerose-Patienten spezialisierten Heim. Daraufhin kündigt er schriftlich zum vereinbarten Termin, belegt den neuen Heimplatz allerdings vor Ablauf der Kündigungsfrist, da in dem anderen Pflegeheim unerwartet schon früher ein Platz frei wird. Der bisherige Heimbetreiber stellt ihm die Heimkosten für den gesamten Zeitraum in Rechnung – die Herr W. zunächst auch vollständig bezahlt. Da für die Zeit seit dem Auszug aus dem bisherigen Pflegeheim insoweit keine Sozialleistungen mehr erbracht wurden, verlangt der Heimbewohner die Rückerstattung des zu viel bezahlten Entgelts (ca. 1.400 Euro), was der Heimbetreiber jedoch ablehnt.

Es kommt zum Rechtsstreit, der erst- und zweitinstanzlich zugunsten des Heimbewohners entschieden wird. Auch in der Revision weist der Bundesgerichtshof die Forderungen des Heimbetreibers zurück.

**Begründung:** Der Betreiber hat das für die Zeit nach dem Auszug des Bewohners vereinnahmte Heimentgelt gemäß § 812 Abs. 1 Satz 1 Alt. 1 BGB zurückzuerstatten, da die Zahlungspflicht des Heimbewohners mit dem Tag seines Auszugs endet.

**Fazit:** Es besteht kein Entgeltanspruch eines Pflegeheimbetreibers bei vorzeitigem Heimwechsel eines

Bewohners, der Leistungen der sozialen Pflegeversicherung bezieht.

Bundesgerichtshof (BGH), Urteil vom 04.10.2018 – – III ZR 292/17 ■

## §

### *Kein Schmerzensgeld bei Sturz auf nassem Laub*

Fußgänger sollten in der „Laubsaison“ doppelt vorsichtig sein – das geht aus Urteilen der Landgerichte Berlin und Coburg hervor. Spaziergänger waren auf einem Bürgersteig auf herabgefallenem Laub ausgerutscht und hatten sich z. T. schwer verletzt. Sie klagten auf Schmerzensgeld. Ihrer Ansicht nach geschah ihr Sturz, weil die jeweiligen Anlieger den Bürgersteig nicht von Herbstlaub befreit hatten. Die Klage blieb ohne Erfolg. Schließlich hätten die Kläger erkennen müssen, dass jahreszeitbedingt auf dem mit Blättern überzogenen Pflaster ein Risiko besteht, und sich auf die Rutschgefahr einstellen müssen. Eine Reinigungspflicht bestehe, so argumentierte das Gericht, ausschließlich im Rahmen des Zumutbaren.

Landgericht Berlin, Urteil vom 11.10.2005, Az.: 13 O 192/03

Landgericht Coburg, Urteil vom 22.08.2008, Az.: 14 O 742/07



## *Lesen auf dem Tablet – gesund und flexibel*

*Das Lesen von Büchern, Zeitungen und Zeitschriften auf einem Tablet-PC wird immer beliebter. Wir erklären, warum das so ist und welche Vorteile die elektronischen Angebote bieten.*

**W**er in den Ruhestand geht, hat plötzlich Zeit, es sich im Lieblingssessel bequem zu machen und nach Herzenslust in spannende Artikel oder Reportagen einzutauchen. Lesen macht Spaß – und es ist wichtig! Regelmäßiges Lesen einer Tageszeitung zum Beispiel kann eine wichtige Aktivität sein, die dabei hilft, den Tag zu strukturieren. Außerdem unterstützt es die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Was dabei genau im Gehirn passiert, erklärt der Mediziner und Gerontologe Manfred Gogol: „Wir bilden

neue Synapsen, also Verschaltungen der Nervenzellen, im Gehirn aus. Die Durchblutung steigt in den Gehirnarealen, in denen wir lernen. Durch kontinuierliches Lesen bleiben diese Areale aktiv.“

### **Schriftbild kann angepasst werden**

Das Problem dabei: Viele ältere Menschen empfinden längeres Lesen als anstrengend, weil sie gerade in Zeitungen und Zeitschriften die Buchstabengröße und den Zeilenabstand als zu klein empfinden. Eine sinn-



© stock.adobe – rh2010

« Immer mehr Seniorinnen und Senioren steigen beim Lesen von einem gedruckten Medium auf einen Tablet-PC um. Die Geräte sind nicht nur handlich und flexibel, sondern können in Schriftgröße, Bildschirmhelligkeit und Kontrast individuell angepasst werden. Das Lesen fällt gerade älteren Menschen damit leichter.

volle Alternative ist in solchen Fällen der Umstieg auf einen Tablet-Computer, wovon immer mehr Seniorinnen und Senioren Gebrauch machen. Also weg vom Papier, hin zum Lesen der Artikel auf dem Bildschirm. Die Vorteile: Die Schriftgröße kann individuell angepasst werden, durch die Beleuchtung des Displays sind die visuellen Kontraste stärker, die Buchstaben können besser erkannt werden, die Geräte sind handlich und flexibel.

### **Viele kostenlose Angebote**

Diese Erfahrungen und guten Ergebnisse beim Textverständnis belegt auch eine wissenschaftliche Studie, die im renommierten Fachmagazin „Plos One“ veröffentlicht wurde. Die älteren Testpersonen empfanden das Lesen mit dem Tablet weniger anstrengend als das Lesen auf Papier, Lesegeschwindigkeit, Buchstaben- und Worterkennung waren höher, die Konzentration blieb länger erhalten.

Bücher, Zeitungen und Zeitschriften auf dem Tablet – hierzu finden sich viele Angebote im Netz. Gerade Liebhaber klassischer Werke können zum Beispiel auf

Internetseiten wie „Project Gutenberg“, „Zeno“ oder „Ebook“ Bücher kostenlos lesen oder herunterladen. Große Zeitungsverlage bieten auf ihren Internetseiten viele Meldungen und Reportagen an. Eine Grundversorgung mit News und Meldungen ist hier meistens kostenlos, weiterführende Inhalte befinden sich häufig hinter einer sogenannten Bezahlschranke. Um diese Beiträge zu lesen, benötigt man entweder ein Abo oder zahlt für einen einzelnen Artikel.

### **5.000 Titel in einem Abo**

Eine weitere Möglichkeit, jederzeit aus einem riesigen Angebot an 5.000 Zeitungs- und Zeitschriftentiteln für sich das Passende auszuwählen, bietet beispielsweise die Plattform [readly.com](https://www.readly.com) mit einem einzigen Abonnement, das 9,99 Euro im Monat kostet und monatlich kündbar ist. Die einfache Bedienung und die Möglichkeit, die App mit allen Tablets und Smartphones nutzen zu können, machen das Angebot gerade für ältere Menschen attraktiv, ebenso die Inhalte zu Hobbys und Themenbereichen aller Art.

### **Leselust auch für die Ohren**

Wo auch immer man seinen Lesestoff fürs Tablet findet: Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und Themen zu suchen, die einen wirklich interessieren. Und wenn die Augen dann doch mal müde werden, kann man sich zur Entspannung ja auch mal etwas vorlesen lassen und sich ein Hörbuch anhören. Das ist auch eine Form des Lesens – nur eben mit den Ohren. ■

# „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“

Sozialminister Kai Klose zeichnet herausragende Projekte aus, die zum Zusammenhalt in Pandemie-Zeiten beitragen.



« Sozialminister Kai Klose überreichte die Preise in Form eines symbolischen Schecks.

Preisträger auserkoren. Der hessische Sozial- und Integrationsminister Kai Klose ehrte die Verantwortlichen der Sieger-Projekte am 28. Oktober 2021 im Rahmen einer Preisverleihung. „Diese Generationenprojekte, die von, für und mit älteren Menschen gestaltet wurden, stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und den lokalen Familiensinn. Ich freue mich, Sie dafür auszeichnen zu dürfen und danke Ihnen für Ihre Arbeit“, betonte der Minister. ■

**D**er im Jahr 2015 ins Leben gerufene Wettbewerb „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“ wurde in diesem Jahr bereits zum siebten Mal ausgeschrieben. Hier geht es darum, vorbildliche Initiativen auszuzeichnen, die Generationen zusammenbringen und für ein Miteinander von Jung und Alt stehen.

## Solidarität in Zeiten der Pandemie

Das Schwerpunktthema 2021 war die „Intergenerative Solidarität in Zeiten der Pandemie“. Durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus waren und sind ältere Menschen in ihrem Alltag oft eingeschränkt. Im vergangenen Jahr organisierten sich deshalb zahlreiche Helferinnen und Helfer in Projekten, um trotz Pandemie soziale Nähe zwischen den Generationen zu ermöglichen und um Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken. Diese Projekte zeugen von gesellschaftlichem Zusammenhalt und gelebter Solidarität.

## Fünf ausgezeichnete Projekte

Die Wettbewerbsjury hat aus allen eingereichten Bewerbungen am Ende fünf Generationenprojekte als

### Die Preisträger 2021

Erster Preis: Generationenhaus Bahnhof Hümme e.V.  
Preis: 20.000 € für das Projekt: „Generationenhaus Bahnhof Hümme“

Zweiter Preis: Zusammen in der Postsiedlung e.V.  
Preis: 15.000 € für das Projekt: „Zusammen in der Postsiedlung e.V.“

Dritter Preis: Magistrat der Stadt Kirchhain  
Preis: 10.000 € für das Projekt: „Alle zusammen und jeder für sich“

Anerkennungspreis: Kirschberg im Centrum Gemeinsam Leben Gestalten  
Preis: 2.500 € für das Projekt „Ideenbaum“

Anerkennungspreis: Familienzentrum GANZ e.V.  
Preis: 2.500 € für das Projekt „Generation Netzwerk Neu-Anspach“



# Experten für die Wirbelsäule

Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie /  
Deutsches Skoliosezentrum der Werner Wicker Klinik



Das Zentrum für Wirbelsäulenchirurgie in Bad Wildungen-Reinhardshausen ist auch in Corona-Zeiten für Sie da.

Dr. Hempfing und Dr. Ferraris sind renommierte Experten auf dem Gebiet der Wirbelsäulenchirurgie und aktive Mitglieder der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft. In der Abteilung werden pro Jahr etwa 800 Patienten an Erkrankungen der Wirbelsäule operiert.

## Operative Therapie

Ein achtköpfiges Facharztteam bietet insbesondere im Bereich der operativen Therapie von Deformitäten der Wirbelsäule im Kindes- und Erwachsenenalter sowie der komplexen Revisionschirurgie jahrzehntelange Erfahrung. Die Patienten erhalten zunächst eine gründliche Diagnostik und Beratung sowie ein individuelles Therapiekonzept. Die hochspezialisierten Operationen der Wirbelsäule, einschließlich minimal-invasiven Verfahren (Schlüsselloch-Chirurgie), werden dann mit modernsten Techniken durchgeführt.

## Konservative Therapie

Neben der operativen Therapie ist die konservative Therapie ein weiterer Schwerpunkt der Abteilung. Patienten mit akuten und chronischen Schmerzzuständen der Wirbelsäule werden in Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen wie u. a. Physio- und Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie sowie Psychologie und der Physikalischen Therapie behandelt. Das Ziel ist die Erarbeitung eines individualisierten Therapiekonzeptes, das auch in den Alltag der Patienten übernommen werden kann.

Termine können über die Spezialsprechstunden der Wirbelsäulenabteilung vereinbart werden.

### Telefon

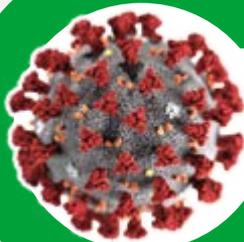
Ambulanz / Sekretariat: 05621 803-225 / -245

### E-Mail

wirbelsaeule@werner-wicker-klinik.de

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

Eine Initiative der  Stiftung **Universitätsmedizin** Essen



## SPENDEN FÜR **CORONA**



Die Initiative „Spenden für Corona“ der Stiftung  
Universitätsmedizin unterstützt die Corona-Forschung  
und zusätzliche Versorgungsprojekte für Patienten.  
Jede Spende hilft!

**Spendenkonto:**  
IBAN: DE 09 3702 05 0005 0005 0005  
BIC: BFSWDE33  
Verwendungszweck: Corona

Mehr Infos unter:  
[spenden-fuer-corona.de](https://spenden-fuer-corona.de)

