

Rüstig aufs Rad - Auf zwei Rädern in den Urlaub

Wie Radreisen
zum entspannten
Urlaubserlebnis
werden.

Seite 6

Ausgabe
139
August
2023

Gesundheit & Natur:

Essen und Trinken
gegen Sommerhitze
Seite 12

Aktuell:

Mehr Menschenwürde
im Betreuungsrecht
Seite 4

Recht im Alltag:

Knochenbrüche bei Vollbremsung –
Rentnerin ging leer aus.
Seite 14

Deutsche Märchenstraße

Städte, in denen die Brüder Grimm gelebt haben, malerische Landschaften, die manche Fantasie beflügeln und sagenhafte Orte, die ihre ganz eigene Geschichte erzählen – das ist die Deutsche Märchenstraße. Lassen Sie sich zu einer märchenhaften Entdeckungsreise verführen!



Bestimmt kennen Sie Dornröschen, die Bremer Stadtmusikanten und weitere Märchen der Brüder Grimm. Doch wissen Sie auch, wo Jacob und Wilhelm als Jungs gespielt haben? Kennen Sie „Die Kinder von Hameln“ oder eine der anderen 585 Sagen, die sie uns hinterlassen haben?

Seit 1975 lädt die Deutsche Märchenstraße dazu ein, den Spuren der Brüder Grimm zu folgen und deutsche Geschichte und Geschichten zu erkunden.

Dazu bieten sich neben dem Ausstellungshaus GRIMMWELT Kassel zahlreiche Museen ebenso an wie märchenhafte Ausflugsziele unter freiem Himmel. Vom Aschenputtelpfad in Polle über den Trendelburger Laternenpfad bis zur Weidelsburg bei Wolfhagen werden Sie Vertrautes und Überraschendes entdecken.

Eingebettet sind diese sagenhaften Verlockungen in abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaften zwischen Main und Meer, zwischen Edersee und Eichsfeld. Erfahren lassen sich diese märchenhaften Landschaften jetzt auch auf der Radroute Deutsche Märchenstraße. In unseren Partnerhotels und bei vielen weiteren Gastgebern werden nicht nur müden Radlern die Betten aufgeschüttelt.

Wenn Sie dann mit einer Tasse Tee versinken möchten in der Welt der Märchen, Sagen, Legenden, nehmen Sie unser „Reise und Lesebuch – Deutsche Märchenstraße“ von Eberhard Michale Iba zur Hand (ISBN: 978-3-8271-9152-6) oder stöbern auf unserer Website.



Liebe Leser*innen,

hunderttausende Besucher*innen haben den Hessentag in Pfungstadt zu einem rundum gelungenen Ereignis gemacht und uns Gelegenheit für den Austausch mit den Bürger*innen und zur Information über die Arbeit des Sozialministeriums sowie der Landesregierung gegeben.

Wir befinden uns bereits seit einigen Wochen spürbar im Hochsommer. Egal, ob Sie ihn zu Hause verbringen oder ob Sie eine Reise geplant haben: Wir halten eine ganze Bandbreite an Themen für Sie bereit. Beispielsweise haben wir in dieser Ausgabe alle Informationen rund um das Thema Radreisen für Sie zusammengestellt.

Außerdem spielt Ihre Gesundheit in den Seniorenblättern wie immer eine große Rolle – so erhalten Sie diesmal etwa Tipps, wie Sie gesund durch Phasen großer Hitze kommen und warum der Wald ein Ort ist, den aufzusuchen den Menschen in Japan per Rezept verordnet wird.



Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen – kommen Sie gut durch den Sommer!

Herzliche Grüße
Ihr

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

4 Meldungen

Neuer Ratgeber zum
Betreuungsrecht anlässlich
Änderungen zum 1.01.2023

Hitzeplan und Hinweis
auf hinteren Artikel

Neue Wahlbroschüre in leichter
Sprache auch für Senioren

6 Titelstory

Rüstig aufs Rad -
Auf zwei Rädern in den Urlaub

10 Aktiv leben

„Wir nähern für Menschen-
rechte und Umweltschutz“

Was macht eigentlich
ein Energieberater?

12 Gesund und fit

Richtig essen und trinken
bei Hitze

Zum Baden in den Wald

14 Mein gutes Recht

Festhalten bis der Bus
auch wirklich hält!

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, 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: thinkfox.marketing GmbH, Titelfoto: (stock.adobe – JENOCHÉ), ISSN 1616-5772



©shutterstock

Mehr Menschenwürde im Krisenfall

Das neue Betreuungsrecht stärkt das Selbstbestimmungsrecht für betreute Menschen. Mit höheren Fördermitteln wird das Betreuungsangebot in Hessen ausgeweitet.

Durch Unfall, eine schwere Krankheit, eine Behinderung oder aufgrund nachlassender geistiger Kräfte im Alter: Immer mehr Menschen können ihre rechtlichen Angelegenheiten nicht selbst regeln und sind auf Hilfe angewiesen. Rund 84.000 Hessinnen und Hessen werden aktuell in solchen Fällen durch eine Betreuerin oder einen Betreuer unterstützt. Und diese Zahl steigt.

„Das ist auch eine Folge der demographischen Entwicklung unserer Gesellschaft“, erläutert der Hessische Justizminister Roman Poseck. Es sei das Gebot einer humanen Gesellschaft, für alte und kranke Menschen bestmögliche Bedingungen zu schaffen, auch in rechtlichen Angelegenheiten. Poseck begrüßt es daher, dass das zum 1. Januar 2023 in Kraft getretene neue Betreuungsrecht das Selbstbestimmungsrecht der Menschen stärkt.

Flächendeckend Beratungsstrukturen etablieren

Mit der Reform wird nicht nur der Wille der durch Krankheit oder Krisen beeinträchtigten Menschen ins Zentrum einer Betreuung gerückt. Betroffene Menschen sollen künftig dabei unterstützt werden, ihre rechtlichen Angelegenheiten weitestgehend selbst zu

erledigen. Um das sicherzustellen, stattet das Land Hessen die Beratung und Unterstützung von Familienangehörigen und Engagierten, die hessische Betreuungsvereine leisten, finanziell besser aus. Von derzeit 2,3 Millionen Euro soll die Förderung bis 2025 sogar auf 4,2 Millionen Euro steigen. „Wir ermöglichen so, dass sich flächendeckend Beratungsstrukturen etablieren“, sagt Anne Janz, Staatssekretärin für Soziales und Integration.

Anerkennung und Wertschätzung

Ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer müssen eine Auskunft aus dem Schuldnerverzeichnis zum Nachweis ihrer persönlichen Eignung und Zuverlässigkeit vorlegen. „Damit stärken wir das ehrenamtliche Engagement in der Betreuung und drücken unsere Anerkennung und Wertschätzung für diese wertvolle Tätigkeit aus“, sagt Poseck abschließend. ■

Mehr Informationen unter:

https://soziales.hessen.de/sites/soziales.hessen.de/files/2023-06/betreuungsrecht_barrierefrei_v1.pdf





Besserer Schutz gegen Hitze!

Als erstes Bundesland präsentiert Hessen einen Hitzeaktionsplan.

Die Klimakrise stellt die Gesellschaft vor Herausforderungen. Die Folgen der Erderwärmung sind auch in Hessen spürbar. Besonders heiße Tage und Hitzeperioden gefährden die Gesundheit der Menschen. Laut Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wirkt sich Hitze auf die Leistungsfähigkeit aller Menschen aus. Gleichzeitig sind alte Menschen, Personen mit Vorerkrankungen, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder, benachteiligte Menschen sowie Personen, die sich selbst nicht schützen können, besonders gefährdet. Leichte Erkrankungen wie Sonnenstich, Hitzeerschöpfung oder Hitzschlag können lebensbedrohlich sein.

Das Land Hessen stärkt deshalb als erstes Bundesland den Schutz vor Hitze. Der Hessische Hitzeaktionsplan orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesumweltministeriums, die auf Empfehlungen der WHO basieren. Er sieht zum Beispiel ein Hitzewarnsystem für Alten- und Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen sowie Krankenhäuser durch den Deutschen Wetterdienst (DWD) vor. „Mit unserem Hitzeaktionsplan verstärken wir den Hitze- und UV-Schutz der Bevölkerung weiter“, sagt Kai Klose, Hessischer Minister für Soziales und Integration. ■

Wählen leicht gemacht!

Am 8. Oktober 2023 findet in Hessen die nächste Landtagswahl statt. Die neue Wahlbroschüre „Einfach wählen“ soll Anreize für Menschen mit Lernschwierigkeiten, Behinderungen oder Personen mit kognitiven Einschränkungen schaffen. Auf übersichtlich gestalteten Seiten erfahren Wählerinnen und Wähler in leicht verständlicher Sprache, worum es bei der Landtagswahl geht: Wer darf wählen, wie läuft die Landtagswahl ab, wie gibt man im Wahllokal oder per Briefwahl seine Stimme ab?

Wer möchte, kann noch vieles mehr über Wahlen lernen. Zum Beispiel ist in der Broschüre beschrieben, welche Wahlkreise es gibt, wieviele Sitze im Landtag zu vergeben sind oder wie sich Wählerinnen und Wähler über Parteiprogramme informieren können. Die Broschüre kann von der Internetseite des Hessischen Ministerium für Soziales und Integration unter dem Stichwort „Einfach wählen“ heruntergeladen werden. ■

https://wahlen.hessen.de/sites/wahlen.hessen.de/files/2023-06/wahlbroschuere_hessen_0.pdf



©AdobeStock

Die interessante Zahl:

11,4 Mio.

so groß ist die Waldfläche in Deutschland, in Hektar gemessen. Mit 40,7 Prozent anteiliger Waldfläche am Gesamtwaldbestand liegt Rheinland-Pfalz an der Spitze der Bundesländer.

Dicht gefolgt von Hessen mit 39,9 Prozent Anteil an der Gesamtwaldfläche. Bayern (35,3 Prozent) folgt erst nach Baden-Württemberg (37,8 Prozent) auf dem vierten Platz.

Die Stadtstaaten Hamburg und Bremen liegen auf dem vorletzten beziehungsweise letzten Platz.

Quelle: statista

» Auf 81 Millionen Räder
schätzen Experten den
Bestand der Fahrräder
in Deutschland

Quelle: statista



Rüstig aufs Rad - Auf zwei Rädern in den Urlaub

Bei guter Vorbereitung können Radreisen zu den schönsten Ferien-Erlebnissen werden. Experten geben Tipps, wie der Biker-Urlaub gerade für Senioren zu einer unvergesslichen Erfahrung werden kann.

Deutschland steigt aufs Rad! Millionen Bürgerinnen und Bürger haben das Fahrrad als ideales Gefährt für erholsame und gesunde Urlaubsreisen entdeckt. Die wichtigsten Gründe für diesen Trend sind das Bedürfnis nach Natur, nach Entspannung und ökologische einwandfreiem Handeln. 4,6 Millionen Deutsche stiegen 2022* aus diesen Gründen für eine Ferientour in den Sattel, Tendenz steigend!

Eine Altersgrenze gibt es nicht. Gerade ältere Menschen profitieren in mehrfacher Hinsicht von der Entscheidung für eine Urlaubsfahrt auf dem Rad. Die Muskulatur von Bein, Rücken, Bauch, Schulter und Arm wird schonend trainiert. Die Bewegung an der frischen Luft regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt das gesamte Immunsystem.

„Ohne gute Vorbereitung sollte man dennoch nicht einfach starten“, sagt ADAC-Fahrradexperte Thomas Biersack.

Vielmehr kommt es darauf an, aus dem Radwegenetz von rund 40.000 Kilometern in Deutschland die richtige Tour mit der richtigen Vorbereitung zu wählen.

**Wie das geht?
Unser Experte gibt Tipps!**

Der beliebteste Radweg

Der meistbefahrene Radweg ist laut Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) der Weser-Radweg.

Die Strecke verbindet auf circa 520 Kilometern das Weserbergland mit der Nordseeküste.

Auf dem zweiten Rang landete der Elbe-Radweg.



Unser Experte gibt Tipps!

Wählen Sie Ihre richtige Tour mit der richtigen Vorbereitung

Tipp 1: Die richtige Route wählen

Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Bei der Einschätzung der eigenen Fitness und des Leistungsniveaus lohnt sich Schummeln nicht. Dafür würde man mit diesem Muskelkater unnötig teuer bezahlen. Empfehlenswert ist eine Route auf gut erschlossenen und nicht zu steilen Wegen. Die Auswahl ist groß, der ADFC etwa hilft mit wichtigen Tipps und Hinweisen bei der optimalen Entscheidung (www.adfc.de).

Vorab: Für Senioren gut geeignet sind etwa der Altmühltal-, der Donau- oder der Elbe-Ostsee-Radweg. Am besten checken Sie vorab die Streckenprofile

der favorisierten Route. Infos und Touren finden Sie auch auf Komoot (www.komoot.de), Outdooractive (www.outdooractive.com oder Eurovelo (www.eurovelo.com)).

Tipp 2: Welches Rad passt zu meiner Urlaubsfahrt?

„Wer bereits ein Fahrrad besitzt, muss sich für eine erste Radwanderung in der Regel kein neues Bike anschaffen“, sagt ADAC-Experte Biersack. Wer sich allerdings ohnehin mit einem Neuerwerb beschäftigt hat, sollte sich für ein Trekking-, ein Cross-, oder ein Citybike entscheiden. Ob alt oder neu: Ein gründlicher Check gehört vor Fahrtantritt dazu: Bremsen, Beleuchtung, Schaltung und Kette sollten von einem Profi geprüft werden.

Bei der Anschaffung von E-Bikes oder Pedelecs rät Fachmann Biersack: „Gerade Senioren sollten das Gewicht der Räder von bis zu 25 Kilo nicht unterschätzen. Außerdem verfügen die mit E-Motor unterstützten Gefährte über ein beachtliches Drehmoment mit hoher Dynamik.“ Er empfiehlt: „Vor der ersten längeren Fahrt unbedingt das Rangieren und Bremsen üben.“

Tipp 3: Welches Zubehör muss mit?

Besonders wichtig: Der Fahrradhelm! Obwohl es in Deutschland offiziell keine Helmpflicht gibt, rät Thomas Biersack: „Er kann lebenswichtig sein, da der Helm den Kopf vor schwerwiegenden Verletzungen schützt.“

Gut geschützt in den Sattel

Sowohl ADFC als auch der ADAC bieten ein Sicherheitspaket für Radfahrer auf Tour an. In beiden Fällen sind Pannenhilfen integriert. Achtung: Meist sind E-Bikes ebenfalls in die Pannenhilfe eingeschlossen.

Der ADAC bietet bereits im Rahmen hauseigener Versicherungen spezielle Absicherungen für Schäden bei Unfällen an.

Quelle: statista

zen hilft.“ Für kleine Pannen und bessere Orientierung empfiehlt er: Flickzeug, Fahrradschlauch, Luftpumpe, kleines Fahrradwerkzeug (Multitool o.ä.), Karten oder Fahrrad-Navi, Halterung für Trinkflasche.

Tipp 4: Gut orientiert mit der Fahrrad-App

Für Radtouren gibt es mittlerweile zahlreiche Apps zur Navigationshilfe. Testen Sie, welche Karten auch ohne Internetverbindung nutzbar sind (etwa durch einen Download) und eine detaillierte Routenplanung liefern. Geeignet sind etwa die Apps von Komoot oder Outdooractive (s.o.).

Tipp 5: Anreise und Übernachtung

Inzwischen bieten viele Veranstalter auch Touren speziell für Senioren (www.natours.de; wikinger-reisen.de) an. Dort sind oft Koffertransporte zu den Etappenzielen ebenso geregelt wie Anreise, Übernachtungen und Abreise. Wer selbst buchen möchte, sollte gerade Übernachtungen im Vorwege erledigen.

Tipp 6: Energiespeicher auffüllen

Fahrradfahren kann ganz schön schlauchen, vor allem in praller Sonne, bei Regen oder heftigem Gegenwind. Genügend Getränke und Energieriegel sollten immer dabei sein. Ideal sind Bananen als natürliche Power-Riegel. Und: Vergessen Sie die Pausen nicht. Dann erleben Sie auch, was Radreisen so einzigartig macht: Die Natur und die Ruhe spüren!

Tipp 7: So werden Sie fit für die Tour

Zur Vorbereitung empfiehlt es sich, über ein paar Wochen hinweg etwa dreimal wöchentlich für 20 bis 60 Minuten am Stück Rad zu fahren. Das hilft, die eigene Fitness einzuschätzen und sich zu stärken.

Völlig Untrainierte sind möglicherweise schon mit 20 bis 30 Kilometern am Tag bedient, mit 50 Kilometern sind Normalsportliche gut dabei. Ist das Gelände durchgehend flach, können es auch mal 70 Kilometer sein – mit einem E-Bike sogar noch mehr.

Doch auch mit einem normalen Fahrrad sind 15 Kilometer pro Stunde auf ebenem Terrain gut zu schaffen. Der Tipp von Thomas Biersack: „Bei der Einstiegs-Tour vormittags und nachmittags jeweils zwei Stunden radeln und mehrere Pausen einlegen. Die kann man für eine gemütliche Einkehr nutzen.“ Und Einsteigern empfiehlt er, mindestens einen Ruhetag einzuplanen! ■

Die schönsten Touren in Hessen und ganz Deutschland!

Hessenland ist Fahrradland. Der ADAC Hessen/Thüringen hat unter der Überschrift „Acht Touren zu den schönsten Dorfgasthäusern Hessens“

acht Erlebnistouren zusammengestellt (ADAC Hessen-Thüringen). Sie führen als Tagestouren (gut für Anfänger) etwa in die Grimmheimat Nordhessen, ins Lahntal oder den Spessart, in die Wetterau, die Rhön oder an den Edersee. Aber auch jenseits unseres schönen Bundeslandes gibt es tolle Touren. Experte Thomas Biersack empfiehlt gerade für Senioren den Ostsee-Radweg von der Hansestadt Lübeck über Warnemünde nach Stralsund. Dauer: acht Tage, Etappen: 50 Kilometer am Tag; Höhenprofil: einfach. Beste Reisezeit: Juni, Juli, August; Beschreibung: Strände, Leuchttürme, Steilklippen, das Meer und stets eine erfrischende Brise.

Bodensee-Radweg: Die mit vier ADFC-Sternen zertifizierte Radtour rund um den Bodensee zählt zu den beliebtesten Strecken Europas. Sie führt auf rund 260 Kilometern durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Für die komplette Fahrtstrecke empfehlen sich zwischen vier und sieben Etappen. Die Strecke ist sowohl für Einsteiger als auch Familien sehr gut zu radeln, meist eben verlaufend und ausgezeichnet ausgebaut. Besonders empfehlenswert ist die Radtour im Frühling und Herbst. Es warten heimelige Landgasthöfe, Strandbäder, Bodensee-Thermen, Tier- und Freizeitparks, Museen. Ein Abstecher in das Fürstentum Liechtenstein, entlang einer malerischen 64 kilometerlangen Rhein-Route, ist empfehlenswert.





„Wir nähen für Menschenrechte und Umweltschutz“

Hessische Seniorinnen zeigen, dass Frauenpower keine Altersgrenze kennt

Ein Vortrag über Süd- und Mittelamerika hat alles ins Rollen gebracht: Darin ging es um die katastrophalen Lebens- und Arbeitsbedingungen von Näherinnen, die für unsere Konsumgesellschaft Blusen, Kleider, Hosen und Hemden herstellen. Toni Mathes (84) aus Stauffenberg bei Gießen war ZuhörerIn. Von dem Elend betroffen, fasste sie einen Entschluss: Mit mehreren Frauen aus der hessischen Nachbarschaft hat sich die gelernte Hauswirtschafterin beraten und ein Textilbündnis gegründet. Die Idee: Altkleidung sammeln, wieder „ladenfein“ machen und damit der Wegwerfkultur etwas entgegensetzen! Der tatkräftigen Seniorin liegt aber noch eine weitere Botschaft am Herzen: „Wir wollten auch ein Zeichen setzen gegen die menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen in den Billiglohnländern.“

Das Textilbündnis ist bestens organisiert. „Jede Kleiderspende wird untersucht. Was überarbeitet werden muss, kommt in die Werkstatt“, sagt Toni Mathes. „Knöpfe annähen, Nähte wieder schließen oder andere kleinere Schäden beheben – alles wird von Helfern erledigt.“ Wenn Not ist, greift Toni Mathes noch selbst zu Nadel und Faden.

Beanstandungsfreie Kleidung und Repariertes wird in einem kleinen Ladengeschäft in der Gießener Innenstadt verkauft und so wieder in den Kreislauf der Konsumenten eingespeist. Alles wird gratis abgegeben - fast! „Wir nehmen nur Spenden entgegen. Aber manchmal machen wir schon deutlich, welche Spenden wir uns für ein schönes Textil vorstellen.“

Die Initiative ist inzwischen zu einem echten kleinen Umweltbetrieb herangewachsen. „Wir sind jetzt 24 Damen. Die arbeiten freiwillig und mit viel Herz.“ Inzwischen wird das Bündnis auch von der Stadt Gießen unterstützt. Die Frauenbeauftragte der Stadt, Friederike Stibane, öffnet der Initiative für die monatlichen Sitzungen das Rathaus, verfasst die Protokolle und erledigt anfallenden Schriftverkehr.

„So können wir uns in Ruhe um unsere Arbeit kümmern“, erklärt Toni Mathes. Eine Initiative, die ein leuchtendes Beispiel dafür ist, dass Frauenpower kein Alter kennt. ■

» Toni Mathes (84) und 23 freiwillige Helferinnen haben das Textilbündnis Gießen gegründet und machen aus Altkleidung wieder neue Ware.



©AdobeStock

Was macht eigentlich ein Energieberater?

Bei Energieeffizienter Sanierung, Umbau oder Neubau ist Beratung durch Fachkräfte gefragt. Aber nicht alle erfüllen die Anforderungen

Sie sind aktuell so begehrt wie weißer Trüffel bei Feinschmeckern: Energieberater in Deutschland! Rund 30.000 Männer und Frauen sind derzeit unterwegs, um den Bedarf von Immobilienbesitzern bei der energetischen Optimierung von Haus oder Wohnung zu unterstützen.

Aber Vorsicht - gute Energieberater sind schwer zu finden. Grund: Die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt. Wer also einen Experten an seiner Seite haben will, der ihm hilft, etwa Strom- und Wärmeverbrauch zu senken, sollte sich zunächst die Qualifikation des Beraters genau ansehen.

Der erste Beweis für die Professionalität des Experten ist langjährige Berufserfahrung mit entsprechenden Nachweisen der bereits erbrachten Beraterleistung. Auch ein einschlägiges Studium wie Architektur oder ein technisches Studium sprechen ebenso für fachliches Wissen, wie etwa eine Meisterprüfung im Handwerk.

Die Bezeichnung „Energie-Effizienz-Experte“ spricht für einen gut ausgebildeten Berater. Denn dieser Titel kann nur von dem getragen werden, der sich nachweislich mit Fördermitteln auskennt. Mit Eingabe der Postleitzahl können Verbraucher auf der Webseite der Deutschen Energie Agentur (DENA) auch einen geeigneten zertifizierten Berater für den Wohnort finden (www.energie-effizienz-experte.de).

Ein gutes Zeichen für Qualität ist auch die Art der Beratung. Bei dem Wunsch nach einer neuen Heizung sollte der Experte sich nicht nur auf diesen Teilbereich konzentrieren, sondern die gesamte Immobilie betrachten, offen über die Kosten sprechen, das komplette Verfahren begleiten und bei Fördermaßnahmen helfen.

Übrigens: Ein Energieberater ist nicht für ein paar hundert Euro zu bekommen. Heute bewegen sich die Preise für fachliche Beratung im vierstelligen Bereich. ■

Aufgaben des Energieberaters auf einen Blick

Welche Aufgabe hat ein Energieberater?

Aufgaben im Überblick:

- Teilnahme an Baubesprechungen
- Ansprechpartner für Fragen rund um die energetische Sanierung
- Festhalten von Informationen zu den Gewerken
- Dokumentation während der Sanierungsphase
- Aufnahme von eventuellen Änderungen
- Bestätigung der Umsetzung





Richtig essen und trinken bei Hitze

So bleiben Sie im Sommer fit

Hohe Temperaturen von über 30 Grad im Sommer werden bei uns in Zukunft immer häufiger erwartet. Ausreichendes Trinken und die richtige Ernährung sind unter diesen extremen Bedingungen besonders wichtig.

Gerade an heißen Tagen sollte verstärkt darauf geachtet werden, dass wir genug Flüssigkeit zu uns nehmen. Unser Körper besteht zu 65 Prozent aus Wasser – deshalb ist es enorm wichtig, den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen und den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung älteren Menschen, täglich mindestens 1,3 Liter über Getränke und ca. 0,7 Liter über das Essen aufzunehmen. Bei Hitze sollte aber mehr getrunken werden. Empfohlen werden zwei bis drei Liter pro Tag, um Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen vorzubeugen.

Ideal sind Leitungswasser und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker sowie Saftschorlen. Getränke sollten lauwarm oder nur leicht gekühlt sein statt eiskalt.

Fünf Trink-Tipps bei hohen Temperaturen

- Morgens mit einem Glas Leitungswasser starten, um das nächtliche Schwitzen auszugleichen.
- Über den Tag verteilt regelmäßig trinken, bevor das Durstgefühl einsetzt.

- Um das Trinken nicht zu vergessen, platzieren Sie griffbereit Getränke an mehreren Stellen in Ihrer Wohnung. Lassen Sie sich an das Trinken erinnern, zum Beispiel durch einen Wecker, der Sie alle zwei Stunden darauf aufmerksam macht, ein Glas Wasser zu trinken
- Die richtige Temperatur wählen – nicht zu heiß und nicht zu kalt: Sehr heiße Getränke verstärken das Schwitzen, während sehr kalte Getränke dem Körper das Signal geben, mehr Wärme zu erzeugen, was den Kreislauf belasten kann.
- Für unterwegs die Trinkflasche nicht vergessen.

Richtig ernähren

Neben dem Trinken sollte auch verstärkt auf die Ernährung geachtet werden. Idealer Sattmacher im Sommer ist viel frisches Gemüse.

Es ist nicht nur leicht und belastet den Körper nicht, es liefert auch viel Wasser und wichtige Mineralstoffe. Sehr gut ist auch Obst wie Melone und Erdbeeren.

Es besteht zu über 90 Prozent aus Wasser – bei Hitze ein leckerer Durstlöcher. ■

©AdobeStock



Zum Baden in den Wald

Erfrischung für Körper und Seele

Schon ein ganz normaler Waldspaziergang kann entspannen und beleben. Noch größer ist die Wirkung jedoch, wenn man mit allen Sinnen in den Wald eintaucht. Waldbaden heißt dieser Trend aus Japan, dessen therapeutische Wirkung dort seit Jahrzehnten wissenschaftlich erforscht wird.

Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem der Kontakt zur Natur im Mittelpunkt steht. Dieser nachhaltige Gesundheitstrend stammt aus Japan. Shinrin Yoku nennt es sich dort, was so viel bedeutet wie „Mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen“. In Japan ist Shinrin Yoku schon lange schulmedizinisch anerkannt. Ärzte verschreiben es dort sogar auf Rezept und „Waldmedizin“ wird an Universitäten gelehrt und erforscht. Waldbaden gibt es bei uns zwar nicht auf Rezept, aber es wird immer beliebter – und das hat gute Gründe. Beim Eintauchen in den Wald regen chemische Botenstoffe der Bäume das menschliche Immunsystem an, aktivieren die Abwehrkräfte, stärken Herz- und Kreislauf. Wissenschaftler wiesen nach, dass dabei die Zahl der körpereigenen Abwehrzellen um rund 50 Prozent steigt. Entscheidender Faktor ist die frische, würzige und wohltuende Luft. Den Ursprung dieses angenehmen Dufts bilden die sogenannten Terpene. Das sind ätherischen Öle, die die Bäume über ihre Harze verströmen.

Was sollte man beim Waldbaden beachten?

- Das Wichtigste ist: sich Zeit nehmen. Es geht nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder an seine persönlichen Grenzen zu gehen – deshalb ist es auch für ältere Menschen so geeignet. Es ist die bewusste Wahrnehmung des Waldes, auf die es ankommt.
- Versuchen, den Alltag zu Hause zu lassen. Abschalten und Erleben, den Wald in all seinen Facetten entdecken und fühlen. Seine Farben, seine Gerüche,

das Rauschen der Blätter. Das Gefühl, über feuchtes Moos oder eine knorrige Borke zu streichen. Mit allen Sinnen genießen – all das entspannt, stärkt Körper und Seele und füllt den Energiespeicher wieder auf.

- Waldbaden lässt sich allein oder in einer Gruppe umsetzen und leicht an individuelle Bedürfnisse anpassen. Dabei kann es am Anfang hilfreich sein, sich einer geführten Tour anzuschließen.

Wälder vor der Haustür

Das Schöne: Hessen ist ein Bundesland der Wälder – Odenwald, Spessart, Reinhardswald, um nur einige zu nennen. Waldbaden direkt vor der Haustür – ein echter Luxus! ■

Buchtipps

- Clemens G. Arvay: „Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald“ (Ullstein Verlag)
- Ulli Felber: „Waldbaden – das kleine Übungshandbuch für den Wald“ (Schirner Verlag)
- Peter Wohlleben: „Das geheime Leben der Bäume“ (Ludwig Verlag)



Festhalten, bis der Bus auch wirklich hält!

Knochenbrüche bei Vollbremsung - Rentnerin ging leer aus.



©AdobeStock

Für Martha L. (82) aus der Hansestadt Lübeck waren es nur noch wenige Minuten bis zur Ausstiegshaltestelle. Sie freute sich schon auf zuhause. Routiniert drückte sie den Signal-Knopf zum Halten, machte sich zum Ausstieg bereit, nahm Handtasche und Schirm vom Sitz, stand auf und bewegte sich im fahrenden Bus zur Tür. Plötzlich musste der Fahrer wegen hohen Verkehrsaufkommens bei Regen und Dunkelheit stark bremsen. Martha L., die sich nur mit einer Hand an der Haltestange festgehalten hatte, stürzte und erlitt mehrere Knochenbrüche. Die Verletzte verklagte den Stadtverkehr Lübeck und den Busfahrer auf Schmerzensgeld und Schadenersatz.

Das Landgericht wies die Klage aber ab. Martha L. habe die in der Situation erforderliche Sorgfalt außer Acht gelassen. Ein Fahrgast, so argumentierten die Richter, habe in einem Linienbus eigenverantwortlich dafür zu sorgen, dass er auch bei plötzlichen ruckartigen Bewegungen oder Bremsungen nicht zu Fall komme. Dazu gehöre es, nach Möglichkeit einen Sitzplatz einzunehmen oder sich mit beiden Händen festzuhalten. Die Klägerin sei trotz des ersichtlich schlechten Wetters, das eine weitere Gefahrenlage erzeugt habe, ohne Grund während der Fahrt aufgestanden und habe sich nur mit einer Hand an der Haltestange festgehalten. Sie habe sich selbst in eine riskante Situation begeben.

Die Folgen, also die Knochenbrüche, seien folglich aus Ihrem Verhalten und nicht dem des Busfahrers entstanden.

LG Lübeck - Az: 9 O 2/22 | Quelle: PM des LG Lübeck

Keine Ersatz bei Bahnverspätung



Das Amtsgericht Frankfurt am Main hat entschieden, dass Flugreisende keinen Anspruch auf Ersatz von zusätzlichen Flugkosten oder einer Hotelübernachtung haben, wenn sie durch eine Zugverspätung zu spät zum Check In ihres Fluges kommen. Das gilt auch, wenn der Veranstalter ein kostenloses Ticket zum Airport (Fly& Rail) ausgehändigt hat.

(AG Frankfurt/Main,
20.02.2018 - Az: 32 C 1966/17)
Quelle: PM des AG Frankfurt/Main

Ausgleichsleistung bei Flugverspätung



Fluggästen mit aufeinanderfolgenden Flügen sind Ausgleichsleistungen wegen Nichtbeförderung zu erbringen, wenn diese auf eine vom Luftfahrtunternehmen zu vertretende Verspätung des ersten Flugs zurückzuführen ist. Die Ausgleichsleistung wegen Nichtbeförderung bezieht sich nicht nur auf Fälle der Überbuchung, sondern auch auf Fälle der Nichtbeförderung aus anderen – z. B. betrieblichen – Gründen.

EuGH, 04.10.2012 - Az: C-321/11
Quelle: PM des EuGH

GolfPark Gudensberg



Wo Golf für alle da ist

ZEIT ZU ZWEIT



PärchenXL



6 x 45 Minuten
Alles an einem Tag
Inkl. Leihbag und Schlägern **149,-€ p.P.**

Platzreife for2



16 x 45 Minuten
4 Tage
Inkl. 3 Monate Mitgliedschaft **399,-€ p.P.**

FamilyGOLF



90 Minuten
Kinder bis 16 Jahre for FREE
inkl. einer Freirunde Minigolf **54,90€ p.P.**

GolfPark Gudensberg
Ziegelei 1
34281 Gudensberg

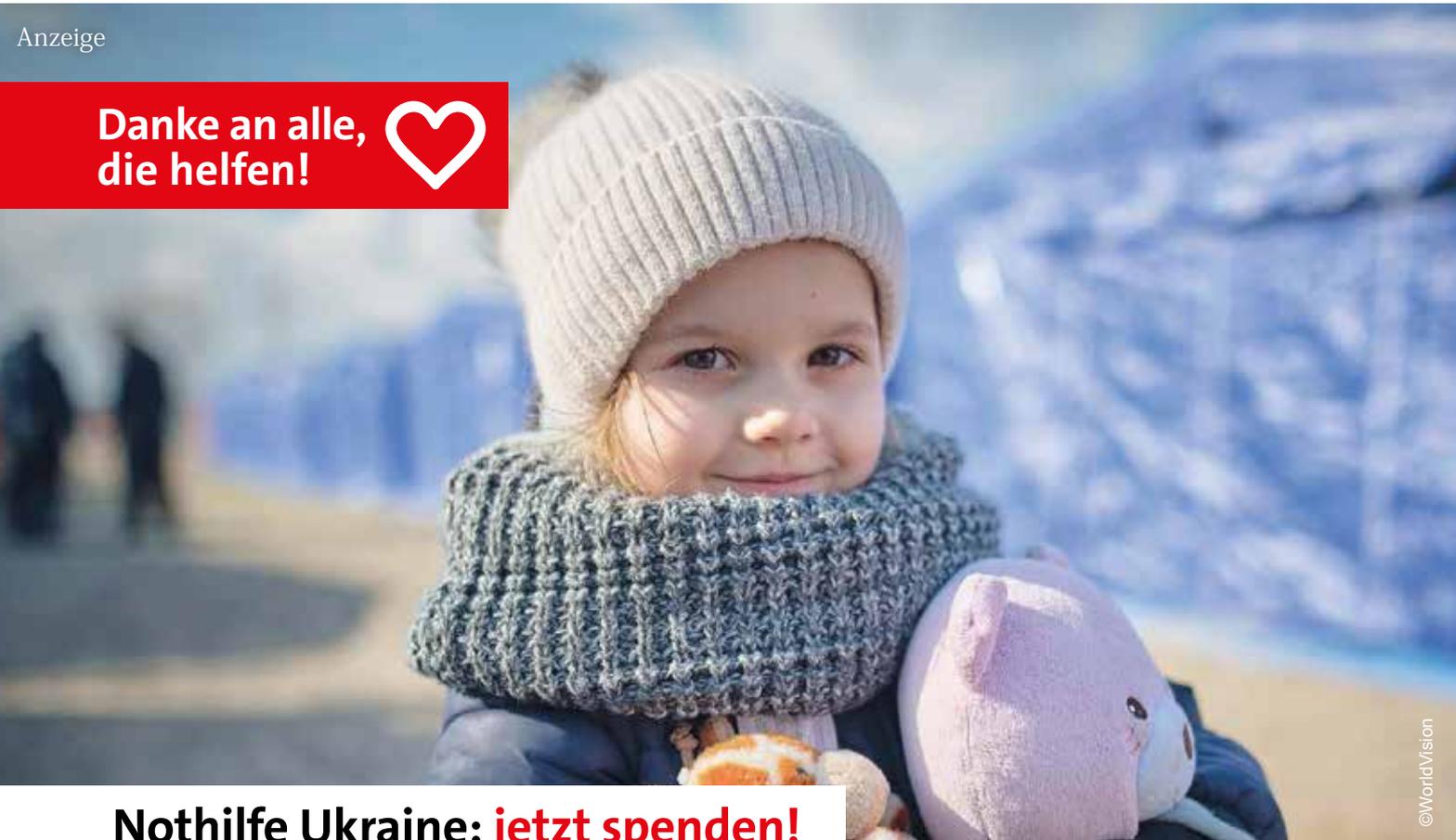
Tel. 05603 9307-30
Fax 05603 9307-33

www.golfpark-gudensberg.de
info@golfpark-gudensberg.de



Anzeige

Danke an alle,
die helfen!



©WorldVision

Nothilfe Ukraine: **jetzt spenden!**

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

