

h e s s i s c h e
seniorenblätter

HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)



*Der große
Corona-Ratgeber*

Antworten auf die wichtigsten Fragen
auf einen Blick

Seite 6

Ausgabe

132

April 2021

Kurz gemeldet –
Aktion Generation:
Familien stärken
Seite 4

Aktiv leben –
E-Bikes: Fahrspaß für
Senioren
Seite 10

Mein gutes Recht –
Demenz! Streit um
Schadenersatz
Seite 14



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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, Ihnen nach einer coronabedingten Auszeit heute eine neue Ausgabe der „Hessischen Seniorenblätter“ präsentieren zu können.

Mit unserem großen Corona-Ratgeber informieren wir Sie in dieser Ausgabe über die Pandemie in Hessen, geben Ihnen Antworten auf häufig gestellte Fragen und zeigen Ihnen, wie Sie bei dem Thema immer auf dem Laufenden bleiben können.

Der Frühling lockt uns alle nach draußen. Bei den aktuellen Reisebeschränkungen sind Ausflüge in der hessischen Natur besonders beliebt. Mit einem E-Bike ergeben sich ganz neue Möglichkeiten, unser Bundesland zu entdecken. Lesen Sie dazu den Artikel „Fahrspaß für Senioren“. Dort erfahren Sie alles, was Sie über elektrisch unterstützte Fahrräder wissen müssen.

In unserem „Fit statt fett“-Programm haben wir nach der winterlichen Zwangspause außerdem Tipps von Ernährungs- und Sportmedizinern zum Abnehmen und



Foto: HSM

Fitwerden für Sie zusammengestellt.

Wir freuen uns, mit Ihnen im Austausch zu bleiben. Schicken Sie uns Ihre Themenwünsche, Fragen und Anregungen gerne per per E-Mail, an: seniorenblaetter@hsm.hessen.de.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer Seniorenblätter!

Herzlich, Ihr

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

- 3 Editorial**
- 4 Meldungen**
Aktion Generation
Pflegerlotsen
- 6 Titelstory**
Der große Corona-Ratgeber
- 10 Aktiv leben**
E-Bikes: Fahrspaß für Senioren
- 12 Gesundheit & Natur**
Fit statt fett aus der Pandemie
- 14 Mein gutes Recht**
Der erzählte Fall

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 (verantwortl.), Benjamin Donath, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel, Gestaltung: menthamedia agentur GmbH, Titelfoto: (Konstantin Yuganov – stock.adobe.com), ISSN 1616-5772



AKTION GENERATION Lokale Familien stärken



≈ Der Wettbewerb wurde in diesem Jahr zum siebten Mal ausgeschrieben.

„Aktion Generation – Lokale Familien stärken“

Zum Glücklichein braucht es Familie. Darin sind sich wohl die meisten Menschen einig. Heute verstehen viele Menschen unter einer Familie die Zwei-Generationen-Kernfamilie mit Eltern und Kindern. Mehrere Generationen unter einem Dach sieht man nur noch selten. Häufig leben in Deutschland junge Familien in anderen Städten und Regionen als die Großeltern. Begegnungen zwischen Jung und Alt sind für viele daher oft nicht mehr alltäglich.

Aus diesem Grund möchte das Land Hessen sogenannte „lokale Familien“ stärken. Damit sind nicht nur die eigenen Familienmitglieder gemeint, sondern Familienbündnisse, in denen die unterschiedlichsten Menschen aller Generationen zusammenleben. Mit dem dafür im Jahr 2015 ins Leben gerufene Wettbewerb „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“ werden jährlich vorbildliche Initiativen ausgezeichnet, die Generationen zusammenbringen und für ein Miteinander von Jung und Alt stehen.

Noch bis zum 30. Juni können sich wieder Gebietskörperschaften sowie Vereine, Verbände und Institutionen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kommunen be-

werben. Schwerpunktthema ist die „Intergenerationale Solidarität in Zeiten der Pandemie“. Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration möchte mit der „Aktion Generation“ jene Solidaritäts-Projekte auszeichnen, die in Pandemiezeiten generationenübergreifend Unterstützung und Hilfe bieten. Projekte, die von, für und mit älteren Menschen gestaltet werden.

Der hessische Sozial- und Integrationsminister Kai Klose betont: „Diese Generationenprojekte stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl und den lokalen Familiensinn“. ■

„Aktion Generation“

Bewerbungsschluss: 30. Juni 2021
Preisgeld: 50.000 Euro
E-Mail: lebenimalter@hsm.hessen.de

Alle Informationen im Internet:
<https://hessenlink.de/AkGen19>

Pflegelotsen helfen bei Versorgungsfragen

Die Komplexität des deutschen Pflegehilfesystems, nicht ausreichende Informationen sowie Sprachprobleme sind oft die Gründe, dass ältere Menschen mit Migrationserfahrung Leistungen aus Pflegekassen nicht in Anspruch nehmen.

Um Menschen mit Migrationshintergrund den Zugang zum Hilfe- und Unterstützungssystem zu erleichtern, unterstützt das Hessische Ministerium für Soziales und Integration in Zusammenarbeit mit den Pflegekassen das Modellprojekt „Care Guides – Interkulturelle Pflegelotsen“.

Das Ziel des Projektes ist es, Menschen mit eigener Migrationserfahrung als „Guides“ zu gewinnen und sie zu interkulturellen Pflegelotsen zu qualifizieren. Die Guides sollen bei Menschen mit Migrationshintergrund dabei unterstützen, Hemmschwellen und Versorgungsbarrieren zu überwinden und so den Zugang zum Hilfe- und Unterstützungssystem zu erleichtern.

Die interessante Zahl:

17.400

2020 gab es auf hessischen Straßen rund 17.400 Unfälle mit Personenschaden. 204 Menschen starben – ein Rückgang gegenüber 2019 um 16 Prozent. Außerdem war die Zahl der Getöteten so niedrig wie nie zuvor.



Interessenten melden sich bei:

Shabana Maliki

Tel.: 069/913010-16

E-Mail: maliki@berami.de ■



Einsteigen bitte!

Wenn die Corona-Pandemie abgeebbt ist, steigt der Wunsch, wieder einmal etwas zu unternehmen. Wer viel unterwegs ist, für den kann sich das Seniorenticket Hessen lohnen – die persönliche Jahreskarte für alle Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren. Es ist werktags ab 9.00 Uhr morgens sowie an Wochenenden, Feiertagen ganztägig in ganz Hessen und Mainz gültig und kostet 365 Euro im Jahr – also 1 Euro pro Tag.

Bei Fragen: RMV-Servicetelefon 069 / 24248024 ■



Foto: Konstantin Yugarov – stock.adobe.com

≈ Keine Angst vor dem Impfen:
Ein Piks in den Oberarm kann
Leben retten.

Der große Corona-Ratgeber

Wann bin ich beim Impfen dran? Muss ich Angst vor Nebenwirkungen haben? Wie gefährlich sind Mutanten? Wie sicher sind Tests? Der große Ratgeber gibt Antworten und klärt auf.

Das Impfen in Hessen nimmt Fahrt auf – und das ist wichtig, denn die Pandemie ist längst nicht vorbei. Veränderte Virusvarianten, sogenannte hochinfektiöse Mutanten, treiben die Zahlen in die Höhe. Kurz: Deutschland steckt mitten in der dritten Welle.

Immerhin haben bereits mehr als 540.000* Hessinnen und Hessen ihre Erstimpfung gegen das Corona-Virus erhalten. Nahezu 237.000* Personen besitzen mit der Zweitimpfung den vollen Schutz. Rund 95 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner der Alten- und Pflegeheime sind mindestens einmal geimpft. In den besonders gefährdeten Einrichtungen der Altenpflege wurde somit bereits ein Gemeinschaftsschutz gegen das gefährliche Virus erreicht.

Beim Impfen kommt es nun auf Schnelligkeit an und im Verhalten von uns allen auf Besonnenheit und Toleranz. Dafür müssen wir das Virus verstehen und wissen, wie wir uns schützen können und welches Verhalten welche Risiken nach sich zieht. Wir haben mit Expertinnen und Experten sowie den Menschen in Hessen gesprochen und für unseren Corona-Ratgeber die wichtigsten Fragen und Antworten zusammengetragen.

Muss man Angst vor Nebenwirkungen haben?

Ursula S. (84) aus Frankfurt/Main war stets entschlossen, sich impfen zu lassen. Sie gehört zu den rund 70 Prozent der Deutschen, die ebenso denken.



Foto: Privat

≈ Ursula S. verspürte leichte Abgeschlagenheit nach dem Impftermin.

Respekt hatte sie aber vor möglichen Nebenwirkungen. „Ich fühlte mich nach der Impfung tatsächlich zwei Tage abgeschlagen und hatte Magenprobleme. Danach war ich wieder fit. Mein Mann hatte keinerlei Beschwerden“.

Sorgen vor Nebenwirkungen sind verständlich, aber unnötig. Und Angst vor dem Impfen ist unangebracht. Der Impfstoff ist sehr gut getestet und wird mit einem Piks in den Oberarm in die Muskeln injiziert. Gelegentlich kann es ein bis zwei Tage danach zu Erschöpfung, leichtem Schmerz an der Einstich-

*Stand bei Redaktionsschluss Anfang April 2021



➤ Hilde und Jörg F. freuen sich auf den Impftermin.

stelle, manchmal auch zu Fieber oder Schüttelfrost kommen. Reaktionen, die Mut machen, weil der Körper auf das Vakzin perfekt reagiert. Hält das Fieber mehr als zwei Tage an, bitte den Arzt aufsuchen.

Wer darf wann geimpft werden?

Hilde (76) und Jörg (78) F. wollen sich in jedem Fall impfen lassen. Aber wann ist das pensionierte Ehepaar aus Fritzlar eigentlich dran? „Müssen wir warten, bis wir aufgefordert werden und wie melden wir uns an?“, lauten die wichtigsten Fragen. Die Antwort auf die Frage nach der Impf-Reihenfolge geben die Impfverordnung des Bundesgesundheitsministeriums oder die Impf-Webseite der hessischen Landesregierung: corona-impfung.hessen.de. Derzeit werden grundsätzlich Personen geimpft, die das 80. und 70.

Lebensjahr vollendet haben, gefolgt von jenen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben. Die Anmeldung erfolgt in Hessen online unter impftermine-service.de oder telefonisch unter 116 117 oder 0611 505 92 888.

Wie gut sind unsere Tests?

Bislang spielen in der Corona-Pandemie zwei Testverfahren eine zentrale Rolle: Neben dem PCR-Test sind das Antigentests.

Ein **PCR-Test** ist das sicherste Verfahren, um eine akute Infektion zu bestätigen oder auszuschließen. Die Tests werden in spezialisierten Laboren durchgeführt und reagieren besonders sensibel. Allerdings schlagen PCR-Tests erst an, wenn das Virus bereits Zeit hatte, sich im Körper auszubreiten. Das ist zwei bis drei Tage nach der Ansteckung der Fall. Erfolgt der Test zu früh, wird der Patient negativ getestet, obwohl er wenige Tage später andere anstecken kann. Nachteil der PCR-Tests: Sie sind zeitaufwändig. Bis zum Vorliegen des Ergebnisses vergehen in der Regel mindestens 24 Stunden.

Antigentests werden allen Hessinnen und Hessen mindestens einmal wöchentlich kostenlos in Praxen, von Apotheken oder in Testcentern angeboten. **Selbsttests** sind in Apotheken und Drogeriemärkte erhältlich und nach den beiliegenden Beschreibungen selbst durchzuführen. Vorteil: Das Ergebnis liegt bereits nach 15 Minuten vor. Nachteil: Sie sind nicht so zuverlässig wie die anderen Tests. Fällt das Ergebnis positiv aus, muss im Labor mit einem PCR-Test nachgeprüft werden. ■

Wo kann ich mich informieren?

Alle Hessinnen und Hessen können sich mindestens einmal wöchentlich mit einem kostenfreien Schnelltest auf das Coronavirus testen lassen. Dafür entstehen im ganzen Land von Tag zu Tag mehr Teststellen. Eine Übersicht finden Sie im Internet unter corona-test-hessen.de

Die Liste wird stetig erweitert. Um eine Teststelle in Ihrer Nähe zu finden, nutzen Sie das Postleitzahlen-Suchfeld auf der o.g. Seite. Dann werden Ihnen die Angebote angezeigt, die in Ihrer näheren Umgebung erfasst sind.

Auf der Seite soziales.hessen.de finden Sie alle wichtigen Informationen zur Corona-Situation in Hessen.

Für alle Fragen und Informationen zum Coronavirus steht auch eine hessenweite Hotline zur Verfügung: **0800-555 4666** oder alternativ **0611-32 111 000** (aus dem Ausland: 0049-611-32 111 000). ■



Der große Corona-Ratgeber:

Um diese Impfstoffe geht es

Die Impfstoffe von Biontech/Pfizer, Moderna und AstraZeneca sind bereits bei uns im Einsatz, zwei weitere Vakzine sollen bald zugelassen werden – ein Überblick.



Biontech/Pfizer Seit 27. Dezember 2020 wird das Vakzin des Mainzer Pharma-Unternehmens Biontech in Deutschland verimpft. Es soll bereits sieben Tage nach der zweiten Dosis eine Wirksamkeit von 95 Prozent besitzen. Laut einer Studie von Pfizer und der Universität Texas wirkt der Impfstoff auch gegen die ansteckenderen Virus-Varianten aus Großbritannien und Südafrika.

Moderna Der Covid-Impfstoff des US-Herstellers Moderna soll mindestens ein Jahr lang wirken. Das Unternehmen beziffert die Wirksamkeit seines Impfstoffs auf 94 Prozent -- gemessen 14 Tage nach Verabreichung der zweiten Dosis. Anders als der Biontech-Impfstoff muss der von Moderna nicht so stark gekühlt werden. Statt minus 70 Grad reichen minus 20 Grad. Für einen vollumfänglichen Impfschutz sind wie bei Biontech zwei Dosen nötig.

AstraZeneca Die Entwicklung von AstraZeneca wurde als dritter Impfstoff in der EU zugelassen. Auch bei diesem Präparat sind zwei Gaben erforderlich. Wegen der höheren Wirksamkeit bei einer verzögerten zweiten

Impfung rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO), damit bis zu zwölf Wochen zu warten. Es besteht der Verdacht, der Impfstoff könne in sehr seltenen Fällen Hirnvenenthrombosen verursachen, speziell bei Frauen unter 60. Am 30. März empfahl die Ständige Impfkommission (STIKO) daher, das Vakzin nur an Menschen die älter als 60 Jahre sind zu verimpfen. Inzwischen änderte AstraZeneca den Namen in Vaxzevira.

Johnson & Johnson Am 16. Februar 2021 hat der US-Hersteller Johnson & Johnson die Zulassung für seinen Corona-Impfstoff in der EU beantragt, am 11. März wurde die bedingte Zulassung empfohlen. Der Impfstoff hat gegenüber den drei in der EU bereits zugelassenen einen Vorteil: Zur Immunisierung reicht eine Dosis aus. Zudem muss er nicht tiefgefroren gelagert werden, was die Verteilung erleichtert.

CureVac Ein weiterer vielversprechender Impfstoffkandidat steht mit dem von CureVac aus Tübingen in den Starlöchern. Mit der Zulassung wird noch in diesem Frühjahr gerechnet. ■

Wie gefährlich sind Mutanten?

Seit Monaten untersuchen Wissenschaftler sogenannte Mutanten des ursprünglichen Wildtyps, also im Erbgut veränderte Coronaviren. Mutanten sind nicht ungewöhnlich, sie können aber ansteckender und im Verlauf schwerwiegender sein. Die Anpassung der Impfstoffe an Mutanten ist medizinischer Alltag (siehe Grippe-Impfstoffe). Welche Mutanten gibt es? Die britische Variante, auch B.1.1.7 genannt, ist bei uns mittlerweile am weitesten verbreitet. Ihr Anteil stieg bei positiv getesteten Deutschen auf mehr als 71 Prozent*, sie ist deutlich infektiöser als der Wildtyp. Die südafrikanische Variante B.351 ist in 40 Ländern nachgewiesen und wurde im Dezember 2020 auch bei uns entdeckt. Die Nachweisrate hierzulande liegt bei einem Prozent, schwerere Verläufe sind möglich. Wissenschaftler untersuchen, ob der Impfstoff angepasst werden muss. Die brasilianische Variante P.1 wurde in 20 Nationen nachgewiesen, in Deutschland sind derzeit kaum Fälle bekannt. Auch hier könnten die Impfstoffe weniger wirksam sein. ■ *Quelle: Statista

Fahrspaß für Senioren: So finden Sie das richtige E-Bike

Sich an der frischen Luft bewegen, dem Körper etwas Gutes tun und dabei mobil bleiben – für immer mehr Menschen ist das Fahrrad das ideale Fortbewegungsmittel.

Fahrradfahren liegt voll im Trend, und besonders bei älteren Menschen ist die neue Lust am Radeln eng mit dem Siegeszug des E-Bikes verbunden. Auch mit zunehmendem Alter noch aktiv und unabhängig bleiben, all das wird durch die elektrische Unterstützung möglich. Strecken, die mit einem klassischen Fahrrad oftmals zu anstrengend wären, sind mit einem E-Bike mühelos zu bewältigen. Die rhythmische Bewegung wirkt zudem entspannend und reduziert Stresshormone. Und der Seele tut es auch gut: Nach 30 bis 40 Minuten auf dem Rad werden Glückshormone ausgeschüttet.

Durchblick behalten

Das Angebot ist riesig, doch welches Rad passt zu mir und meiner Lebensphase? Wir geben wichtige Tipps, worauf Senioren beim geplanten Kauf achten sollten und wie sie den Durchblick behalten.

Grundsätzlich gilt: Damit man von allen Vorteilen seines E-Bikes profitieren kann, sind die Rahmenform, eine unkomplizierte Bedienung und die Lage des Motors besonders wichtig. Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass das Pedelec ein sogenanntes CE-Zeichen besitzt. Nur dann erfüllt es die geltenden EU-Sicherheitsrichtlinien. Fehlt dieses Prüfsiegel – Finger weg!

Akku und Display

Um von der Reichweite her auf der sicheren Seite zu sein, sollte der Akku mindestens 400 WH besitzen. Das reicht auf ebenen Strecken für Entfernungen um die 80 Kilometer. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der Akku unkompliziert herauszunehmen ist.

Zur Ausstattung gehört auch ein Bordcomputer oder Display. Ältere Menschen sollten auf eine einfache und intuitive Bedienung des Displays achten. Wichtig ist, Kilometerstand, Uhrzeit und Ladestand des Akkus auf einen Blick ablesen zu können.

Der Rahmen muss passen

- Die Räder werden in unterschiedlichen Rahmenformen angeboten. Für ältere Menschen erweist sich oftmals ein Tiefeinsteiger als die beste Wahl. Der Rahmen

« Das ideale E-Bike: Tiefer Rahmenausschnitt für bequemen Einstieg und in der Mitte gelagerter Akku und Motor.





« Entspannt auf einer Städtetour: Das E-Bike ist der richtige Begleiter.

Foto: Batavus

kommt ohne Oberrohr aus, dadurch wird das Auf- und Absteigen erheblich erleichtert. Um auf dem Bike bequem sitzen zu können, müssen mehrere Faktoren zusammenpassen:

- die richtige Rahmengröße – hierzu unbedingt vom Fachhändler beraten lassen,
- ein Lenker mit einem verstellbaren Vorbau, der die gewünschte Sitzhaltung unterstützt,
- ein bequemer, gepolsterter Sattel – unbedingt Probesitzen, bei Bedarf ein anderes Modell wählen.

E-Bike oder Pedelec?

Wenn von einem E-Bike die Rede ist, ist meistens ein sogenanntes Pedelec gemeint. Es unterstützt den Fahrer während des Tretens bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. Echte E-Bikes sind schneller, unterstützen ihre Besitzer auch dann, wenn sie nicht in die Pedale treten. Sie gelten als Kleinkraftrad und benötigen ein Versicherungskennzeichen. Die Mehrheit aller Elektrofahrräder sind Pedelecs. ■

Motor in der Mitte

Beim Antrieb verspricht der Mittelmotor, der direkt mit dem Tretlager verbunden ist, das sicherste Fahrgefühl. Durch den tiefen Schwerpunkt ist die Gewichtsverteilung optimal, das Fahrrad ist leichter zu lenken. Im Vergleich zum Vorderradantrieb ist die Rutschgefahr wesentlich geringer.

Sicherheit geht vor

Die Pedelecs bieten zwar großen Fahrspaß, der plötzliche Schub beim Anfahren ist allerdings ungewohnt. Auch das Bremsen will geübt werden, weil die verbauten Systeme aufgrund des höheren Rahmengewichtes viel zupackender sind als die Bremsen vergangener Zeiten. Um sich mit ihrem neuen E-Bike vertraut zu machen, sollten Käufer auf einer ausführlichen Einweisung durch den Händler bestehen und die ersten Fahrversuche in aller Ruhe außerhalb belebter Straßen unternehmen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, meldet sich bei einem Fahrtraining an (z.B. e-radfahren.vcd.org). In den Kursen lernen die Teilnehmer, wie sie ihr Pedelec sicher bedienen können, Grenzsituationen erkennen und richtig reagieren. Danach kann es losgehen – ab zur ersten Tour in den Frühling. ■



⌘ Schon mit wenigen Übungen lässt sich die Fitness verbessern.

Fit statt fett aus der Pandemie

Noch nie waren Bewegung und gesunde Ernährung so wichtig wie in diesen Zeiten. Experten geben Tipps, wie gerade Senioren trotz Lockdown vital aus der Krise kommen.

Der lange Lockdown hat die Älteren besonders getroffen. Sportvereine, Freibäder oder Gymnastikstudios sind seit Monaten geschlossen. „Gerade viele ältere Menschen sind ohne entsprechende Angebote des Breitensports regelrecht in Bewegungslosigkeit geraten“, befürchtet Roland Frischkorn, Vorsitzender des Sportkreises Frankfurt, dem 420 Turn- und Sportvereine mit mehr als 260.000 Mitgliedern angehören.

Dabei ist Fitness auch jetzt möglich und gar nicht so schwer. Günter V.

aus Frankfurt (Foto) etwa nutzt die Treppenstufen zum Training. Schon mit wenigen Übungen zuhause, beim Spaziergang oder während der Hausarbeit können Gefäße besser durchblutet, Muskeln trainiert sowie Herz und Kreislauf stabilisiert werden. Und das heißt: mehr Lebensfreude!

Allein machte es keinen Spaß? Gegen die Einsamkeit einfach Nachbarn zum Spaziergang oder zum „Heimtraining“ einladen und loslegen:

Im Sitzen:

- Beine bewegen (für Gangsicherheit): Auf einem Stuhl sitzend die Füße schulterbreit aufstellen. Jetzt von Ferse zu Zehen wippen. Das langsame Abrollen des gesamten Fußes regt die Durchblutung an und verbessert das Gangbild beim Laufen.

« Günter V. wird in diesem Monat 82 Jahre alt, er wohnt im 4. OG Altbau ohne Fahrstuhl, das heißt: jeden Tag mehrmals 120 Treppenstufen gehen. Dieses „Fitness-Programm“ macht er regelmäßig: Müll ausleeren, Einkäufe erledigen und seine Nachbarn im 1. OG besuchen. Foto: Roland Frischkorn



Im Stehen:

- Ein-Bein-Stand (für Gleichgewicht) Auf ein Bein stellen, anderes Bein anheben, abwechselnd auf dem rechten und dann auf dem linken Bein stehen und Position 10 bis 15 Sekunden halten.

Sitzen oder stehen

- Äpfel pflücken (gut für Nacken und Schulter) Füße schulterbreit auf den Boden stellen, beide Hände so weit es geht nach oben recken Äpfel „pflücken“. Die Hände greifen dabei langsam oder schnell in die Luft, dabei etwas recken und strecken.

„Uhren-Training“ für die Augen



Augen schließen, Ziffernblatt vorstellen. Oben ist 12 Uhr, unten 6 Uhr.

1. Schritt: mit geschlossenen Augen jetzt nacheinander folgende Zahlen des Ziffernblattes durchgehen:
12 – 6 – 9 – 3 – 10 – 4 – 7 – 1 – 8 – 2 – 11 – 5.

2. Schritt: Auf 12 Uhr schauen und jetzt das Ziffernblatt Minute für Minute mit den Augen abfahren. Einmal im Uhrzeigersinn und einmal gegen den Uhrzeigersinn also einen großen Kreis beschreiben. ■

Fit durch richtige Ernährung

Ernährungswissenschaftler Günter Wagner, Vorstand des Deutschen Instituts für Sporternährung e.V. in Bad Nauheim, sagt, wie es geht.

Herr Wagner, wie kann man mit richtiger Ernährung trotz Bewegungsmangels fit bleiben?

Wagner: Wichtig ist, alles, was wir essen, sollten wir genießen! Eine Eiweiß- und vitaminreiche Lebensmittel- und Getränkeauswahl ist daher eine ideale Basis für eine gleichzeitig die Vitalität erhaltende und das Körpergewicht stabilisierende Ernährungsweise. Das Motto lautet: Mehr Nähr- und Vitalstoffe pro Kalorie. Frische, regionale Superfoods wie Äpfel oder Beeren, aber auch Rote Beete, Spargel, Kohl und auch Leinsamen sowie Hasel- und Walnüsse unterstützen und ermöglichen ein die Lebensqualität förderndes, genussvolles Essen und Trinken. Achtung: nippen statt kippen. Über den Tag fünf bis sieben Gläser Mineralwasser trinken!

Wie kann Nahrung bei Senioren die Fitness erhalten und Muskelaufbau fördern?

Wagner: Eine ausreichende Eiweißzufuhr wird mit jedem Lebensjahr immer wichtiger. Mit jeder Mahlzeit sollten mindestens 20 Gramm Eiweiß in einer hohen biologischen Wertigkeit aufgenommen werden. Tipp: Das

hessische Nationalgericht „Handkäs mit Musik“ erfährt eine neue Beliebtheit. Denn mit nur 0,7 Gramm Fett und 30 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm eignet sich Harzer Käse perfekt sowohl zum Muskelaufbau und Muskelerhalt als auch zum Abnehmen.



≈ Günter Wagner, Vorstand Deutsches Institut für Sporternährung e. V.

Corona führt oft zu Einsamkeit. Kann man sich glücklich essen?

Nahrung kann die Botenstoffe im Gehirn beeinflussen, etwa das „Glückshormon“ Serotonin. Wal- und Haselnüsse sind dabei wahre Multitalente der Natur. Am besten als Snack in Kombination mit Bewegung und Sonnenlicht, die die Serotoninbildung anregen. Tipp: Bunte, frische Mahlzeiten („den Regenbogen essen“) fördern ebenfalls bei der Serotoninproduktion. ■

Der erzählte Fall: Schutzpflichten verletzt – Schadenersatz!



⤴ Schwer verletzt kam der Heimbewohner
zunächst in die Klinik.

Foto: Tobias Seifiger – stock.adobe.com

Holger P. *) war hochgradig dement, litt unter Gedächtnisstörungen und war zeitweise desorientiert. Wegen Selbstgefährdung und Sinnestäuschungen musste er unter besondere Betreuung gestellt werden und kam in ein Pflegeheim. Die Pflegeheimbetreiberin brachte ihn in einem Zimmer im dritten Obergeschoss (Dachgeschoss) mit zwei großen Dachfenstern unter, die gegen unbeaufsichtigtes Öffnen nicht gesichert waren. Eines Nachmittags kletterte der Heimbewohner aus einem der beiden Fenster und

*) Name von der Redaktion geändert

stürzte in die Tiefe. Dabei erlitt er so schwere Verletzungen, dass er verstarb.

Daraufhin klagte die Witwe auf Schmerzensgeld in Höhe von 50.000 Euro und begründete den Anspruch damit, dass die Pflegeheimbetreiberin geeignete Schutzmaßnahmen zur Verhinderung des Fenstersturzes unterlassen habe, zumal zwingende Anhaltspunkte für eine Selbstgefährdung vorgelegen hätten. Die Beklagte wies die Forderung zurück, es kam zum Prozess. In zwei Instanzen vor dem Landgericht und Oberlandesgericht wurde die Klage der Witwe abgewiesen. Erst der Bundesgerichtshof bewertete den Fall anders und gab dem Einspruch der Witwe gegen das Berufungsurteil statt. Es verwies die Sache zur neuen Verhandlung und Entscheidung an das Oberlandesgericht zurück.

Fazit: Ein an Demenz erkrankter Pflegeheimbewohner darf bei einer erkannten oder erkennbaren Selbstschädigungsgefahr nicht in einem im Obergeschoss gelegenen Wohnraum mit leicht zugänglichen und einfach zu öffnenden Fenstern untergebracht werden.

Bundesgerichtshof, Urteil vom 14. Januar 2021 – – III ZR 168/19

Senioren-WG mit ambulantem Pflegedienst stellt Wohnnutzung dar – Nutzung der Wohnung darf keinen kommerziellen Pflegeheimcharakter haben

Ist in einer Eigentumswohnung eine Senioren-WG untergebracht, die durch einen ambulanten Pflegedienst unterstützt wird, liegt eine Wohnnutzung vor. Dies ist nur dann nicht mehr gegeben, wenn die Nutzung der Wohnung einen kommerziellen Pflegeheimcharakter hat.

Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Urteil vom 05.04.2019 – 73 C 64/18 ■

§



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



Anzeige



© Fotograf: Ch. Hartmann

DER WILLE VERSETZT BERGE. BESONDERS DER LETZTE.

ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR ÄRZTE OHNE GRENZEN. Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme
Referentin Testamentspenden
Telefon: 030 700 130-145
Fax: 030 700 130-350
anna.boehme@berlin.msf.org

**MEDECINS SANS FRONTIERES**
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises