

h e s s i s c h e
seniorenblätter

HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)



*Ehrenamt
statt Ruhestand*

Ratgeber für den Neustart
nach der Rente

Seite 6

MACHEN

SIE MIT!

Ausgabe
133
August 2021

Aktiv leben –
Di@-Lotsen zeigen
den Weg ins Internet
Seite 10

Gesundheit & Natur –
Fit statt fett: Jetzt essen
wir uns gesund
Seite 12

Digitale Medien –
Podcast: Wie man das
beliebte Medium nutzt
Seite 17



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,

rund 31 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich für das Gemeinwohl. Hessen liegt dabei weit vorne und gilt deshalb mit 2,5 Millionen ehrenamtlichen und freiwilligen Helferinnen und Helfern auch als „Land des Ehrenamts“.

Diese Frauen und Männer sind Vorbilder und tragen mit ihrem Einsatz entscheidend zum Zusammenhalt in unserer Gesellschaft bei. Eine besondere Rolle kommt dabei älteren Menschen zu – sei es als Nachhilfe-Lehrkraft, als Organisatoren von Fahrdiensten, Einkaufshilfen, Berater für Wohnen im Alter oder als Nachbarschaftskoordinatoren. In kaum einem Lebensbereich wäre die ehrenamtliche Hilfe ohne die aktiven Seniorinnen und Senioren heute so wirkungsvoll!

In dieser Ausgabe widmen wir uns neben Gesundheits-, Rechts- und Technikthemen deshalb besonders dem Ehrenamt. Wir stellen Menschen vor, die als Helfende in allen Lebenslagen unterwegs sind, berichten von ihrem Weg in das Ehrenamt und erklären, wie wir als Ministerium für Soziales und Integration dieses Engagement aktiv



fördern und wo Sie schnell und persönlich Hilfe zur Selbsthilfe finden.

Haben Sie Anregungen, gute Beispiele oder Fragen? Dann schreiben Sie uns, gerne per E-Mail, an: seniorenblaetter@hsm.hessen.de. So bleiben wir im Gespräch.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

4 Meldungen

Im Alter selbständig wohnen
Nachbarschaftshilfe
Ehrenamtliche Vorstände gesucht
Die interessante Zahl

6 Titelstory

Vom Ruhestand ins Ehrenamt

10 Aktiv leben

Di@-Lotsen:
Willkommen im Internet

12 Gesundheit & Natur

Fit statt fett:
Jetzt essen wir uns gesund
Buch-Tipp: How Not To Die
Rezept: Gazpacho –
spanische Gemüsesuppe

16 Mein gutes Recht

Der erzählte Fall:
Teurer Streit um einen Ast

17 Digitale Medien

Podcast – Jeder kann
ein Sender sein

18 Familien & Soziales

Große Ehrung
für die stillen Helfer

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: menthamedia Agentur GmbH, Titelfoto: pexels – marcus aurelius, ISSN 1616-5772

Wohnen, wie es mir gefällt

Wie man im Alter sicher und selbständig leben kann.

Kaum ein Begriff ist so schwer zu fassen wie der des Alterns. Wann ist man alt, altert jeder Mensch gleich oder wie wirkt sich das Alter auf die Lebensführung aus? Eine allgemeingültige Antwort gibt es darauf nicht – zu unterschiedlich gestaltet sich unser aller Älterwerden.

Besonders deutlich wird das beim Thema Wohnen im Alter. Die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung möchte möglichst lange selbstbestimmt leben und in der gewohnten Umgebung bleiben. Andere fühlen sich allein zunehmend unsicher oder wünschen sich Betreuungsangebote. Wiederum andere suchen nach adäquaten und individuellen Wohnformen wie dem gemeinschaftlichen Wohnen. Was aber passt zu wem am besten?

Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration hat zur besseren persönlichen Planung und Orientierung wichtige Informationen zusammengestellt. In diesen Leitfäden werden verschiedene Wohnformen für ältere Menschen, junge Alte oder Pflegebedürftige vorgestellt und wertvolle Tipps etwa zu Förderprogrammen gegeben.

So kann der Wunsch nach dem langen Verbleib im gewohnten Wohnraum oft mit überschaubaren Umbaumaßnahmen in die Tat umgesetzt werden. Rampen zum Überwinden der Treppen, Anpassung von Bad und Küchenbereich, Installation technischer Assistenzsysteme wie Notrufe oder Lifte können die eigenen vier Wände schnell adäquat verändern.

Gerade im Alter brechen viele Menschen aber auch zu neuen Formen des Zusammenlebens auf und entscheiden sich für gemeinschaftliches Wohnen. Die selbständige Haushaltsführung bleibt dabei erhalten, aber man ist durch den Verbund von jungen Familien und älteren Menschen nie allein, fühlt sich gebraucht und ist im Notfall versorgt. Zahlreiche Projekte in Hessen machen es vor und zeigen, wie wichtig oft auch Eigeninitiative ist (siehe unten).

Wohn- und Hausgemeinschaften für Pflegebedürftige haben sich als selbstverwaltete ambulante Lösungen zu attraktiven Alternativen zur stationären Betreuung entwickelt. Auch die klassischen Pflegeeinrichtungen haben sich in den zurückliegenden Jahren durch mehr Wohnlichkeit oder zusätzliche individuelle Betreuung deutlich gewandelt.

Informationen zu der für einen selbst am besten geeigneten Wohnform erhalten Seniorinnen und Senioren bei der Fachstelle für Wohnberatung in Kassel. Sie hilft dabei, die Überlegungen zum Thema Wohnen an den eigenen individuellen Bedürfnissen auszurichten. ■



« Die Broschüre „Wohnen in Hessen – Im Alter sicher und selbstbestimmt leben“ enthält Antworten auf Fragen rund um die persönliche Wohnsituation.

Wohnen im Alter – hier gibt's Rat

Hessische Fachstelle für Wohnberatung
Wilhelmshöher Alle 32a, 34117 Kassel
Tel.: 0561/5077-137 o. 0561/5077-210
hfw@awo-nordhessen.de



Hilfe aus der Nachbarschaft

Für die schnelle Hilfe im Alltag oder die Umsetzung langfristigerer Projekte kann eine gute organisierte Nachbarschaft Gold wert sein. Wie Nachbarschaftshilfen und Seniorengenossenschaften wirkungsvoll auf- und ausgebaut werden können, wie man sich unterstützend mit anderen Organisationen austauschen kann, dabei berät die landesweite Vernetzungsstelle Senioren und Generationenhilfen. Seit Mai 2019 ist diese bei der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung

e.V. (HAGE) angedockt: „Wir sehen uns die Projekte vor Ort an und helfen auch beim richtigen Einsatz von Technologien wie dem Internet“, sagt Silke Styber von der Vernetzungsstelle, die sich für gute Nachbarschaft stark macht. ■

Weitere Infos:

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
Wildunger Straße 6/6a, 60487 Frankfurt am Main
Tel. 069/713 76 78-0
info@hage.de

Ehrenamtliche Vorstände gesucht

Machen Sie mit: Die Landesseniorenvertretung Hessen e.V. sucht ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter für den Vorstand.

Auf der nächsten Mitgliederversammlung am 20. Oktober 2021 wird neu gewählt. Möchten Sie Ihren Ruhestand mit einem Ehrenamt sinnstiftend gestalten, dabei gesammelte Erfahrungen einbringen und weitere Kontakte knüpfen? Steuern Sie Ihr Know-how bei und helfen sie mit, die Gestaltungsmöglichkeiten von Seniorinnen und Senioren in Hessen gezielt auszubauen!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir möchten besonders Frauen ermuntern, sich an der Arbeit der Landesseniorenvertretung zu beteiligen. ■

Die interessante Zahl:

99,1

Fast 100 Prozent der über 70-Jährigen geben Fernsehen als liebste Freizeitbeschäftigung an. Nach Radiohören kommt erst auf dem dritten Platz mit dem Spazierengehen (85,8 Prozent) Bewegung ins Spiel. Danach folgen Kochen (78,4 Prozent) und etwas mit den Enkeln unternehmen (51,8 Prozent). Sport treiben kommt erst auf Platz acht (22,3 Prozent).

*Quelle: Statista 2021

Bei Fragen zu Aufgaben und möglichen Perspektiven wenden Sie sich per E-Mail gerne an:

Helga Engelke, stellv. Vorsitzende:
helga.engelke@t-online.de

Jürgen Kreuzberg, stellv. Vorsitzender:
juergen.kreuzberg@online.de



» Eine ehrenamtliche Tätigkeit hat viele positive Aspekte: Neue Anregungen, neue Kontakte, Erfolgserlebnisse, gemeinsam etwas bewegen – Freude, die neue Kraft schenkt.

Vom Ruhestand ins Ehrenamt

Neustart nach der Rente: Immer mehr Hessinnen und Hessen beschließen, sich ehrenamtlich zu engagieren – zwei von ihnen stellen wir auf den folgenden Seiten vor. Wenn Sie sich auch für eine solche Aufgabe interessieren, finden Sie hier wichtige Tipps und Adressen.

Plötzlich war er da, der letzte Tag im Büro. Der Tag, der nach all den Jahren dann doch so plötzlich kam. Noch einmal Anstoßen mit den alten Kolleginnen und Kollegen, dazu viele gutgemeinte Ratschläge und Tipps für den beginnenden Ruhestand. Das neue Leben ohne die tägliche Arbeit – wie könnte das aussehen? Mit der Beantwortung dieser Frage hatte es die Hanauerin Gerda Methfessel (72) nicht besonders eilig, als sie vor zehn Jahren in Rente ging. Sie erfüllte sich erstmal ihren großen Traum, ging mit ihrem Mann auf eine dreimonatige Weltreise.

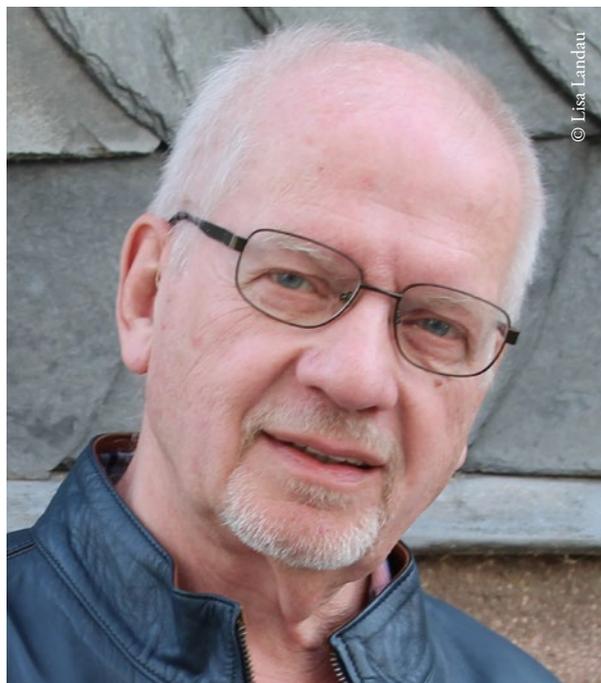
„Als wir im Frühjahr 2012 zurückkehrten, hatte ich genug Abstand gewonnen und fing an, mein Leben neu zu ordnen. Ich wollte meine Erfahrungen weitergeben, Menschen unterstützen, die Hilfe brauchen. Für mich hieß das: vom Ruhestand ins Ehrenamt!“

Neue Aufgaben warten

Über die Vermittlung der Freiwilligenagentur Hanau fand sie im Seniorenbüro ihrer Heimatstadt die Möglichkeit, ihre Pläne umzusetzen. Gerda Methfessel unterstützt Grundschüler bei den Hausaufgaben, leitet nach einer Internetschulung Online-Sprachkurse und ist im Seniorenbüro mit einem Team auch für die Wohnberatung älterer Menschen zuständig. „Wir geben praktische Tipps, wie man seine Wohnung barrierefrei so umgestalten kann, dass ein möglichst langes, selbstbestimmtes Wohnen dort möglich ist. Zum Team gehören ein Architekt, der die entsprechende Planung vornimmt, und ein Experte, der weiß, wo welche Fördermittel beantragt werden können.“

Ein Ehrenamt hält fit

Gerda Methfessel gehört zu den mittlerweile rund zwei Millionen Hessinnen und Hessen, die nach ihrem Ruhestand ehrenamtlich aktiv sind. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens profitieren von diesen Initiativen. Egal welches Alter, welches Geschlecht oder welche Herkunft –



© Lisa Landau

≈ Achim Wiederecht ist Gründer des Vereins „Nachbarschaftshilfe“.



© privat

≈ Gerda Methfessel fand im Seniorenbüro Hanau neue Aufgaben in der Schülerbetreuung.

Qualifizieren fürs Ehrenamt – in Hessen kein Problem

Seit 2001 existiert in Hessen ein Qualifizierungsprogramm für ehrenamtlich Engagierte und Personen, die sich neu engagieren möchten. Mit diesem Angebot des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration können Kenntnisse und Kompetenzen für ein Ehrenamt erworben werden. Konkret wird dieses Qualifizierungsprogramm von 30 sogenannten lokalen Anlaufstellen (z.B. Freiwilligenagenturen) regional organisiert und angeboten. Seit dem Start des Programms haben in Hessen bisher über 108.000 Personen an insgesamt über 9.000 Qualifizierungsmaßnahmen teilgenommen.

Die Anlaufstellen initiieren und koordinieren die Qualifizierungsvorhaben für ein ehrenamtliches Engagement in den Kommunen. Gemeinsam mit örtlichen Vereinen und Initiativen ermitteln sie den Bedarf und erstellen ein lokales Qualifizierungsprogramm. Natürlich können sich auch Menschen an die Anlaufstellen wenden, die sich bisher nicht engagiert haben und sich über Rahmenbedingungen und Möglichkeiten für ihr ehrenamtliches Engagement informieren.

Regionale Qualifizierungsprogramme beziehen sich oftmals auf übergreifende Themen und Fragestellungen wie z.B. die Vorstandsarbeit, das Freiwilligen- und Vereinsmanagement, Finanzen oder die Leitung von Gruppen. Es kann aber auch um Themen gehen, die aufgrund eines spezifischen Engagements existieren, etwa in der Hospizarbeit, in der Seniorenarbeit oder in der Flüchtlingshilfe.

Antworten auf Fragen zum Qualifizierungsprogramm oder zur Adresse der nächsten Anlaufstelle erhalten Sie beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration unter der E-Mail charlotte.durkin@hsm.hessen.de.

ehrenamtliches Engagement ist für alle möglich. Es gibt viele Wege, dies in die Praxis umzusetzen: die Betreuung von Kindern und alten Menschen, die Mitarbeit in Hilfsorganisationen, im Naturschutz, in Vereinen. Oder einfach nur einmal pro Woche einen älteren Nachbarn besuchen, für ihn einkaufen, bei einem Kaffee miteinander plaudern. Hessens Sozial- und Integrationsminister Kai Klose erklärt, wie wichtig diese ehrenamtliche Arbeit ist: „Ohne soziales Engagement Einzelner geht gesellschaftlicher Zusammenhalt verloren. Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler engagieren sich in besonderer Art und Weise für unser Gemeinwesen, übernehmen Verantwortung und kümmern sich um die Förderung und Unterstützung von Menschen, die Hilfe brauchen.“

Mitmenschlichkeit und gelebte Solidarität, davon profitiert nicht nur die Gesellschaft. Ein gemeinnütziges Engagement in Vereinen, Initiativen und Projekten hat auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Neue Anregungen, neue Kontakte, Erfolgserlebnisse, gemeinsam etwas bewegen – das hält fit, schenkt Kraft und Energie.

Eigener Verein für die Nachbarn

Genau diese Tatkraft und positive Energie zeichnen auch Achim Wiederrecht (71) aus. Er gründete 2017 in seinem Heimatort einen Verein, die „Nachbarschaftshilfe Fulda-brück“. Der Pensionär, der bis 2013 im Justizdienst im Amtsgericht Kassel arbeitete, erklärt: „Ich möchte mit dem Verein etwas zurückgeben und Menschen unterstützen, die Hilfe brauchen.“ Mit seinen Helfern bietet er



≈ Vorträge oder Kaffeemittage stehen auf dem Programm der „Nachbarschaftshilfe“.



➤ Als Zeichen des Dankes für ihr ehrenamtliches Engagement hat Hessens Ministerpräsident Volker Bouffier rund 250 ehrenamtlich Engagierte zuletzt im Jahr 2019 zu einem Benefizkonzert ins Kurhaus Wiesbaden eingeladen.

mit Kinderbetreuung, Hilfe beim Einkaufen oder einem Fahrdienst für ältere Menschen ein breites Angebot an Unterstützung. Der (Un-)Ruheständler: „Häufig sind es ja ältere Menschen, die Hilfe brauchen. Zu ihnen habe ich einen guten Zugang. Wir haben früher mit vier Generationen unter einem Dach gewohnt, darunter auch mit meinen Urgroßeltern. Auch deshalb habe ich gute Antennen und weiß, womit ältere Menschen im Alltag immer wieder Probleme haben und wo sie Unterstützung brauchen.“

Engagement braucht Förderung

Die Unterstützung gibt das Land Hessen im Rahmen vieler Programme und Anlaufstellen (siehe Infokasten). Und es braucht Menschen wie Achim Wiederrecht und Gerda Methfessel, die mit ihrem Einsatz stellvertretend für die vielen Helferinnen und Helfer in Hessen stehen. Ein Ehrenamt bereichert das Zusammenleben unserer Gesellschaft und bietet Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen Hilfe und Unterstützung. Gesellschaftliches Engagement ist nicht nur sinnvoll, es macht auch Spaß und steigert die Lebensfreude, wie Gerda Methfessel betont: „Dieses aktive Leben hält mich fit und tut mir gut. Ich stehe noch mitten im Leben, lerne viele Menschen kennen und kann anderen helfen – das ist ein schönes Gefühl.“ ■

Nützliche Adressen

Wenn Sie sich in Hessen engagieren möchten, erhalten Sie hier nützliche Informationen:

Ehrenamtssuchmaschine Hessen

Sie möchten sich engagieren? Die Ehrenamtssuchmaschine bietet die Möglichkeit, ganz gezielt nach bestimmten Tätigkeitsbereichen zu suchen. Suchende können auch direkt nach Angeboten in ihrer Stadt oder ihrem Landkreis Ausschau halten und das passende Engagement finden. Zudem ist die Ehrenamtssuchmaschine eine Plattform für Vereine und Initiativen, um sich kostenfrei präsentieren und freiwillige Helfer werben zu können. Internetadresse: www.ehrenamt-hessen.de

Fach- und Vernetzungsstelle Senioren- und Generationenhilfe

Die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAGE) betreibt eine Vernetzungsstelle. Sie ist Ansprechpartner für ehrenamtlich Engagierte, fördert hessenweit den Aus- und Aufbau von Nachbarschaftshilfen.

Kontakt: sylke.styber@hage.de,
Telefon: 069/7137678-35

Ehrenamt an hessischen Schulen

Viele Bürgerinnen und Bürger aus Hessen leisten mit großem persönlichem Einsatz und auf vielfältige Weise ehrenamtlich einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft. Viele solcher kleinen und großen Initiativen finden rund um unsere Schulen statt. Infos unter: www.kultusministerium.hessen.de,
Telefon 0611/368-0

Willkommen im Internet!

Di@-Lotsen ebnen Senioren den Weg

Das Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ (Digital-Lotsen) ist mit dem Ziel gestartet, älteren Menschen die Teilhabe am digitalen Leben zu ermöglichen.

Schnell mal mit den Enkelkindern skypen, Fotos verschicken, vom Smartphone an die Medikamenteneinnahme erinnert werden oder aktuelle Nachrichten aus Hessen checken: Wer im Internet aktiv ist, kann Kontakte zu anderen Menschen besser pflegen und viele nützliche Hilfestellungen in allen Lebensbereichen in Anspruch nehmen. Nur: Fast zehn Millionen Menschen in Deutschland empfinden das Internet als Hürde und haben keinen Zugang zu Online-Angeboten – und rund drei Viertel von ihnen sind älter als 65 Jahre.

Einer der Gründe: Oft trauen Seniorinnen und Senioren es sich einfach nicht zu, den Umgang mit der neuen Technik zu lernen. Dabei ist das mit ein wenig Anleitung heutzutage kein Problem mehr – vorausgesetzt, man hat die richtige Lehrkraft. Um ältere Menschen in die Lage zu versetzen, endlich auch die Vorteile des Internets nutzen zu können, hat die hessische Landesregierung das Projekt „Digital im Alter“ ins Leben gerufen. Was verbirgt sich dahinter?

Eintritt in die digitale Welt

Seniorinnen und Senioren ebnen Altersgenossen den Weg in die digitale Welt – so könnte man es zusam-

menfassen. Wer sich mit Computern und Anwendungen auskennt, ist herzlich eingeladen, als Di@-Lotsen das eigene Wissen weiterzugeben. Dazu wurden zum Auftakt des Projekts Anfang Juli landesweit sechs Stützpunkte eingerichtet (siehe Kasten). Dort finden die „Di@-Lotsen“ Unterstützung in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stützpunkte machen das Angebot vor Ort bekannt, koordinieren Angebot und Nachfrage und stellen die notwendige Technik (Tablets, Smartphones) zur Verfügung. Die eigentliche Tätigkeit der Di@-Lotsen kann dann in unterschiedlicher Form stattfinden – angefangen von Kursen in kleinen Gruppen bis hin zur individuellen Beratung bei Senioren zu Hause.

Das Projekt geht an den Start

Das Projekt „Digital im Alter – Di@Lotsen“ ruht auf drei Säulen: Beraten und begleitet werden die Stützpunkte unter Zuständigkeit der Hessischen Staatskanzlei von der Landesstiftung „Miteinander in Hessen“. Für die Förderung in Höhe von bis zu 1.500 Euro für grundlegende Technik ist das Landesdigitalministerium zuständig. Das Sozialministerium wiederum kümmert sich um die Schulung



© Adobe Stock – Mediteranco

» Das Prinzip ist einfach: Wer sich mit Computer auskennt, kann als Di@-Lotsen älteren Menschen die entsprechenden Kenntnisse vermitteln.



digital-affiner Bewerberinnen und Bewerber zu Di@-Lotsen.

„Dabei arbeiten wir mit dem Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V. zusammen“, erklärt Christina Walling, die im Hessischen Sozialministerium für das Projekt verantwortlich ist. Um die Lotsinnen und Lotsen für ihre Tätigkeit fit zu machen, sind zunächst drei jeweils dreistündige Schulungen vorgesehen. Danach sollen die Beteiligten zu weiteren Austauschtreffen zusammenkommen. Hessens Sozial- und Integrationsminister Kai Klose erklärt, worauf es dabei ankommt: „Es geht um mehr als das Skypen mit Familie und Freunden: Wir wollen mit gezielten lokalen Praxisangeboten Hürden abbauen und einen Weg zu digitaler Teilhabe ebnen. Unsere Di@-Lotsinnen und -Lotsen lernen deshalb auch, wie es mit zum Teil vielleicht eher ungewöhnlichen Methoden möglich ist, andere für diese Art der Teilhabe zu begeistern.“

Allein 2021 stellt die Landesregierung für das Projekt 100.000 Euro bereit. Zu den bisher sechs Projekt-Stützpunkten sollen in den nächsten Jahren weitere hinzukommen. ■

Di@-Lotsen gesucht!

Computeraffine Seniorinnen und Senioren, die Altersgenossen beim Start in die Online-Welt helfen möchten, können sich an einem dieser Stützpunkte als „Di@-Lotsen“ bewerben:

- Freiwilligenzentrum Region Kassel, Tel.: 0561/81644-330
- Seniorenbüro der Stadt Gießen, Tel.: 0641/306-2062
- Mehrgenerationenhaus Schotten, Tel.: 06044/9645-814
- Miteinander-Füreinander Oberes Fuldaatal 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.: 06723/602558

« Gemeinsam kochen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund, wenn man auf die Zutaten achtet.



Jetzt essen wir uns gesund!

Saisonale Gemüse und frische Kräuter sind wahre Alleskönner aus der Erde. Sie liefern lebenswichtige Nährstoffe und schmecken auch noch köstlich.

Gemüse und Kräuter duften herrlich, sind roh oder sanft gedünstet ein Genuss. Ihre Wirkstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sind die zuverlässigsten Putzkolonnen für Magen und Darm, kraftvolle Unterstützer für Gehirn, Organe, gesundes Blut, Zellaufbau, Muskel, Zahn- und Knochenstärkung. Und mit ihrer Immun-Power aktivieren sie wertvolle Krieger im Kampf gegen Herz-Kreislauferkrankungen oder gar Krebs.

Wir Deutschen lieben Gemüse und frische Kräuter. Das macht ein Blick auf die Verbrauchszahlen deut-

lich: Rund 105 Kilo¹⁾ haben wir pro Kopf im Jahr 2019/20 verspeist. Ganz oben auf der grünen Speisekarte steht dabei die Tomate mit einem Pro-Kopf-Verzehr von elf Kilo¹⁾ pro Jahr.

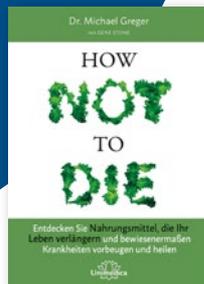
Leider essen wir aber oft nicht die richtigen Produkte zur richtigen Zeit oder bereiten sie falsch zu. Damit können wir die natürliche Kraft der grünen Helfer für unseren Körper nicht voll nutzen. Wie essen wir uns also in dieser Saison gesund und welche Wirkung hat welches Produkt? Hier ein Überblick über die nährstoffreichsten Gemüse- und Kräuter-Sorten:

¹⁾ Quelle Statista

Gesund durch richtige Ernährung

In seinem viel beachteten Buch „How Not To Die“ (Wie man das Sterben verhindert) analysiert der Arzt Dr. Michael Greger die 15 häufigsten Todesursachen der westlichen Welt, zu denen Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen und erläutert, wie diese durch Ernährung verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Deutsche, gebundene Ausgabe,
512 Seiten
Unimedita, EAN / ISBN-:
9783946566120
24,80 €



Spinat

Ein echtes Supergemüse! Reich an Kalium, Magnesium, Vitamin A und K, Folsäure sowie dem sekundären Pflanzenstoff Lutein. Frisch bis Juni, kann man ihn aber das ganze Jahr über ohne Nährstoffverlust auch tiefgekühlt kaufen.

Zubereitung: Frisch oder gedünstet als Beilage oder in Soßen, Suppen und Smoothies.

Wirkung: Antioxidantien schützen vor Alterung und helfen, das Risiko für Diabetes und Krebserkrankungen zu reduzieren.

Brokkoli

Proteinreiches Gemüse, enthält viel Vitamin C, Magnesium und Glucosinolate. Frisch von Juni bis November, ganzjährig aber auch tiefgekühlt erhältlich.

Zubereitung: Ideal als Beilage, Suppe oder Pesto (Brokkoli, Basilikum, Pinienkerne, Hefeflocken und Olivenöl, ab in den Mixer – fertig ist das Pesto für ein köstliches Nudelgericht.

Wirkung: Gut für Herz, Hirn und Immunsystem. Wirkt entzündungshemmend, hält den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle und ist eine Anti-Aging-Geheimwaffe.

Tomate

Besteht zu 94 Prozent aus Wasser, ist reich an Vitamin C, Provitamin A, Vitamin E und Kalium. Frisch aus der Region von Juni bis August.

Zubereitung: Gekocht, gedünstet, mit Knoblauch, frisch als Salat oder heiß als Suppe, Soße für Spaghetti, Fisch oder Fleisch.

Wirkung: Das rote Kraftpaket liefert Energie, schützt vor Arterienverkalkung und stärkt das Immunsystem.

Gazpacho – Leicht und lecker durch den Sommer

Ein schnelles Essen, das auch schön macht! Das Vitamin A der Paprika und die Salatgurke straffen die Haut, das Lycopin aus den Tomaten kann den Blutdruck regulieren und hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 rote und gelbe Paprikaschoten (ca. 200g)
- 1 Salatgurke
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 250 ml Tomatensaft
- 25 ml Olivenöl
- ½ Zitrone
- ½ EL Paprikapulver
- Salz ¼ TL
- Honig
- Pfeffer aus der Mühle, Oregano



So geht's:

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und den Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4 bis 5 EL lauwarmem Wasser einweichen.
2. Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.
3. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüsegewürfel bestreuen. Mit Oregano garniert servieren.

Quelle: www.eatsmarter.de



© pixels - magda ehlers

Rote Beete

Enthält Folsäure, B-Vitamine und Antioxidantien. Frisch ab Ende August, als vorgekochte Variante ist sie aber das ganze Jahr erhältlich.

Zubereitung: Als frischer Salat mit Olivenöl, gerösteten Pinienkernen und/oder Apfel oder als Suppe oder Beilage.

Wirkung: Senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel, fördert die Durchblutung und Bildung roter Blutkörperchen.

Karotte

Enthält viel Vitamin A, Biotin, Beta-Carotin

Zubereitung: roh, gekocht, als Mus, Suppe oder Beilage.

Wirkung: Senkt das Risiko von Lebensmittelvergiftungen, wirkt gegen Müdigkeit, Blutarmut, Immunschwäche, Magengeschwüre und Darmprobleme, fördert die Milchbildung bei Müttern.

Radieschen

Kalorienarm und reich an Vitamin C, Vitamin K sowie Eisen; Senföle sorgen für einen leicht scharfen Geschmack. Frisch von Mai bis September.

Zubereitung: Roh als frischer Snack.

Wirkung: Radieschen enthalten Glucosinolate, die vor einigen Krebsarten schützen und bei Diabetes helfen können.

Rucola

Blattgemüse mit hohem Anteil an Glucosinolaten, Vitamin C, A, Beta-Carotin, Kalium, Kalzium, Folsäure und B-Vitaminen. Frisch von Mai bis Oktober.

Zubereitung: als Salat, Suppe oder Pizzabelag.

Wirkung: Unterstützt die Leber, regt die Produktion von Gallenflüssigkeit an, hilft, Schwermetalle zu neutralisieren, Herbizide und Pestizide auszuschwemmen. ■

Im Garten der Gesundheit

Kräuter und Gewürze lassen sich ausgezeichnet in Gartenbeeten oder als gesunder Blickfang in Balkonkästen anpflanzen. Dill, Basilikum, Majoran oder Estragon enthalten ätherische Öle, die gegen Bakterien, Pilze oder Viren wirken können. Außerdem schützen sie unsere Zellen und können das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen senken. So wirken die schmackhaften Heiler aus dem Garten:

Frisches Basilikum hilft bei Magenproblemen und Verstopfung. Dill bekämpft Verdauungsbeschwerden, wirkt als Tee aber auch gegen Schlafstörungen. Die Bitterstoffe des Estragons regen die Verdauung an. Kresse punktet mit hohem Gehalt an Vitamin C, Eisen, Kalzium und Folsäure, gibt Kraft und Energie. Schon Hippokrates kannte die Heilwirkung von Oregano bei Magen und Darmkrämpfen. Als echter Turbo für das Immunsystem gilt die Petersilie und Pfefferminze bewährt sich bei Krämpfen und Übelkeit. Rosmarin darf in keiner Küche fehlen. Er ist erhitzbar, kann auch getrocknet verwendet werden. Rosmarin beruhigt die Nerven bei Stress und kann bei Depressionen helfen. Salbei ist ein Tausendsassa: er lindert Halsschmerzen (Tee), beruhigt den Magen und soll als Wiesen-Salbei laut Deutschem Krebsforschungszentrum sogar Krebs bekämpfen helfen. Schnittlauch frisch genossen unterstützt die Augengesundheit (Vitamin A), wirkt antibakteriell und hilft bei Arterienverkalkung. Thymian ist gut für die Atemorgane, hilft bei Husten, Asthma und Erkältung. Der Nachtruhe förderlich ist die Zitronenmelisse. Sie hilft bei Einschlafstörungen und beugt Infektionen vor.





**BASISPREIS:
1.785,- EUR**
ZZGL. VERPACKUNG & VERSAND

**PREMIUMPREIS:
2.200,- EUR**
ZZGL. VERPACKUNG & VERSAND

BOKK AUF FEUER?

FEUERBOKK – MEHR ALS NUR EIN GRILL.

- GRILLEN
- HEIZEN
- BACKEN
- WÄRMEN
- FAMILIE
- FREUNDE
- GENIESSEN
- ZU JEDER JAHRESZEIT



Jetzt bestellen unter: order@feuerbökk.de oder telefonisch unter: 05622-9848695



Der erzählte Fall: Teurer Streit um einen Ast

Rund 300.000 Mal pro Jahr ziehen Nachbarn vor Gericht –
meist verlieren beide.

Hätten Werner B. (72) und Siegfried F. (69) aus Gießen geahnt, dass sie sich mit ihrem nachbarschaftlichen Streit in finanzieller Hinsicht auch sprichwörtlich den Ast absägen würden, auf dem sie letztlich beide saßen – Sie hätten sich bestimmt außergerichtlich geeinigt.

Was war geschehen? Beim Beschneiden der Bäume war Werner B. ein Ast auf das Schuppendach seines Nachbarn Siegfried geknallt. Schaden: 2.500 Euro. Das behauptete zumindest Siegfried F. Werner B. bot aber nur 700 Euro an. „Keiner wollte nachgeben“, erinnert sich Rechtsanwalt Robert Carl von der Rechtsanwaltskanzlei Theiß mit Sitz in Kassel und Fritzlar. „Beide wollten trotz des zeitlichen und finanziellen Aufwands vor Gericht.“

Was nun geschah, ist typisch für die rund 300.000 Nachbarschaftsklagen in Deutschland: Anwalt-



« Robert Carl ist Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht in Fritzlar.



Grillen ohne Abstand

Ein Grundstückseigentümer kann seinem Nachbarn gegenüber keinen Anspruch geltend machen, dass dieser beim Aufstellen eines Grills einen Mindestabstand von zehn Metern zur Grundstücksgrenze einhalten muss. Für ein solch abwegiges Verlangen bestehe keine Anspruchsgrundlage, heißt es in der Begründung des Amtsgerichts Idstein.

Amtsgericht Idstein, Urteil vom 08.06.2020
– 3 C 281/19 (10) –

liche Briefe, Gutachterbestellung, Gerichtstermine. „Gesiegt hat keiner von beiden“, resümiert Anwalt Carl. „Siegfried F. wurden weitere 900 Euro zugesprochen, aber er musste die Hälfte der Gutachterkosten von 2.500 Euro plus Anwaltskosten tragen.“

Weil es in der Regel nie einen Sieger, sondern eher zwei Verlierer gibt, rät Anwalt Carl allen Streitwilligen gänzlich unjuristisch: „Die Parteien sollten sich stets überlegen, ob sie sich auch danach noch auf ein schönes, streitfreies Zuhause freuen können.“ Seine Erfahrung: Viele Streithähne lenken ein und vergleichen sich in einem viel günstigeren Schiedsverfahren. Das kostet nur 70 Euro und ist ebenso rechtsverbindlich. ■



Weitere Infos:
Nachbarrechte –
eine Orientierungshilfe
hessenlink.de/HMSI178

Podcast – jeder kann ein Sender sein!

Minutenkurz oder stundenlang, als Video oder nur mit Ton – Podcasts sind Beiträge oder Sendungen aus dem Internet. Es gibt sie praktisch zu jedem Thema. Was steckt dahinter? Hier die wichtigsten Fragen und Antworten.

Was ist ein Podcast?

Das sind Hörbeiträge (weniger verbreitet sind Videos), die über das Internet zu beziehen sind und auch abonniert werden können. Podcast ist ein Kunstwort, das sich aus Pod für „Play on demand“ (bei Bedarf abspielen) und „cast“, abgekürzt von Broadcast (Rundfunk), zusammensetzt.

Was macht sie so beliebt?

Podcasts kennen keine festen Sendezeiten. Die Hörer entscheiden, wann und wo sie die Beiträge abrufen. Die thematische Vielfalt ist ein weiterer Grund für den Erfolg: Reporter zeigen uns fremde Länder. Physiker erklären die Geheimnisse des Alltags. Philosophen sprechen über Gott und die Welt. Comedians sorgen für gute Laune. Es gibt praktisch kein Thema, das ausgelassen wird. Manche Podcaster haben eine große Fangemeinde, ihre Sendungen haben oft mehrere hunderttausend Abrufe pro Monat. Nach einer Erhebung der Forschungsgruppe Goldmedia¹⁾ übersprangen der Comedy-Podcast „Gemischtes Hack“ und „Das Coronavirus-Update“ mit Christian Drosten sogar die Grenze von einer Million Hörerinnen und Hörern pro Monat.

Die persönliche Ansprache und die gewohnten Stimmen schaffen Vertrauen. Und nicht zuletzt: Podcasts sind in der Mehrzahl kostenlos.

Was braucht man dazu?

Ein Smartphone, ein Tablet-Computer oder auch ein stationärer PC, jeweils mit Internetzugang, reichen als technische Ausstattung aus. Die Abspielsoftware ist meist schon auf den Geräten vorinstalliert. Ansonsten gibt es sie als App in Apples iTunes- oder Googles Play-Store.

Wo gibt's Podcasts?

Die wichtigsten Plattformen hierfür sind Apples Podcast-App, Spotify und Amazon. Auch die Google-Suche zeigt Podcasts an, ebenso die Mediatheken vieler Rundfunk-Sender. Bei den Kategorien einfach das Gesuchte eingeben, z.B. allgemein „Podcasts für Senioren“. Hier bietet die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (basgo.de) viele interessante Themen von Altersdiskriminierung bis Digitalisierung an. Oder speziell „Gesundheit“ – ein Podcast der Techniker Krankenkasse (tk.de/podcast).

Was bewirken sie?

Podcast-Konsumenten berichten häufig, dass ihnen das Dargebotene im Alltag hilft und Impulse für die Gestaltung ihrer derzeitigen Lebensphase gibt – oder dass es ihnen schlicht eine willkommene Ablenkung ist. ■

¹⁾ Erhebung von 07/2020, Quelle: Goldmedia, Pod-Ratings.com

Große Ehrung für die stillen Helfer

Hessen zeichnet pflegende Angehörige aus.



≈ Sozial- und Integrationsminister Kai Klose bei der Übergabe der Pflegemedaille an Bürgerinnen und Bürger.

Ein Arbeitstag reicht in der Regel nicht aus, mit dem Kummer sind sie meist allein und Zuspruch erfahren sie selten – wenn Angehörige hilfsbedürftige Familienmitglieder pflegen, sehen sie sich mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert. Eine der bedeutendsten ist die Erkenntnis, dass eigene Bedürfnisse zugunsten der Pflegepersonen in den Hintergrund rücken – kein Feierabend, kein Urlaub und das oft für Jahre!

Dennoch entscheiden sich viele Menschen dazu, ihren Ehepartnern, Eltern, Großeltern oder Kindern mit Fürsorge, Liebe und oft mühsam erworbener Fachkenntnis in der Stunde der Not pflegend zur Seite zu stehen. In Hessen wird die Pflege gar zum weit überwiegenden Teil von Angehörigen geleistet. Die Doppelbelastung von Beruf und Pflege nehmen sie dafür in Kauf. Gut vier Fünftel (81,6 Prozent) aller Pflegebedürftigen, das sind 253.378 Menschen, werden derzeit zu Hause in ihrem vertrauten Umfeld versorgt, davon die große Mehrheit (67,6 Prozent) ausschließlich durch Angehörige.

Dieser enorme, Tag für Tag erbrachte Einsatz wird auch in diesem Jahr wieder vom Land Hessen mit der Verleihung der Pflegemedaille gewürdigt, die im Jahr 2004 erstmals vergeben wurde. Das Land will damit Dank und Anerkennung für das herausragende Wirken der Pflegenden zum Ausdruck bringen.

„Die Zukunftsfähigkeit einer Gesellschaft hängt auch vom Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger ab“

Sozial- und Integrationsminister Kai Klose

Das Vorschlagsrecht für die Auszeichnung steht allen Privatpersonen sowie Kirchen, Verbänden, Selbsthilfegruppen und vielen weiteren Institutionen des Landes Hessen zu. Vorschläge können an den Landrat oder die Landrätin, den Oberbürgermeister oder die Oberbürgermeisterin gerichtet werden. ■



Weitere Informationen zur Pflegemedaille des Landes Hessen finden Sie unter: hessenlink.de/HMSI176



Den Antrag für die Bewerbung finden Sie unter: hessenlink.de/HMSI177

QR-Code mit der Handy-Kamera scannen und zu den Infos gelangen.



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



Hochwasser-Katastrophe Deutschland

Jetzt spenden!

Schwere Unwetter haben im Westen von Deutschland Zerstörung und Leid hinterlassen. Aktion Deutschland Hilft – das starke Bündnis deutscher Hilfsorganisationen – leistet den Menschen Nothilfe. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30
Spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen