

# SENIOREN- 60+ MAGAZIN



AUSGABE JUNI 2011

WOCHENBLATT

- Seniorenfreundliche Handwerksleistungen
- Rechtzeitig ans Vererben denken
- Wichtige Adressen für Senioren der Region
- Gesundheitstipps



Langzeitpflege | Kurzzeitpflege | Demenzpflege | Palliativpflege



Sonnenblumenweg 5 | 78256 Steißlingen | Telefon 07738 · 93930  
info@helianthum.de | www.helianthum.de



## Editorial

### EIN BAUM MIT VIELEN JAHRESRINGEN

Wie ein Baum in jedem Jahr einen Ring in seinem Stamm dazu bekommt, so werden wir auch mit jedem Jahr unseres Lebens reicher.

Das ist schön, denn im Laufe eines Lebens kommt doch einiges an Erfahrungen zusammen, die nur wir selbst gemacht haben. Und jeder Tag macht uns reicher. Wir haben – durch den Ruhestand – auf einmal mehr Zeit und können langsam andere Schwerpunkte setzen. Reisen, andere Menschen besuchen, vielleicht noch einmal das Haus umbauen, oder den Garten neu gestalten. Ober vielleicht noch mit einem neuen Hobby beginnen?

Gerade als älterer Mensch muss man verstärkt auf die Gesundheit achten. Wer sich sportlich betätigt, kann viele Probleme weit nach hinten schieben, denn Sport hält auch das Gehirn fit, wissen die Fachleute inzwischen. Und auch ein tägliches Gehirnjogging kann die grauen Zellen im Kopf auf Trab halten. Nicht nach hinten verschieben kann man das Thema »Erben«. Denn das tun noch viel zu viele Menschen, wie das Interview mit dem Leiter des Instituts für Erbrecht in Konstanz aufzeigt. Viele Rechtsprobleme lassen sich dadurch vermeiden, wenn man selbst rechtzeitig seinen letzten Willen deutlich macht.

Ein ganz starker Trend für die ältere Generation sind die E-Bikes. Die Touristik Hegau macht dabei mit einem neuen Netzwerk an Leih- und Ladesta-

tionen die Mobilität nicht nur für Gäste sondern auch für Menschen hier aus der Region leicht.

Wir wünschen unseren Lesern viel Freude und Inspiration mit diesem Magazin aus dem Hause WOCHENBLATT.

Oliver Fiedler, Redaktionsleitung

## INHALT

Gesundes aus der Kräuter-Drogerie	S. 5
Gehirnjogging hält jung	S. 7
Viele warten mit ihrem Testament zu lange	S. 9/11
Weniger Fett = länger leben	S. 13
E-Bikes verleihen Flügel	S. 15
Senioren gehen auf Reisen	S. 17
Sport trainiert auch das Gehirn	S. 18/19
Im Sommer herrscht Durstgefahr	S. 21
Gut hören ist keine Kunst mehr	S. 23
Mehr Glanz im Bad	S. 25
Mammographie-Screening mit Wirkung!	S. 26/27
Seniorenfreundliche Handwerksleistungen: Initiative 60+	S. 28/29
Wichtige Adressen für Senioren in der Region	S. 31



**Pflegedienst**  
Tel: 07731-79 44 96

**Betreutes Wohnen**  
Tel: 07731-95 80 0

**Emil-Sräga-Haus**  
Tel: 07731-912540

 **AWO**

Kreisverband Konstanz e.V.  
Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen  
[www.awo-konstanz.de](http://www.awo-konstanz.de)

Wir bieten ambulante Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung, Wohnen, aktive Freizeit und modernste Konzepte in der stationären Pflege mit unserem „Emil-Sräga-Haus“:  
das familiäre Pflegeheim mit gemütlichen Hausgemeinschaften in Singen



 **SCHÜTZ**  
SANITÄR · HEIZUNG · BLECHNEREI

- Bad Komplettsanierung
- Badkonzeptionen
- Fachausstellung
- Gas- und Ölheizung
- Erneuerbare Energien
- Solaranlagen
- Wasseraufbereitung
- Blechnerarbeiten

Otto-Hahn-Straße 24 · 78224 Singen/Htwl.  
Telefon 077 31/6 67 98 · Fax 0 77 31/6 71 98  
[schuetz-sanitaer-heizung@t-online.de](mailto:schuetz-sanitaer-heizung@t-online.de)

## Ein echter Jungbrunnen...

WU WEI ZI STEIGERT NACHHALTIG DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



*»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen« - getreu diesem Motto helfen Gisela von Kenne und ihr Team von der Kräuter-Drogerie »von Kenne« bei so manchen Krankheiten.*

Schon seit Jahrtausenden haben Heilkräuter und Beeren der Menschheit in gesunden und insbesondere kranken Tagen geholfen.

Gerade bei Durchblutungsproblemen bietet Mutter Natur oftmals die passende Antwort für mehr Wohlbefinden und Konzentration. Eine davon sind die Wu-Wei-Zi-Beeren, auch Schisandra genannt, die nachhaltig die Leistungsfähigkeit und die Vitalität unterstützen.

Die Beeren werden in China seit Jahrtausenden eingesetzt, um energetisch ins Gleichgewicht zu

kommen und um die Durchblutung des Gehirns zu stimulieren.

Durch die vermehrte Sauerstoffzufuhr ins Gehirn kann Arteriosklerose und dem Altern entschieden entgegen gewirkt werden.

Die chinesische Medizin reiht Wu Wei Zi unter die 50 wichtigsten Heilpflanzen ein. Schlaganfall, Herzinfarkt, Alzheimer und Demenz gehören zu den Zivilisationskrankheiten, die durch eine beginnende

und fortgeschrittene Durchblutungsstörung verursacht werden. Die Wu-Wei-Zi-Beere kann helfen, die Adern zu putzen und das Gefäßsystem von gefährlichen Schlacken und Plaques zu befreien. Sogar bei der Behebung von Tinnitus haben sich überraschend gute Erfolge eingestellt, da die Durchblutung des Innenohrs durch die Beeren verstärkt wird. Demzufolge steigert die Wu-Wei-Zi-Beere nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern reduziert auch Ermüdungserscheinungen und ist ein echter Jungbrunnen.

*Ihre kompetente  
Adresse  
für  
Malerarbeiten  
und  
Bodenbeläge*

# **Kamenzin** **Malergeschäft**

78359 Orsingen  
Telefon (07 77 4) 77 80  
[www.kamenzin-malergeschaeft.de](http://www.kamenzin-malergeschaeft.de)



# *Glaus Ehrenloh* Altenwohnheim

häuslicher Pflegedienst Hohenfels

**Hannelore Milotta**

Zum Ehrenloh 10 • 78355 Hohenfels/Liggersdorf  
Telefon: 0 75 57 / 92 89 29 • Telefax: 0 75 57 / 92 92 08



# DENZ

# DACH

GmbH



- Dachsanierung
- Dachdämmung
- Dachfenster
- Balkonsanierung
- und vieles mehr

Freibühlstraße 19  
78224 Singen (Hohentwiel)

Telefon 0 77 31 / 6 22 28  
Telefax 0 77 31 / 6 70 25



*Ein gutes Schachspiel bringt das Hirn wieder gut auf Trab. Es ist eine der besten Formen des Gehirnjoggings. swb-Bild: tk*

## Das Hirn ist wie ein Muskel

WIE MAN SICH MIT GEHIRNJOGGING FIT HÄLT

Wer rastet, der rostet - das gilt auch für den Kopf. Dabei ist auch dieser Teil des Körpers formbar wie ein Muskel. An einem geeigneten Training feilen Wissenschaftler schon seit Jahren – und haben damit bereits erstaunliche Erfolge erzielt.

Wie war doch gleich der Name der Frau? Sie winkt, kommt näher, nur noch zwei Meter bis zur Begrüßung. Verflixt, dieses Gesicht – ja klar, damals beim Geburtstag. Doch der Name – wie heißt die Frau gleich? Zu spät, sie streckt bereits die Hand aus.

Vor allem ältere Menschen machen sich in diesen Momenten Gedanken über ihr Gedächtnis, sorgen sich gar um ihre Vergesslichkeit. Doch solche Situationen können jedem passieren, unabhängig vom Alter.

Doch spätestens wenn einem selbst eine solche Situation wiederfahren ist, dann wird einem klar, dass einen der eigene Kopf im Stich lassen kann, weil eine Verknüpfung der Erinnerung nicht mehr funktioniert. Und spätestens dann sollte man sich mit dem Begriff Gehirnjogging befassen.

Wer Enkel hat, der kann sich deren Spielkonsolen ausleihen, denn gerade für die Nintendo-Geräte gibt es ein sehr effektives Training für die grauen

Zellen. Doch auch viele Spiele trainieren unseren Denkmuskel und machen ihn fit.

Wichtig ist der Austausch mit anderen Menschen. Wer viel vor dem Fernseher sitzt, der baut schnell ab.

Dabei geht es vor allem um das Arbeitsgedächtnis. Ist dieses gut trainiert, versucht es Ordnung zu schaffen, Regelmäßigkeiten zu erstellen, den Clou an der Geschichte zu erfassen. Damit werden wichtige Verknüpfungen aktiv gehalten und das Hirn arbeitet fühlbar schneller.

Beim Gehirnjogging genügen meist schon fünf bis zehn Minuten am Tag. Schwedische Studien haben gezeigt, dass man auf diese Weise bereits in vier bis sechs Wochen das Maximum seiner geistigen Leistungsfähigkeit erreichen kann, schneller und effizienter arbeitet und dadurch im Alltag Zeit spart. Wer sein Hirn trainiert, steigt um, vom Fahrrad auf ein Rennrad.

Es gibt viele Bücher mit Übungen und Anleitungen zum Gehirnjogging. Auch in unserer Region kann man sich in die Obhut von Brain-Trainern begeben, die durch ihre Kurse einen zur Disziplin zwingen. Und die ist der Schlüssel zu längerer geistiger Fitness.



- Holzfenster
- Kunststoff-Fenster
- Holz-Alu-Fenster
- Haustüren
- Rollläden
- Insektenschutz
- Sonderbauten

## Gregor Lauber Fensterbau GmbH

Jahnstr. 20 • 78224 Singen-Überlingen a.R.  
Telefon 07731 93500 • [www.fensterbau-lauber.de](http://www.fensterbau-lauber.de)

## SERRA SENIOREN SERVICE



Claudio Serra  
Tel. 07731/3195712  
Trottengasse 18  
78247 Hilzingen

- Unterstützung im Haushalt
- Putzen, Saugen, Waschen, Bügeln, Betten beziehen, etc.
- Frühjahrsputz und Fensterreinigung
- Sonderreinigung wie Gardinen waschen, Schränke auswaschen, Teppichbodenreinigung, etc.
- Einkäufe aller Art
- Arzt-/Behördengänge & Erledigungen
- Hilfestellung bei Erledigung von Schriftverkehr
- Pflanz- und Gartenarbeit
- kleine handwerkliche Tätigkeiten
- Betreuung nicht pflegebedürftiger Personen
- Versorgung Ihrer Wohnung/Haus bei Ihrer Abwesenheit
- Haushaltsauflösung & Hilfe bei Umzug
- Haustierpflege
- Organisieren kleiner Festlichkeiten
- Treppenhausreinigung
- Individuelle Leistungen auf Anfrage

[www.serra-seniorenservice.de](http://www.serra-seniorenservice.de)

# Vererben bedarf klarer Regelungen

VIELE MENSCHEN VERDRÄNGEN DIE NOTWENDIGKEIT

Nach einer Emnid-Umfrage kommt es in jedem vierten Erbfall zu Zwistigkeiten in der Familie, weil keine klaren Regelungen getroffen wurden. Das muss nicht sein, sagt Rechtsanwalt Elmar Uricher, Vorstand des Deutschen Instituts für Erbrecht in Konstanz.

**Frage:** Warum streiten sich Erben so häufig?

**Uricher:** Meist liegt es daran, dass kein Testament hinterlassen und damit nicht klar geregelt wurde, was mit dem Nachlass geschehen soll. Nur etwa jeder vierte Deutsche hat ein Testament verfasst. Das ist in den meisten Fällen ein großer Fehler.

**Frage:** Für wen ist es ratsam, ein Testament zu schreiben?

**Uricher:** Für jeden von uns. Wer seinen Nachlass – egal wie groß er ist – früh genug regelt, kann sich und seinen Verwandten Stress, Streit und Steuern ersparen. Ein Testament ist darüber hinaus vor allem dann sinnvoll, wenn nach dem Tod jemand etwas erhalten soll, der laut gesetzlicher Erbfolge nichts oder weniger bekommen würde, als man es sich wünscht. Zudem sind Familien heutzutage vielschichtiger als noch vor 20 Jahren. Da gibt es zum Beispiel Kinder aus verschiedenen Beziehungen. Hier kann niemand darauf vertrauen, dass sich nach dem Tod die Erben schon irgendwie einigen werden.

**Frage:** Worauf sollte man beim Verfassen eines Testaments im Detail achten?

**Uricher:** Das Testament muss vollständig hand-

schriftlich verfasst und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Ort und Datum gehören ebenso hinein. Der Erblasser legt klar und unmissverständlich fest, welchen Personen er was hinterlassen will. Ich rate dazu, sich juristischen Rat von einem spezialisierten Rechtsanwalt zu holen, um Fehler auszuschließen. Es passiert recht häufig, dass ein Testament wegen fehlender und unvollständiger Angaben ungültig ist.

**Frage:** Kann ein Testament auch geändert werden?

**Uricher:** Das sollte es sogar, und zwar alle paar Jahre. Denn Lebensumstände verändern sich. Eine Änderung ist jedoch immer mit dem aktuellen Datum zu versehen und neu zu unterschreiben.

**Frage:** Wo bewahrt man ein Testament am besten auf?

**Uricher:** Ich kann es zu Hause bei meinen Unterlagen deponieren oder gegen eine geringe Gebühr beim Amtsgericht hinterlegen.

**Frage:** Warum scheuen sich so viele davor, ihr Testament zu schreiben?

**Uricher:** Menschen denken nicht gern über ihr Ende nach. Der Tod ist nun mal kein schöner Gedanke und wird meist verdrängt. Außerdem haben viele Angst davor, Familienangehörige zu bevorzugen oder zu benachteiligen und wollen sich nicht festlegen.

**Frage:** Wer einen Angehörigen pflegt, kann seit Anfang 2010 Ansprüche aus dem Erbe geltend machen. Wie funktioniert das?

**Uricher:** Kinder, die einen nahen Angehörigen



Zweckverband Pflegeheime

Schloss Blumenfeld

Körperschaft des öffentlichen Rechts

*Ankommen, wohlfühlen,  
gepflegt werden,  
Daheim sein!*

- TAGESPFLEGE
- KURZZEITPFLEGE
- STATIONÄRE PFLEGE

Schloßstraße 10  
78250 Tengen/Blumenfeld

Tel. 07736/9230-0  
Fax 07736/7048

info@pflegeheime-blumenfeld.de  
www.pflegeheime-blumenfeld.de

## KASSECKERT-MALER



Geprüfter Fachbetrieb für Sanierung schimmelpilz-  
belasteter Innenräume



**Ausführung sämtlicher Malerarbeiten**

»Fachbetrieb für seniorenfreundliche  
Handwerksleistungen«

**Malerbetrieb Horst Kasseckert**

Schloßweg 8 · Münchhof 78253 Eigeltingen · Tel. u. Fax 07771/921776  
email: kasseckert-maler@t-online.de

## Altersheim St. Anna



- stationäre Kurzzeitpflege
- stationäre Dauerpflege
- Beratung
- Betreutes Wohnen
- Essen auf Rädern

**Hadwigstr. 38**  
**78224 Singen**  
**Tel.: 07731/9971-0**  
[www.altersheim-st-anna.de](http://www.altersheim-st-anna.de)  
[info@altersheim-st-anna.de](mailto:info@altersheim-st-anna.de)

Fortsetzung von Seite 9

pflügen, werden jetzt entlohnt. Verstirbt die Person, steht dem Pflegenden aus dem Nachlass ein Ausgleichsanspruch zu, auch wenn er während der Pflege berufstätig war. Vor der Reform gab es einen Pflegebonus nur für diejenigen, die während der Pflegezeit auf einen Teil ihres Einkommens verzichtet haben. Nachdem der Wert der Pflegeleistung bestimmt wurde, wird dieser Betrag vom Nachlass des Verstorbenen abgezogen. Erst dann wird das verbleibende Vermögen unter den Erben aufgeteilt. Diese Regelung trifft aber nur auf Kinder und Enkel zu. Ehegatten, Geschwister oder Schwiegertöchter sind nicht berechtigt, eine Zahlung aus dem Erbe zu fordern. Sie haben jedoch die Möglichkeit, ihre Ansprüche durch einen notariell beglaubigten Erbvertrag, der mit dem Erblasser abgeschlossen wird, oder eine Eintragung im Grundbuch abzusichern. Ein Testament ist keine rechtssichere Form, um das durchzusetzen.

**Frage:** Wenn kein Testament hinterlassen wurde, tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft. Was gibt es hier zu beachten?

**Uricher:** Kindern, Enkeln, Urenkeln sowie Eltern und Ehegatten steht der Pflichtteil zu. Das ist die Hälfte des gesetzlichen Erbteils. Den Pflichtteilsanspruch können diese Personen geltend machen, wenn sie durch Testament oder Erbvertrag enterbt wurden.

**Frage:** Wonach richtet sich die Höhe der Erbschaftsteuer?

**Uricher:** Sowohl Steuersätze als auch Freibeträge

hängen in ihrer Höhe davon ab, wie eng das verwandtschaftliche Verhältnis zum Verstorbenen ist. Je enger, desto geringer die Steuer und desto höher der Freibetrag.

**Frage:** Ist es besser, sein Vermögen zu Lebzeiten aufzuteilen?

**Uricher:** Gerade bei größeren Nachlässen wäre das vorteilhaft. Denn Geschenke werden jetzt nicht mehr uneingeschränkt bei der Berechnung vom Pflichtteil hinzugezogen. Schenkungen aus dem ersten Jahr vor dem Tod werden noch mit 100 Prozent angesetzt, nach zehn Jahren ist der Stand bei Null. Eine Ausnahme gilt für Schenkungen von Immobilien, bei denen sich der Schenker einen Nießbrauch (Nutzrecht) oder ein Wohnrecht vorbehält.

**Frage:** Was passiert, wenn jemand keine Erben hat?

**Uricher:** Wenn keine entfernten Verwandten nachweisbar sind, erbt der Staat. Gerade für Menschen, die keine Kinder oder nahe Verwandte haben, ist es umso wichtiger, alles rechtzeitig zu regeln. Dazu gehört auch, für den Fall der Fälle vorzusorgen und per Vorsorgevollmacht eine Betreuungsperson zu bestimmen, falls man durch Krankheit oder Unfall handlungsunfähig wird. Tut man das nicht, wird vom Vormundschaftsgericht ein amtlicher Betreuer bestellt. Es gibt immer mehr Menschen, die in eine solche Situation kommen.

**Quelle:** VdK Deutschland/ Institut für Erbrecht Konstanz, [www.erbrecht-institut.de](http://www.erbrecht-institut.de)



## Altenpflegeheim St. Hildegard Gottmadingen



### „Wir pflegen Menschlichkeit“

Wohlbefinden zu geben, ist unser höchstes Ziel beim Pflegen!

In einer behaglichen und ansprechenden **Wohnatmosphäre** begleiten wir Sie als Partner mit **Menschlichkeit** und **Fachlichkeit**. Unser soziales, pflegerisches und medizinisches Wissen und Handeln orientieren sich an Ihrem **individuellen Hilfebedarf**. Erst die Sorge um Körper, Geist und Seele, in ihrem ganzheitlichen Zusammenwirken, macht **Wohlbefinden** erlebbar. Mit Ihren Angehörigen und Freunden, den Ärzten und Therapeuten, den Ehrenamtlichen und den Bürgern der Gemeinden und Kirchen wollen wir dieses Ziel unseres Leitbildes erreichen.

### Wir bieten an:

- Dauer- und Kurzzeitpflege
- Vielfältiges Aktivierungs- und Betreuungsangebot
- Spezielle Einzel- und Gruppenbetreuung für Menschen mit Demenz
- Tageswohngemeinschaft

- 4 Pflegewohngemeinschaften mit 61 Einzel- und 17 Doppelz. mit Bad/WC, überwiegend mit Balkon, Telefon- und Kabel-TV-Anschluss
- Café mit Gartenterrasse
- Gottesdienst in der Hauskapelle, seelsorgerische Begleitung
- Speisen aus der eigenen Küche
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Gute Parkmöglichkeiten und kurze Wege zu Bus und Bahn



**Bei Ihrem Besuch beraten wir Sie ausführlich und zeigen Ihnen gerne unser Haus.**



Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Altenhilfe, Hospiz und Pflege im Caritasverband der Erzdiözese Freiburg



St.-Georg-Platz 2 · 78244 Gottmadingen, Telefon 0 77 31/97 08-0, Fax 0 77 31/97 08-40  
www.st-hildegard-gottmadingen.de, info@st-hildegard-gottmadingen.de

# Komm und hör!



## DAS OHR

Hörgeräte & mehr

Inhaber: Horst Böttcher

**Konstanz Stockach**  
**Allensbach Tuttlingen**  
**Radolfzell**

Info-Telefon 07531/17523  
www.das-ohr-hoergeraete.de



Mitglied im Qualitätsverband *pro akustik*

# Weniger Fett ist mehr Glück

WIE SICH DIE SPEISEKARTE IM ALTER ÄNDERT

Viele Pillen, Pulver und Cremes versprechen ewige Jugend. Doch wer auch im fortgeschrittenen Alter noch rüstig und mobil sein will, sollte vor allem auf eine gesunde Lebensweise achten.

»Senioren verbrauchen weniger Energie als jüngere Menschen«, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Aber: Viele Senioren essen zu fett. Überdies nehmen sie zu viel Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse zu sich. So kommt es schnell zu überflüssigen Pfunden und Abbauprodukten, die den Organismus unnötig belasten. Gerade ältere Menschen sollten darauf achten, dass ihre Lebensmittel zwar kalorienarm, aber dennoch reich an Nährstoffen sind. An Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen darf es dem Körper aber auch im Alter nicht fehlen.

Anita Zilliken: »Spezielle Diät oder Schonkost sind für gesunde Senioren nicht nötig. Sie sollten aber abwechslungsreich und regelmäßig essen.«

Auf den täglichen Speiseplan gehören vor allem Gemüse, Salat und Obst. Sie belasten das Gewicht kaum und können reichlich verzehrt werden. Dabei sollte ein- bis zweimal in der Woche auch Seefisch auf den Tisch kommen.

Der wichtigste Baustein für die Knochen ist Kalzium. »Um dem Knochenabbau im Alter entgegenzuwirken, sollten Senioren mehrmals täglich kalziumreiche Milchprodukte verzehren. Dazu gehören



*Je älter der Mensch ist, desto gesünder sollte er sich ernähren. Denn meist verarbeitet er noch manche Jugendsünde. swb-Bild: AOK*

zum Beispiel Milch, Käse, Joghurt oder Quark«, so die Expertin. Denn Osteoporose hat neben Bewegungsmangel auch den an Kalzium zur Ursache. Vollkorn- und Graubrotarten enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als helles Brot und fördern außerdem die Verdauung. Zucker, Fett und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Manchmal verleiden Beschwerden beim Kauen oder Schlucken das Essen. Dann kann es helfen, die Mahlzeiten in mundgerechten Portionen zu bereiten. Leicht essbar und gut verdaulich sind zum Beispiel gedünsteter Fisch, geraspeltes Gemüse, Joghurt oder Quark. Ebenso kann eine liebevoll angerichtete Mahlzeit die Lust am Essen fördern. Auch eine gemeinsame Mahlzeit regt den Appetit an.

## Alles fürs gute Leben im Alter

- ▶ Leben, Wohnen, Pflege auf Zeit oder auf Dauer, auch bei Demenzerkrankung
- ▶ Tagespflege mit Hol- und Bringdienst
- ▶ Sozialstation: Pflege und Betreuung daheim
- ▶ Mittagessen und Kaffeebesuch im Café Verena
- ▶ Täglich frisch gekocht: Essen auf Rädern
- ▶ Eigenständig leben im Betreuten Wohnen



78239 Rielasingen | Tel.: 077 31/93 43-0 | [www.st-verena.com](http://www.st-verena.com)

## Tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit !

**Ginkgo:** fördert die Durchblutung des Gehirns, stärkt Konzentration und Gedächtnis.

**Aronia (Apfelbeeren-Nektar):** stärker als Rotwein gegen Herzinfarkt-Gefahr und Arteriosklerose.

**Wu Wei Zi (Schisandra):** durchblutungsfördernd, befreit das Gefäßsystem von Plaques und Schlacken.

**Venen-Tee mit Buchweizen:** ein Spezial-Tee zur Stärkung der Venenklappen und -wände.

**Fragen Sie uns - wir sind die Kräuterspezialisten !**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr  
Mi. + Sa. 9 - 14 Uhr



Kräuter-  
Drogerie  
*v. Kenne*

Hadwigstraße 7  
78224 Singen  
Telefon 0 77 31 - 6 23 04  
[www.Kraeuter-Kenne.de](http://www.Kraeuter-Kenne.de)



50 Jahre

- zuverlässig
- qualitätsbewusst
- kompetent
- wirtschaftlich



## Bau-Qualität nach Maß

- Erdarbeiten
- Kanalisationsarbeiten
- Stahlbetonarbeiten
- Maurerarbeiten
- Renovation
- Hochbau
- Neubau, Umbau
- Fertigg Keller
- Ingenieurbau
- Baustoffe



Baugeschäft

Die richtige Adresse  
für Sie

**Arnold**  
**Zimmermann**

Hinter Zinnen 18 Tel. 07738/291  
78256 Steißlingen Fax 07738/1684  
Email: [az@bauunternehmen-zimmermann.de](mailto:az@bauunternehmen-zimmermann.de)  
Homepage: [www.bauunternehmen-zimmermann.de](http://www.bauunternehmen-zimmermann.de)



*Im ganzen Landkreis gibt es durch eine Initiative der Hegau-Touristik inzwischen E-Bike-Stationen wie hier beim Fitwell-Park in Rielasingen-Worblingen. Dort kann man E-Bikes leihen oder auch Batterien aufladen.*  
swb-Bild: gü

## Das Rad bekommt richtig Flügel

### DER NEUE RENNER BEI SENIOREN: E-BIKES SICHERN MOBILITÄT

Wer kennt nicht selbst die Mühe, wenn es mit dem Rad mal richtig bergauf geht. Gerade wenn man ein paar Pfunde zuviel hat oder weniger mit dem Rad unterwegs oder einfach älter geworden ist, dann spürt man am Berg jedes Jahr mehr. Doch seit einigen Jahren gibt es eine höchst angenehme Art, auch richtig knackige Berge zu meistern: Das E-Bike erfreut sich einer immer stärkeren Nachfrage. Die elektronische Fahrunterstützung ist für Senioren inzwischen schon fast zum Statussymbol geworden.

Ein E-Bike, das ist ein Fahrrad, bei dem ein kleiner Elektromotor den Beinen zusätzliche Kraft verleiht. Eine ausgeklügelte Elektronik sorgt dabei, dass der Motor nur so viel zum Einsatz kommt, wie an Unterstützung angefordert und benötigt wird. Sich einfach aufs Rad setzen und gar nicht mehr treten, das geht natürlich nicht. Doch durch die Unterstützung sorgt das E-Bike natürlich für ganz neue Perspektiven in Sachen Mobilität. Bei den meisten gängigen E-Bikes reicht eine Batterieladung für rund 70 Kilometer, was schon eine ganz ordentliche Radtour wäre. Doch es kann ganz einfach noch weiter gehen. Dank einer Initiative der

Hegau-Touristik mit »movelo« wird aktuell ein flächendeckendes Netz an Stationen eingerichtet, bei denen man E-Bikes ausleihen oder auch für Nachschub bei den Batterien sorgen kann.

Im April wurden die ersten E-Bike-Stationen in Stockach und Engen eröffnet, inzwischen gibt es das Angebot in nahezu jeder Hegaugemeinde. In erster Linie sollen damit natürlich Touristen in unsere Region gelockt werden, die die Landschaft per E-Bike bequem erobern können, doch was für Gäste gut ist, kann genauso von Einheimischen genutzt werden, auch als persönliche Probefahrt mit dem E-Bike, bevor man selbst sich eines kaufen möchte. Das Angebot ist auch gut für alle, die selbst nicht so auf Tour mit dem Rad gehen und mit dem Rad nur an einigen Tagen unterwegs sind. Da können auch Senioren ohne großes Training ganz gut auf Tour gehen.

### INFORMATION

Eine Übersicht über die E-Bike-Stationen hier im Hegau und am Untersee gibt es unter [www.hegau.de](http://www.hegau.de)

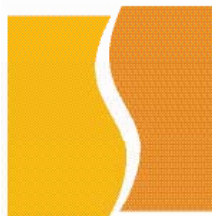


# *Bei uns daheim...*

**Familienähnliches  
Wohnen & Leben  
in gewohnter Umgebung**

**46 Pflegeplätze in vier  
Hausgemeinschaften**

**15 Betreute Wohnungen**



**SEEHEIM  
HÖRI**

Gesellschaft für Lebensqualität im Alter mbH  
Ludwig-Finckh-Weg 10 · D-78343 Gaienhofen  
Tel. 0 77 35/9 37 72-0 · Fax 0 77 35/9 73 72-12  
[info@seeheim-hoeri.de](mailto:info@seeheim-hoeri.de)



*Wenn die Zeit der Arbeit endet,  
beginnt die Zeit der Reisen und  
neuen Entdeckungen und einer  
neuen Zweisamkeit.*

*swb-Bild: DAK*

## *Reisen hält jung*

### IM RUHESTAND GIBT ES NOCH VIELE ZIELE

Das Leben steckt voller Arbeit. Je nach Werdegang arbeitet jeder Mensch zwischen 40 und 50 Jahren, bis endlich der große Augenblick kommt. Wenn der dritte Lebensabschnitt kommt und damit der tägliche Gang zur Arbeit endet, gibt es einen riesigen Gewinn: Zeit, die man auf einmal hat. Eine Zeit in der man eine gewohnte Beziehung neu erleben kann, Zeit, in der man noch einiges nachholen kann, was man zuvor immer wieder wegen der Arbeit verschoben hat. Es überrascht kaum, dass die deutschen Senioren zu den reisefreudigsten überhaupt in der Welt gehören. Und sie haben auch recht. Was gibt es schöneres, als im Ruhestand noch einmal auf eine große Reise zu gehen. Ganz oben auf der Beliebtheitskala stehen Schiffsreisen zu fernen Zielen, bei denen man sehr stilvoll manchen Winkel der Welt erkunden kann und dabei zwischen den großen Häfen das Leben auf schönste Art genießt. Es muss ja nicht gleich die große Weltreise sein, bei der man viele Wochen auf dem Schiff verbringt. Es gibt auch schon viele kleinere Arrangements im Mittelmeer

oder auch in der Karibik, in Richtung Arabien oder auch in den Norden Europas. Wer erst mal auf den Geschmack gekommen ist, wird die besondere Atmosphäre einer Schiffsreise bald nicht mehr missen wollen. Interessante Angebote gibt es das ganze Jahr über, denn irgendwo auf der Erde ist immer Sommer.

Ein zweiter interessanter Tipp sind Bildungsreisen, die oft in einer Kombination mit Flug und Bus angeboten werden. Einige Anbieter haben sich auf dieses Segment spezialisiert und bieten auch spezielle Arrangements für Senioren und deren Ruhebedürfnis an. Sehr beliebte Ziele sind hier Italien, Griechenland und auch die Türkei, die mit einer kolossalen Zahl an Denkmälern früherer Kulturen aufwarten können, die sich lohnen entdeckt zu werden. Eine interessante Alternative sind auch Kreuzfahrten auf dem Nil, im Zuge derer man die großen Orte des Landes von den Pyramiden bis zu den Ausgrabungen im Süden kennen lernt. Touristen können sich hier trotz des aktuellen Umbruchs in dem Land weiter sicher fühlen.

# Aktiver Ruhestand

FITNESS ERFORDERT MANCHMAL ETWAS GEDULD



*Es gibt ganz einfache Wege für Senioren, sich mit leichten Übungen fit zu halten. Doch beim Anfang sollte man auf Beistand achten, um Überforderungen zu meiden.*

*swb-Bild: djd*

Viele Senioren träumen davon, ihren Ruhestand aktiv zu genießen. Endlich ist Zeit für Reisen, das Ausüben eines langersehnten Hobbys und die Enkel. Die Voraussetzung ist allerdings körperliche Fitness. Die erreicht, wer sich im mittleren oder höheren Erwachsenenalter um einen gesunden Lebensstil bemüht.

Dies hat eine Vielzahl älterer Menschen erkannt und verzichtet auf Nikotin und Alkohol, legt Wert

auf eine ausgewogene Ernährung, vor allem aber auf regelmäßigen Sport. Mit gutem Grund, denn bei körperlich gut trainierten und geistig aktiven Menschen machen sich Alterungsprozesse nachweislich zu einem späteren Zeitpunkt bemerkbar. Doch trotz bester Vorsätze sollte mit Bedacht an den Sporeinstieg herangegangen werden. Egal, ob ein Tanzkurs für Senioren

besucht, die Wanderschuhe aus dem Keller geholt oder die Langlaufski angeschnallt werden – das Risiko einer Sportverletzung sollte immer einkalkuliert werden. Wie leicht kommt es zu einer Verdrehung des Fußgelenkes, zum Sturz oder zu Muskelzerrungen.

»Hohe körperliche Fitness wirkt sich positiv auf die geistigen Funktionen aus«, erklärt Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Sportwissenschaftlerin und

Leiterin der Studie. »Konkret heißt das: Fitte Senioren können Informationen schneller verarbeiten als weniger fitte.«

Zudem können körperlich rüstige Rentner wesentlich besser wichtige von unwichtigen Informationen unterscheiden.

Körperliches Training bewirkt dabei offenbar mehr als leichte Gymnastik: In der Studie schnitten die Teilnehmer der Walking-Gruppe und des Koordinationstrainings bei Denkaufgaben deutlich besser ab als die Teilnehmer des Entspannungs- und Stretchingprogramms.

Voelcker-Rehage sieht in ihrer Studie eine Bestätigung dafür, dass Sport das Risiko altersbedingter Veränderungen im Gehirn mindert und es beweglich und intakt hält. Älteren Menschen rät sie deshalb, möglichst bis ins hohe Alter Sport zu treiben. Durch Spazierengehen, Nordic Walking oder Fahrradfahren würden nicht nur Muskeln, sondern auch die Gehirnzellen trainiert.

»Entscheidend ist, dass ältere Menschen sich einfach viel und regelmäßig bewegen, damit sie sich auch mit 80 Jahren noch ohne Probleme den Weg zu ihrem Hausarzt merken können«, sagt die Wissenschaftlerin.

Doch Senioren profitieren natürlich nicht nur geistig von körperlicher Aktivität: »Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Herz, Stoffwechsel und Muskulatur entgegen, ein idealer Schutz vor chronischen Erkrankungen«, bestätigt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. »Und sogar das Risiko an einigen Krebskrankungen zu sterben, ist Wissenschaftlern zufolge bei aktiven Sportlern deutlich reduziert.«



*Das Ideal wäre Sport, der über alle Generationen hinweg verbindet. So halten sich alle fit und lernen voneinander.*

*swb-Bild: Friedrichstätter Turnverein*

## SPORTTIPPS FÜR SENIoren

- Zügiges Spazierengehen oder das Radeln auf dem Heimtrainer steigern die Ausdauer.
- Krafttraining mit leichten Gewichten erzielt gute Effekte gegen Muskelabbau, denn die Anpassung der Muskulatur ans Training ist auch im Alter beträchtlich.
- Wer nicht extra ein teures Trainingsgerät anschaffen möchte, kann mit Treppensteigen etwas für seine Kondition tun.
- Seniorengerechte Gymnastikübungen für zu Hause finden sich im Internet ([www.bewegte-senioren.de](http://www.bewegte-senioren.de)).  
Unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) informiert auch der Deutsche Sportbund.

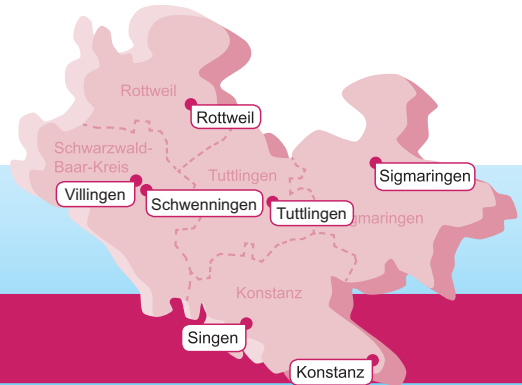


Margit Martens, ehemalige Brustkrebspatientin  
Dem Mammographie-Screening verdanke ich mein Leben.

## Die Klügere sieht nach!



Mammographie-Screening für 50- bis 69-jährige Frauen in  
Süd-Württemberg. Zertifizierte Screening-Praxen in:



**Ab 50** zur qualitätsgesicherten  
Früherkennung von Brustkrebs!

### Informationen und Anmeldung

Zentrale Hotline: 07221 9565-55 Internet: [www.radiologie.de](http://www.radiologie.de)



## Pflege mit Herz + Zeit

### Beratung-Pflege-Betreuung



#### Service-Wohnen Verbindungspflege

Gut versorgt – in Blumberg und Markelfingen wie zu Hause leben

- ♥ Sicherheit, Hilfe + Service
- ♥ kleine, familiäre Gemeinschaft
- ♥ Allein oder mit dem Partner
- ♥ Pflege + Betreuung

#### Mobil-Service

Beratung, Betreuung und Unterstützung im Alltag

- ♥ Pflegehilfe
- ♥ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ♥ 24-Stunden-Hausnotruf
- ♥ Palliativpflege
- ♥ Serviceleistungen u.v.m.

#### Unsere Geschäftsstellen:

Schaffhauser Straße 10  
78176 Blumberg-Zollhaus  
Telefon 07702 – 47 93 31  
Telefax 07702 – 47 93 32  
[pflegemitherzundzeit@web.de](mailto:pflegemitherzundzeit@web.de)

Radolfzeller Straße 23/1  
78315 Radolfzell-Markelfingen  
Telefon 07732 – 82 369-20  
Telefax 07732 – 82 369-22  
[www.herz-und-zeit.de](http://www.herz-und-zeit.de)



*Man sieht es schon der Haut an, wenn Menschen genügend trinken. Mit Wasser kann man übrigens auch abnehmen.*

## Im Sommer herrscht Durstgefahr

### SENIOREN WERDEN GERNE TRINKVERGESSLICH

Gerade wenn der Sommer anbricht und die Tage fast endlos lange sind, erwachen in uns viele Lebensgeister. Alle Menschen sind mehr draußen, unternehmen viel, bewegen sich, genießen die Tage und: schwitzen.

Gerade in der warmen Jahreszeit ist ausreichendes Trinken unerlässlich, denn nur mit genügend Wasser funktionieren Stoffwechsel und Kreislauf. Wasser transportiert Nährstoffe dorthin, wo sie gebraucht werden, und schwemmt Abbauprodukte aus den Zellen über Leber, Darm und Nieren aus. Das Durstgefühl zeigt sich erst, wenn der Körper bereits unter Flüssigkeitsmangel leidet.

Ältere Menschen empfangen dieses sowieso verspätete Warnsignal mit noch mehr Verzögerung, denn im Alter lässt das Durstgefühl nach. Dies macht ältere Menschen anfälliger für Störungen im Wasserhaushalt. Wenn von Problemen in Pflegeheimen die Rede ist, liegt das meist daran, dass die Patienten dort zu wenig zu trinken bekamen – denn in vielen Fällen muss dann das Pflegepersonal das Trinkmanagement übernehmen.

Der Körper hat keine Wasserreserven, auf die er bei »Durst- und Dürrezeiten« zurückgreifen kann. Schon ein Flüssigkeitsdefizit von 2 Prozent kann zu

Bewusstseinsstörungen führen. Man darf also nicht auf den Durst warten, sondern sollte regelmäßig »unaufgefordert« trinken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich 1,5 bis 2 Liter zu trinken – bei hohen Temperaturen und körperlicher Arbeit sogar noch deutlich mehr. An warmen Sommertagen dürfen es ruhig auch mal drei Liter sein. Viel trinken reicht für eine gesunde Ernährung nicht aus – es müssen auch die richtigen Durstlöscher sein: Süßgetränke sind aufgrund der Kalorien nicht als hauptsächliche Flüssigkeitsgeber zu empfehlen. Dagegen gibt Mineralwasser dem Körper 100 Prozent Flüssigkeit mit null Kalorien und liefert ihm zudem – wie der Name schon sagt – wertvolle Mineralien. Und diese sind schon von Natur aus im Mineralwasser enthalten. Mit Mineralwasser kann man sogar abnehmen, denn es dämpft, vor dem Essen getrunken, das Hungergefühl. Senioren bringen nur noch etwas mehr als die Hälfte ihres Gewichts als Wasser auf die Waage. Wer jetzt nicht genug trinkt, zehrt seine Reserven noch schneller auf als in jüngeren Jahren. Tag für Tag verliert der Körper rund 2,5 Liter Flüssigkeit durch Harn, Schweiß und Atemluft.

**Mehr auch unter [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com).**



IHR FACHMANN  
FÜR DACH + WAND

TBS Thurner Bau GmbH

Byk-Gulden-Straße 34  
78224 Singen  
Tel. 0 77 31/6 20 81  
Fax 0 77 31/6 13 98  
info@tbs-thurner.de  
www.tbs-thurner.de



## Mobiler Pflegedienst & Tagespflege

Krüger

Vertragspartner aller Kassen

[www.krueger-pflege.de](http://www.krueger-pflege.de)

Ihr Team mit  
Herz,  
Hand und  
Verstand!

Vereinbaren Sie einen **kostenlosen Schnuppertag**

Tel. 0 77 33 / 50 34 20

78259 Mühlhausen \* Hohenkräher Brühl 11

## SCHREINEREI BOTTLANG

Von der Haustür  
bis zum Schrank  
Qualität  
aus Meisterhand



Dettelbachstr. 9  
78315 Radolfzell-Liggeringen  
Tel. 0 77 32/142 40, Fax 1 46 94

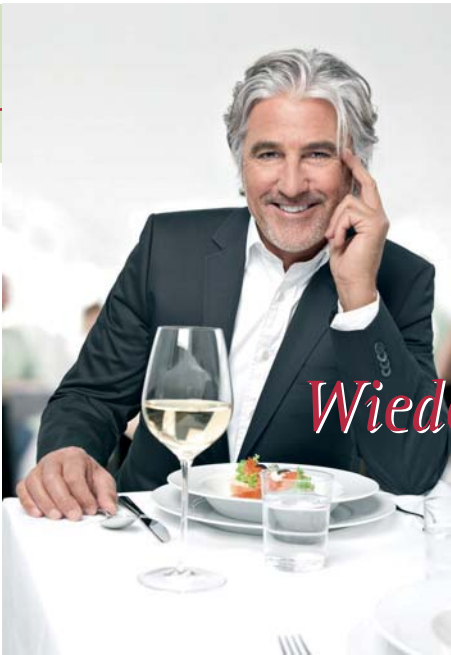


## BRUGNER

Schreinerei · Möbel · Innenausbau

Die Schreinerei Brugner steht  
für **kundenorientierte Lösungen**  
aller Probleme rund ums Wohnen,  
Einrichten, Arbeiten und  
den Innenausbau.

Talstraße 12 • 78333 Stockach  
Tel. 0 77 71/22 77 • Fax 0 77 71/617 32



## Wieder ganz dabei sein

GUT HÖREN IST KEIN LUXUS -  
SONDERN NOTWENDIGKEIT

*Er hört nicht gut, aber er hat mit einem Hörgerät etwas dagegen getan, was ihn von seiner Isolation befreit. swb-Bild widex/djd*

Mit zunehmendem Alter treten Beeinträchtigungen beim Hören auf. Oft schon im 5. Lebensjahrzehnt beginnend, kommt es zu einer seitengleichen Verschlechterung des Gehörs, wobei besonders hohe Töne schlechter wahrgenommen werden. Auch herabgesetztes Sprachverständnis, so zum Beispiel bei Vorhandensein eines Störgeräusches in der Umgebung, bei mehreren Gesprächspartnern gleichzeitig oder bei Schnell-Gesprochenem, sowie das Vorhandensein von Ohrgeräuschen (Tinnitus) sind Symptome der sogenannten Altersschwerhörigkeit.

Das schlimme daran: viele Menschen wollen sich das nicht eingestehen. Obwohl sie spüren, dass es ihnen zunehmend schwerer fällt, das um sie herum Gesprochene noch richtig zu verstehen, und sie auch merken, welche Isolation damit verbunden ist, weil man nicht mehr alles mitbekommt, zögern viele Menschen zu lange, um sich Abhilfe

zu schaffen. Fast jeder 6. Deutsche leidet unter einem Hörschaden, schätzen Experten. Dennoch ist das Thema Schwerhörigkeit (als weitverbreitetste Form des Hörschadens) immer noch ein Tabu-Thema, gilt doch ein Hörgerät nicht selten für viele als sichtbares Zeichen des Alterns.

Doch: Unsere Gesellschaft wird immer älter und mutet über die Jahre hinweg dem Gehör immer mehr zu, so dass immer mehr Menschen von einer Hörschädigung betroffen sind.

Dies kann sogar dazu führen, dass Betroffene etwa im Bereich der Geriatrie (Altersmedizin) hinsichtlich ihrer geistigen Leistungsfähigkeit falsch eingeschätzt werden. Oftmals können sie schlicht nicht mehr hören, was von ihnen verlangt wird, obwohl sie ansonsten durchaus in der Lage wären, das von ihnen Verlangte zu tun.

Was hilft, sind einzig Hörgeräte, die dank digitaler Technologie inzwischen ziemlich perfekt auf die Bedürfnisse der Träger abgestimmt werden können. Wer den Versuch wagte und sich zu seiner Schwerhörigkeit bekannte, hat dafür ein großes Stück Lebensqualität zurück bekommen.



**HOER(B)I**  
TRAINING & CONSULTING  
WWW.HOERBI-TRAINING.DE

## MIT FREUDE AM PC UND INS INTERNET!

Kurse ab Juli 2011

Angenehme Lernatmosphäre

Kleine Gruppen

Betreute Übungsstunden...

...auch bei Ihnen zu Hause

**Herbert Frantzen**

+49 (0) 171 12 13 521

info@hoerbi-training.de

Gaienhofen (ehem. Badischer Hof)

### IMPRESSUM:

»SENIORENMAGAZIN 60+«

erscheint im Verlag

**Singener Wochenblatt GmbH + Co. KG,**

**Postfach 320, 78203 Singen**

**Geschäftsführung:**

Carmen Frese-Kroll, V.i.S.d.L.p.G

**Verlagsleitung:** Anatol Hennig

**Redaktionsleitung:** Oliver Fiedler

**Bilder:** Oliver Fiedler, Fotolia etc.

**Druck:** Lindauer Druckerei

Eschbaumer GmbH & Co.

**Auflage:** 10.000 Exemplare

»SENIORENMAGAZIN 60+« liegt in den Geschäftsstellen des WOCHENBLATTS und bei allen inserierenden Kunden aus. Nachdruck von Bildern und Artikeln nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.





*Früh sollte man sich mit dem Gedanken an ein barrierefreies Bad befassen. Viele Hersteller bieten da auch in Sachen Design ganz interessante Lösungen an.*

*swb-Bild: lbs*

## Mehr Glanz im Bad

### BARRIEREFREIER UMBAU MIT GESAMTKONZEPT

Zu einem barrierefreien Bad gehört zunächst einmal viel Bewegungsfreiheit und ausreichend großer Abstand zum Inventar. Auch bei Familien mit Kindern ist dies sehr willkommen, ebenso wie andere Hilfen, wie gut erreichbare Ablageflächen, Handtücher und WC-Spültaste.

Die KfW Bankengruppe bietet ein Förderangebot »Altersgerecht Umbauen« zur Reduzierung von Barrieren im Wohnungsbestand. Antragsberechtigt sind private Eigentümer von 1- und 2-Familienhäusern beziehungsweise Eigentumswohnungen, Wohneigentümergeinschaften sowie Mieter. Gefördert werden zum Beispiel der Einbau von Aufzügen, die Überbrückung von Treppenstufen, die Verbreiterung von Türen oder die Anpassung von Bädern, um eine selbstbestimmte und unabhängige Lebensführung unabhängig von Alter und jeglicher Einschränkung in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

»Die Einführung einer Zuschussvariante stellt für Privatpersonen, die keinen Finanzierungsbedarf

haben oder aus Altersgründen keine Darlehen mehr aufnehmen möchten oder können, eine Alternative zur Darlehensvariante dar«, so Dr. Axel Nawrath, Vorstand der KfW Bankengruppe.

»Das Anpassen von Wohnraum an die Bedürfnisse älterer Menschen ist vor dem Hintergrund des demographischen Wandels ein Thema mit sehr hoher gesellschaftlicher und politischer Bedeutung. Darum wollen wir insbesondere für Privatpersonen nochmals weitere Anreize schaffen, sich rechtzeitig und umfassend auch mit dem Thema Barrierereduzierung zu befassen.«

Ab einer Investitionssumme von 6.000 Euro kann ein Zuschuss von 5 Prozent der förderfähigen Investitionskosten, maximal 2.500 Euro pro Wohneinheit gewährt werden. Weitere Informationen über das Infocenter der KfW Bankengruppe unter der Telefonnummer 01801 / 33 55 77.

**Eine Handwerkersuche ermöglicht zum Beispiel der Verband Sanitär-Heizung-Klima unter [www.shk-barrierefrei.de](http://www.shk-barrierefrei.de).**



Die Mitarbeiter der regionalen Mammographie-Zentren sind spezialisiert auf das Auffinden auch winzigster Veränderungen. swb-Bild: Philips

## Mammographie-Screening rettet Leben

AKTION BRACHTE BEREITS 480 FÄLLE ANS LICHT

»Mein Name ist Margit Martens, ich bin 57 Jahre alt und hatte Brustkrebs.«

Zu Beginn des Informationsfilms zum Mammographie-Screening auf dem Patientenportal [radiologie.de](http://radiologie.de) sieht man eine vitale Mittfünfzigerin, die ihre Geschichte erzählt. Eine Geschichte, die glücklicherweise ein gutes Ende nimmt.

Margit Martens hat 2007 kurz nach Einführung des Mammographie-Screenings in ihrer Region ihre Einladung zur Untersuchung wahrgenommen. Sie gehört zu den etwa 8 von 1.000 Frauen, bei denen durch das Programm zur Früherkennung von Brustkrebs Tumore entdeckt werden.

Insgesamt 480 Tumore haben die programmver-

antwortlichen Ärzte, Dr. Klaus Kunz und Dr. Sabine Auer aus Tuttlingen, bei Frauen von 50 bis 69 Jahren, die am Mammographie-Screening in der Region bereits teilgenommen haben, diagnostiziert. Über 80 Prozent waren in einem so frühen Stadium, dass sie nur durch eine Mammographie entdeckt werden konnten, weil sie nicht tastbar waren und auch sonst keine Beschwerden verursachten. Gerade diese Frühstadien sind besonders gut heilbar, in der Regel auch mit brusterhaltenden Operationen und schonenden Therapien. Das Mammographie-Screening hat sich in der Region gut etabliert. Allein im Jahr 2010 sind in den zertifizierten Mammographie-Einheiten in Tuttlin-

gen, Sigmaringen, Singen, Konstanz, Rottweil und Villingen 23.203 Frauen ihrer Einladung zum Screening gefolgt.

Ein bisschen mussten sich die Frauen auch an diese neue Art der Untersuchung ohne Arztkontakt und mit schriftlicher Einladung und Befundbrief gewöhnen. Das weiß auch Frau Dr. Auer, die jedoch davon überzeugt ist, dass die Bedenken der Frauen durch die hohe Qualität des Programms ausgeräumt werden können.

»Der entscheidende Vorteil des Screenings liegt darin, dass eine speziell geschulte Fachkraft möglichst perfekte Aufnahmen des Drüsenkörpers liefert und diese jeweils von mindestens zwei Medizern unabhängig voneinander beurteilt werden. Dieser Prozess erhöht die Diagnosesicherheit um bis zu 25 Prozent.«

Der »Preis«, den die Frauen für die hohe Zuverlässigkeit der Befunde »zahlen«, ist die postalische Zustellung der Befunde und der Verzicht auf das Arztgespräch bei gutartigen Befunden.

Die Screeningärzte hoffen, auch die 30 bis 40 Prozent der Frauen, die der ersten Einladung zum Screening bisher noch nicht gefolgt sind, zu erreichen. Befragungsergebnisse weisen darauf hin, dass gerade auch die Teilnahmequote bei den Privatversicherten eher unterdurchschnittlich ist. »Damit lassen sie sich die Vorteile eines hohen und kontinuierlich überprüften Qualitätsstandards entgehen«, betonen die verantwortlichen Ärzte.

Studien aus dem europäischen Ausland, in denen ein qualitätsgesichertes Screening schon viele



*Viele Frauen über 55 Jahren sind inzwischen dem Aufruf zum Mammographie-Screening in der Region gefolgt. Die frühe Entdeckung vieler Fälle von Brustkrebs gibt den Initiatoren recht.*

*swb-Bild: Curagita*

Jahre existiert, zeigen, dass die Brustkrebssterblichkeit bei den Teilnehmerinnen um durchschnittlich 25 Prozent gesenkt werden konnte. Frauen, die ihren Termin noch nicht wahrgenommen haben, können dies jederzeit nachholen.

## INFORMATION

Informationen und Anmeldung bei der zentralen Einladestelle Baden-Baden (Telefon 07221 9565-55), im Screening-Zentrum Tuttlingen (Telefon 07461/965777-70) sowie im Internet unter [www.radiologie.de](http://www.radiologie.de).

# Handwerk mit gutem Benehmen

INITIATIVE »60+« IST SPEZIELL GESCHULT FÜR SENIOREN

Für die Generation »60+« hat die Kreishandwerkerschaft unter der Federführung von Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler ein besonderes Konzept für die Senioren im Landkreis entwickelt, um damit auch dem Bedarf an Betreuung und Rücksicht gerecht zu werden. An die 100 Handwerksbetriebe haben sich inzwischen der Initiative angeschlossen. Die Betriebe erkennt man an einem speziellen Logo.

Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler sieht einen großen Bedarf zu diesem Thema und das war auch Auslöser der Idee, die sich die Kreishandwerkerschaft übrigens in Tübingen abgeschaut hat: »Nicht nur Senioren, sondern auch deren Angehörige oder die so genannte »Best Ager«-Generation machen sich Gedanken über geeignete Wohnformen und wünschen sich für diese und weitere anfallende Handwerksleistungen einen

## Fitness, Sauna und Solarium. Schwimmbad, Sport und Physiotherapie. **Und alles für Sie.**

Mehr als 3.000 m<sup>2</sup>, begeisterte Betreuung durch hoch qualifizierte Trainer  
Einzigartig großes Geräteangebot

Schwimmbad & Aqua Cycling  
Sauna, Solarium & Wellness  
Riesiges Kursprogramm

Viele Extras & Aktionen: vom Fitness- bis zum Ernährungsführerschein, integrierte Physiotherapie fitwellPHYSIO und PowerPLATE, der 10min Erfolg.



Rielasingen | [www.fitwellpark.de](http://www.fitwellpark.de) | Tel. 07731-516 59

 **fitwell** PARK  
PHYSIO

vertrauensvollen, zuverlässigen Service, der sich mit ihren besonderen Bedürfnissen bestens auskennt und auf sie eingeht.«

Deshalb geht es in den von ihm, von speziellen Fachleuten und von den Kreissenoren betreuten Schulungen unter anderem auch um das Verständnis und richtige Eingehen auf eventuelle körperliche und geistige Einschränkungen, aber natürlich auch das Wissen um spezielle Förderprogramme bei nötigen Umbaumaßnahmen für barrierefreie Umbauten und vieles mehr.

Die Fachbetriebe unterzeichnen einen Ehrenkodex, der auch die Fort- und Weiterbildung ihrer Mitarbeiter zu dieser Thematik beinhaltet und sie lassen sich durch ihre Kunden bewerten.

»Mit der Auswertung dieser Fragebögen durch den Kreissenorenrat und unserer engen Kooperation bei Kritikpunkten oder Anregungen wollen wir eine dauerhaft hohe Qualität und Transparenz unserer Leistungen sichern«, so Kenzler.

Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler: »Dass sich ein Handwerksbetrieb auf die Senioren einstellt, ist tatsächlich nicht neu. Gerade im Ausbauhandwerk, zum Beispiel bei Schreincrn, Malern, Fensterbauern, Heizungs- und Sanitärinstallateuren, Zimmerern sind ältere Mitbürger ein sehr großer Teil der Kundschaft. Die Handwerker wissen in der Regel ja auch, dass hier die Wohnung im besonderen Sinne den Mittelpunkt des Lebens darstellt, weil sie sich dort auch mehr aufhalten als jüngere Menschen. Die Handwerker wissen natürlich auch, dass man sich auf die etwas älteren Kunden einstellen sollte und dass man sich einfach auch aus Respekt etwas anders zu be-

nehmen hat. Bei der älteren Generation gelten die Grundtugenden wie Pünktlichkeit, Sauberkeit, Höflichkeit und Gründlichkeit - und die Erwartung ist ja gerechtfertigt, dass man entsprechend



*Senioren sind gerne gesehene Kunden im Handwerk, aber sie erwarten auch gute Manieren, Pünktlichkeit und Sauberkeit. Die im Landkreis unter dem Gütesiegel »60+« zusammengesetzten Handwerker, werden auf den Umgang mit älteren Menschen regelmäßig geschult.*  
swb-Bild: Hotz

behandelt werden möchte, wenn man als Verbraucher Geld in die Hand nimmt und etwas investiert. Darauf haben sich etliche Betriebe schon länger eingestellt.«

Es geht natürlich auch darum, wie die Wohnung nach der Arbeit aussieht, ob zum Beispiel der Staub entfernt wurde, der sich bei der Arbeit oft nicht vermeiden lässt. Oder ob man als Handwerker auch sensibel genug ist, zum Beispiel auf ein Mittagsschläpfchen Rücksicht zu nehmen.

# Wir stehen für gutes Sehen und Hören



**AUGENOPTIK • HÖRAKUSTIK**  
 August-Ruf-Straße 1 · 78224 Singen  
 Tel. 07731 8715-0 · Fax 07731 8715-23



**AUGENOPTIK**  
 Hauptstr. 55 · 78244 Gottmadingen  
 Tel. 07731 74354 · Fax 07731 978923

## Neues Reiseziel

**Dr. Holiday**  
**Gesundheit**  
**& Wohlfühlen**

Holen Sie sich den Reisekatalog 2011  
 hier im Reisebüro!



Ekkehardstr. 7, Tel 07731 / 92570  
 Hadwigstr. 2a, Tel. 07731 / 87890  
 78224 Singen

Veranstalter: Dr. Holiday AG, Laberstr. 48, 93161 Sinzing

## Den Schwarzwald in vollen Zügen genießen



### Todtnau, Waldhotel ♦♦♦♦

5 ÜN/Vollpension pro Person im DZ ab € 459  
 abzgl. mögl. Zuschuss Ihrer Krankenkasse - € 150

**Ihr Reisepreis**

**ab € 309**

## WICHTIGE ADRESSEN FÜR SENIOREN IN DER REGION

### Seniorenräte:

Kreisseniorenrat Konstanz: Tel. 07531/8001784  
www.kreisseniorenrat-konstanz.de,

### Vertreter d. Kreisseniorenrats i. d. Gemeinden:

- für Radolfzell: Frhr. Othmar von Bodman, Dietlinde Heilmann
- für Singen: Siegfried Schaible, Kurt Schwarz
- für Steißlingen und Volkertshausen: Frau Renner
- für Gottmadingen: Roland Huber
- für Gailingen, Büsingen und Hilzingen: Horst Marten
- für Engen: Helmut Geisenberger
- für Gaienhofen, Moos und Öhningen: Werner Dettling
- für Rielasingen-Worbl.: Elisabeth Bellmann
- für Stockach: Elisabeth Bürgermeister
- für Bodman-Ludwigshafen, Eigeltingen, Hohenfels, Mühlingen, Orsingen-Nenzingen: Peter Kirchhoff

### Seniorenrat Hilzingen:

Ansprechpartner Herbert Zunftmeister,  
07731/63843

### Seniorenrat Rielasingen-Worblingen:

Ernst Günter Hahn, 07731/21389

### Seniorenrat Singen:

Siegfried Schaible, 07731/23412

### Seniorenbeirat Radolfzell:

Freiherr Othmar von Bodman, 07732/53732

### Seniorenturnen

- Stadtturnverein Singen, Seniorenturnen, Astrid Schneider, 07731/48520
- TV Engen, Damen, Bea Maier, 07733/97193  
Herren, Wolfgang Gerstenkorn, 07733/7299
- SV Hilzingen, Seniorengymnastik  
Gisela Bracher, 07731/65398 und  
Gerlinde Maier, 07731/66464  
Jedermann-Oldies Ehrhardt Geske,  
07731/66944

- TV Ehingen,  
Damenturnen II, Karin Willmann,  
Herren Turnen II, Lothar Schoch, 07733/7868
- TuS Gottmadingen, Frauenturnen I,  
Lilo Raible, 07731/74546  
Frauenturnen II, Christine Beyl, 07731/72804
- Turnverein Radolfzell, Blickpunkt Gesund-  
heit, Brigitte Ostermaier, Birgit Mütz und  
Luzia Menz, 07732/945377
- Turnverein Rielasingen: Fit und Gesund für  
Ältere, Barbara Schoch, 07731/29090
- TuS Steißlingen, Pluspunkt Gesundheit,  
Seniorenturnen, Christel Mattes, 07738/331

### Computerias/Computerkurse:

- Computeria Engen, Helmut Geisenberger,  
07733/91021
- Computerkurse »Ran an die Maus« bei der  
AWO in Gottmadingen, 07731/73311
- Computeria Stockach 50 plus,  
Cornelia Giebler (Stadtverwaltung Stockach),  
07771/802190
- Computeria Rielasingen, 07731/203708
- Computeria Radolfzell in der VHS,  
07732/81388

### Seniorenwerke

- Altenwerk Hindelwangen  
Hugo Hofmann, 07771/7363
- Altenwerk Wahlwies  
Eveline Kramer, 07771/3345
- Fr. Christengemeinde, Seniorenkreis 55 plus,  
07771/62827
- Kolpingsfamilie Stockach, Erwachsene und  
Senioren, Reinhard Jäger, 07771/875134
- OASE – Kreis Stockach, Offener Allgemeiner  
Seniorenkreis, Eberhard Schulz, 07775/371
- Seniorenwerk Watterdingen-Weil,  
Robert Gruber, 07736/242
- Soziales Netzwerk Aach e.V.  
Horst Liebmann, 07774/925406



**TOMTOM**  **LIVE**

**DIE RENAULT SONDERMODELLE  
TOMTOM® EDITION  
MIT NAVIGATIONSSYSTEM**



**FÜR ALLE DIE IN ZUKUNFT BEQUEM UND SICHER ANKOMMEN  
WOLLEN - DER NEUE SCENIC TOM TOM**

Unser Angebotspreis:

**16.990,- €**

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir beraten Sie gerne.

Gesamtverbrauch (l/100 km): innerorts 10,1, außerorts 5,9,  
kombiniert 7,4; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 174 g/km  
(Werte nach EU-Norm-Messverfahren).

**Autohaus  
SCHEU**

Rielasingen  
Rudolf-Diesel-Straße 11  
Tel. 0 77 31/2 28 72

**Autohaus  
BLENDER**

Radolfzell  
Robert-Gerwig-Straße 6  
Tel. 0 77 32/98 27 73



Abbildung zeigt Sonderausstattung.