

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

Journal

SCHWERHÖRIGKEIT
Keine Frage des Alters

MODERNE TECHNIK
Wie sieht die Zukunft
der Pflege aus?

STARKE
FRAUEN
DER AWO
Teil 2



Lange

LIEBE

WAS UNS ZUSAMMENHÄLT

**DEN MEISTEN
MENSCHEN
FEHLT DER
RESPEKT
VOR DEM
ALTER**



artrevier

Wir wissen die Reife zu schätzen.

Produkte, die nicht mehr absolut frisch aussehen oder die nicht mehr lange haltbar sind, bleiben im Supermarkt oft liegen. Diese Waren sind jedoch meist qualitativ einwandfrei und unbedenklich essbar. Helfen Sie uns mit einer Spende, diese Lebensmittel Bedürftigen zur Verfügung zu stellen.
www.tafel.de

TAFEL 
DEUTSCHLAND

IN DIESER AUSGABE

No. 39 | 02 - 2019

AWO SPEZIAL

06 Das Rezept der langen Liebe
Was uns zusammenhält



AWO MITTENDRIN

13 Was ist Palliativpflege?
AWO Pflegeexpert*innen bringen Licht ins
Altenpflegelatein

**14 Pepper, Paro und die Pflege
von morgen**
Moderne Technik in der Pflege



TITELFOTO: ERIC LANGERBEINS

20 Starke Frauen, Teil 2: Roza Bering
Die Macherin aus Mazedonien

GESUND & FIT

23 Well, Well, Wellness
Produkte für ein wohltuendes
Entspannungsprogramm

24 Ganz Ohr sein!
Tipps, um das Gehör zu schützen



UNTERHALTUNG

28 Dessau - die Bauhaus-Perle an der Elbe
Unsere neue Reiserubrik

30 Buch-, Hör- und Filmtipp
Abenteuer, Aufbruch, Neuanfang

IN JEDER AUSGABE

04 Pinnwand
31 Impressum
32 Schwedenrätsel



Lang lebe die Liebe



Das schönste aller Gefühle lässt sich nicht aufs Kennenlernen, Verlieben und das gemeinsame Leben herunterbrechen, dachte sich der Autor und Fotograf Ari Seth Cohen. In seinem neuen Buchprojekt kommen 40 ganz unterschiedliche Paare aus allen Ecken der Welt zu Wort.

Ari hat sich auf seine Art in die Paare »verschossen«: Die schillernden Turtellauben werden in äußerst gelungenen und berührenden Fotografien in Szene gesetzt. Schnell wird einem klar: Liebe kennt kein Alter!

LIEBE KENNT KEIN ALTER: Besondere Paare erzählen,

Ari Seth Cohen, Knesebeck, ISBN: 978-3-95728-284-2, 28 Euro, Erscheinungstermin: 20. März 2019

Schöne grüne Welt

Gute Neuigkeiten für alle Gartenliebhaber! Der Concept-Store »The Golden Rabbit« in Düsseldorf ist ein Paradies, das das Gärtnerherz höher schlagen lässt: Vom Biosaatgut über traditionell gefertigtes Werkzeug bis hin zur stilvollen Arbeitskleidung – hier kann man Gartenausstattung bis zum Gehtnicht mehr finden. Qualitativ hochwertig und zeitlos.

www.golden-rabbit.de



FOTOS: FR., © ARI SETH COHEN/KNESEBECK VERLAG



Der Eiermann ist da

... wie früher, nur moderner. Vergangenes Jahr hat die Deutsche Post ein Pilotprojekt gestartet: »Meine Landpost«. Ein mobiler Service, der nicht nur Briefe mitnimmt, sondern auch Lebensmittel verkauft und Bargeldabhebungen anbietet. Von September bis November konnten in ausgewählten ländlichen Regionen Menschen das Angebot in Anspruch nehmen. Wann und ob die »Landpost« dauerhaft angeboten wird, ist nicht klar. Sie wird aber sehnsüchtig erwartet.



Klar, klarer, Klarheit!

Gute Vorsätze das ganze Jahr – 52 Wochen, jeden Tag. Der Kalender von »Hallo Klarheit« bietet viel Raum für Wünsche und Ziele und hilft, den Alltag zu strukturieren. Was möchten Sie heute erreichen? Was hat Priorität? Wofür sind Sie dankbar? Innerhalb von fünf Minuten pro Tag verschafft man sich einen besseren Überblick über die wichtigen Dinge im Leben. Effektiv, fokussiert, zufrieden: Das ist Klarheit. **34,90 Euro, www.halloklarheit.de**



»Es braucht gegenseitiges Vertrauen.
Man muss miteinander sprechen,
aber auch zurückstecken können.«

WOLFGANG (64) UND WERNER (77) DUYSEN

TEXT ROUVEN BÜKER • FOTOS ERIC LANGERBEINS

Das Rezept der langen Liebe

Verliebt, verlobt, verheiratet – und dann? Verwitwet, zerstritten, geschieden oder glücklich bis ans Lebensende? Was hält Beziehungen zusammen?

Wir haben sechs Menschen getroffen und mit ihnen über das wichtigste Gefühl der Welt gesprochen: die Liebe! Was ist ihr Geheimrezept für eine lange und glückliche Partnerschaft?

Früh am Morgen um 6:15 Uhr setzen sich Gottfried und Ilse Schreck auf ihre Fahrräder. Der Frühling macht sich langsam bemerkbar. Es ist wieder früher hell. Ihr Ziel ist das Schwimmbad im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel. Seit 30 Jahren ist es das tägliche Ritual des Ehepaars. »Schwimmen hält fit«, weiß die 83-Jährige. Um 6:45 Uhr sind sie im Wasser und ziehen ihre Bahnen. Alleine gehen sie nicht – nur miteinander. Und das seit rund 60 Jahren. In diesen Jahrzehnten gab es wenige Momente, in denen die beiden getrennt waren.

Vor 47 Jahren lernten sich Wolfgang (64) und Werner (77) Duysen kennen. Ihre Geschichte begann mit einem Geheimnis, einer versteckten Bar und einem Dackel. An einem Sonntag, Ende 1972, trieb es die beiden Männer in ein Lokal in Hamburg – das

Klientel war ausgewählt, ein Geheimitipp unter Homosexuellen, die sich im Untergrund treffen mussten. Ein Dackel, der durch das Lokal streunte, blieb zwischen Wolfgang, damals 18, und dem 13 Jahre älteren Werner stehen. Beide wollten den Hund streicheln, ihre Hände berührten sich, sie schauten einander an und kamen so ins Gespräch. Es sollte der Beginn einer langen Liebe werden. »Es war damals nicht leicht, ein schwuler Mann zu sein«, erinnert sich Werner. »Mit Wenigen konnte man offen und ehrlich sprechen. Erst später dann.« Trotz gesellschaftlicher Hindernisse sind sie seit bald 50 Jahren ein Paar. Eine lange Zeit, in der sie sich viel erkämpften und einige Veränderungen miterlebten: Abschaffung des Paragraphen 175, eingetragene Lebenspartnerschaft und Eheöffnung. Sie bekannten sich drei Mal offiziell zu ihrer Liebe. Als erstes auf Hawaii. »Das war an unserem Jahrestag ▶



**»Man kann sich streiten,
aber man darf nie abends ins Bett
gehen und böse sein! Ein
Gute-Nacht-Kuss muss immer sein.«**

HORST BROSINSKY (89)

am 26.11.1997«, erzählt Werner stolz. Auch wenn ihre Hochzeit in Deutschland nicht anerkannt wurde, war es doch ein Symbol – für sie und für andere. Im Jahr 2001 folgte die Verpartnerung und am 1. Oktober 2017 die Trauung im Hamburger Rathaus. »Das hatte für uns eine rechtliche Bedeutung und ist auch eine gegenseitige Absicherung«, erläutert Wolfgang. Wie sie es geschafft haben, so lange zusammenzubleiben und zueinander zu stehen, kann Werner genau sagen: »Es braucht gegenseitiges

Vertrauen. Man muss miteinander sprechen, aber auch zurückstecken können.« Die beiden Männer lieben das Reisen. Auch in diesem Jahr sind sie viel unterwegs. Im Winter machen sie eine achtwöchige Kreuzfahrt.

Die Weite des Meeres kennt auch Horst Brosinsky gut. Als ehemaliger Seefahrer hat er die Welt gesehen. Das Schiff war seine Heimat. Von Hamburg nach Chicago, über Neufundland und Kanada, und das mehrere Male pro Jahr. »Na, ich bin in jungen Jahren viel rumgekommen«, erzählt der 89-Jährige. Ständiges Unterwegssein war für ihn Alltag. Bei einer Sache blieb er aber beständig: seiner Frau. »Wir lernten uns in Hamburg kennen. Ihre Eltern waren meine Vermieter«, erinnert er sich. Das war 1959. Sie verliebten sich und heirateten bald. »Offiziersdamen durften mitfahren. Wir waren sieben Monate gemeinsam auf dem Schiff. Auf engstem Raum, mit einer ausklappbaren Koje. Das schweißst zusammen.« Er lacht. Man sieht, wie schön diese Jahre für ihn gewesen sind. In Zeiten der Trennung schrieben sie einander Briefe, die einzige Möglichkeit, Kontakt zu halten. Dauerzustand sollte das jedoch nicht werden. Frau Brosinsky nahm ihrem Mann ein Versprechen ab: die Seefahrten zu beenden. Und so blieb er ab 1963 am Festland. Dennoch reiste das Ehepaar in den gemeinsamen Jahren viel. Seine Frau starb 2008 nach 49 Ehejahren, kurz vor ihrer Goldenen Hochzeit. Er schaut gern auf die vergangene Zeit zurück. Sein Rezept für eine lange Beziehung: »Man kann sich streiten, aber man darf nie abends ins Bett gehen und böse sein! Ein Gute-Nacht-Kuss muss immer sein.«

Man sollte nicht nur mit dem Herzen, sondern auch mit dem Kopf dabei sein«, erklärt Christa Schuster, eine Frau, die heute weiß, was sie will. Als junge Frau heiratete sie schnell, wie es für die damalige Zeit üblich war. Über ihre Ehe spricht die ►

**»Ich habe sie gesehen
und es hat gefunkt.«**

GOTTFRIED UND ILSE SCHRECK (83)





»Man sollte nicht nur mit dem Herzen, sondern auch mit dem Kopf dabei sein.«

CHRISTA SCHUSTER (80)

80-Jährige nicht viel. Das Paar bekam zwei Töchter und lebte zusammen in Hamburg. Doch nach zehn Jahren Ehe beschloss sie, die Beziehung zu beenden. »Ich wusste nicht zu 100 Prozent, was ich wollte. Ich wusste aber zu 200 Prozent, was ich nicht wollte.« Als geschiedene Frau mit zwei kleinen Kindern war es nicht immer leicht. In der Gesellschaft stieß sie wegen ihrer Entscheidung nicht selten auf Unverständnis. »Ich weiß noch, wie skeptisch die Nachbarinnen waren. Da kommt eine Geschiedene.« Liebe spielt in ihrem Leben eine wichtige Rolle und sie ist bereit, diese auch mehreren Menschen zu schenken. Sie ist eine Philanthropin, hat 31 Jahre

lang ehrenamtlich mit körperlich und geistig behinderten Menschen gearbeitet und führt enge und beständige Freundschaften in jedem Alter. Auch Männerbeziehungen pflegte sie, aber keine führte mehr zu einer Ehe. »Ein Mann muss lachen können. Ich mag keine Engstirnigkeit, und Geiz ist für mich furchtbar. Man sollte für sich kompromisslos sein und wissen, was für einen selbst wichtig ist.«

Für Gottfried und Ilse Schreck ist es das Wichtigste, die Zeit miteinander zu genießen. Fast ihr ganzes Leben haben die beiden miteinander verbracht. Es war 1958, als Gottfried Schreck auf der Suche nach einer neuen Anstellung war. Als gelernter Konditormeister war er viel herumgekommen und hatte in Städten wie Amsterdam und Stockholm gelernt und gearbeitet. In Hamburg verschlug es ihn – war es Zufall oder Schicksal? – in die Konditorei Christiansen, den Familienbetrieb von Ilse Schreck. »Ich habe sie gesehen und es hat gefunkt«, erinnert er sich und seine Frau nickt ihm lächelnd zu. Es war klar, dass Herr Schreck in der Konditorei anfangen musste. Und so geschah es. 1960 heirateten sie dann und verbrachten fortan jede freie Minute miteinander – bei der Arbeit und in der Freizeit. »Wir haben Erfolge und Misserfolge geteilt«, betont Ilse Schreck. Darin sehen die beiden auch den Grund für ihre lange Liebe: Das Teilen gemeinsamer Erlebnisse und Hobbys, der Respekt voreinander und die Zeit zusammen sind wichtig und erhalten die Liebe. »Meine Frau geht zweimal die Woche für ein paar Stunden alleine ins Fitnessstudio. Nicht lange. Aber wenn sie wiederkommt, freue ich mich auf sie wie am ersten Tag.« Nächstes Jahr feiern sie Diamanthochzeit.

Eine lange Liebe wie die der Schrecks ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich. Der Trend zur späten Scheidung nimmt seit Jahren zu. Unmöglich ist es aber nicht. Paartherapeut Bernd Nickel kennt die Probleme und Gründe sowie Lösungsansätze. ■

” INTERVIEW



Bernd Nickel arbeitet als systemischer Berater und Paartherapeut in eigener Praxis in Grünstadt in der Pfalz.

TEXT ALINA HALBE

Herr Nickel, Sie bieten in Ihrer Praxis Paarberatung speziell für ältere Paare an. Warum?

Ich habe festgestellt, dass viele Menschen auch lange nach der Midlife-Crisis noch einmal eine Krise durchleben. Sie fragen sich, ob das jetzt alles war und stellen das eigene Leben auf den Prütstand.

Wie wirkt sich das auf Beziehungen aus?

Viele entwickeln in dieser Phase eine neue Lebensphilosophie. Sie wertschätzen, dass sie mit ihrer*m Partner*in vielleicht schon 30 oder 40 Jahre zusammen sind, stellen aber auch fest, dass sie sich fortan mehr Raum lassen wollen, um das Leben im Jetzt zu genießen.

Wie sieht das konkret aus?

Ich habe zum Beispiel ein Paar in meiner Beratung, die mit über 60 Jahren und nach langer Ehe nun ihre Freiheiten ausloten wollen. Sie haben beschlossen, ein Paar zu bleiben und weiterhin unter einem Dach zu leben, aber losgelöst von eingefahrenen Mustern.

Der Eintritt in den Ruhestand markiert oft einen neuen Lebensabschnitt – eine Gefahr für die Ehe?

Wenn ein Partner in den Ruhestand geht, ändert sich das Leben gravierend. Plötzlich sind beide Partner ganztägig zu Hause

und man hockt sprichwörtlich aufeinander. Das ist dann wieder eine ganz neue Beziehung und muss neu ausgelotet werden. Langeweile, gefühlte Leere und das ständige Zusammensein bieten jede Menge Konfliktpotenzial.

Was können Paare in dieser Situation tun?

Distanz schafft Nähe. Es geht darum, wieder eigenständiger zu werden. Da ist es wichtig, auch mal etwas ohne die*den Partner*in zu unternehmen. Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten, suchen Sie sich ein Hobby oder machen Sie Sport.

Was ist das Geheimnis langjähriger Beziehungen?

Ganz einfach: Partner*innen in langen Beziehungen akzeptieren die Macken der*des anderen.

Das heißt, eine lange Beziehung ist mehr Arbeit als Glück?

Da frage ich zurück: Was ist Glück? Das definiert jeder anders. Glücklich kann man auch alleine sein. Aber die Chemie zwischen zwei Partnern muss natürlich schon stimmen. Und das, was dann kommt, würde ich nicht Arbeit nennen, denn es sollte sich nicht nach Leistung anfühlen. Stattdessen gilt es, Toleranz zu üben und die*den anderen so anzunehmen, wie sie*er ist. ➤

INTERVIEW

Und wo bleibt die Liebe?

Liebe ist ein großes Wort und hat viele Bedeutungen. Ich stelle meinen Klient*innen oft die Frage: »Warum wollen Sie zusammenbleiben?« Dann antworten 90 Prozent: »Weil wir uns lieben.«

Das ist doch romantisch und lässt hoffen.

Nun ja, im Grunde ist es Nebel in Tüten und heißt erst einmal gar nichts. »Ich liebe dich.« kann heißen »Ich brauche dich.« oder »Ich will etwas von dir.« und noch sehr viel mehr. Am Ende kommt man dann eigentlich immer zu der Frage nach dem Nutzen der Beziehung. Ein ganz trivialer Nutzen ist zum Beispiel, dass man nicht alleine ist und im Notfall Hilfe erwarten kann.

Was hält Paare am Ende zusammen?

Das ist unterschiedlich. Manchmal sind es die Kinder oder es ist – ganz nüchtern – das gemeinsame Vermögen. Und es klingt paradox, aber auch Streit kann ein Faktor sein, der Paare zusammenhält. Denn wer sich streitet, ist dem anderen noch wichtig. Bei den meisten ist es aber die Vertrautheit: Man weiß die*den andere*n einzuschälzen, weiß, was man hat und was nicht. Wenn daraus sogar noch eine Art Zufriedenheit entsteht, stehen die Chancen gut, dass auch eine lange Beziehung weiterhin besteht.

Sollte man sich als älterer Single noch mal auf eine Beziehung einlassen?

Warum nicht? Jede neue Beziehung hat Chancen und Risiken. Es ist immer Abenteuer pur, egal in welchem Alter.

Haben Beziehungen heute eine andere Qualität?

Absolut. Früher gab es viele Vernunftehen, vor allem Frauen waren auch finanziell abhängig von ihren Partnern. Scheidungen waren seltener, nicht zuletzt aus Angst, mittellos dazustehen. Man hat die Zähne zusammengebissen und manches erduldet. Heute wünschen sich Paare dagegen eine Beziehung auf Augenhöhe. Ist das nicht gegeben, lässt man sich eben wieder scheiden.

Spielt da auch mangelnde Verbindlichkeit eine Rolle?

Ja, mittlerweile ist der*die Partner*in Ware geworden. Wer heute Single ist, findet mit Dating-Apps in wenigen Tagen eine*n neue*n Partner*in. Diese Portale gibt es im Übrigen für Menschen jeden Alters, auch für Ältere.

Wie stehen Sie zu dieser Entwicklung?

Das ist zeitgemäß. Man sollte sich nicht dagegen wehren, sondern lernen, damit umzugehen. Smartphones und Internet gehören heute einfach dazu, auch in unsere Beziehungen. Deshalb ist es aber heute nicht leichter oder schwerer, eine*n Partner*in zu finden, es ist schlichtweg anders.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft zum Schluss?

Hören Sie auf, Dinge zu ändern, die nicht zu ändern sind. Man macht aus einem Adler keinen Pinguin. Wenn Ihr*e Partner*in zum Beispiel gerne auch mal Zeit alleine verbringt, werden Sie das nicht ändern. Es gibt immer nur zwei Möglichkeiten: akzeptieren oder gehen.

www.erlebte-paarberatung.de ■

In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen.

*Unsere AWO Expert*innen geben Antwort!*

Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:

Was ist Palliativpflege



Marion Hellmuth ist Altenpflegefachkraft sowie Fachkraft für »Palliative Care« und begleitet Menschen bei ihrem letzten Weg. Seit September 2016 ist sie im Seniorenzentrum Knetzgau der AWO Unterfranken tätig.

Palliativmedizin, Palliativpflege, Sterbebegleitung oder Hospiz – alle diese Begriffe sind Teil der sogenannten »Palliative Care«. »Palliative« kommt vom lateinischen Wort »pallium« für Mantel; »care« steht für Pflege, für sich kümmern und sorgen. Der Begriff bedeutet somit, unheilbar kranke Menschen bis zuletzt zu begleiten und zu betreuen, um ihnen so eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende zu verschaffen. Leitziel der palliativen Pflege ist es, die Würde und Autonomie schwerstkranker Menschen zu achten und zu erhalten.

Eine Fachkraft für »Palliative Care« ist in mindestens 160 Weiterbildungsstunden besonders geschult. Sie schätzt die aktuelle Situation der Menschen fachlich ein und führt Krankenbeobachtungen durch. Zusätzlich knüpft sie ein Versorgungsnetz für die Betroffenen, das Ärzt*innen sowie Palliativstationen und ambulante Dienste wie die »Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung« (SAPV) umfasst. Nach einer Überweisung von der Hausarztpraxis übernimmt die SAPV die Schmerzbehandlung und betreut die kranken Menschen intensiv in der Einrichtung.

Die Palliativpflegefachkraft kümmert sich auch insbesondere um die Angehörigen. Sie klärt sie über das Krankheitsbild sowie über Behandlungsformen auf und begleitet sie in ihrer Trauer. Unterstützung kann sie sich dabei von ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen holen, die Betreuungszeiten übernehmen und so den Angehörigen Zeit zum Krafttanken schenken.

Auch die Krankenkassen bieten neuerdings ein unterstützendes Projekt an. Sie stellen sogenannte »Berater*innen« zur gesundheitlichen Vorsorgeplanung in der letzten Lebensphase zur Verfügung. Diese informieren über Patientenverfügungen, Vollmachten und erarbeiten mit den kranken Menschen ihre Wünsche und Bedürfnisse für den Sterbeprozess. Damit können sich alle Beteiligten sicher sein, dass auch wirklich das für die*den unheilbar Kranke*n getan wird, was sie*er sich gewünscht hat.

Forschen für Future Ageing:
das interdisziplinäre Team der
Frankfurt University of Applied
Sciences mit Paro und Pepper



PEPPER, PARO UND DIE PFLEGE VON MORGEN

Die Bedenken sind groß, dass vor allem künstliche Intelligenz eines Tages alte Menschen versorgen soll. Dabei kann Technik helfen, länger selbstbestimmt zu leben – und Pflegende bei ihrer Arbeit entlasten. Ein Report über Chancen und Grenzen der Robotik.

TEXT ANDREA BIERLE • FOTOS ERIC LANGERBEINS

Von wegen Seniorinnen und Senioren würden sich nicht für moderne Technik interessieren: Als das Roboter-Pärchen Pepper und Peppa Ende November letzten Jahres im August-Stunz-Zentrum eintrifft, ist der Speisesaal bis auf den letzten Platz besetzt. »Könnten das neue Kollegen oder neue Mitbewohner sein, oder ist das gar nichts für uns?« So formulierte es Einrichtungsleiterin Sabine Kunz in ihrer Einführung zur Veranstaltung und stellte damit die zentrale Frage. Eingeladen hatte sie Professor Barbara Klein von der Frankfurt University of Applied Sciences (UAS) und dort Studierende, die die Potenziale der Robotik im Gesundheitswesen erforschen.

»Hallo, mein Name ist Pepper«, stellt sich die Maschine aus glänzend weißem Kunststoff mit monotoner Stimme vor. »Ich bin 1,20 Meter groß und 28 Kilo schwer. Ich möchte nicht angeben, aber ich bin der erste humanoide Roboter, der Gefühle erkennen



und das Alter von Menschen schätzen kann.« Auch Kurzgespräche, Musikabspielen und Witze gehören zu seinem Repertoire, ebenso wie sportliche Übungen. Man muss nur auf den schwarzen Bildschirm drücken, den Pepper vor der Brust trägt, und die Rubrik »Gymnastik« wählen – schon legt er los: hebt erst den linken, dann den rechten Arm und wiederholt das mehrere Male. Manche Bewohnende machen mit. »Danke für die Teilnahme«, beendet das künstliche Wesen schließlich seine Vorführung. »Pepper und sein weibliches Pendant Peppa sollen die Menschen unterhalten und zum Lachen bringen«, sagt Barbara Klein. Die Wissenschaftlerin arbeitet bereits seit zehn Jahren mit dem August-Stunz-Zentrum zusammen und freut sich über die Offenheit der AWO gegenüber neuen Technologien. »Man braucht nicht nur den Mut, Roboter für das Gesundheitswesen zu produzieren, man braucht auch den Mut, sie zu erproben – nur so lässt sich ihre Alltagstauglichkeit feststellen.«



Offen für neue Technologie in der Pflege: Einrichtungsleiterin Sabine Kunz aus Frankfurt



Intelligenter Pflegewagen des Forschungsprojekts SeRoDi

»Moderne Technik kann Arbeit optimieren und Zeitfenster schaffen fürs Menschliche.«

► Und wie findet die »Zielgruppe« solche digitalen Geschöpfe? »Für einen Computer gibt es nur ein »ja« oder »nein«, kein »vielleicht«; er kann die Seele des Menschen nicht

ersetzen«, sagt Bewohner Helmut Prieger. »Außerdem sehe ich die Gefahr, dass das Personal durch Roboter ausgetauscht wird.« Damit spricht der 81-Jährige das aus, was vielen beim Technik-Thema Angst macht: dass wir irgendwann von Maschinen beherrscht werden. Im Kopf spuken Bilder von starken Metallarmen, die uns, wenn wir gebrechlich sind, aus dem Bett heben, uns füttern und waschen.

Was nach Science Fiction klingt, ist in Asien schon Realität. Früher als Deutschland hat Japan bereits in den 1980er Jahren die Gefahren des demografischen Wandels und des damit einhergehenden Mangels an Pflegefachkräften erkannt und in Künstliche Intelligenz investiert. So entwickelte zum Beispiel Panasonic einen Spezialroboter mit 24 Fingern, der Haare waschen und Kopfmassagen geben kann. »Hierzulande hinkt die Pflege der Entwicklung ein

bisschen hinterher«, so Sabine Kunz. »Für mich gibt es aber keine Tabus; vielmehr ist Robotik sinnvoll, wenn sie Zeitfenster für den Umgang mit Menschen ermöglicht und die Arbeit optimiert«, sagt die Einrichtungsleiterin und gibt ein Beispiel: »Unser Haus besteht aus zwei Gebäuden und elf Etagen – da könnte ein automatisierter Abhol- und Bring-Service die Mitarbeiter*innen entlasten, die dann frei wären für andere Dinge.« Helmut Prieger bleibt skeptisch, möchte nicht aus personellem Zeitmangel einen Roboter ins Zimmer geschoben bekommen. Andere Bewohnende sind weniger misstrauisch und laden Pepper nach seiner Präsentation sogar zum Tanz nachmittag ein. Doch der gibt den Herrschaften aus dem August-Stunz-Zentrum einen Korb: Für Walzer, Samba und Cha-Cha-Cha fehlt ihm bisher die Software. Und da liegt das Problem: Jede Bewegung, die Pepper & Peppa ausführen sollen, muss – wie auch jeder Dialog – zuvor einprogrammiert werden, inklusive möglicher Antworten. Ein großer Aufwand, auch finanziell, denn mit rund 17.500 Euro ist

das digitale Kerlchen alles andere als ein Schnäppchen; hinzu kommen noch die Programmierkosten.

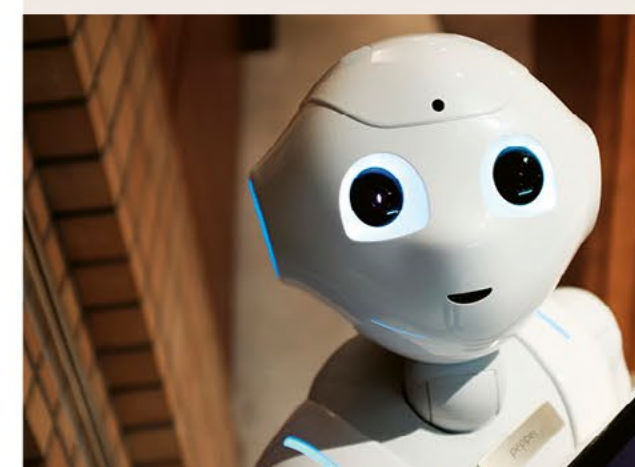
»Geld, das man besser in die Pflegekräfte oder Assistenzsysteme investiert – vor allem, weil der Interaktions-Roboter keine wirklichen Pflegeaufgaben übernehmen kann«, findet Patrick Stellberg. Der Leiter der AWO Altenpflegeschulen Burghaun und Fulda ist bislang von keinem Roboter-Konzept im Gesundheitssektor überzeugt. Was nicht heißt, dass er sich gegen technischen Fortschritt wehrt; im Gegenteil, er war während seines Studiums selber Systemadministrator an der Universität in Münster und ist durchaus ein Befürworter der Digitalisierung. Aus seiner Sicht gehe es allerdings erst einmal darum, in Deutschlands Seniorenheimen flächendeckend die elektronische Dokumentation voranzutreiben sowie die Häuser mit einer adäquaten WLAN-Verbindung und Tablets auszustatten. Großes Potential haben seiner Meinung nach eher die bereits existierenden »kleinen Lösungen«, die die pflegerische Arbeit durch technische Assistenz unterstützen. Als Beispiel nennt er Armbanduhren mit GPS-Sendern zur Ortung von orientierungslosen Personen. Nützlich seien auch Klingelmatten, die vor den Betten der Bewohnenden liegen. Sobald man darauf tritt, löst das einen Alarm aus. »Damit wird die Sicherheit gleich von einer ganzen Etage gewährleistet«, weiß der gelernte Altenpfleger. Exoskelette, eine Art Elektronik-Korsett, die als Kraftverstärker den Rücken von Pflegefachkräften entlasten, hält Patrick Stellberg für perspektivisch sinnvoll, wenn auch langfristig noch nicht marktreif. Ansonsten lautet seine Devise: So viel Technik wie nötig, aber nicht so viel wie möglich. »Pflege ist und bleibt weiterhin Dienst am Menschen.«

Anders als die menschenähnlichen Roboter, die bisher über die Modellphase hinaus kaum in deutschen Pflegeeinrichtungen eingesetzt werden, haben sich Tier-Roboter längst bewährt. Sie helfen bei der Aktivierung und Erinnerungsarbeit von



AUSSTELLUNGS-, FILM- & BUCHTIPPS

- »Out of Office – Wenn Roboter und KI für uns arbeiten« heißt die spannende Ausstellung im Hamburger Museum der Arbeit (bis 19.05.; www.outoffoffice.hamburg).
- Wer sich über neue Wohnkonzepte informieren und Roboter kennenlernen möchte, sollte die Dauerausstellung »Barrierefreies Wohnen und Leben« der Frankfurt University of Applied Sciences besuchen (an jedem letzten Mittwoch im Monat von 14-16:00 Uhr; www.frankfurt-university.de/barrierefreieswohnen).
- Im Film »Robot & Frank« geht es um das Verhältnis zwischen Mensch und Maschine: Der demenzkranke Frank bekommt von seinem Sohn einen Pflegeroboter vorgesetzt, um weiter alleine in seinem Haus wohnen zu können. Sehr unterhaltsam (DVD; 8,99 Euro).
- Interessante Lektüre: »Digitalisierung in der Medizin: Wie Gesundheits-Apps, Telemedizin, künstliche Intelligenz und Robotik das Gesundheitswesen revolutionieren« (Springer, 29,99 Euro).



FOTOS: FRAUNHOFER IPA, RAINER BEZ (2016), SIGGI WIEST, DANIEL NIDE



Praktisch: Der vom Fraunhofer Institut entwickelte Pflegewagen dokumentiert automatisch die verbrauchten Pflegematerialien

Technische Assistenz erleichtert die pflegerische Arbeit und unterstützt Ältere dezent im Alltag.

► Demenzerkrankten; der älteste Vertreter seiner Art heißt Paro. Ein Robbenbaby mit Sensoren unterm Kunstfell, die Berührungen registrieren. Wird Paro gekraut, fiept es behaglich, auf Ansprache bewegt es den Kopf und klimpert mit computergesteuerten Wimpern. Bevor die Robbe ins August-Stunz-Zentrum einzog, wurde sie dort vom wissenschaftlichen Team rund um Barbara Klein bei Wachkoma-Patienten getestet. »Die meisten Personen wirkten entspannter«, so die Professorin, die Paro in Japan entdeckte und sie 2009

als Erste in Deutschland für Forschung und Lehre angeschafft hatte. Wichtig sei, dass die Robbe den Bewohnenden nicht einfach nur auf den Schoß gelegt werde, sondern zum jeweiligen Krankheitsbild passe. Und dass das Pflegepersonal speziell geschult sei, damit demenziell Erkrankte eine therapeutisch wirksame Bindung eingehen könnten.

Rund 200 solcher Kuschelrobbe sind in Deutschland derzeit im Einsatz, darunter seit wenigen Wochen auch im Ingolstädter AWO Seniorenzentrum Katharinengarten. Entdeckt hatte sie die Sozialdienstleiterin Lisa Stemmer bereits vor sechs Jahren auf einer Pflegemesse, doch die Anschaffung war eine schwere Geburt. Es dauerte, bis die benötigten 5.000 Euro aus Spenden zusammenkamen, und als es soweit war, kam es zu Lieferproblemen. Umso größer war die Freude über den tierischen Nachwuchs, getauft auf den Namen Emma. Doch was kann eine leblose Robbe besser als ein echtes Tier? »Sie ist neutral, schließlich hat nicht jeder Mensch gute Erfahrungen mit Hunden oder Katzen gemacht«, weiß die Pflegeexpertin, die bereits in kurzer Zeit positive Reaktionen feststellte. »Emma hat eine beruhigende Wirkung, egal in welchem Stadium der Demenz sich

die Person befindet.« Auf das »Natürliche« werde trotzdem nicht verzichtet – den Therapiehund gibt es weiterhin in der Einrichtung, genauso wie die »Vogelbeobachtung« mit den haus-eigenen Nymphensittichen.

In der Regel geht es bei neuen Technologien um Ergänzung, nicht um Ersatz. Denn klar ist: Pflege kann nur von Mensch zu Mensch auf Basis einer gelungenen Beziehungsarbeit funktionieren. Dennoch schlagen die Wellen beim Thema »Pflege 4.0« hoch. Vor dem Hintergrund der Fachkräfteknappheit sollte man allerdings nicht die Augen vor digitaler Technik verschließen. Einig ist man sich, dass der rasante Fortschritt juristische Regelungen und die Klärung ethischer Fragen verlangt. So gibt es die Idee eines TÜVs, wonach neu entwickelte Systeme erst von einer Expertenkommission freigegeben werden müssten.

Schon jetzt wird der Markt von KI (Künstliche Intelligenz)-Produkten überschwemmt. Auch AAL (Ambient Assisted Living) spielt eine große Rolle. Gemeint sind technische Systeme, die in die Wohnung



Der robotische Service-Assistent bietet den Bewohner*innen Getränke oder Snacks an

integriert werden, um nicht nur Ältere im Alltag dezent zu unterstützen. Wie automatisierte und auf persönliche Bedürfnisse angepasste Haussteuerungssysteme, smarte Spiegel, die die Hautbeschaffenheit messen und anzeigen, wenn sich etwas verändert, oder intelligente Hausnotrufsysteme, die durch Sensorik in der Lage sind, automatisch Notfälle zu erkennen. Letztere werden inzwischen immer erfolgreicher eingesetzt, auch weil man keinen Knopf mehr bei sich tragen und aktiv drücken muss, was laut Melanie Heußner von der Hessischen Fachstelle für Wohnberatung (AWO Hessen Nord) oft als stigmatisierend empfunden wird. »Heute gibt es Geräte, die von selbst auf eine ungewöhnliche Situation reagieren und dann automatisch ein Signal auslösen.« Derzeit entsteht in Kassel eine Musterwohnung, in der neue Systeme vorgestellt werden, die man ausprobieren kann. Zu Schulungszwecken, aber auch für die interessierte Öffentlichkeit – nach dem Motto: Zukunft zum Schnuppern. »Wer will, kann dort auch mal kurzfristig wohnen«, sagt die Soziologin, die Ansprechpartnerin für das Projekt ist. Kontakt: hfw@awo-nordhessen.de ■

MEILENSTEINE IN DER ENTWICKLUNG VON KI UND ROBOTIK

1951 baut der amerikanische Mathematiker Marvin Minsky den ersten **Neurocomputer** – mit einem Programm, das Dame spielt.

1956 wird der Begriff **Artificial Intelligence** (künstliche Intelligenz) auf der Dartmouth-Konferenz von Informatiker John McCarthy geprägt.

1966 findet der erste **Chatbot** (chat = plaudern, bot = Abkürzung für Roboter) statt. Das Programm »Eliza« gibt vor, Therapeut zu sein.

1982 entwickeln Dragon Systems das erste kommerziell nutzbare **Spracherkennungssystem**.

1997 gewinnt der von IBM entwickelte **Schachcomputer** Deep Blue gegen den damaligen russischen Schachweltmeister Garri Kasparow.

1998 ist das elektronische Spielzeug **Furby** Verkaufsschlager Nummer eins.

2006 wird der in Frankreich hergestellte, 60 Zentimeter kleine Roboter **Nao** (Foto rechts) erstmals vorgestellt.

2011 führt Apple mit **Siri** einen persönlichen Sprachassistenten ein.

2014 existiert mit **Pepper** der erste zu Emotionen fähige Roboter.

2017 bekommt der humanoide Roboter **Sophia**, bekannt für sein besonders menschliches Aussehen, von Saudi-Arabien die Staatsbürgerschaft.



Behält auch im Chaos den Durchblick: Roza Bering, seit 2007 Leiterin des Horst-Schmidt-Hauses

STARKE FRAUEN TEIL 2

Die Macherin aus Mazedonien

Als der Krieg im ehemaligen Jugoslawien ausbrach, ging Roza Bering nach Deutschland, wo sie in der Altenpflege Karriere machte. Mit Herz, Stil, Organisationstalent und Teamgeist führt sie das AWO Seniorenzentrum im hessischen Heusenstamm. Porträt einer starken Frau.

TEXT ANDREA BIERLE • FOTOS ERIC LANGERBEINS

Eine Saline mitten im Raum – da staunten die Gäste, als sie am »Tag der offenen Tür« Anfang Februar die neue Tagespflege des Horst-Schmidt-Hauses der AWO betraten. Die eigentlich zur Salzgewinnung gedachte Säule mit Sanddorn-Geäst soll für frische Luft sorgen und etwas Gutes für die Atemwege tun. Sie symbolisiert aber vor allem auf wunderbare Weise die Vision der Betriebsleiterin Roza Bering von einer Senioreneinrichtung als Wohlfühlort. Dazu gehört für sie neben einer gemütlichen Einrichtung mit Pflanzen, Wandbildern, Kamin und liebevoll gestalteten Sitzcken eben auch ein angenehmer Geruch. »Das war das Erste, was ich schon als Auszubildende in Angriff nahm«, erinnert sich Frau Bering beim Gespräch in der Cafeteria. Wer will schon in ein Haus ziehen, in dem es nicht gut riecht? Das fragte sie damals ihren Chef und regte an, Strukturen zu ändern. »Es kann nicht sein, dass Mitarbeiter, die sich eigentlich um die Pflege kümmern sollen, den Speisesaal aufräumen und dann zu wenig Zeit für die Bewohner*innen haben.«

Hingucken, zupacken und wenn etwas nicht funktioniert, eine andere Lösung finden. Mit dieser pragmatischen Art und Organisationstalent übernahm Roza Bering früh Verantwortung. Auch wenn es nicht allen

gefiel, dass da ein »junges Ding« plötzlich einiges auf den Kopf stellen wollte. Oft hieß es: »Aber wir haben das schon immer so gemacht« – ein Satz, der sie viel Kraft kostete und gegen den sie bis heute allergisch reagiert.

Bereits als Kind stellte Roza lieber Gegebenheiten infrage, statt sie hinzunehmen. Zum Leidwesen der Eltern, die mit ihrer Jüngsten so manche Diskussion ausfechten mussten.

Aufgewachsen ist sie in Mazedonien, in einem Dorf an der griechischen Grenze, wo die Familie vom Tabak-anbau lebte. Die drei Kinder mussten früh aufs Feld und bei der Ernte helfen. Als die Tochter wieder einmal für ihre Ausgehrechte kämpfte, sagte der Vater, er brauche keine Anwältin im Haus. Und von der Mutter hörte sie, man solle sich nicht streiten, sondern als Frau nachgeben. »In dieser Hinsicht musste ich meine Eltern enttäuschen«, sagt Roza Bering, die Marie Juchacz ebenso zur ihren Vorbildern zählt wie die 16-jährige Umweltaktivistin Greta Thunberg. »Ich ertrage keine Ungerechtigkeiten, auch nicht in der Behandlung zwischen den Geschlechtern.«

Nach ihrer Ausbildung als Krankenschwester wollte die damals 19-Jährige in Skopje Pharmazie studieren. Doch dann brach im ehemaligen Jugoslawien der Krieg aus. Vorbei der Traum von einer eigenen kleinen



Apotheke. Den Kopf in den Sand stecken? Auf keinen Fall. Getreu ihrem Motto »Wenn Plan A nicht klappt, folgt Plan B«, machte sich die junge Frau auf den Weg nach Deutschland, wo Krankenschwestern gesucht wurden. Nach einem halben Jahr Intensivsprachkurs wurde ihr eine Stelle in einem Pflegeheim bei Frankfurt angeboten – mit der Option,

zu einem späteren Zeitpunkt in ein Krankenhaus zu wechseln. »Doch als es soweit war, wollte ich in der Altenpflege bleiben«, erzählt die 45-Jährige. »Ich habe mich dort wohlfühlt und schnell gemerkt, dass ich Dinge bewegen und mich entfalten kann.« Das ist auch der Grund, warum sie diesen Beruf heute

noch jungen Menschen ans Herz legt: »Als Pflegefachkraft stehen einem alle Möglichkeiten offen; es ist keine monotone Arbeit und man hört sooft Dankeschön wie sonst nirgends.« Nicht zu vergessen die spannenden Biografien, die man im Umgang mit den betagten Menschen erfährt. Das sei wie Geschichtsunterricht, nur anschaulicher. Überhaupt ist die Mutter einer sechsjährigen Tochter von der

älteren Generation beeindruckt. Bei starken Frauen denkt sie an ihre Bewohnerinnen. »Viele haben Krieg, Hunger, Krankheiten und Schicksalsschläge wie den Verlust eines geliebten Menschen erlebt – und lassen sich trotzdem nicht unterkriegen.« Begegnungen mit solchen Persönlichkeiten gehörten für sie zu den besonders schönen Seiten des Berufes, bei dem soziale Kompetenz das A und O sei.

Dass die Branche so wenig Anerkennung in der Gesellschaft erfährt, stört Roza Bering hingegen gehörig.



Schöner Wohnen: Roza Bering legt viel Wert auf eine gemütliche Einrichtung

»Ich wünsche mir mehr Verständnis für unsere Tätigkeit, die enorme psychische und physische Kraft abverlangt.« Ihr persönliches Ziel: etwas gegen den Fachkräfte-Mangel beitragen und Azubis fördern, damit sie nach der Ausbildung nicht das Hand-

tuch werfen. Schließlich bekam auch sie die Chance, sich weiterzuentwickeln. Nach einer Zusatzqualifikation wurde Roza Bering – noch in ihren 20ern – Wohnbereichs- und stellvertretende Pflegedienstleiterin. Dazu absolvierte sie berufsbegleitend ein Studium der Gesundheitsökonomie. Nach diversen Stationen wechselte Bering zur

AWO und wurde 2007, im Alter von 34 Jahren, Betriebsleiterin des Horst-Schmidt-Hauses. Unter ihrer Regie wurde das Gebäude nicht nur umgebaut und saniert, sondern sukzessive den heutigen Bedürfnissen angepasst. Neben der neuen Tagespflege sind demnächst auch 30 Apartments der Kategorie »Wohnen mit Service« fertiggestellt. »Seit einem Jahr führe ich Beratungsgespräche mit

Interessent*innen und Angehörigen, kümmere mich um die rechtzeitige Lieferung von Möbeln und darum, dass die Handwerker alles in unserem Sinne umsetzen«, sagt Roza Bering. »Inzwischen sind alle Wohnungen vergeben und ich habe endlich wieder mehr Zeit für mein Team und vor allem die Bewohner*innen.« Schließlich seien die »Klient*innen« in einem Dienstleistungsunternehmen das Allerwichtigste. Ihr nächstes Ziel? »Kroatien«, lacht Roza Bering, die sich jetzt erst einmal auf den Familienurlaub freut. Und auf die Hochzeit ihrer Nichte in Mazedonien. ■



Well, Well, Wellness

Stressigen Tag gehabt? Wieder zu lange auf dem Stuhl gesessen? Im Spiegel zehn Jahre älter ausgesehen? Zeit für ein wohltuendes Wellnessprogramm, das die Sinne anregt und neue Energie bringt.

Like a Rolling Stone

Die Stars schwören darauf, die Haut wird es Ihnen danken. Der Jade-Roller von Rosental Organics lässt Augenringe und »Puffy Eyes« verschwinden. Die tägliche Anwendung aktiviert die Durchblutung und reduziert Gesichtsfalten. Ein rosiger Teint, der Vitalität ausstrahlt, ist das Ergebnis der kühlenden Steinmassage.

Circa 25 Euro, www.rosental.de



Ganz schön dufte!

Einen spürbar frischeren Raum schafft der Aromavernebler Ambiente. Die wohltuende und heilende Wirkung ätherischer Öle kann sich durch die schonende Ultraschalltechnik des Diffusers besonders gut entfalten. Gleichzeitig sorgt er für eine angenehme Befeuchtung der Raumluft. Circa 79 Euro, www.primaveralife.com



Der Matterati unter den Yogamatten

Circa 6.000 kleine Spitzen drücken auf Akupressur- und Akupunkturpunkte im Körper, die die Selbstheilungskräfte aktivieren. Klingt schmerzhafter, als es ist. 20 Minuten auf der Matte helfen, Rückenschmerzen zu lindern, tiefer zu schlafen und Verspannungen zu lösen.

Circa 59 Euro, www.shaktimat.de



Volle-Kanne-Entspannung

Bei Wellness darf der Tee nicht fehlen. Der klassische Teezubereiter von Designer Erik Magnussen macht neben jeder Matte eine gute Figur. Mit dem speziell designten Sieb, durch den die Ziehzeit reguliert werden kann, erspart man sich lästige Teebeutel und tut gleichzeitig etwas für die Umwelt.

Circa 60 Euro, www.stelton.com





GANZ OHR SEIN!

Haben Sie das Gefühl, alle um Sie herum flüstern neuerdings? Beschwer sich Ihr Nachbar überraschenderweise über die Lautstärke Ihres Fernsehers, der doch ganz normal eingestellt ist? Die Nachbarin grüßt nicht mehr im Vorbeigehen? Dann sollten Sie jetzt die Ohren spitzen.

TEXT ROUVEN BÜKER

Die gute Nachricht: Hörverlust hat nicht zwangsläufig etwas mit dem Alter zu tun. Die schlechte Nachricht: Es kann jeden Menschen jederzeit treffen. Das Ohr ist eines der wichtigsten Sinnesorgane, die der Mensch hat und welches geschützt werden muss. Die Annahme, dass mit zunehmenden Jahren das Hörvermögen abnimmt, hält sich hartnäckig in der Gesellschaft. Das Bild von einem älteren Menschen mit einem Hörgerät, der sich dazu noch lautstark im Bus unterhält, ist für viele eine unumgängliche Altersvorstellung. Heute weiß man, dass die Lebensjahre für das Hörvermögen eine untergeordnete Rolle spielen. Vielmehr sind es der Lebensstil, die Gesundheit und die Umgebung, die Einfluss auf unser Gehör nehmen – und das in jedem Alter.

1, 2, 3, 4, schwerhörig

Rund 20 Prozent der Deutschen leiden unter Schwerhörigkeit, d.h. jede 5. Person kann ihre Umgebung akustisch nicht vollständig oder gar nicht wahrnehmen. Die Ursachen sind vielfältig: »Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer Innenohr- und einer Mittelohrschwerhörigkeit. Letztere entsteht durch Entzündungen, Verletzungen im Trommelfell oder der Gehörknöchelchen. Die Heilungschancen sind glücklicherweise hoch, da das Trommelfell gut behandelt werden kann. Anders verhält es sich bei einer Innenohrschwerhörigkeit, die durch Probleme an der Gehörschnecke entsteht«, erklärt Prof. Dr. med. Anke Lesinski-Schiedat, HNO-Fachärztin und ärztliche Leitung des Deutschen HörZentrums Hannover. »Die kleinen Haarzellen, die an der Gehörschnecke liegen, sind bei einer Innenohrschwerhörigkeit geschädigt, oft verursacht durch eine genetische Veränderung. Auch Erkrankungen in Niere, Schilddrüse oder Augen können mit einer Schwerhörigkeit im Innenohr einhergehen.« Diese Art des Hörverlusts ist jedoch fast immer chronisch. Je höher der Verletzungsgrad

der Haarzellen, desto gravierender wird das Hörvermögen beeinträchtigt. »Das Alter spielt eine unbekanntere Rolle. Ich habe auch Patienten, die mit 95 Jahren noch genauso gut hören wie als Kind«, weiß Frau Lesinski-Schiedat.

Ein schleichender Prozess

Ein Hörsturz oder ein Tinnitus treten akut auf. Anders verhält es sich mit dem sukzessiven Hörverlust. Betroffene gewöhnen sich allmählich an die immer leiser und schlechter zu verstehende Umwelt. Die größte Tücke ist, dass die Menschen diesen Prozess nicht bewusst wahrnehmen. Unmerklich wird das Radio lauter gedreht, die eigene Stimme erhöht und Gesprächspartner*innen werden gebeten, »deutlicher« zu sprechen. Dieser Prozess kann sich über Jahrzehnte hinziehen. Später werden Maßnahmen zur Hörverbesserung, wie Hörgeräte und und Co, als störend empfunden, da man sich an den schleichenden Verlust regelrecht gewöhnt hat. Auf einmal ist die Welt unangenehm laut.

DAS GEHÖR SCHONEN!

- Gehörschutz tragen: Gehörschutzstöpsel aus Schaumstoff gibt es für wenig Geld. Akustiker*innen bieten hingegen Gehörschutze, die speziell an das Ohr angepasst werden. Sicherer Halt und maximaler Schutz.
- Musik und Fernseher nicht zu laut stellen: Es gibt Apps für das Smartphone, die die Lautstärke messen.
- Packungsbeilage lesen: Bei bestimmten Medikamenten können Nebenwirkungen auftreten, die sich auf die Hörleistung auswirken.



Ein Hörverlust führt zum sozialen Rückzug und kann krank machen

In der Forschung geht man von einem Zusammenhang zwischen Schwerhörigkeit und Demenz aus. Eindeutige Beweise gibt es bisher allerdings nicht. Sicher ist jedoch: Die Umgebung nicht mehr im

SPRECHEN SIE NACH DEM PIEP!

Eine Hörmessung ist keine große Sache. So läuft die Untersuchung bei Akustiker*innen und HNO-Ärzt*innen in zwei Schritten ab:

- 1. Otoskopie: Die Fachleute werfen einen Blick in die Ohren, um mögliche Verstopfungen zu erkennen.
- 2. Tonaudiometrie: Dieser Test erfolgt über einen Kopfhörer. Es werden verschiedene Töne (Frequenzen) getestet. Sobald ein Ton gehört wird, meldet man sich. Die Auswertung gibt Aufschluss über das Hörvermögen.

Ganzen wahrzunehmen, schränkt die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Das betrifft soziale Kontakte sowie Sprache und tägliche Kommunikation. »Bei Kindern beeinflusst es Lernprozesse und Sprachbildung. Bei Senior*innen folgt nicht selten der soziale Rückzug«, beruft sich Lesinski-Schiedat auf Erfahrungsberichte ihrer Patient*innen. Wer sein Gegenüber akustisch nicht versteht, der kann auch nicht antworten. Das Gespräch leidet und Missverständnisse entstehen. Das Resultat sind Überforderung und Scham. Soziale Kontakte werden als anstrengend empfunden und im schlimmsten Fall vermieden. Fehlender Kontakt hat wiederum Auswirkungen auf das Gemüt. Wer nicht aufpasst, riskiert depressive Verstimmungen. Muss das sein? Nein!

»Immer ein offenes Ohr haben«

Mittlerweile gibt es keinen Grund mehr, sich dem Thema Schwerhörigkeit zu entziehen. Angefangen bei Hörgeräten bis hin zu Cochlea-Implantaten (CI): Die moderne Technik bietet heute eine Vielzahl an

Möglichkeiten, das Hörvermögen zu steigern und das Restgehör zu schonen. Aber auch ohne bemerkbare Höreinschränkung verdienen Ihre Ohren besondere Beachtung. »Man kann auch frühzeitig zur*in Högeräteakustiker*in gehen. Einfach zur Überprüfung, auch wenn man nicht das Gefühl hat, schlecht zu hören«, weiß Stefanie Enderle-Ammour, Hörgerätekustikerin aus Freiburg im Breisgau. Auch sie hat Kund*innen aller Altersgruppen kennengelernt. Oft kommen Betroffene erst, wenn eine Überweisung aus der HNO-Praxis vorliegt und der Leidensdruck bereits zu hoch ist. »Man muss unbedingt was machen und nicht abwarten, bis es zu spät ist«, rät Frau Enderle-Ammour. Nutzen Sie die Möglichkeiten, solange Sie es noch selbst in der Hand und nicht an den Ohren haben! ■

DIE RICHTIGE REINIGUNG

Ohrenschnitz sieht nicht gut aus, hat aber eine wichtige Funktion. Es schützt das Ohr vor Krankheitserregern und vor Austrocknung. Grundsätzlich reinigen sich gesunde Ohren selbst. Wer doch etwas machen möchte, sollte auf diese Tipps achten:

Für innen:

- Ohrensprays aus der Apotheke lösen unangenehme Propfen und spülen diese aus dem Ohr.
- HNO-Praxen bieten professionelle Reinigung des Ohres mit Entfernung von verstopfendem Ohrenschnitz.

Für außen:

- Wallestläbchen nur so weit ins Ohr stecken, wie der Daumen ins Ohr kommt, damit Schnitz nicht weiter reingedrückt wird und den Gehörgang verstopft.
- Waschlappen anfeuchten und sorgfältig die Ohrmuschel reinigen.

EIN SICHERES ZUHAUSE IST SO VIEL WERT



- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com



Hörstörungen sind keine Bagatelle, sondern führen unbehandelt zu gesellschaftlicher Isolation - und im Alter zu nachlassender geistiger Beweglichkeit!



Wir machen Menschen hörend



Deutsches HörZentrum (DHZ)
Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover
Telefon (0511) 532 - 6603
info@hoerzentrum-hannover.de
www.hoerzentrum-hannover.de

100

Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft100 Jahre
Bauhaus

Weißer Moderne: Paul Klee und Wassily Kandinsky konzipierten nicht nur die Meisterhäuser in Dessau, sie lebten dort auch

REISE

Dessau – die Bauhaus-Perle an der Elbe

Keine Stadt punktet mit so vielen Originalbauten wie Dessau-Roßlau. Anlässlich des Bauhaus-Jubiläums gibt es viele spannende Veranstaltungen sowie ein neues Museum. Ein Besuch mit viel 20er Jahre-Atmosphäre und Abstecher ins Grüne.



gab sogar eine Bauhaus-Kapelle! Die lebensfrohen Fotografien zeigen die humorvolle Herangehensweise an den »Soundtrack« der Bewegung.

RAD & BUS

Leihen Sie sich ein Fahrrad in der Touristen-Information und begeben Sie sich auf die Bauhausbauten-Tour; vorbei am Historischen Arbeitsamt zur Siedlung Törten von 1926. Tipp: Mittagessen im »Kornhaus« mit Blick über die Elbe (www.kornhaus-dessau.de). Wer sich lieber chauffieren lassen will, erreicht alle Sehenswürdigkeiten auch mit der Bauhaus-Buslinie 10.

GÄRTEN & SCHLÖSSER

Mehrere Schlösser und Parkanlagen gehören zum Gartenreich Dessau-Wörlitz, seit 2000 UNESCO-Welterbe. Sehenswert ist zum Beispiel das Landhaus



Luisium, ein klassizistisches Kleinod. Jedes Jahr von Mai bis September finden nicht nur hier musikalisch-literarische Events statt (www.gartenreichsommer.de).

ESSEN & SCHLAFEN

Deftig-lokale Spezialitäten tischt das Brauhaus »Zum Alten Dessauer« auf (www.alter-dessauer.de). »Tobi ornot ToBe« heißt das Restaurant von Tobias Felger, der für kulinarische Erlebnisse im Bauhaus-Ambiente sorgt (www.heilmanns-restaurant.de). Im Prellerhaus, dem Ateliergebäude von 1926, kann man wie ein Bauhäusler nächtigen. Die 23 Gästezimmer sind eingerichtet mit dem Design der Künstler von einst (DZ ab ca. 60 Euro; www.bauhaus-dessau.de/de/service/uebernachten.html). Ruhig und günstig: die »Pension Dessau« (DZ ab ca. 59 Euro; www.city-pension.travel).



Vom Bahnsteig ins Abenteuer: Edie macht ihren Traum wahr

FILMTIPP

EDIE - FÜR TRÄUME IST ES NIE ZU SPÄT

Edie (Sheila Hancock) hat es satt, ihr Leben nach anderen Menschen zu richten. Nach dem Tod ihres Mannes und dem Versuch ihrer Tochter, sie ins Altenheim zu bringen, beschließt die 83-jährige, wegzugehen. Sie möchte den Berg Suilven in den schottischen Highlands erklimmen. Eine Reise, die sie einst mit ihrem Vater realisieren wollte. Während ihres Abenteuers begegnet sie dem jungen Jonny, der sie begleitet. Eine wunderbare Geschichte über lang gehegte Träume, verpasste Chancen und den Willen, etwas zu ändern.

Kinostart: 23. Mai 2019



HÖRTIPP

DER MANN, DER SHERLOCK HOLMES TÖTETE

Bei einem Mord an einem »leichten« Mädchen sieht Scotland

Yard keinen Aufklärungsbedarf. So begibt sich Arthur Conan Doyle, Autor des berühmten Sherlock Holmes, selbst auf die Suche nach dem Mörder im viktorianischen London. Knapp hundert Jahre später ist ein Sherlock-Fan selbst in ein Verbrechen verstrickt. Zufall? Ein verschwundenes Tagebuch Doyles und Fälle des berühmten Detektivs spielen dabei eine wichtige Rolle.

Der Mann, der Sherlock Holmes tötete
Graham Moore, gelesen von David Nathan,
Lübbe Audio, ISBN: 978-3-7857-5759-8, 22 Euro



BUCHTIPP

ICH HABE JETZT GENAU DAS RICHTIGE ALTER. MUSS NUR NOCH RAUSKRIEGEN, WOFÜR

Was passiert, wenn das Leben nicht so mitspielt, wie man will?

Wenn nach mehreren Jahren die Ehe scheitert? Mit Witz und Ehrlichkeit beleuchtet Adrienne Friedlaender verrückte Online-Dates, das Älterwerden und die Fragen des unvorhersehbaren Lebens. Ein Buch für Frauen, die zurück auf Start geschickt wurden.

Ich habe jetzt genau das richtige Alter. Muss nur noch rauskriegen, wofür
Adrienne Friedländer, Blanvalet,
ISBN: 978-3-7645-0684-1, 15 Euro

ALTE SCHÄTZE



ERICH KÄSTNER

Seine Kinderbücher sind auf der ganzen Welt bekannt, seine Gedichte sind sachlich, manchmal auch schmerzhaft. Sie treffen einen Nerv. Damals wie heute. Die Nationalsozialisten verbrannten seine Werke, weil er Pazifist und Antimilitarist war. Dieses Jahr wäre Erich Kästner 120 Jahre alt geworden. Zeit für ein bisschen Kästnerische Sachlichkeit für jeden Anlass.

Redaktionstipp: »Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke«, Atrium Verlag,
ISBN: 978-3-03882-013-0, 12 Euro

FOTOS: PR

Das AWO Journal ist ein Informations- und Ratgebermagazin für Senior*innen und ihre Familien. Es erscheint vierteljährlich. Ein halbseitiger Extra-Umschlag (die »Flappe«) stellt jeweils Seniorenzentren aus den AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverbänden vor.

Herausgeber

Eric Langerbeins, Geschäftsführung
COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b · 20459 Hamburg
T: 040 325553-33 · F: 040 325553-34
info@commwork.de · www.commwork.de
info@awo-journal.de · www.awo-journal.de
Handelsregister Amtsgericht Hamburg
Steuernummer 48/712/01620
HRB 69 889 - USt-IdNr. DE200473685

Herausgegeben mit Genehmigung des AWO Bundesverbands e.V., Berlin, und in Kooperation mit dem AWO Landesverband Hamburg und den AWO Bezirksverbänden Hessen-Süd, Sachsen, Mittelrhein, Oberbayern, Rheinland, Unterfranken und Niederrhein sowie dem AWO Kreisverband Heinsberg.

ANZEIGE

Gemeinsam verreisen, gemeinsam erleben ...

GRUPPENREISEN 2019

MORADA STRANDHOTEL OSTSEEBAD KÜHLUNGSBORN
MORADA RESORT KÜHLUNGSBORN
MORADA HOTEL ARENDSEE
MORADA HOTEL GIFHORN
MORADA HOTEL ISETAL
MORADA HOTEL HEIDEESE
MORADA HOTEL ALEXISBAD
MORADA HOTEL AM MELLEENSEE
MORADA HOTEL BISCHOFSMAS
MORADA HOTEL BAD WÜRISHOFEN

Egal ob Busreise, Vereinsfahrt, Familienfeier oder Firmenausflug: Die MORADA HOTELS & RESORTS halten ganzjährig attraktive Gruppenangebote für Sie bereit. Von der Ostsee bis zum Bayerischen Wald bieten wir Ihnen viele Optionen für einen abwechslungsreichen Urlaub.

Morada HOTEL GOTHAER HOF

THÜRINGEN INTENSIV

und das ist drin ...

- 3 x Übernachtung im komfortablen Hotelzimmer
- 3 x reichhaltiges MORADA Fit-in-den-Tag-Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Buffet oder 3-Gang-Menü)
- 3 x All-inclusive-Getränke (von 18-22 Uhr; Bier, Hauswein, alkoholfreie Getränke)
- 1 x Stadtführung Erfurt
- 1 x Stadtführung Eisenach mit der Möglichkeit, die Wartburg zu besichtigen
- Nutzung des hauseigenen Wellness- und Freizeitbereichs nach Verfügbarkeit

ab Euro **143,-**
pro Person/Nebensaison
€ 165,- pro Person/Hauptsaison
Einzelzimmerzuschlag: € 39,-

Anreise: donnerstags oder montags

MORADA HOTELS & RESORTS · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel
gruppen@morada.de · www.morada.de

Freecall – kostenfreie Reservierungsnummer: 00 800/11 23 11 11
(wochentags 8.00 bis 20.00 Uhr, samstags und sonntags 9.00 bis 20.00 Uhr)

Chefredaktion

Eric Langerbeins

Chefin vom Dienst

Jennifer Huber-Mayer

Text

Andrea Bierle, Alina Halbe, Rouven Büker

Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumptmann, Malte Tröger

Fotos

Eric Langerbeins und andere

Online

Henning Fischer, Jennifer Huber-Mayer,
Katharina Stocker

Redaktion der AWO

Stephan Enzweiler, Koordinator Altenhilfe der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH; Matthias Albrecht, Leiter Fachabteilung Altenhilfe des AWO Bezirksverbands Oberbayern e. V., und Daniel Bauer, Stellv. Fachbereichsleitung Fachbereich Senioren des AWO Bezirksverbands Hessen-Süd e. V.

Produktion und Druck

Druckerei Weidmann GmbH & Co. KG
Alsterdorfer Straße 202 · 22297 Hamburg

Lektorat

Manuela Tanzen

Anzeigen

scharfe media GmbH

Tharandter Straße 31-33

01159 Dresden

T: 0351 4203 1660 · info@scharfe-media.de

Rätsel

Bernhard Franz Verlags-GmbH

Janis-Joplin-Promenade 6/5/Top 2

1220 Wien

Erscheinungsweise

Vierteljährlich (Irrtümer und Druckfehler vorbehalten)

Weitere interessante Themen finden Sie auf www.awo-journal.de

Sie kennen das Lösungswort des Schwedenrätsels? Dann schicken Sie es bitte bis zum 27.05.2019 an: AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg. Gewinnen können Sie das Buch und die Hörbuchversion von Graham Moores »Der Mann, der Sherlock Holmes tötete«. Viel Glück!

Davids Frau			franz.: auf Psalmenzeichen		lat.: wo widerlich finden	tragen-des Bauteil			süd-europ. Männername	Zupf-instrumente	eine Schulart		österr. Teamchef (Marcel)
Nutzen, Ertrag				1					Aus-sehen österr. Popband				
		10				ein Farbton					it. Artikel herein (Mundart)		
Arbeits-kampf		Rede-schwall			vielleicht Vorname der Ullmann							2	
Vieh-unter-kunft						südwest-deutsch: fett		Pflanzen-halm englisch: Bein					
	3		altröm. Priesterstirnbinde frz.: Alter						ital. Name des Ätna US-Bundesstaat	Platz-mangel franz.: du, dich			
lateinisch: Götter artig					Ort an der Weser							Mode-droge (Abk.)	
					einer der 'Beatles' Vorsilbe					poln. Name für Danzig	Esels-laut		Technisches Hilfswerk (Abk.)
niederl. Stadt (Den ...)	Motto engl. Männername							Ausruf des Ekels					
			Skiver-band kurz für: an das		9			Hafen-stadt in Costa Rica	oberster Gebäu-deteil				
Seufzer		dt. TV-Anstalt (Abk.)				Gott im Islam				7		german. Winter-sonnen-fest	
Emirat		afrik. Lilie			dt. Auto-marke Licht-kranz				Ent-zündung der Talg-drüsen		Kirchen-diener		starkes Seil
Gestalt bei Wagner					Hptst. Syriens dt. Ägyptologe †				8				
			Brauch US-Bundesstaat				mystisch span. Künstler † 1667			6			
Fremd-wortteil: gleich	franz. Departement mittels					US-TV-Sender Wagen-teil				4	Datei-format (EdV)		Wr. Feuer-fest-konzern
Bild von da Vinci („Mona ...“)		Teil der Karpaten (Hohe ...)						zusätz-lich					
				11	Vorname d. Komikers Moser				Arbeits-entgelt				5
Kw.: Allg. Kranken-haus					früherer Name Tokios			12	Kon-servierungs-mittel				

LÖSUNG DES LETZTEN SCHWEDENRÄTSELS

■ B S ■ U ■ S L ■ K ■
 ■ A U S B E U T E ■ L O O K ■
 S T R E I K ■ R O S A ■ L O ■
 ■ H L ■ E V E N T U E L L ■
 ■ S T A L L ■ B ■ S T I E L ■
 D E I ■ I N F E L ■ E N G E ■
 ■ B R A V E ■ E T N A R ■
 H A A G ■ R I N G O ■ X ■
 ■ D E V I S E ■ I G I T T ■
 O J E ■ O E S V ■ D A C H ■
 ■ A ■ A R D ■ A L L A H ■ W ■
 O M A N ■ A U D I ■ N ■ J ■
 ■ E L S A ■ D A M A S K U S ■
 I S O ■ U S O ■ O K K U L T ■
 ■ E U R E ■ C N N ■ S ■ R ■
 ■ V ■ T A T R A ■ E X T R A ■
 L I S A ■ H A N S ■ L O H N ■
 ■ A K H ■ E D O ■ E S S I G ■

WINTERLANDSCHAFT

Über den Gewinn freut sich
A.Z. aus Fürstenfeldbruck

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

* Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Der*Die Gewinner*in wird schriftlich benachrichtigt. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.