

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

Journal

RENTE

Aus wenig
viel machen

VORBILDER

Von Menschen,
die uns präg(t)en

AUFGEDECKT

Das Geheimnis guten
SCHLAFS

PLANET EARTH FIRST



GREENPEACE

No. 41
04 ~ 2019

INHALT 03

IN DIESER AUSGABE

No. 41 | 04 ~ 2019

AWO SPEZIAL

06 Die Kunst, aus wenig viel zu machen

Die Rente richtig nutzen



AWO MITTENDRIN

12 Wer ist Ihr Vorbild?

Von Menschen, die uns präg(t)en

18 Starke Frauen, Teil 4:

Angela Aukthun

Auszubildende, Mutter und Influencerin



21 Was ist »Pflege-TÜV«?

AWO Expert*innen bringen Licht ins
Altenpflegelatein

GESUND & FIT

22 Von wegen Schäfchen zählen ...

Das Geheimnis guten Schlafs

27 Sandmann, lieber Sandmann

Produkte, zum Träumen gemacht

UNTERHALTUNG

28 Münstertal

Wanderparadies mit Kulturabstechern



30 Film-, Hör- und Buchtipp

Spannendes Herbstprogramm

IN JEDER AUSGABE

04 Pinnwand

31 Impressum

32 Schwedenrätsel

PINNWAND



Alter, hast du Spaß!

Beim Netzwerk OLL INKLUSIV trifft sich eine Generation, die gerne lacht, tanzt und diskutiert. Sie ist für Menschen 60+, die nicht bereit sind, sich ruhig und still zu verhalten, nur weil sie »in die Jahre gekommen« sind. Diese Generation altert anders als noch ihre Eltern. Die Seite OLL INKLUSIV informiert über regionale Veranstaltungen, Ausflüge und Co. und verspricht eine tolle olle Zeit.
www.oll-inklusive.de

100

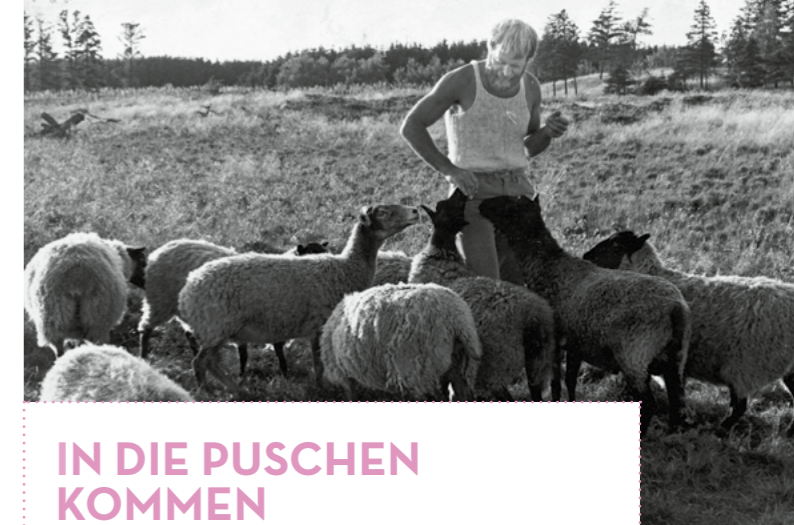
Facetten der Schönheit

Unverfälscht, unretuschiert und unglaublich ehrlich sind die Porträts des Fotografen Thomas Kierok. In seinem neuen Bildband fängt er in 100 Bildern 100 Jahre Leben ein. Bereits auf den ersten Blick lässt sich in jedem Gesicht eine einzigartige Geschichte erahnen. Gleichzeitig sind die Fotos eine Studie über die körperliche Veränderung, die sich trotz der Individualität der Models in ein stimmiges Bild zu fügen scheinen: Sie zeigen ergraute Haare, Lachfalten, verheilte Narben und alle anderen Spuren eines Lebens. In sieben Kapiteln wird das Besondere jeden Alters aufgezeigt und auf die unterschiedlichen Lebensphasen des Menschen eingegangen. Kierok porträtiert – ohne Filter – die Schönheit jeden Lebensalters.

Hundert: Die Schönheit jeden Lebensalters,
Thomas Kierok, Knesebeck Verlag,
ISBN: 9783957283214, 30 Euro



FOTOS: KATJA RUGE/THOMAS KIEROK/IPR



IN DIE PUSCHEN KOMMEN

Wer sich bereits im Herbst über kalte Füße beschwert, der sollte jetzt schnell in die Puschen kommen. Denn wärmer wird's vorerst nicht mehr. Gut, dass die dänische Traditionsmarke Glerups weiß, wie man der Kälte trotzt. Ihre Hausschuhe sind seit 1993 für Groß und Klein in allen Farben und Formen verfügbar. Die Schuhe sind chemiefrei, natürlich gefilzt und handgearbeitet. Klingt kratzig? Selbst mit nackten Füßen fühlt sich die Schurwolle weich und bequem an und die Sohle aus Rind-Veloursleder bietet die perfekte Grundlage für jede Oberfläche. Die Hausschuhe garantieren eine Keine-Kalte-Füße-Zeit!

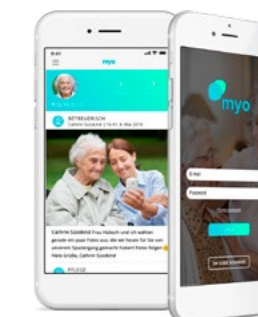
Circa 80 Euro, gesehen bei
www.waschbaer.de



MAMMA MYO!

Das ist mal eine App, die Sinn macht und Bewohner*innen, Angehörige und Pflegefachkräfte auf einer Plattform zusammenbringt. Über myo haben pflegebedürftige Menschen sowie Pflegenden die Möglichkeit, mit ihren Angehörigen Erlebnisse aus dem Alltag zu teilen, Dinge wie Arztbesuche zu organisieren und schöne Momente festzuhalten. Über die App lassen sich ganz einfach Fotos, Videos, Text- oder Sprachnachrichten verschicken, so dass Angehörige am Leben ihrer Liebsten aktiv teilhaben können.

www.myo.de



DIE KUNST, AUS WENIG VIEL ZU MACHEN

Viele Menschen haben ein Leben lang gearbeitet, trotzdem reicht ihre Rente nicht für das Nötigste. Wir stellen Projekte vor, die hoffen lassen, und geben Tipps und Adressen, die zeigen, dass Sparen nicht immer Verzicht bedeutet

TEXT ALINA HALBE

Lang ersehnt und gleichzeitig gefürchtet: Der Eintritt in den Ruhestand ist längst nicht mehr für alle ein Grund zum Feiern. Denn vom süßen Nichtstun, ausgedehnten Reisen und zeitaufwendigen Hobbys ist die Realität vieler Deutscher heute weit entfernt.

Altersarmut ist ein gesellschaftliches Problem, das zwar nicht neu ist, von der Politik aber gerne umschifft wird und die Betroffenen selbst beschämt. Arbeitslosigkeit, Niedriglöhne, steigende Mieten und Lebenshaltungskosten sind nur einige Gründe für die wachsenden Zahlen. Als arm gelten Senior*innen, deren Rente so gering ausfällt, dass sie allein nicht ausreicht, um ihren Lebensunterhalt selbstständig zu finanzieren. Demnach ist fast jede*r Fünfte, die*der heute in Deutschland in einem Rentnerhaushalt lebt, arm. Vor allem alleinstehende und verwitwete Frauen sind betroffen. Sie haben häufig weniger verdient als Männer, im Job Baby- und Erziehungspausen eingelegt und danach oft nur noch in Teilzeit gearbeitet. Private Altersversicherungen, teils auch

staatlich gefördert, sollen vor der Armut im Alter schützen. Doch oftmals reichen die angesparten Beiträge nicht aus, um am Ende eine nennenswerte monatliche Summe ausschütten zu können. Deshalb ist für viele mit Vollendung des 67. Lebensjahres noch lange nicht Schluss. Wer körperlich dazu in der Lage und zudem mobil ist, bessert die kleine Rente mit Nebenjobs auf, etwa Kinderbetreuung, Garten- oder Hausmeisterarbeiten.

Auch karitative Organisationen wie etwa die Tafeln werden immer häufiger von älteren Menschen aufgesucht – wenngleich auch mit gesenktem Blick, aus Scham für die eigene Bedürftigkeit. Um das Thema aus der Tabuzone zu holen und betroffene Senior*innen vor sozialer Isolation zu schützen, haben engagierte Menschen in Deutschland verschiedene Projekte und Organisationen ins Leben gerufen, die Rentner*innen mit schmalen Geldbeutel unterstützen (Projekte s. S. 08). Daneben haben Hilfsbedürftige aber auch Anspruch auf Grundsicherung, das ist eine staatliche Sozialleistung, ►

Der Eintritt in den Ruhestand ist längst nicht mehr für alle ein Grund zum Feiern

FOTO: TOO GOOD TO GO



Leckerer Essen statt Verschwendung: Mit der App Too Good To Go spart man Geld und Ressourcen

Demnach ist fast jede*r Fünfte, die*der heute in Deutschland in einem Rentnerhaushalt lebt, arm

3 Projekte gegen Altersarmut

KULTUR

Das Projekt KULTURISTENHOCH2 schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen ermöglicht es Senior*innen mit kleiner Rente, am Kultur-Programm in Hamburg teilzunehmen, zum anderen bringt es Jung und Alt zusammen. Konkret heißt das: Senior*innen aus Hamburg, die nicht jünger als 63 Jahre sind und deren Einkommen nicht mehr als etwa 1.100 Euro pro Monat beträgt, gehen mit ehrenamtlichen Oberstufenschüler*innen aus dem eigenen Stadtteil gemeinsam in die Oper, ins Konzert oder Museum. Der Eintritt sowie die Kosten für die Anreise, Garderobengeld und ein Pausengetränk sind inklusive.

www.kulturisten-hoch2.de

ESSEN

Der Verein Obstkäppchen e. V. aus Hennef in Nordrhein-Westfalen beliefert einmal im Monat bedürftige Senior*innen mit einer kostenlosen Tüte, die mit frischem Obst, Gemüse und anderen Lebensmitteln gefüllt ist. Der Inhalt wird durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert. An der Tür klingeln dann ehrenamtliche Helfer*innen, die meist auch noch Zeit für einen kleinen Plausch mitbringen. Ziel ist es, ältere Menschen mit geringem Einkommen bei gesunder Ernährung zu unterstützen.

www.obstkaepchen.de

ALLTAG

Der Verein Ein Herz für Rentner e. V. mit Sitz in München unterstützt deutschlandweit bedürftige Rentner ab 60 Jahren mit Kleidung, Brillen, Möbeln und Haushaltsgeräten. Darüber hinaus können – je nach Fall – auch die Kosten für Medikamente, Strom- und Arztrechnungen übernommen werden. Hauptanliegen des Vereins ist ein geringer Verwaltungsaufwand, um unbürokratisch und schnell Hilfe leisten zu können.

www.einherzfuerrrentner.de

- ▶ die aus Steuermitteln finanziert wird. Sie deckt etwa Aufwendungen für Lebensunterhalt, Unterkunft und Heizung ab sowie Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge.

Auch die AWO positioniert sich klar zu diesem Thema und setzt sich für ein Maßnahmenpaket zur nachhaltigen Prävention und Bekämpfung von Altersarmut ein. Das verfolgt vor allem drei Ziele: höhere Rentenansprüche für Beschäftigte, ein verbessertes Rentenniveau und eine bessere Anerkennung von Lebensleistungen.

Im Bundestag entbrennen derweil immer wieder neue Diskussionen um die von Arbeitsminister Hubertus Heil geforderte Grundrente. Eine Einigung ist hier aber ebenso fraglich wie anderweitige Reformen, um die bedrohliche Entwicklung der Altersarmut zu stoppen. Dabei ist Eile geboten, denn die Prognosen sind düster und Forscher rechnen damit, dass das Risiko, im Alter arm zu sein, für die kommenden Generationen weiter steigt.



Gemeinsam den Horizont erweitern:
Das Projekt KULTURISTENHOCH2
bringt Jung und Alt zusammen



KULTUR





Bis vor die Haustür bringt das Team von Obstkäppchen e. V. Tüten mit frischen Lebensmitteln – gratis



ESSEN



MEHR ZUM THEMA



► **BUCH:** Andreas Höninger bringt Licht in den Dschungel aus Gesetzen und Leistungen. In diesem übersichtlichen Ratgeber erfährt man als Leser z. B., ob man leistungsberechtigt ist, welche finanziellen Hilfen es gibt und wie sie berechnet werden, und welche Grenzen für einen Hinzuverdienst gelten. Nützlich ist auch das Muster eines Bewilligungsbescheides mit detaillierten Erklärungen. Den Ratgeber kann man auf der Webseite www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 3809-555 bestellen. Auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel ist er erhältlich.

Andreas Höninger, Wenn die Rente nicht reicht: Welche finanziellen Hilfen Sie erwarten können, Verbraucherzentrale NRW, ISBN: 9783863366285, 12,90 Euro



► **BUCH:** Irene Götz hat für ein Forschungsprojekt fünfzig Frauen zwischen 65 und 83 aus unterschiedlichen sozialen Milieus zu diesem Thema befragt und lässt einige in ihrem Buch zu Wort kommen. Die Fallbeispiele zeigen auf eindrucksvolle Weise, wie Seniorinnen in München den Spagat zwischen sozialem Leben, Minijob und Klappbett im Flur meistern. Hilfreich ist auch der letzte Teil des Buches, der Praxistipps und Adressen von Einrichtungen liefert, die betroffene Frauen unterstützen.

Irene Götz, Kein Ruhestand: Wie Frauen mit Altersarmut umgehen, Antje Kunstmann Verlag, ISBN: 9783956142925, 20 Euro

► **APP:** Bei dieser App ist der Name Programm: »Too Good To Go« heißt auf Deutsch sinngemäß »Zu gut für den Müll«. Das Team, das dahintersteckt, setzt sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung ein. Und jeder kann mitmachen. Dafür lädt man die kostenlose App herunter, kann dann nach übriggebliebenem Essen in der Nähe suchen und es – meist abends – kostengünstig abholen. Je nach Region machen z. B. Bäckereien, Supermärkte und Restaurants mit. Spart Geld und schont die Umwelt.

www.toogoodtogo.de

► **WEBSITE:** Das Ideenportal »smarticular« ist eine wahre Fundgrube für alle, die bewusster konsumieren und nachhaltig leben wollen. Hier findet man zu verschiedenen Bereichen des Alltags, wie etwa Ernährung, Haushalt und Körperpflege, Tipps und jede Menge Rezepte. Das Team setzt dabei auf umweltfreundliche Zutaten, die man mühelos im Supermarkt oder in der Drogerie kaufen kann. Wer selbstgemachtes Sahnesteif oder Biowaschmittel ausprobiert hat, wird schnell erkennen, wie unnötig und unnötig teuer viele »Fertig«-Produkte unseres täglichen Lebens sind.

www.smarticular.net



FOTOS: OBSTKÄPPCHEN.DE/SMARTICULAR.NET

TEXT ANDREA BIERLE • FOTOS ERIC LANGERBEINS

Wer ist Ihr VORBILD?

Das wollte das AWO Journal von Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen aus den Senioreneinrichtungen im nordrhein-westfälischen Kamp-Lintford sowie Voerde wissen. Herausgekommen sind teils überraschende Antworten. Ein Bericht über Held*innen (des Alltags) und was sie für uns so besonders macht

Sie reicht ihm knapp bis zur Schulter und könnte mit ihren 16 Jahren seine Enkelin sein – und doch schaut der »Terminator« zu ihr auf. »Ich war sehr beeindruckt, als ich Greta Thunberg traf«, sagte Arnold Schwarzenegger im Frühjahr auf einer Klimakonferenz in Wien. Auch Hollywoodschauspieler Javier Bardem ist voller Bewunderung für die Anführerin der »Fridays for Future«-Bewegung: »Ihre Stimme ist so wichtig. Wegen ihres Alters, wegen ihres großartigen Wissens, wegen ihrer Verpflichtung, der Wandel zu sein, über den alle sprechen.«

Ist die Rede von der jungen Schwedin, werden selbst Stars zu Fans. Doch was macht ein zierliches Mädchen mit geflochtenen Zöpfen zur Heldin einer ganzen Generation? »Im Moment hat alles Renaissance, was Orientierung gibt«, sagt die Psychologin Brigitte Scheidt. »Weil wir in einer Zeit leben, in der sich die Welt in einer Schnelligkeit dreht, dass einem schwindelig wird.« Da braucht es dann Pfeiler, die einem den Weg weisen. Gerade junge Menschen sehnen sich nach Personen, mit deren Denk- und Verhaltensweisen sie sich identifizieren können. Die fehlten

Horst Wabbel in seiner Jugend. »Wir sind im Krieg groß geworden. Da hieß es nur Adolf Hitler, Jungvolk, BDM«, erzählt der 91-Jährige beim Besuch im AWO Seniorenzentrum »Altes Rathaus« in Voerde (s. S. 16). »Mein Lehrer gehörte der NSDAP an – wo waren denn da die Vorbilder?«

Es gab sie, aber wer zum Beispiel mit der Widerstandsgruppe Weiße Rose gegen die Diktatur des Nationalsozialismus sympathisierte, lebte gefährlich.

Ob die Geschwister Scholl, Mutter Teresa, Martin Luther King, Mahatma Gandhi oder aktuelle Beispiele wie Joachim Gauck oder eben Greta Thunberg – gemeinsam ist diesen Persönlichkeiten, dass sie außeralltägliche Dinge getan haben beziehungsweise tun und teilweise ein großes persönliches Risiko eingegangen sind. Doch oft sind es nicht Prominente, sondern Menschen in unserem unmittelbaren Umfeld, die wir bewundern, denen wir nacheifern und die unseren Lebensweg präg(t)en. Das zeigen die Antworten der Senior*innen und Mitarbeiter*innen auf die Frage nach ihren Vorbildern. ▶



IRMGARD SCHWARZ, 83

**VORBILD:
Meine Lehrerin**



»In Kamp-Lintfort besuchte ich die Marienschule, meine Lehrerin hieß Fräulein Ida Skopnik. Sie war auch so eine Kleine wie ich, tänzelte immer beim Laufen, hatte einen schönen, flotten Gang. Das hat mir gefallen. Sie war in ihren 50ern, trug ihre weißen Haare zum Knoten und unterrichtete Deutsch, Erdkunde, Gesang, außerdem spielte sie Geige. Vor allem aber war sie sympathisch, freundlich, lustig und man konnte sich mit Problemen an sie wenden. Das war damals ja nicht so üblich, da waren die Lehrer eher streng. Mein Lieblingsfach: Schreiben. Auch das hat Fräulein Ida unterrichtet. Ich sehe sie noch heute vor mir, wie sie an der Tafel steht, in der einen Hand die Kreide, in der anderen das Butterbrot. Das sah sehr putzig aus.«

»Mein Großvater hat in Kamp-Lintfort die Polizeistelle geleitet und ist immer aufrecht durchs Leben gegangen – davor hatte ich stets Achtung. Zum Beispiel fand während des Krieges hier eine Fronleichnamsprozession statt. Die sollte verboten werden, doch mein Opa hat den Umzug erlaubt. Das wurde ihm von den Leuten hoch angerechnet. Ich habe ihn in seiner Uniform als großen, stattlichen Mann in Erinnerung, eine Respektsperson. Einmal hatte mein Opa mir einen Auftrag erteilt, den ich vergessen habe. Da musste ich zu ihm ins Büro und stramm



EVA SCHULTE, 88

**VORBILD:
Mein Opa, der
Polizist**



stehen: »Eva, so was vergisst man nicht!«, hat er mich zurechtgewiesen. Was ich von ihm gelernt habe? Zuhören und sich nicht wegducken, wenn es ein Problem gibt.«

Für ihr jahrzehntelanges Engagement erhielt Eva Schulte 2011 das Verdienstkreuz am Bande und ist damit selbst ein Vorbild. Sie gehörte der Katholischen Arbeiterbewegung an und kochte regelmäßig für ältere und bedürftige Personen. Ein weiteres Anliegen von ihr: ein freundschaftliches Miteinander zu den in Deutschland lebenden Türkinnen. Frau Schulte organisierte viele gemeinsame Treffen. Heute ist sie als Bewohnerin im Heimbeirat des Seniorenzentrums Kamp-Lintfort und engagiert sich noch immer ehrenamtlich.



ROSIE KRISCIO, 74

**VORBILD:
Joachim Gauck**



»Unser Ex-Bundespräsident ist genau fünf Jahre und fünf Tage älter als ich und hat mir von jeher imponiert. Mit der Gauck-Behörde trug er viel zur Aufbereitung und Aufklärung bei. Als er 2010 gegen Christian Wulff bei der Wahl zum Bundespräsidenten den Kürzeren zog, war ich sehr enttäuscht. Das habe ich ihm sogar persönlich gesagt, denn just zu dieser Zeit verbrachte ich meinen Urlaub in Zingst auf dem Darß, wo gerade eine Fernsehsendung mit ihm aufgezeichnet wurde. Umso größer war die Freude, als Joachim Gauck zwei Jahre später dann tatsächlich das Amt übernommen hat. So stelle ich mir einen Präsidenten vor: jemand, der nicht nur schön Wetter macht, sondern auch mal sagt, was Sache ist. Und dem Freiheit ein so wichtiges Gut ist. Dass er als verheirateter Mann eine Lebensgefährtin hat, stört mich nicht. Das zeigt doch nur seine menschliche Seite.«



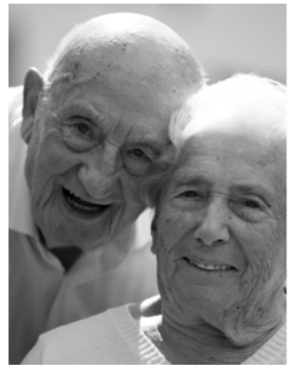
LUCA PFEIFFER, 20
macht seinen Bundesfreiwilligendienst im Seniorenzentrum »Altes Rathaus« in Voerde



INGEBORG NEERVORT, 91
**VORBILD:
Meine Tochter**

»Mein Mann war nach einem Unfall in der Zeche querschnittsgelähmt. Ohne unsere Tochter hätte ich die Pflege alleine nicht geschafft. Überhaupt ist Gabriele immer eine gewesen, die mit angepackt hat. Ihr ist nichts zu schade, sie ist nie knurrig, macht alles mit Fröhlichkeit.

Wenn jede Familie so eine Tochter hätte, wäre die Welt friedlich. Wobei mich auch mein Sohn sehr unterstützt, er geht jeden Dienstag mit mir zum Markt. Gabriele arbeitet im Spielwarengeschäft ihrer Tochter und kommt jede Mittagspause für eine halbe Stunde ins Seniorenheim – obwohl sie so viel Stress hat und auch körperlich nicht gut drauf ist. Sie denkt immer erst an andere, hat selbst noch nie Urlaub gemacht.«



HORST, 91 & EMMI, 93
WABELL
**VORBILD:
Unsere Ehe**

Horst Wabbel: »Wir sind seit 68 Jahren verheiratet, insgesamt 72 Jahre zusammen. Als es Emmi gesundheitlich nicht mehr so gut ging, stand fest, dass wir gemeinsam ins Seniorenheim ziehen. Das war erst einmal ein ziemlicher Umstellungsprozess, aber gemeinsam lässt sich alles leichter bewältigen.«

Emmi Wabbel: »Kenne gelernt haben wir uns beim Tanzkurs.

Horst war ein guter Tänzer, ich hatte ihn schon länger im Blick und als Damenwahl war, ergriff ich meine Chance und forderte ihn auf. Dass er anderthalb

Jahre jünger war, verriet er mir erst mal nicht. Im Grunde ist Horst aber ehrlich, das schätze ich an ihm, genauso wie seine Treue.«

Horst: »Ich bin jeden Tag dankbar, dass wir uns noch haben. Das ist ein großes Geschenk. Ein Schicksalsschlag war der plötzliche Tod unseres Sohnes im Alter von 28. Daran knabbern wir noch heute, aber andere Beziehungen wären daran kaputt gegangen. Gegenseitiges Vertrauen ist ganz wichtig, wir stärken uns gegenseitig das Kreuz.«



LUCA PFEIFFER, 20
**VORBILDER:
Meine Eltern,
Jürgen Klopp,
N'Golo Kanté & der
Dalai Lama**

»Alle diese Personen haben etwas, für das ich sie bewundere. Zunächst einmal sind meine Eltern meine Vorbilder. Sie haben mich immer unterstützt, auch dann, wenn es mal in der Schule nicht so gut lief. Und sie reden mir bei Entscheidungen nicht rein. Als ich zum Beispiel aufs Gymnasium kam, wurde mir angeboten, in der Talent-

förderung des DFB zu spielen. Meine Eltern haben mich dann immer nach der Schule abgeholt und nach Duisburg gefahren. Das ging über fünf Jahre so, also eine lange Zeit. Derzeit mache ich eine Trainerausbildung und da ist Jürgen Klopp mein großes Vorbild. Es ist bewundernswert, wie er mit jungen Spielern umgeht, sie fördert und motiviert. Ein Sportler, den ich vorbildlich finde, ist der Franzose N'Golo Kanté. Das Geld, das er als Weltmeister bekommen hat, will er sozialen Einrichtungen spenden. Und auch sein Umgang mit Fans ist toll. Er ist bodenständig, einmal sogar mit dem Zug von einem Spiel nach Hause gefahren. Als der plötzlich ausgefallen ist, haben ihn Fans gefragt, ob er nicht

mit ihnen nach Hause gehen will. Ist er – und hat mit ihnen Pizza gegessen und Playstation gespielt. Ein ganz anderer Mensch, der mich fasziniert, ist der Dalai Lama. Seine Ausstrahlung und die Art des friedlichen Widerstands begeistern mich. Er zeigt, dass man auch ohne Gewalt oder Androhung von Krieg etwas bewegen kann.«

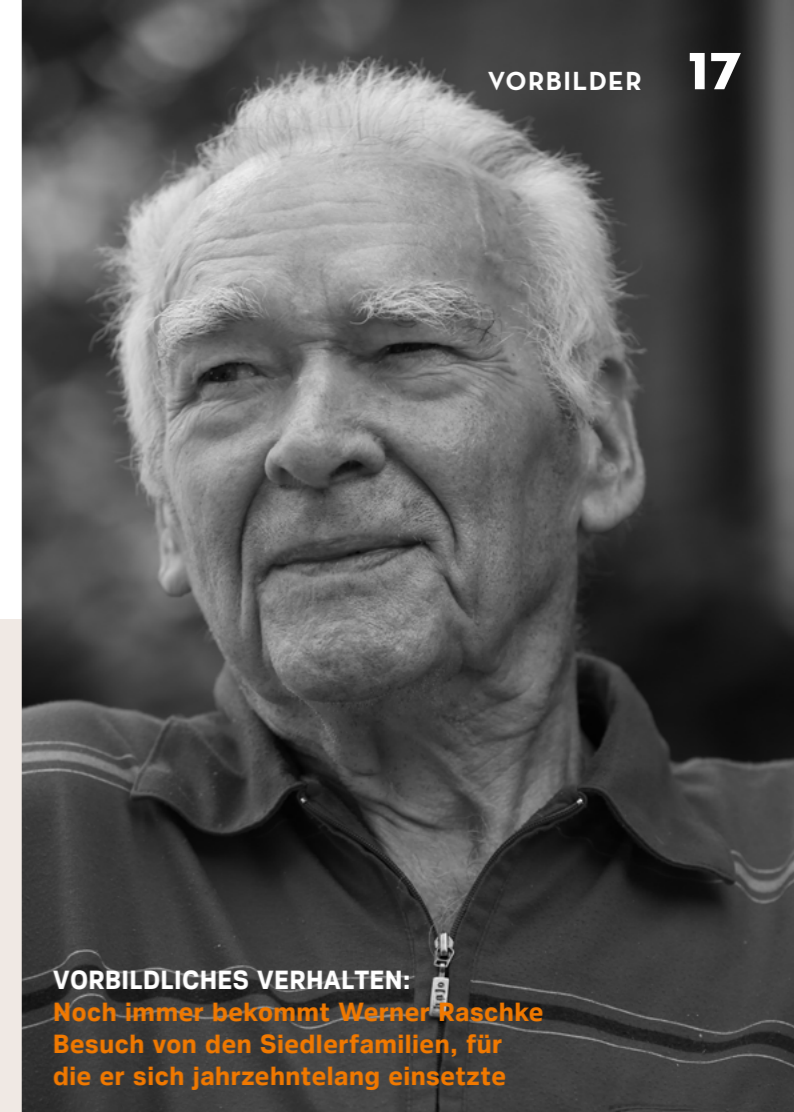
KUMPEL MIT HERZ UND HIRN

Der Zusammenhalt unter den Bergleuten war für ihn das A und O. Dafür setzte sich Werner Raschke leidenschaftlich ein – und bekam dafür das Bundesverdienstkreuz.

Der Bewohner des AWO Seniorenzentrums »Altes Rathaus« in Voerde war 50 Jahre Vorsitzender einer Siedlergemeinschaft für Bergleute und erhielt 1998 die höchste Anerkennung, die die Bundesrepublik für Verdienste um das Gemeinwohl ausspricht. In einem Zeitungsartikel aus dieser Zeit hieß es: »Hier wurde ein Mann geehrt, der über 30 Jahre freiwillige Arbeit an der Gemeinschaft geleistet hat und es weiterhin noch tut. Er bringt Menschen dazu, Gemeinschaft zu pflegen. Das ist etwas, was in den oft so anonymen Nachbarschaften bei uns hier die große Ausnahme ist.«

WERNER RASCHKE, 87

»Am 1. Juni 1956 habe ich als Elektroinstallateur im Schacht angefangen. Damals boomte der Bergbau und zog wegen des regelmäßigen Verdienstes junge Familien von überall an. Aber die Wohnungsnot



VORBILDLICHES VERHALTEN:
Noch immer bekommt Werner Raschke Besuch von den Siedlerfamilien, für die er sich jahrzehntelang einsetzte

war groß und so entstand in Voerde die Siedlung Hinnemanns-Feld: 120 Eigenheime wurden von uns Bergleuten mit vereinten Kräften errichtet. Ohne Nachbarschaftshilfe wäre das nicht möglich gewesen. Wer nicht unter Tage war, hat oben geschuftet. 1965 gründeten wir einen Siedlerverein und ich wurde zum Sprecher der Bergleute. Ich schaute, dass sie ihr handwerkliches Können untereinander austauschten, hatte aber auch mit den Behörden zu tun und setzte zum Beispiel durch, dass jeder einen Stall oder Geräteschuppen bauen durfte. Auch für Spielplätze machte ich mich stark – schließlich hatte ich damals selbst vier kleine Kinder. Ich habe versucht, Streitereien aus dem Weg zu schaffen. Später, als die meisten Kumpel längst in Rente waren, organisierte ich Wanderungen, Ausflüge und Feste. Wir waren alle füreinander da – so einen Zusammenhalt findet man heute kaum noch. ■

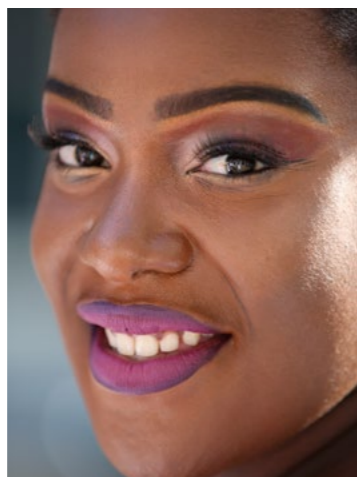
IRGENDWANN bekomm' ich es zurück!

Auszubildende bei der AWO, junge Mutter und Influencerin der Altenpflege. Angela Aukthun ist eine starke Frau und Teil einer deutschlandweiten Kampagne, die das Bild der Pflege aufbessert und zukünftige Pflegeexpert*innen sucht

TEXT ROUVEN BÜKER • FOTOS ERIC LANGERBEINS

Die AWO Sozialstation im Hamburger Stadtteil Mümmelmannsberg liegt versteckt in einem Mehrparteienhaus. Die Eingangstür lässt sich erst nach einigen Sekunden öffnen. Ein Schild bittet Kund*innen, geduldig zu sein und bloß nicht am Türknopf zu rütteln. Auf dem Tisch im Mitarbeiteraum steht ein Marmorkuchen, selbst gebacken, mit Schokoladenguss verziert. Angela feierte vor zwei Tagen ihren 25. Geburtstag. Heute ist ihr erster Tag nach dem Urlaub.

Die gebürtige Hamburgerin ist herzlich und ihr breites Lachen steckt sofort an. Sie trägt einen rosafarbenen Overall in Nickioptik. Ihre Arbeitskleidung zieht Angela erst später an, kurz bevor es auf Tour geht. Davor hat sie immer Zeit zum Lernen. Das gehört mit zu ihrer Arbeitszeit. Sie setzt sich auf einen Stuhl und rückt hin und her, um eine angenehme Position zu finden. Aufgeregt ist sie nicht. Ganz im Gegenteil, sie ist routiniert im Interviews geben. Seit letztem Jahr wird sie regelmäßig von der ZEIT in ihrem Berufsalltag begleitet. Angela befindet sich im zweiten Ausbildungsjahr zur



Altenpflegefachkraft bei der AWO. Ein Beruf, der im gesellschaftlichen Ansehen nicht an oberster Stelle steht und somit nicht oft ergriffen wird. Wenn man junge Menschen heutzutage fragt, was sie beruflich machen möchten, dann antworten viele: »Irgendwas mit Medien.« Als man Angela diese Frage nach dem Abitur stellte, wusste sie: »Irgendwas mit Menschen.« Das unterschied sie schon damals von ihren Schulkamerad*innen. Aber vielleicht auch gerade deshalb, weil sie mit 19 Jahren schwanger wurde, mit 20 ihr Abitur machte und kurz darauf ihre Tochter Alisha bekam. Ein schneller Sprung ins Erwachsenwerden.

Nach der Schule war auch Angela ein Beispiel für ihre Generation – die »Generation (Wh)Y« – der alle Chancen offen zu stehen scheinen und die sich genau darin verlieren kann. Das Einzige, was Angela klar war:

Sie wollte in ihrem Beruf Kontakt zu Menschen haben und etwas in die medizinische Richtung tun. Kurz nach ihrer Elternzeit begann sie eine Ausbildung als Pharmazeutisch-technische Angestellte. Der Kundenkontakt blieb jedoch aus. »Also hab' ich das wieder aufgehört.« Über die Mutter einer Freundin kam sie schließlich ►

Das ansteckende und herzhafte Lachen ist Angelas Markenzeichen. Für die Arbeit hilft es ihr auch



Als »Pflegeexpertin« teilt Angela Fotos aus ihrem Alltag als Mutter und Auszubildende im Internet



zur AWO und schnupperte während eines Praktikums in die stationäre und ambulante Pflege. Am Ende entschied sie sich für letzteres. »Mich hat es sehr berührt zu wissen, dass in den Wohnungen Menschen leben, die meine Hilfe brauchen.«

Als alleinerziehende Mutter kennt sie das Gefühl, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Von zu Hause bekommt sie einen starken Rückhalt. Ihre ganze Familie lebt im Stadtteil und auch Angela ist hier geblieben. Sie ist das dritte von sieben Kindern. »Die Dritten sind immer die Schönsten!« Sie lacht und wirft sich die Haare demonstrativ zur Seite. »Man braucht als junge Mutter in der Ausbildung eine Familie, die einen unterstützt.« Früh schwanger zu werden hat sie geprägt. »Ich war immer sehr chaotisch«, erzählt sie, »jetzt hab' ich Verantwortung und muss strukturiert sein.« Was nicht heißt, dass sie nicht manchmal das Gefühl hat, dass alles zu viel wird. Schule, Arbeiten, Kind. Man braucht Zeit, um »in den Flow zu kommen«, wie sie es nennt. Den Job an sich findet sie nicht anstrengend. Am Anfang war es eher das Zwischenmenschliche, das sie belastet hat. »Wenn man nach dem Besuch geht und die Menschen allein lässt, war das immer etwas traurig für mich. Es ist schwer, das nicht zu arg an sich ranzulassen.« Inzwischen betrachtet sie ihre Kund*innen wie Bekannte, bei denen sie vorbeikommt und ihnen einfach etwas unter die Arme greift.

Nicht zu arbeiten war nie eine Option für Angela. Ihre größte Motivation ist ihre Tochter Alisha. Sie weiß,

dass sie eine Vorbildfunktion hat. »Ich möchte nicht, dass mich meine Kleine irgendwann fragt, warum ich zum Beispiel nicht arbeiten gegangen bin. Sie soll sehen, dass es möglich ist, als junge Mutter zu arbeiten und ein Kind großzuziehen.« Mit ihrer Stärke inspiriert sie schon jetzt andere in ihrem Alter. Denn seit Anfang des Jahres ist Angela Teil einer bundesweiten Ausbildungskampagne der AWO, die junge Menschen motiviert, einen Beruf in der Altenpflege zu ergreifen. Als sogenannte »Pflegeexpertin« berichtet sie ehrlich aus ihrem Alltag als Auszubildende und als Mutter. Sie sieht die Notwendigkeit,

ein positives und authentisches Bild der Pflege zu vermitteln. »Viele denken, dass Altenpflege immer nur Po-abwischen ist. Das dachte ich früher auch. Aber das ist es gar nicht. Es ist so viel. Es ist unterhaltsam, lehrreich und dankbar.«

Dass ihre Generation so stark auf Handys und Social Media konzentriert ist, stört sie. »Irgendwann nimmt das Überhand und die Gemeinschaft ist nicht mehr da«, befürchtet Angela. Wenn es nach ihr ginge, sollte jeder junge Mensch zumindest eine Woche lang mit in die Pflege kommen, um zu sehen, wie es wirklich ist. Dann würde sich das negative Bild schlagartig ändern. »Irgendwann werden wir auch alt sein und dann werden wir uns freuen, wenn es Menschen wie mich gibt. Mich beruhigt das. Denn ich weiß, dass ich es irgendwann zurückbekomme.«

Als alleinerziehende Mutter kennt sie das Gefühl, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein

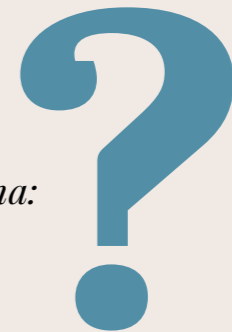


In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen.

*Unsere AWO Expert*innen geben Antwort!*

Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:

»Pflege-TÜV«



Clemens Eisele,
Examiniertes
Krankenpfleger,
Diplom-Pflegewirt
(FH) und Qualitäts-
management-
beauftragter bei
der AWO Hamburg
Seniorenwohnen
& Pflege gGmbH

Viele Menschen, die sich mit dem Thema Pflegebedürftigkeit befassen, fragen sich: »Woran erkenne ich denn ein gutes Haus?« Als eine wichtige Entscheidungshilfe dienten lange die sogenannten »Pflegetoten«. Stationäre Einrichtungen und ambulante Dienste wurden seit 2009 vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) professionell geprüft, bewertet und benotet. Die Pflegetoten reichten, wie in der Schule, von »sehr gut« bis »mangelhaft«. In der Theorie sollte somit die Entscheidung für die Kund*innen erleichtert werden.

In der Praxis hat sich in den letzten Jahren jedoch gezeigt, dass der überwiegende Teil der Einrichtungen und Dienste zwischen »sehr gut« und »gut« abgeschnitten haben und sie sich dadurch qualitativ nicht groß zu unterscheiden scheinen. Um feinere Ergebnisse zu schaffen, erfährt die Qualitätsprüfung ab Herbst 2019 eine völlig neue Ausrichtung – mit dem sogenannten »Pflege-TÜV«. In dieser Neuausrichtung der Qualitätsprüfung, die sich vorerst auf stationäre Einrichtungen beschränkt, wird der Blick weg von der formalen Dokumentationsflut hin zu einem fachlichen Austausch zwischen den pflegenden und den prüfenden Personen gelenkt.

In Zukunft werden die Prüfungen, neben den bestehenden Kriterien des MDK, um zwei Säulen erweitert. Als erstes sollen vielmehr als davor die pflege- und betreuerischen Situationen und Verläufe bei den Bewohner*innen im Alltag der Pflegeeinrichtung betrachtet werden. Auch die Einrichtungen werden aufgefordert, bestimmte Merkmale wie z. B. den Grad der Selbstständigkeit, die Mobilität und die Ernährungssituation bei den Bewohner*innen zu ermitteln und intern zu bewerten. Aus diesen Ergebnissen soll dann die Einrichtung mit dem internen Qualitätsmanagement zusammen vor der eigentlichen Prüfung erste Verbesserungsmaßnahmen ergreifen. Bei der jährlichen Prüfung durch den MDK können die Mitarbeiter*innen dann in den fachlichen Austausch gehen. Als dritte Säule werden Kriterien wie etwa Ausstattung der Zimmer und die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr berücksichtigt.

Die Ergebnisse der Qualitätsprüfung werden von der Pflegekasse im Internet ausführlich und anonymisiert veröffentlicht, um älteren Menschen und ihren Angehörigen die Entscheidung zu erleichtern.

VON WEGEN SCHÄFCHEN ZÄHLEN ...

Sie fühlen sich so gar nicht wie Dornröschen, sondern eher nach Prinzessin auf der Erbse? Unser Experte erklärt, was Sie wachhält – und wie Sie wieder entspannt einschlummern

TEXT SARAH BÜKER



Ein deutsches Sprichwort sagt: »Kein größerer Dieb als der Schlaf. Er raubt uns das halbe Leben.« Tatsächlich verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Das ist auch gut so. Denn so drastisch es klingen mag: »Ohne Schlaf würden wir sterben«, erklärt der renommierte Schlafforscher und Psychologe Dr. Hans-Günter Weeß, »Der Körper ist auf Regeneration und Reparatur ausgerichtet, wenn wir schlafen. Unter anderem werden das Immunsystem gestärkt, das Gedächtnis gebildet und Zellen erneuert.«

Aber was, wenn der Schlaf nicht die vermeintliche (Lebens-)Zeit, sondern nur noch Nerven raubt? Dann haben Sie Probleme beim Ein- oder Durchschlafen.

Eine gute Nachricht vorweg: Man muss nicht die berühmtesten acht Stunden schlummern, um sich erholt zu fühlen. Wie viel Schlaf wir benötigen, hängt nämlich

von unseren Genen ab. Der eine braucht sechs, der andere zehn Stunden. Der Tag entscheidet: Sind Sie müde, unkonzentriert und emotional unausgeglichener? Dann haben Sie zu wenig geschlafen. Das geht 20 bis 30 Prozent der Bundesbürger*innen gelegentlich so, sagt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Die Folge von

nicht erholsamem Schlaf? Beeinträchtigungen der Gesundheit sowie der sozialen und beruflichen Leistungsfähigkeit. Dauerhaft steigt das Risiko für Krebs, Übergewicht, Depressionen und Diabetes. Einige Schlafmediziner*innen setzen den Effekt von Schlafmangel mit einer durchzechten Partynacht gleich: Reaktion, Urteilskraft und Gedächtnis sind beschränkt – kein schöner Zustand.

Mit dem Voranschreiten des Alters nehmen Ein- und Durchschlafstörungen zu. »Wenn man älter wird, verliert der Schlaf an

DAS HINDERT SIE AM GUTEN SCHLAFEN

► Das Gedankenkarussell

Intensives Grübeln hält Sie vom Einschlafen ab oder bringt Sie zum Aufwachen? In diesen Situationen ist es wichtig, das Karussell zu stoppen und für Entspannung zu sorgen.

► Der Wunsch zu schlafen

Wenn Sie ins Bett gehen und krampfhaft schlafen wollen, führt das zu Anspannung. Denn: Wer schlafen will, bleibt wach.

► Der Lebensstil

Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, bedeutet: Stress im Alltag vermeiden, auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung am Tage und an der frischen Luft achten.

Es gibt nicht die eine Methode, die zu einem besseren Schlaf führt. Welche die beste für einen persönlich ist, muss man selbst herausfinden. Bei den folgenden zehn ist hoffentlich eine für Sie dabei

1 Smartphone aus

Spätestens beim Zubettgehen sind Sie nicht mehr erreichbar. Lassen Sie Ihr Handy ausgeschaltet oder im Flugmodus in einem anderen Raum zurück.

2 Essgewohnheiten hinterfragen

Ein voller Bauch schläft nicht gern, stark gewürzte Speisen regen den Kreislauf an und später Alkoholkonsum unterdrückt den Tiefschlaf. Lassen Sie daher zwischen dem Abendessen und dem Ins-Bett-Gehen zwei bis vier Stunden vergehen.

3 Auf Fantasiereise gehen

Geführt auf einer CD oder einen schönen Spaziergang mit allen Sinnen nachempfinden: Fantasiereisen signalisieren dem Gehirn Entspannung, Sicherheit, Geborgenheit und Wohlfühlen. Auch Hörbücher haben diesen Effekt.

4 Uhren verbannen

Nachts auf die Uhr zu schauen, löst Stress aus. Nach dem Motto: Wenn ich jetzt einschlafe, bekomme ich noch so viele Stunden Schlaf ab. Deshalb sollte die Uhrzeit beim Schlafen auf keinem Gerät mehr präsent sein. Ihr Wecker macht Sie auch von einem anderen Zimmer aus wach.

5 Ein Einschlafritual finden

Zum Tagesabschluss meditieren, einen Gute-Nacht-Tee trinken oder im aktuellen Lieblingsbuch schmökern: Ein Ritual am Abend signalisiert Wiederholung – und Monotonie. Das fördert das Einschlafen.

7 Getrennte Schlafzimmer

Nein, das bedeutet nicht das Aus für Ihre Beziehung. Im Gegenteil! Vor allem, wenn Ihr*e Partner*in einen anderen Schlafrythmus hat oder nachts ganze Wälder zersägt. Wer nicht gleich ins Extra-Zimmer möchte, sollte zumindest auf einer eigenen Matratze schlafen.

6 ASMR

Steht für »Autonomous Sensory Meridian Response« und bezeichnet ein angenehmes Kribbeln von der Kopfhaut über den Nacken bis zur oberen Wirbelsäule, das zum Beispiel durch Flüstern ausgelöst werden kann. Einfach bei Youtube »ASMR« eingeben und herausfinden, was Sie entspannt.

8 Lichtquellen meiden

Fernsehen oder Netflixen? Beides keine gute Idee vorm Schlafengehen. Denn das grelle Bildschirmlicht verhindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, wie es die Dunkelheit hervorruft. Sie fühlen sich wach.

10 Gedanken-Stopp-Technik

Wenn Sie nachts mal wieder grübeln: Fragen Sie sich, wie wichtig oder dringlich das Problem ist, das Ihnen gerade durch den Kopf schießt. Müssen Sie genau jetzt intensiver darüber nachdenken? In den meisten Fällen stellen Sie fest: Nein, das kann bis morgen warten.

9 Tagebuch schreiben

Außerhalb des Schlafzimmers mit gedimmtem Licht ... Auch in der Nacht kann Tagebuch-Schreiben eine Methode sein, um Dinge, die einen belasten, zunächst auf Papier festzuhalten, um sie anschließend loszulassen. Erst dann geht man wieder zurück ins Bett.

► Kontinuität, verkürzt sich auch etwas. Wachwerden in der Nacht gehört dazu. Die Tiefschlafphase nimmt ab. Bei Männern übrigens stärker als bei Frauen«, sagt Dr. Weeß. Doch eine der Hauptursachen für die Schlaf-Schwierigkeiten sei das sogenannte nächtliche »Gedankenkarussell«:

»Wenn man älter wird, verliert der Schlaf an Kontinuität, verkürzt sich auch etwas. Wachwerden in der Nacht gehört dazu«

Sie grübeln sich um den Schlaf. »Die großen und kleinen Sorgen nimmt man im Alter eher mit ins Bett«, so der Schlafexperte. Hinzu kämen körperliche Beschwerden, die sich auch in der Nacht melden. Außerdem könnten viele Medikamente dafür sorgen, dass man schlechter schlafte oder eher aufwache.

Apropos Medikamente: Schlaftabletten haben ein hohes Abhängigkeitspotenzial und sollten daher nicht unbedingt die erste Wahl sein. Die Alternative? Der Königsweg zum Schlaf, wie Weeß ihn nennt: Entspannung. Das heißt im Umkehrschluss auch, dass man möglichen Quellen für Stress vorbeugt. »Typische »Schlafkiller« sind zum Beispiel das Einschlafen vor dem Fernseher, späte sportliche Aktivitäten oder Alkoholkonsum am Abend«, sagt der Schlafforscher. Zum Besser-schlafen-Einmaleins beispielsweise gehört, dass man nur zum Schlafen ins Bett geht und unregelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten meidet. Viele Menschen versuchen auch, ein Schlafdefizit durch ein Nickerchen am Tage auszugleichen. Das ist laut dem Schlafforscher sogar empfehlenswert: »Ein Mittagsschlafchen macht uns wacher, leistungs- und konzentrationsfähiger für die zweite Tageshälfte. Dies führt dazu, dass wir emotional ausgeglichener, produktiver und kreativer sind. Was auch mit einer positiven Gesundheit einhergeht: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird beispielsweise gesenkt. Der »Power Nap« sollte zwischen 10 und 20 Minuten liegen, nicht länger, und nicht nach 15 Uhr stattfinden. Das ist gerade für Menschen mit

Ein- und Durchschlafstörungen wichtig. Ältere dürfen aber ruhig zweimal am Tag ein kurzes Schlafchen halten.«

Wenn alles Relaxen nicht hilft, gilt als Faustregel: Wer über einen Zeitraum von vier Wochen an mindestens drei Tagen nachts schlecht schläft, und sich zusätz-

lich am Tage körperlich und psychisch beeinträchtigt fühlt, sollte einen Arzt aufsuchen. ■

Mehr zum Thema Schlaf sowie Tipps und Tricks gibt Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß in seinem Buch »Schlaf wirkt Wunder: Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens«, Droemer Knaur, ISBN: 9783426277553, 16,99 Euro



ANZEIGE

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



Sandmann, lieber Sandmann

Der Geruch von Nadelwäldern, das sanfte Wellenrauschen oder eine Decke zum Einmummeln. Mit diesen Schlafmitteln können Sie sich in die Traumwelt verabschieden

K(l)eine Nachtmusik

Wie wäre es, statt Schnarchen, Hundebellen und Straßenlärm sinnliche Töne zu hören? Traumhaft! Die Sleepbuds von BOSE überdecken störende Außengeräusche und bieten wohltuende Klänge und Melodien, zu denen man perfekt ein- und durchschlafen kann. Bose Noise-masking Sleepbuds, circa 270 Euro, www.bose.de

»Mist« fürs Kopfkissen

Pillow Mist ist ein Kissenspray, das mit ätherischen Ölen aus Lavendel, Mandarine und Zedernholz eine ruhige Atmosphäre schafft. Mit nur wenigen Sprühern auf die Bettwäsche wird Einschlafen zum Geruchserlebnis.

No. 200 Pillow Mist L:A BRUKET, 50 ml, 30 Euro, gesehen bei www.ludwigbeck.de



Ausgewogener Schlaf

Nur 10 Prozent Ihres eigenen Körpergewichts bedarf es für einen wohligen Schlaf. Die handgefertigten Decken von Gravity erzeugen

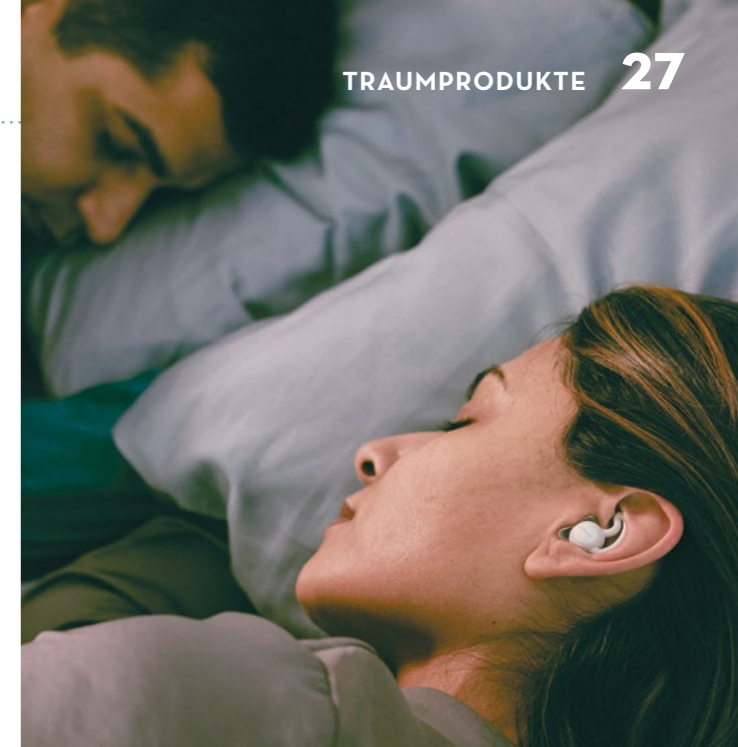
durch die besondere Beschwerung ein sicheres sowie angenehmes Gefühl.

Der gleichmäßige Druck führt zu einem durchgängigen Schlaf und reduziert Stress und Ängste.

Gravity Gewichtsdecke für Erwachsene, circa 220 Euro, www.therapiedecken.de



FOTOS: PR



Der Duft des Waldes

Das Holz der Zirbe enthält kräftig duftende ätherische Öle, die sich positiv auf Puls und Schlaf auswirken. Mit Zirbenholzschnitzen auf dem Nachttisch schläft man wie unter freiem Himmel und ist der Natur ganz nah. Und ganz nebenbei werden lästige Nachtterchen wie Motten durch den Geruch ferngehalten.

Zirbenholzschnitze 500 g, circa 10,80 Euro, www.manufactum.de



REISE

Münstertal – Wanderparadies mit Kulturabstechern

Der Schwarzwald steht für Bollenhut, Kirschtorte, Kuckucksuhr – und traumhafte Natur. Die kann man südlich von Freiburg im »Tal der hundert Täler« mit Einkehr in schmucken Gasthöfen besonders genießen. Aber auch Kunst ist nie weit entfernt



LAUFEN & STAUFEN

Eingebettet in die Weinberge des Markgräflerlandes, blickt das mittelalterliche Staufeu über das Rheintal auf die Vogesenkette. Hier führt der »Münstertalweg« rund 21 Kilometer bis hinauf zum Notschrei, ein Pass vor dem Feldberg. Zurück geht's mit Bus und Bahn. Wer es gemütlich mag, läuft oder radelt eine Genussrunde um die Fauststadt, in der einst Johann Georg Faust lebte, der dank Goethe in die Weltliteratur einging.
www.muenstertal-staufen.de

KIRCHE & KONZERTE

Ein Meisterwerk des Barock ist die Pfarrkirche St. Trudpert (Foto o.) mit ihrem opulenten Klostergarten. Hier finden Führungen statt, die Einblick in die Ordenskultur und Informationen über Münstertals Geschichte geben. Tipp: das

»Wanderkonzert« am 20.10.19 sowie Händels »Messiah« am 17.11.19.
www.kloster-st-trudpert.de

KUNST & DESIGN

Nur rund 50 Kilometer vom Münstertal entfernt liegt Basel mit seiner beeindruckenden Museumslandschaft. Unbedingt einen Besuch wert ist die Fondation Beyeler (gr. Foto), eine einzigartige Verbindung von Architektur, Natur und Kunst.
www.fondationbeyeler.ch
Von hier verläuft der fünf Kilometer lange Rehberger-Weg, der in »24 Stopps« bis zum Vitra Campus in Weil am Rhein führt.
www.design-museum.de

WALD & WEIN

Mächtige Tannen und Buchen prägen die Wälder zwischen Schauinsland und Belchen. Erleben Sie die Region mit einem Naturparkführer und atmen Sie

beste Herbstluft ein. Alternative: Reben-Wanderung auf dem »Wiwegli« im Markgräflerland von Bad Bellingen bis Müllheim. Dort können Sie sich im historischen Weinkeller über die Rebsorte Gutedel schlau machen oder ins Thermalbad gehen.
www.wiwegli.info

SCHLEMMEN & SCHLUMMERN

Ein wunderbarer Ort zum Genießen und Entspannen ist das historische Landgasthaus »Zur Linde«. Ein Wohlfühl-Haus, das Design mit Gemütlichkeit kombiniert und beste badische Küche aufischt (DZ ab ca. 94 Euro).
www.landgasthaus.de



FOTOS: SERGE HASENBÖHLER: CLAUDE MONET, LE BASSIN AUX NYMPHEAS, UM 1917/1920, FONDATION BEYELER, RIEHEN/BASEL ELLSWORTH KELLY, WHITE RING, 1963, PRIVATSAMMLUNG; CARSTEN HEIDMANN FOTOGRAFIE

Spannende Ausstellungen,
prachtvoller Park: die Fondation
Beyeler in Riehen/Basel

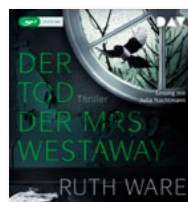


FILMTIPP

ICH WAR NOCH NIEMALS IN NEW YORK

Als Maria Wartberg nach einem Unfall ihr Gedächtnis verliert, erinnert sie sich nur an eines: Sie war noch niemals in New York. Wild entschlossen schmuggelt sie sich auf ein Kreuzfahrtschiff mit dem Ziel »Big Apple«. Ihre Tochter Lisa, eine erfolgreiche Fernsehmoderatorin, begibt sich zusammen mit ihrem Maskenbildner auf die Suche nach ihrer Mutter. Ein unfreiwilliges Abenteuer über den Atlantik beginnt. Untermalt durch die Kultsongs von Udo Jürgens und mit einer deutschen Starbesetzung lässt dieses Filmmusical Fernweh aufkommen. **Kinostart: 24.10.2019**

No. 41
04 ~ 2019



HÖRTIPP

EIN ERBE, EIN HERRENHAUS, EINE FRAU, EIN MÖRDER

Als die 21-jährige Harriet einen Brief eines Anwalts aus Cornwall erhält, kann sie es nicht fassen. Sie erbt ein wertvolles Herrenhaus. Die Verstorbene sei ihre Großmutter. Doch Harriets Großeltern sind eigentlich seit 20 Jahren tot. Kurzerhand beschließt sie, nach Cornwall zu fahren. Eine Entscheidung, die sie schnell bereuen wird. Denn mit der Reise kommt sie einem Mörder in die Quere, der sie nicht erwartet hätte. **Der Tod der Mrs Westaway, Ruth Ware, gelesen von Julia Nachtmann, Der Audio Verlag, ISBN: 9783742412010, ca. 20 Euro**



BUCHTIPP

STERBEN UND AB IN DIE TOSKANA

Nach dreiundzwanzig Jahren im Toilettenpapiervertrieb, dem spießigen Reihenausleben und seiner verständnisvollen und sanften Frau Afra beschließt Arthur Ophof, allem ein Ende zu setzen. Er stirbt. Aber natürlich nicht wirklich. Er fingiert seinen Tod und aus Arthur Ophof wird kurzerhand Luigi Molima, der in die Toskana geht. Allerdings hat er die Rechnung ohne Afra gemacht. **Lieber Rotwein als tot sein, Hendrik Groen, Piper Verlag, gebundenes Buch, ISBN: 9783492059459, 20 Euro**

ALTE SCHÄTZE



MARGARET ATWOOD

Mit ihrem Roman »Der Report der Magd« gelang der kanadischen Schriftstellerin Margaret Atwood 1985 der internationale Durchbruch. Ihr dystopisches Werk über einen totalitären Staat, in dem Frauen als Gebärmaschinen fungieren und unterdrückt werden, könnte aktueller nicht sein. Kein Wunder, dass die gleichnamige Serie »The Handmaid's Tale« weltweit für Aufsehen sorgte. Nun – 34 Jahre später – hat sie die Geschichte aus dem Schreckensstaat Gilead weitergeschrieben.

Die Zeuginnen, Berlin Verlag, gebundenes Buch, ISBN: 9783827014047, 25 Euro

FOTOS: PR. JEAN MALEK / PIPER VERLAG

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.

ANZEIGEN

SENIORENGERECHT & Barrierefrei
Naturpark Spessart / Franken. Ideal für Gruppen
Hallenbad 30°, Sauna, Dampfbad, Infrarot, Lifte,
Kegelbahn-Livemusik-Panoramalage-Terrasse

Urlaub in Franken, staatl. anerkt. Erholungsort. 90 km Wanderw., alle Zi. Du/WC/LCD-TV/Fön/Safe/W-Lan, Lift, HP 46 €, EZZ 12 €, inkl. Kurtaxe, Livemusik, Grillabende, Gästeprogramm. Rollstuhlfödl. Zimmer. Beste Ausflugsmöglichkeiten. **Prospekt anfr.** Tel. 09355-7443, Fax -7300. www.landhotel-spessartruh.de

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr. 129, 97833 Frammersbach / Bayern

Gemeinsam verreisen, gemeinsam erleben ...

GRUPPENREISEN 2020

MORADA STRANDHOTEL OSTSEEBAD KÜHLUNGSBORN

MORADA RESORT KÜHLUNGSBORN

MORADA HOTEL ARENDSEE

MORADA HOTEL GIFHORN

MORADA HOTEL ISETAL

MORADA HOTEL HEIDEESEE

MORADA HOTEL GOTTHAR HOF

MORADA HOTEL AM MELLEENSEE

MORADA HOTEL BISCHOFSMAS

MORADA HOTEL BAD WÖRISHOFEN

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.

ZWISCHEN NATUR UND KULTUR – DER HARZ

und das ist drin ...

- 5 x Übernachtung im komfortablen Hotel- oder Dependancezimmer inkl. Halbpension
- 5 x All-inclusive-Getränke von 18–22 Uhr (Bier, Hauswein, alkoholfreie Getränke)
- 1 x Reiseleitung für Tagesausflug Ostharz mit Quedlinburg und Thale
- 1 x Stadtführung in Wernigerode mit der Möglichkeit, das Schloss zu besuchen
- 1 x geführte Wanderung rund um Alexisbad
- 1 x geselliger Tanzabend
- Nutzung des hauseigenen Wellness- und Freizeitbereichs nach Verfügbarkeit

Morada HOTEL ALEXISBAD

ab Euro **258,-**

pro Person/Nebensaison im DZ € 283,- pro Person/Hauptsaison Einzelzimmerzuschlag: € 75,-

Anreise: sonntags

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

Freecall – kostenfreie Reservierungsnummer: 00 800/11 23 15 15
(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, Sarah Büker

Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumtman, Tobias Melde

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 25.11.2019 an:
AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg. Gewinnen können Sie einen von zwei
Bildbänden »Hundert: Die Schönheit jeden Lebensalters« von Thomas Kierok. Viel Glück!

Spezial- list	nicht dabei	Paket- dienst lat.: Hund	Erfor- dennis	emp- fehlen	Substanz der Gene (engl.)	giftige Verbin- dung (Abk.)	Essenz Laub- baum	Rufname DeVitos Notlage		
			3		knie- langer Anorak			9		
Bär im 'Dschungel- buch'				leises Geräusch nordam. Indianer		2				
		Kurort in Belgien lat.: neun			Grille	Acker- grund				
englisch: eigenes Engage- ment					brit. Mathe- matiker † 1954	öster- r. Filmpreis Vermählte (Mz.)		7		
Süd- südost (Abk.)			an- führen, führen				13	Rausch- gift (Abk.)	Fremd- wortteil: unter	
ver- schieden		Ton- intervall	Teil der Uhr relig. Brauch		5	franz. Mehr- zahl- artikel				
			11	Gegen- wert Mutter d. Helena				erhöhte Körper- tempe- ratur	12	
Vorname von US- Filmstar Moore				Autor von 'Lili Marleen'			Dt. Fuss- ballbund niederl.: Meer			
kleiner Trickfilm- fernseh- drache	Schutz- blech am Auto	ital.: drei englisch: Staat			Kurzform von Ignatius			Frauen- kurz- name	Anfän- gerin	
				laute Äuße- rung	Kelten in Irland Jugend- licher					
hoher Beamter englisch: Idee	6				Küchen- gerät Verord- nung					
			niederl. Frauen- name (Ursula)		Witzfigur Schau- spieler (Herbert)		molda- wische Währung	8		
kath. Ordens- geist- licher	Sahne- bonbon Affront	10				Prinzes- sin in 'Krieg der Sterne'	West- europäer Stadt in Sibirien			
				Gibbon- affe Ort in Sibirien		4		kaufm.: Bestand	italie- nisch: sechs	kanadi- scher Wapiti- hirsch
Fluss durch Nord- italien		belg. Erfinder des Saxo- phons			Wagen- schup- pen					
Kau- tabak Tennis- begriff					Bild- hauer- werk- zeug			1		
		franzö- sisch: Gesetz			plan- volles Verhalten					14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

LÖSUNG DES LETZTEN
SCHWEDENRÄTSELS

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

SONNENSCHIRM

Über die Gewinne freuen sich:

- 2x1 Gutschein von Bloomon:
R. K. aus Liedstadt,
G. G. aus Kitzingen

- 1x1 Rosenquarz-Gesichts-
roller von Rosenthal:
K. S. aus Geretsried

- 3x1 Öl-Set von Primavera:
R. P. aus Köln,
C. W. aus Friedrichsdorf,
A. H. aus Duisburg

* 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.