

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

Journal

MOMENTE DES GLÜCKS

Moderne Technik
für Menschen
mit Demenz

ALLERGIEN IM ALTER

Was Sie wissen sollten



Pflege aus der Ferne

Wie es uns gelingt, den Liebsten nah zu sein

EINZIKARTIGE KREUZFAHRTEN

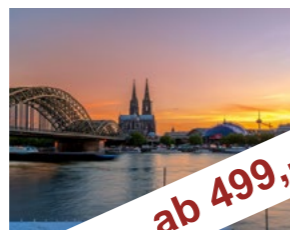
*Eindrücke.
Erlebnisse.
Erfahrungen.*

**Fordern Sie ein
unverbindliches
Angebot an.**

Mindestteilnehmerzahl je Reise 30 Personen
Sonderpreise bei Buchung bis 31.03.2020

Kontakt aufnehmen
ZiK Gruppenreisen International
Bülowstr. 139 | 45711 Datteln
Telefon: +49 (0) 2363 3901-0
touristik@zik-gruppenreisen.de
www.zik-gruppenreisen.de

ZiKIndividual
einzigartig.

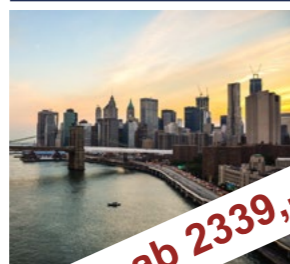


ab 499,-

4 Tage Rhein Flusskreuzfahrt

05.12. - 08.12.2020

Köln - Amsterdam - Köln
auf der 5*-nicko SPIRIT
inklusive Busan- und abreise,
Vollpension, Ausflugsprogramm
EZ-Zuschlag ab € 249,- p. P.



ab 2339,-

14 Tage Städte- & Hochseekreuzfahrt

30.09. - 13.10.2020

New York mit Kanada
inklusive Flug ab/bis Frankfurt, 2 Übernachtungen/
Frühstück in New York, Ausflugsprogramm,
11 Tage Kreuzfahrt auf der MSC Meraviglia inkl. Voll-
pension, Getränkepaket und Ausflüge
EZ-Zuschlag ab € 1.875,-



ab 595,-

5 Tage Donau Kreuzfahrt

29.11. - 03.12.2020

Passau - Wien - Linz - Passau
auf der 5*-nicko VISION
inklusive Busan- und abreise,
Vollpension, Ausflugsprogramm
EZ-Zuschlag ab € 189,- p. P.

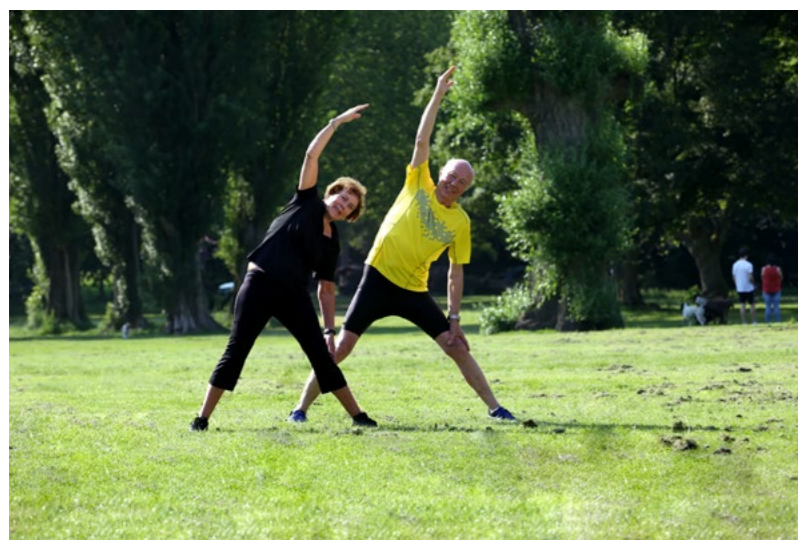


ab 1599,-

8 Tage Rhein Flusskreuzfahrt

21.07. - 28.07.2020

Holland Belgien ab/bis Köln
auf der 4*-MS VISTA Classica
inklusive Busan- und abreise,
All-Inklusive, Ausflugsprogramm
EZ-Zuschlag ab € 500,- p. P.



**Unsere Website
www.awo-journal.de
gibt es jetzt in einem
neuen Look.
Schauen Sie vorbei!**

IN DIESER AUSGABE

No. 43 | 02 ~ 2020

SPEZIAL

06 So nah und doch so fern

Wie Pflege auch aus der Ferne gelingen kann



06

AWO MITTENDRIN

13 Was ist Verhinderungspflege?

AWO Expert*innen bringen Licht ins
Altenpflegeleitein

14 Momente des Glücks

Moderne Technik für Menschen mit Demenz



14

GESUND & FIT

21 Frühjahrsputz

Diese Produkte frischen Heim und Körper auf

22 Juckt mich doch nicht, oder?

Wenn im Alter die Allergien kommen

UNTERHALTUNG

26 Hola España: Simply Tapas

Spanische Küche für zu Hause

28 Würzburg lässt Herzen klopfen

Reise in die unterfränkische Hauptstadt



26

IN JEDER AUSGABE

04 Pinnwand

30 Film-, Hör- und Buchtipp

31 Impressum

32 Schwedenrätsel

COVER-FRAU

➤ **Karin Löning (77)** ist unsere Titelfrau und kennt die Herausforderungen, wenn die Kinder weit weg wohnen. Dank moderner Technik kann sie jedoch mit nur wenigen Klicks die Enkel über Videoanruf zu sich nach Hause holen. Aber auch Frau Löning liebt die Ferne und war erst vor kurzem im Urlaub im Oman.

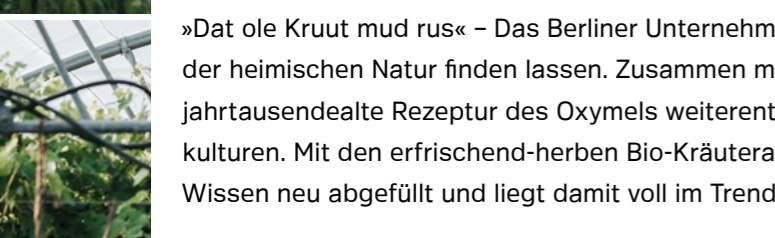


PINNWAND



Back to the Kruut

»Dat ole Kruut mud rus« – Das Berliner Unternehmen Kruut stellt Auszüge aus Kräutern her, die sich in der heimischen Natur finden lassen. Zusammen mit dem Großvater haben Annika und Thorben die jahrtausendealte Rezeptur des Oxymels weiterentwickelt. Sie bevorzugen wilde Wiesen statt Monokulturen. Mit den erfrischend-herben Bio-Kräuterauszügen »Ruhe«, »Kraft« und »Wohl« hat Kruut altes Wissen neu abgefüllt und liegt damit voll im Trend, zurück zu den Wurzeln zu gehen. www.kruut.de



KUCKUCK? DA!

Der eine wirkt majestätisch, der andere scheint gar nicht von der Stelle zu kommen und der nächste wird zur Plage der Stadt. Vögel sind faszinierende Wesen, die im Alltag viel zu selten Beachtung finden. Oder wissen wir einfach zu wenig über sie? Véro Mischitz hat ein lustiges und aufschlussreiches Buch darüber geschrieben, wie man ganz leicht, mit ein bisschen mehr Wachsamkeit und Geduld, Vögel in das eigene Leben und damit auch ins Herz fliegen lässt.

Birding für Ahnungslose, Véro Mischitz, Franckh-Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-16264-4, ca. 18 Euro



FOTOS: PR, CHRIS NGUYEN/UNSPASH



Weltkultur für zu Hause

Kunstwerke von da Vinci, Monet, van Gogh, Michelangelo, Dalí und vielen weiteren Künstler*innen kann man sich ohne lange Schlange bequem nach Hause auf den Bildschirm holen. Google Arts & Culture bietet virtuelle Rundgänge durch Museen und Sehenswürdigkeiten auf der ganzen Welt und bringt Weltkultur in die eigenen vier Wände. Heute Louvre, morgen die Pyramiden von Gizeh. www.artsandculture.google.com

DIE KOMBÜSE GRÜSST!

»KptnCook« ist die App für Inspirationslose und all jene, die gerne Abwechslung auf dem Teller haben. Täglich schlagen erfahrene Kapitän*innen drei Rezepte vor, die einfach zu kochen sind. Mit Schritt-für-Schritt-Erklärungen gelingt das Gericht im Handumdrehen. Die Speisen können beliebig portioniert werden. Egal ob für sich allein oder für eine Feier mit vielen Gästen. www.kptncook.com



So nah und doch so fern

Wenn die Eltern alt werden und Unterstützung brauchen, helfen die Kinder. Doch die leben immer häufiger kilometerweit entfernt. Die Pflege aus der Ferne kann trotzdem gelingen. Dafür braucht es aber gute Organisation, ein bisschen Technik und ein neues Verständnis davon, was Pflege eigentlich ist

TEXT ALINA HALBE

Viele Eltern sind heutzutage noch lange fit. Doch manchmal machen Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer oder auch nur ein Sturz die einst aktiven Senior*innen zu Pflegebedürftigen. In solchen Fällen springen dann die Kinder ein – betreuen, planen, pflegen. Doch Angehörige, die sich vor Ort um Mutter oder Vater kümmern können, gibt es immer weniger. Denn wer einmal fürs Studium oder wegen eines Jobs in eine andere, oft größere Stadt gezogen ist, kommt nur selten wieder in die Heimat zurück. Längst haben sich die Töchter und Söhne ein eigenes Leben aufgebaut, Kinder bekommen, Karriere gemacht. Das alles aufzugeben, um für Mama oder Papa da zu sein, wagen wohl nur die wenigsten.

Stattdessen wird aus der Ferne telefoniert und organisiert, was das Zeug hält. Denn: Man will ja da sein, man will ja helfen. Das schlechte Gewissen wird zum ständigen Begleiter und der Versuch, das eigene Leben, die

In der Forschung nennt man die Familienmitglieder, die sich aus der Ferne um einen pflegebedürftigen Menschen kümmern, »Distance Caregivers«



Anforderungen im Job und die Pflege des Elternteils unter einen Hut zu bringen, zur Zerreißprobe. Denn irgendwer oder irgend-

was bleibt immer auf der Strecke – meist sind es die Angehörigen selbst. Noch dazu kommen ein enormer zeitlicher Aufwand und finanzielle Kosten. Wer nicht unter der Woche da sein kann, versucht dann wenigstens am Wochenende zu unterstützen, lange Fahrten per Bahn oder Auto inklusive.

In der Forschung nennt man die Familienmitglieder, die sich aus der Ferne um einen pflegebedürftigen Menschen kümmern, »Distance Caregivers«. Laut internationaler Definition müssen beide Seiten dafür mindestens eine Fahrtstunde voneinander entfernt leben. Bei Peggy Elfmann sind es knapp vier. Die Journalistin lebt mit ihrer Familie in München, ihre an Alzheimer erkrankte

Mutter in der Nähe von Leipzig. Zwischen ihnen liegen etwa 400 Kilometer. Vor acht Jahren bekam ihre Mutter die Diagnose, ►



► da war sie 55 Jahre alt. »Mein Vater hat mir damals sofort gesagt, dass er nicht möchte, dass ich mein Leben in München aufgebe«, sagt sie. Zweifel habe sie trotzdem immer wieder. Alle vier bis sechs Wochen reist sie zu ihren Eltern, von München aus recherchiert sie Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten, macht Termine aus und informiert sich über Hilfsmittel.

Möglich ist also selbst aus der Distanz vieles. Auch, weil die Angehörigen für organisatorische und administrative Aufgaben gar nicht selbst vor Ort sein müssen. Pflege ist das trotzdem. Man muss den Begriff nur heute anders und vor allem weiter denken. Distance Caregivers leisten zwar weniger körperliche Hilfe, waschen, kochen und putzen nicht, engagieren aber entsprechendes Personal dafür.

Kann man nicht selbst vor Ort sein, ist man auf ein funktionierendes und zuverlässiges Netzwerk angewiesen. Auch das ist harte Arbeit, die für Außenstehende so erst mal gar nicht sichtbar ist: Man braucht Kontakt zu Arztpraxen und Apotheken vor Ort, einen guten Draht zum Pflegepersonal und nette Nachbar*innen, die bei kleineren Problemen schnell zur Stelle sind. Vor allem ist aber der Austausch innerhalb der Familie wichtig, mit den Geschwistern, Tanten, Onkel oder Enkelkindern, die vielleicht näher als man selbst am Geschehen leben. Mit ihnen teilen sich die Distance Caregivers sowohl die Pflege als auch die Verantwortung. Das birgt reichlich Konfliktpotenzial. Gelingt die Aufteilung innerhalb



»Man braucht viel Reflektionsarbeit und gute Freundinnen und Freunde, die einen bestätigen und auch mal loben«



der Familie aber, haben diese Familien oft sogar eine engere Bindung zueinander, nicht zuletzt auch, weil sie im ständigen Kontakt miteinander stehen. Auch bei Peggy Elfmann funktioniert das Netzwerk. Ihr Bruder und sie sind ein gutes Team. »Den größten Konflikt habe ich mit mir selbst«, sagt sie. »Man braucht viel Reflektionsarbeit und gute Freundinnen und Freunde, die einen bestätigen und auch mal loben.«

Erleichtert wird die Pflege aus der Ferne auch dank Smartphones, Messaging-Diensten wie WhatsApp und Skype und weiterer technischer Hilfsmittel aus dem Bereich des Ambient Assisted Living. Das sind Systeme, die in das direkte Alltagsumfeld der Älteren implementiert werden und ihnen trotz Einschränkung ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Das Angebot reicht von der automatischen Abschaltung des Herdes bis hin zu Lampen, Heizungen und Rollläden, die mit einem Klick per App oder per Sprachbefehl bedient werden. Das alles setzt jedoch voraus, dass die pflegebedürftigen Eltern mit Geräten und Anwendungen umgehen können – und wollen.

Grenzen gibt es trotzdem, das Leben der Eltern lässt sich dann eben doch nicht einfach fernsteuern. Auch Peggy Elfmann hält nichts von langfristigen Plänen, stattdessen setzt sie auf Improvisation und das Leben im Hier und Jetzt: »Ich suche immer nur nach einer Lösung für den Moment und versuche, mir nicht so viele Gedanken darum zu machen, was als Nächstes passieren könnte. Was die Zukunft angeht, ist alles offen.«

Grenzen gibt es trotzdem, das Leben der Eltern lässt sich dann eben doch nicht einfach fernsteuern. Auch Peggy Elfmann hält nichts von langfristigen Plänen, stattdessen setzt sie auf Improvisation und das Leben im Hier und Jetzt: »Ich suche immer nur nach einer Lösung für den Moment und versuche, mir nicht so viele Gedanken darum zu machen, was als Nächstes passieren könnte. Was die Zukunft angeht, ist alles offen.«



Prof. Dr. Annette Franke ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin und lehrt an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg Gesundheitswissenschaften, Soziale Gerontologie und Methoden und Konzepte der Sozialen Arbeit. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehört das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege bei räumlicher Distanz

Frau Prof. Dr. Franke, heutzutage wohnen immer weniger Menschen in direkter Nachbarschaft zu ihren Eltern. Wie wirkt sich das auf das Thema Pflege aus?

Es stellt alle Beteiligten vor große Herausforderungen. Aufgrund der steigenden Arbeitsmobilität und veränderten Familienstrukturen leben viele Angehörige räumlich weit voneinander entfernt. Wenn dann z. B. Mutter oder Vater pflegebedürftig werden, müssen die Kinder aus der Ferne helfen, was körperlich und emotional enorm belastend sein kann.

Was heißt das konkret?

Oft fühlen sich die Angehörigen gestresst und erschöpft, weil sie Kinder, Job und die pflegebedürftigen Eltern unter einen Hut bringen müssen. Gleichzeitig empfinden sie Schuldgefühle und Hilflosigkeit, einen Verlust von Kontrolle, weil man nicht schnell vor Ort sein kann, wenn ein Notfall eintritt. Viele nehmen sich auch gar nicht als pflegende Angehörige wahr, weil sie weniger Körperpflege leisten, sondern eher emotionale Unterstützung bieten. Was sie dabei selbst oft nicht sehen, ist, dass viele von ihnen Meister*innen im Selbstmanagement sind und hervorragende organisatorische Arbeit leisten.

Wo entstehen die größten Konflikte?

Innerhalb der Familien. Oft kommt es zu Streit zwischen den Geschwistern, etwa wenn es um gerechte Aufgabenverteilung und die Frage nach Zuständigkeiten geht. Viele pflegende Angehörige wünschen sich auch mehr Unterstützung von ihrer*m Partner*in oder den eigenen Kindern.

Inwiefern spielt auch die Vereinbarkeit mit dem Beruf eine Rolle?

Pflege auf Distanz kann sich zwar auf die Arbeit auswirken, etwa weil die Angehörigen weniger konzentriert sind und auch öfter mal einen Tag freinehmen müssen. Das Thema Pflege ist oftmals noch ein Tabu am Arbeitsplatz. Das kann zu Missverständnissen führen, wenn nicht alle Bescheid wissen. Aber selten entstehen dadurch echte Konflikte mit dem*der Arbeitgeber*in. Andererseits haben wir festgestellt, dass seitens der Unternehmen das Bewusstsein für diese Problematik wächst und es vor allem in größeren Unternehmen stetig mehr Maßnahmen und Angebote für pflegende Angehörige gibt. Das sind etwa Sensibilisierungswshops für Führungskräfte, direkte Ansprechpersonen oder Broschüren. ►



Wie können pflegende Angehörige aus der Ferne helfen?

Das Wichtigste ist, dass sie vor Ort ein stabiles Netzwerk aufbauen, dazu gehören der Freundes- und Bekanntenkreis, eine nette Nachbarschaft sowie Apotheken und Hausarztpraxen in der Nähe. Daneben sind sie enorm auf zuverlässiges und vertrauenswürdiges Pflege- und Fachpersonal angewiesen, denn sie können bei Schwierigkeiten ja eben nicht so schnell reagieren. Da kann ein nicht aufgelegter Telefonhörer oder ein verlegter Schlüssel zum echten Problem werden.

Kann die Digitalisierung hier nicht helfen?

Ja, in einigen Situationen können moderne Technologien in der Tat unterstützen. Dank Handys, Videoübertragung und Email ist Kommunikation ja heute über alle Distanzen hinweg möglich. Dafür müssen die Pflegebedürftigen diesen Techniken gegenüber aber aufgeschlossen sein und auch in der Lage, diese zu bedienen. Das kann je nach Gesundheitszustand auch mal schwierig sein. Auch im Bereich des Ambient Assisted Living, also der altersgerechten Assistenzsysteme, passiert viel: Ein Beispiel, das jeder kennt, ist der Notrufknopf, der mit einem Pflegedienst verbunden ist. Darüber hinaus gibt es z. B. Sturzmatten, die registrieren, wenn jemand gefallen ist, Apps, die an die Medikamenteneinnahme erinnern, und Demenzuhren, die deutlich den Wochentag und das komplette Datum anzeigen.

Wird die Technik also auch in diesem Bereich in Zukunft einen großen Teil der Arbeit übernehmen?

Nein, Angehörige sollten nicht versuchen, damit die fehlende Nähe zu ersetzen. Das wäre nicht der richtige Ansatz. Außerdem gibt es auch ethische Grenzen. Beispielsweise, wenn etwa im Wohnzimmer der Mutter eine Kamera installiert wird. So etwas bleibt für mich eine fragwürdige Form der Überwachung.

Wie kann man pflegenden Angehörigen denn das Leben erleichtern?

Außenstehende sollten mehr Verständnis für sie und ihre Situation zeigen. Was Pflegestrukturen betrifft, würden sie weniger Bürokratie und z. B. mehr Kurzzeitpflegeoptionen entlasten. Wünschenswert wäre auch ein größeres Angebot an Mediation und Familientherapien. Betriebe können etwa durch flexible Arbeitszeiten einen wertvollen Beitrag leisten.

Was raten Sie entfernt lebenden Familien?

Setzen Sie sich früh genug zusammen und überlegen Sie gemeinsam, wie die Zukunft aussehen könnte und welche Szenarien denkbar und realistisch sind: Welche Arztpraxen, Apotheken, Pflegedienste gibt es in der Nähe? Sind Nachbar*innen da, die kleine Aufgaben übernehmen können? Wer innerhalb der Familie kann welche Aufgaben übernehmen? Dabei sollte man auch die großen Fragen stellen: Ist es realistisch, dass ich wieder in die Heimat ziehe? Oder könnt ihr euch vorstellen, im Alter noch mal in eine andere Stadt zu ziehen? Ein ehrliches Gespräch hilft beiden Seiten.



INFOS & ADRESSEN

► PFLEGESTÜTZPUNKTE

Auf der Website des Zentrums für Qualität und Pflege kann man nach Eingabe der Postleitzahl nach gelisteten Pflegestützpunkten in der Umgebung suchen.

www.zqp.de/beratung-pflege

► PFLEGETELEFON

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet unter der Nummer 030 20179131 von Montag bis Donnerstag jeweils von 9 bis 18 Uhr Expertenrat. In belastenden Situationen können sich sowohl Angehörige als auch Pflegebedürftige anonym beraten lassen.

► VERBAND PFLEGEHILFE

Der Verband Pflegehilfe berät Angehörige online und per Telefon in allen Fragen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit – von Pflegegeld über Toilettensitze bis hin zu freien Senioren-WGs in der Nähe. Sie erreichen den Verband täglich von 8 bis 20 Uhr unter 06131 8382160.

www.pflegehilfe.org

► ALZHEIMER UND WIR

Peggy Elfmann ist Journalistin, Mutter von drei Kindern und pflegt ihre an Alzheimer erkrankte Mutter, die 400 Kilometer von ihr entfernt lebt. Auf ihrem Blog »Alzheimer und wir« schreibt sie ehrlich und



berührend über ihr ewig schlechtes Gewissen, den Umgang mit der Krankheit in der Familie und darüber, wie sie aus der Ferne für ihre Eltern da sein kann.

www.alzheimerundwir.com

TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE UND SENIOR*INNEN

► VORBEREITUNG FÜR DEN ERNSTFALL

Leider sprechen immer noch viel zu wenige Familien offen miteinander über so unbequeme Themen wie Beerdigung, Patientenverfügung und Pflege im Alter. Dabei erleichtert das die Situation im Ernstfall enorm und gibt beiden Seiten ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Legen Sie am besten gemeinsam einen Ordner mit wichtigen Unterlagen an. Sammeln Sie Informationen zu behandelnden Ärzten, Medikamenten, Versicherungen. Sprechen Sie auch über die finanzielle Situation und rechtlich wichtige Dokumente

wie etwa die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht.

► BERUFLICHE AUSZEIT

Tritt die Pflegesituation ganz plötzlich ein, bricht über den entfernt lebenden Angehörigen alles zusammen. Wie bringt man jetzt am besten den Job, die eigene Familie und die*den erkrankten Angehörige*n unter einen Hut? Um kurzfristig die Pflege zu organisieren und sich in der Situation zurechtzufinden, kann man als Angehörige*r unter bestimmten Voraussetzungen ab Eintritt der Pflegesituation bis zu zehn Tage Arbeitsfreistellung beantragen. Dieser Anspruch ist gesetzlich verankert. Für diese Zeit steht Ihnen das Pflegeunterstützungsgeld zu. Diese Lohnersatzleistung muss bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden.

► DIGITALES TAGEBUCH

Mithilfe eines digitalen Tagebuchs können sich pflegende Angehörige auch aus der Ferne gegenseitig



In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen.

*Unsere AWO Expert*innen geben Antwort!*

Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:

»Verhinderungspflege«



Diana Baert arbeitet seit 10 Jahren als Einrichtungsleiterin und ist seit September 2019 Einrichtungsleitung im AWO Haus der Generationen Remeyerhof in Worms

Pflegende Angehörige übernehmen eine ehrenwerte und verantwortungsvolle Aufgabe. Nicht selten übernehmen sie sich dabei aber selbst. Vor allem dann, wenn eine demenzielle Erkrankung oder ein hoher Pflegegrad vorliegt und die*der pflegebedürftige Angehörige fast rund um die Uhr versorgt werden muss. Die Verhinderungspflege ist wie eine »Auszeit«, die jedem pflegebedürftigen Menschen – oder besser gesagt: dessen privater Pflegeperson – zusteht.

Pro Kalenderjahr können insgesamt sechs Wochen Verhinderungspflege beantragt werden. Während dieser Zeit übernimmt die Pflegeversicherung bis zu einem gewissen Betrag oder einem bestimmten Zeitraum anteilig die anfallenden Kosten einer notwendigen Ersatzpflege. Allerdings gilt es hier zwei Dinge zu beachten: Anspruch auf diese Leistung haben nur Menschen mit Pflegegrad 2 oder höher. Außerdem muss die*der Pflegebedürftige mindestens sechs Monate in der häuslichen Umgebung gepflegt worden sein.

Die »Auszeit« kann, muss aber nicht, am Stück genommen werden. So lässt sich auch stundenweise Verhinderungspflege beantragen. Dabei haben pflegende Angehörige während des Tages die Möglichkeit, z. B. ins Kino zu gehen, Freund*innen zu treffen etc. Es ist für jede*n Angehörige*n wichtig, sich diese Zeiten zu nehmen. Denn Pflege ist nicht nur eine körperliche Belastung, sondern zehrt auch an der Seele. Es gibt auch die Möglichkeit, sich über »Schulungen für pflegende Angehörige« Sicherheit und Routine anzueignen oder sich über Selbsthilfegruppen zu informieren und auszutauschen. Solche Leistungen können auch bei der Krankenkasse beantragt werden.

Wir wissen, dass viele Angehörige zweifeln, ob sie ihren pflegebedürftigen Liebsten zu viel zumuten, wenn sie eine Auszeit nehmen. Dabei gibt es sehr gute und verlässliche Alternativen, zum Beispiel Familienmitglieder, Nachbar*innen oder professionelles Pflegepersonal wie ein ambulanter Pflegedienst. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Verhinderungspflege mit Kurzzeitpflege zu verbinden. In diesem Zeitraum würde dann die*der Pflegebedürftige vollstationär versorgt werden. Anspruch auf Kurzzeitpflege besteht für insgesamt 4 Wochen pro Kalenderjahr und bietet den älteren Menschen die Chance, neue Eindrücke zu gewinnen und Kontakte zu knüpfen. Auf der anderen Seite können pflegende Angehörige Kraft tanken und nach der Auszeit mit neuer Energie voll für die Liebsten da sein. ■

► auf dem Laufenden halten.
Legen Sie dafür ein Dokument an, in dem etwa Blutdruckwerte, einzunehmende Medikamente oder Arzttermine notiert werden. Der Umfang lässt sich natürlich individuell beliebig erweitern. Auch kurze Notizen zum Allgemeinzustand oder zur emotionalen Verfassung – beider Seiten – können hilfreich sein. Wann immer ein*e Angehörige*r vor Ort ist, macht sie*er Notizen und gibt sie im Anschluss an den Rest des Familien-»Pflegeteams« weiter. Wichtig ist, dass das Dokument so abgespeichert wird, dass jede*r Zugriff darauf hat, das geht z. B. per Dropbox.

► **ZEIT FÜR SICH NEHMEN**
Als pflegende*r Angehörige*r aus der Ferne ist man oft rund um die Uhr für das Pflegepersonal oder die Nachbarschaft erreichbar. Vereinbaren Sie mit Ihrem Netzwerk vor Ort einen Abend in der Woche oder einen Vormittag am Wochenende, an dem Sie für ein oder zwei Stunden wirklich nicht erreichbar sind. Tun Sie in dieser Zeit etwas, das Ihnen Spaß macht, und lassen Sie das Handy am besten zu Hause. Gehen Sie spazieren, hören Sie Musik oder meditieren Sie. Es ist wichtig, auch die eigenen Akkus wieder aufzuladen und sich ruhig auch mal selbst auf die Schultern zu klopfen. ■

► **AUSTAUSCH MIT ANDEREN**
Reden Sie! Teilen Sie Ihrer Partnerin, Ihrem Partner, Ihren Freund*innen mit, was Sie belastet. Sprechen Sie über Ängste und Zweifel. In größeren Städten, in denen viele Zugezogene leben, gibt es Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene austauschen, gegenseitig unterstützen und Trost zusprechen können. Das Gefühl, dass man nicht alleine ist und verstanden wird, bringt oft schon Erleichterung. Professionelle Hilfe bieten neutrale Coachs oder Therapeut*innen. ■

TEXT ANDREA BIERLE • FOTOS ERIC LANGERBEINS

Momente des GLÜCKS

Neue Technologien gehören zu einer modernen Pflege. Sie helfen nicht nur, Zeit und Kosten zu sparen, sondern können auch die Lebensqualität von Pflegebedürftigen fördern. Dass besonders Menschen mit einer Demenzerkrankung von digitalen Konzepten profitieren, zeigt ein Besuch in Einrichtungen der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen

Die Arme verschränkt, der Blick leer. Teilnahmslos sitzt Gisela Palmer, eine zierliche Frau mit grauem Wuschelhaar, im Wohnbereich des Walter-Heckmann AWO Senioren- und Sozialzentrums Herzogenrath. Auch ihre beiden männlichen Nachbarn im Stuhlkreis zeigen wenig Regung – bis plötzlich ein bunter Strandball auf dem Boden erscheint. Der im Rollstuhl sitzende Franz Emons gibt ihm gezielt einen Schubs, Frau Palmer streckt das rechte Bein weit nach vorne, trifft noch mit der Fußspitze ... der Ball rollt unaufhaltsam. »Tooor!« Eine AWO Mitarbeiterin reißt begeistert die Arme hoch, und auf dem Gesicht der 93-Jährigen zeigt sich ein mildes Lächeln.

Das Spiel »Fußball« bereitet sichtlich Freude, auch wenn der Ball nicht aus Leder ist, sondern virtuell. Eine Lichtprojektion, aus einem an der Decke hängenden Kasten, die auf Bewegungen reagiert. »Tovertafel« nennt sich das gute Stück und umfasst Beamer, Lautsprecher, Infrarotsensoren sowie einen Prozessor, mit dem verschiedene Motive auf den Boden oder Tisch projiziert werden. Der Name

kommt aus dem Niederländischen und bedeutet »Zaubertisch«. Und tatsächlich hat es etwas Magisches, wenn Sternbilder, Seifenblasen oder – wie jetzt – Seerosen und Goldfische erscheinen. Der Pfleger Benjamin Liedgens verteilt Laternenstäbe an die Bewohner*innen, die sie als Angel benutzen sollen. Sobald die Schnur einen Fisch berührt, schwimmt dieser blitzschnell davon. Das Gefühl, an einem echten Teich zu sitzen, verstärken Blubbergeräusche, und das Wasser wirft Wellen, sobald die Senior*innen mit ihren Füßen darüberstreichen. »Wir haben es schon erlebt, dass jemand die Hosenbeine hochkrepelt, um nicht nass zu werden«, erzählt Angelika Mehlkop, die als Koordinatorin der Alltagsbegleiter*innen bisher nur gute Erfahrungen mit diesem neuen Beschäftigungsinstrument macht. »Eine schöne Möglichkeit, Menschen mit Demenz zu mehr Bewegung und auch sozialer Interaktion anzuregen.«

Das Repertoire der Lichtspiele ist groß: von gedächtnisanregenden Rommé-Reihen über Nostalgiepuzzle, die Erinnerungen wachrufen sollen, bis ►

»Tovertafel«
Der Name kommt
aus dem Nieder-
ländischen und
bedeutet
»Zaubertisch«



»Die Tovertafel darf keine Dauerbeschallung sein. Aber wenn man sie gezielt und richtig einsetzt, ... dann kann sie viel Positives bewirken«

EINRICHTUNGSLEITER LOTHAR CECHAROWSKI

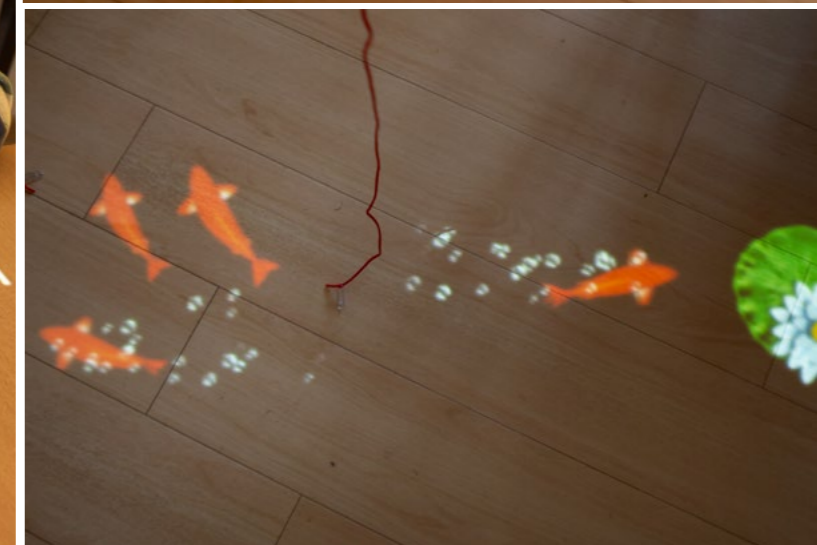
► zum körperlich anregenden Fußballspiel. Auch jahreszeitliche Themen wie Karneval oder Ostern stehen zur Auswahl. Je nach Stimmung und individuellem Bedürfnis kann eine heitere oder entspannte Atmosphäre geschaffen werden. Mal geht es um das Staunen über Farben, Formen und Töne, mal steht das Gruppenerlebnis im Mittelpunkt.

»Die Tovertafel darf keine Dauerbeschallung sein«, so Einrichtungsleiter Lothar Cecharowski. »Aber wenn man sie gezielt und richtig einsetzt, also immer in Begleitung von Mitarbeiter*innen und nicht länger als 25 Minuten, dann kann sie viel Positives bewirken.« Seit November 2019 ist diese technische Pflegeinnovation im auf die Betreuung demenziell erkrankter Menschen spezialisierten AWO Haus im Einsatz. Entdeckt haben die Mitarbeiter*innen sie auf einer Altenpflegemesse in Nürnberg – und waren sofort angetan von ihr. Die Kosten von jeweils rund 6.000 Euro haben das Seniorenzentrum und drei weitere Einrichtungen der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen (s. Kasten) zu 90 Prozent durch die GlücksSpirale finanzieren können, die als Partnerin der AWO gemeinnützige Vorhaben fördert. »Darüber bin ich sehr froh«, sagt Einrichtungsleiter Cecharowski, der neuen Technologien offen gegenübersteht. Gerade testet er ein weiteres Produkt aus den Niederlanden: Qwiek.up. Ein mobiles Gerät, das – begleitet von einer beruhigenden Klangkulisse – Bilder an die Decke oder an die Wand projiziert und sich damit

besonders für Bettlägerige eignet. Verschiedene Themen stehen bei diesem audiovisuellen Konzept zur Auswahl, darunter »Natur« (Waldspaziergang, Bauernhof, Zoo), »Feiertage« oder »Biografiearbeit« (altes Handwerk, Babys, Kinder). Das Besondere: Qwiek.up ist multifunktional einsetzbar und kann auf den*die Bewohner*in und seine*ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt und mit eigenen Fotos und Musik oder Videos ganz nach dem Geschmack des*der Nutzer*in bestückt werden. Damit folgt Qwiek.up, in den Niederlanden bereits in jeder dritten Einrichtung eingesetzt, dem dort etablierten »erlebnisorientierten« Pflegeansatz. Durch spezielle Reize kann man insbesondere Menschen in der späten Phase der Demenz in ihrer ganz eigenen Welt erreichen. »Aber auch da muss man ganz genau beobachten, was der oder dem Einzelnen gut tut«, sagt Angelika Mehlkop. So habe man einer Dame, gebürtig aus Bayern, Bilder von Bergen an die Decke projiziert – in der Annahme, dass sie durch ihre Biografie darauf reagiert. Doch Fehlanzeige. »Sie schloss die Augen und öffnete sie erst wieder, als wir Aufnahmen von Orang-Utans abspielten.«

Knapp 1,6 Millionen Menschen leben derzeit in Deutschland mit einer Demenzerkrankung. Neuesten Schätzungen zufolge ist mit einem Anstieg auf 2,7 Millionen im Jahr 2050 zu rechnen. Ihre Versorgung stellt eine immense Herausforderung dar, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für die Angehörigen ►

Durch spezielle Reize kann man insbesondere Menschen in der späten Phase der Demenz in ihrer ganz eigenen Welt erreichen



Spiel ohne Grenzen: Die Bandbreite der Lichtprojektionen reicht von Fußballspielen und Fische-Angeln über Sprichwörter-Rätsel bis zu poetischen Blumenbildern



**Technik
kann keine Menschen
ersetzen**



**Schöne Augen-Blicke: Qwiek.up
eignet sich durch die Deckenprojek-
tion vor allem für Bettlägerige**



► und professionell Pflegenden. Die gute Nachricht: Technische Unterstützung birgt enorme Potenziale. Auch bei der AWO spielt die Digitalisierung eine immer größere Rolle und gehört zunehmend zum Arbeitsalltag. So ist die elektronische Patientenakte inzwischen so selbstverständlich wie technische Bewegungs-, Transport- oder Hebehilfen. Oder die »smarte« Küche im AWO Seniorenzentrum Saaler Mühle in Bensberg. Sie spart Zeit, wenn das zehnköpfige Küchenteam von aufwendigen Dokumentationspflichten entlastet wird. »Bei uns gibt es jetzt kein Papier mehr«, sagt Anita Rosenfeld, Leiterin der Hauswirtschaft. »Wir können online Checklisten abrufen, und die Rezepte sind so hinterlegt, dass wir nur noch auf das entsprechende Knöpfchen drücken müssen.« Der 34-Jährigen macht die Arbeit mit »Connect Cooking« nicht nur Spaß, sondern sie sieht darin auch einen Lösungsansatz für den Fachkräftemangel.

Dass Menschen irgendwann ganz von Maschinen ersetzt werden, das ist jedoch auch eine Sorge beim Thema neue Technologien. Schließlich werden sogar hierzulande schon Roboter in Pflegeeinrichtungen getestet (s. AWO Journal 02/2019). Und nicht jede Innovation ist sinnvoll.

Damit keine Technik entwickelt wird, die an menschlichen Bedürfnissen vorbeigeht, hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) 2014 im Rahmen der »Pflegeinnovationen 2020« einen Förderschwerpunkt dem Thema »Menschen mit Demenz« gewidmet. Entstanden ist daraus das Forschungsprojekt »I-CARE« der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH. Im Rahmen dessen entwickelten Pfleger*innen gemeinsam mit High-Tech-Spezialisten und Wissenschaftler*innen einen Tablet-PC zur Aktivierung von demenziell veränderten Menschen. Ziel: die Steigerung von

**»Demenzkranken
Menschen sind
kognitiv einge-
schränkt und in
ihrem Verhalten
reduziert«**

**EINRICHTUNGSLEITERIN
PETRA STRÖMER**

Selbstbestimmung und Lebensqualität aller Betroffenen. Die Expert*innen kreierten ein Instrument, das trotz ausgetüftelter Technik ganz leicht zu bedienen ist. Ergebnis: Die Demenzerkrankten waren während der Sitzungen kommunikativer und aktiver. »Manche haben in diesen zehn Minuten ihre Sprache wiedergefunden«, sagt Jana Lohse, die das Pro-

jekt als Sozialarbeiterin begleitete. So habe man einen Teilnehmer und großem KSC-Fan, einst sehr engagiert in der Altherrenmannschaft des Fußballvereins, persönliche Bilder aus dieser Zeit auf dem Display gezeigt. »Die Fotos trafen ein hochemotionales Gebiet des Gedächtnisses und lösten einen positiven Effekt aus«, so die AWO Mitarbeiterin. Expert*innen sprechen von »Inseln des Selbst«. Der Mann zeigte die Bilder stolz seiner Demenzgruppe und will demnächst sogar ein Spiel besuchen.

Inzwischen wird die Software »Media Dementia« des Unternehmens »Media4Care«, ein Partner des »I-CARE«-Projektes, in Pflegeheimen eingesetzt, darunter im AWO Hermann-Koch-Seniorenzentrum. »Die ist zum Beispiel gut für die Einzelbetreuung«, sagt Alltagsbegleiterin Hedi Keimer und zeigt einer Bewohnerin auf dem Tablet Katzenbilder. »Meine Minusch zu Hause sieht genauso aus!« Die Dame weiß in diesem Moment nicht, dass sie längst im Seniorenzentrum wohnt, aber der Anblick des Haustieres löst in ihr Freude aus. So, wie die flatternden Schmetterlinge, die die eingangs erwähnte Tovertafel auf den Tisch zaubert und damit Demen- te kurz aus ihrer Apathie erwachen lässt. »Demenz- kranke Menschen sind kognitiv eingeschränkt und in ihrem Verhalten reduziert«, erklärt Einrich- tungsleiterin Petra Strömer. »Sie nehmen ihre Um- welt nicht mehr so wahr wie früher.« Der Projektor erzeuge mit angenehmen Farben und Tönen Situa- tionen, die die Bewohner*innen an Alltägliches ►

- erinnern. Besonders beliebt sind die Blumen, die durch Berührungen immer größer werden. Bewohnerin Elke Löhr, sonst sehr unruhig, bleibt gebannt am Tisch sitzen und tippelt mit ihren Fingerkuppen auf eine Margerite, die bald die ganze Fläche bedeckt und Frau Löhrs Augen zum Glänzen bringt. Bei der Tovertafel gibt es keine Regeln, kein Falsch und kein Richtig. Das Spiel sorgt für Freude und Wohlbefinden. Was gibt es Schöneres?!

EIN TUSCH AUF DIE TOVERTAFEL

➤ **Die AWO Seniorenzentren** im nordrhein-westfälischen Troisdorf, Süssendell, Düren-Weyerfeld und Herzogenrath haben sich bei dem Projekt »Tovertafel« zusammengetan und wurden von der GlücksSpirale zu einem Großteil finanziell unterstützt. Alle machen hervorragende Erfahrungen mit dieser technischen Pflegeinnovation bei der Betreuung von demenziell erkrankten Bewohner*innen. Einrichtungsleiterin Kornelia Schloms vom Alfred-Delp-Altenzentrum hebt vor allem das Gemeinschaftserlebnis hervor, das mit den interaktiven Lichtspielen möglich ist. So können auch Angehörige in die Spiele mit einbezogen werden, und die Inhalte sind auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Bewohner*innen abgestimmt. Ihre Kollegin Petra Strömer vom Hermann-Koch Seniorenzentrum sagt: »Elektronik gibt uns die Chance, noch vielfältiger zu werden und auf den Einzelnen einzugehen.« Klas Bauer, der in Süssendell die individuelle Dorfgemeinschaft für überwiegend an Demenz erkrankte Menschen leitet, hält den flexiblen Umgang für entscheidend – und eine Kombination aus herkömmlichen und digitalen Konzepten.

Mehr Infos unter www.tovertafel.de ■



Gefördert durch die

GlücksSpirale



Gute Erfahrungen mit der Tovertafel:
Einrichtungsleiterin Petra Strömer (o.)
sowie Pfleger Benjamin Liedgens
mit Bewohnerin Gisela Palmer



FOTOS: PR

FRÜH- JAHRSPUTZ

IHRE PFLEGELEICHTE REINIGUNGSKRAFT

Sie heißt »Elli« oder offiziell auch »Efeutute« und ist Expertin für saubere und frische Luft. Das Berliner Unternehmen »Bosque« liefert seine Pflanzen persönlich zu Ihnen nach Hause und ist auch anschließend mit Tipps rund um deren Pflege für Sie zu erreichen. **Elli, 29 Euro, www.bosqueplants.com**



Diese Produkte frischen Heim und Körper auf

BLUMIGE AUSSICHTEN

Befreien Sie Ihr Gesicht von Unreinheiten mit der Kraft der Blüten. Der Mix eignet sich zur Herstellung von Gesichtswassern, Masken oder Facial Steams. **DIY Set: BLOOM Blütenmix für die Haut, 7 Euro, www.stadtfarm.com**



FRISCH GEPELT

Auch der Körper braucht im Frühjahr eine Rundum-Reinigung. Ein Peeling aus Meersalz und Ingwer entfernt abgestorbene Hautschuppen und verleiht einen frischen Teint. **GINGER BODY SCRUB™, Smoothing Body Buffer, 600 g, circa 43 Euro, www.origins.de**



EIN ZAUBERKASTEN FÜR PUTZTEUFEL

Ein wenig Natron hier, ein bisschen Kernseife dort, dazu eine Prise Soda, und fertig ist das Zaubermitel gegen jegliche Art von Schmutz. Der Sauberkasten kommt im handlichen Design und hinterlässt bei Liebhaber*innen natürlicher Putz- und Waschmittel bleibenden Eindruck und definitiv keine Rückstände. **Sauberkasten Klassik, 50 Euro, www.sauberkasten.com**



TEXT ROUVEN BÜKER

JUCKT MICH DOCH NICHT, ODER?

Wenn im Alter die Allergien kommen

Jetzt im Frühling haben Pollen Hochsaison. Ob Bäume, Gräser oder Kräuter, Allergiker*innen sind überall davon betroffen. Folgt man den Zahlen des Robert-Koch-Instituts, leiden in Deutschland rund 12 Millionen Menschen unter Heuschnupfen. Das sind knapp 15 Prozent der gesamten Bevölkerung, die gerade zu dieser Jahreszeit von Niesattacken, Schnupfen und Augenjucken geplagt sind. Während man lange davon ausging, dass sich eine Allergie im frühen Leben entwickelt, können auch Menschen jenseits der 65 davon betroffen sein. Das ist zwar keine neue Erkenntnis, aber warum werden Allergien im Alter erst jetzt thematisiert?

EXPERTIN



Sonja Lämmel

Die Diplom-Oecotrophologin arbeitet seit 20 Jahren beim DAAB, dem Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. mit Sitz in Mönchengladbach

Frau Lämmel, Allergien im Alter treten laut Statistik bei rund 10 Prozent der Menschen 65+ erstmalig auf. Wie kann man sich das erklären?

Eine Allergie ist grundsätzlich eine Überreaktion des Immunsystems. Also warum sollten nur junge Menschen Allergien entwickeln? Ältere Menschen haben sogar ein höheres Risiko, weil auch das Immunsystem sich im Alter verändert. Die Haut wird durchlässiger für Schadstoffe und somit auch für Allergene. Dazu werden die Schleimhäute an Auge und Nase oder auch die Atemwege im Alter empfindlicher, trockener und schneller reizbar.

Um welche Allergien handelt es sich denn hauptsächlich?

Ich kann dazu keine genauen Zahlen nennen. Jedoch zeigt sich aus Erfahrung, dass es vor allem die klassischen Pollenallergien sind. Aber auch Hausstaubmilben sind ein Thema, weil die Menschen in diesem Alter viel mehr zu Hause sind. Personen über 65 Jahren haben oft ein empfindliches Bronchialsystem. Dadurch können die Symptome stärker werden. Auch Kontaktallergien, wie zum Beispiel mit Nickel, gewissen Duftstoffen in Kosmetika und ätherischen Ölen, können sich das erste Mal im Alter bemerkbar machen. ➤

► **Wie verhält es sich denn mit Lebensmittelallergien?**

Die treten hingegen eher seltener auf. Das heißt, allergische Reaktionen auf Milch-, Eier- oder Sojaprodukte sind bei älteren Menschen nicht so häufig.

Im Sprachgebrauch werden die Begriffe Allergie und Intoleranz fälschlicherweise oft synonym verwendet. Wann kann ich denn zum Beispiel von einer Laktose-Intoleranz bzw. Allergie gegen Milchprodukte sprechen?

Grundsätzlich wird eine unerwünschte Reaktion des Körpers immer als »Unverträglichkeit« bezeichnet. Dabei unterscheidet man noch zwischen einer allergischen und nicht-allergischen Unverträglichkeit. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem mit sogenannten IgE-Antikörpern auf einen Fremdstoff, der zunächst ungefährlich ist. Bei einer Intoleranz ist das Immunsystem dagegen nicht beteiligt. Dem Körper fehlt es dann an Enzymen, um z. B. die Laktose abzubauen.

Welche Symptome lassen auf eine Allergie bzw. Unverträglichkeit schließen?

Die Beschwerden sind vielfältig. Bei einer klassischen Pollenallergie treten Rötungen/Juckreiz am Auge, Schnupfen, Atemprobleme bis hin zur Luftnot auf. Man kann sich ein bisschen abgeschlagen fühlen oder auch grippeähnliche Symptome haben. Bei einer Kontaktallergie reagiert der Körper häufig mit Juckreiz oder Ekzemen. Bei einer Laktose-Intoleranz können Blähungen und Durchfall auftreten.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Die erste Maßnahme ist: Man muss die Allergie diagnostizieren. Das geschieht bei einem Allergologen. Dieser wird einen Test durchführen und dann feststellen, ob eine Erkrankung vorliegt. Grundsätzlich lassen sich die Beschwerden mit Medikamenten gut behandeln. Auch eine ursächliche Therapie wie die Hyposensibilisierung ist im Alter vielversprechend.

Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse?

Das Problem mit den Allergien ist, dass sie nicht einfach von allein weggehen. Unsere Empfehlung ist daher, sich stets Hilfe zu holen, wenn man einen Verdacht auf eine Unverträglichkeit hat. Denn nicht behandelte Allergien können sich z. B. auf die Bronchien setzen, zu einem allergisches Asthma und im schlimmsten Fall auch zu einem chronischen Asthma führen. Auch eine unbehandelte Kontaktallergie kann chronische Beschwerden wie etwa Ekzeme auslösen, die sich später nicht mehr so leicht behandeln lassen. Daher sollte man bei Beschwerden immer einen Arzt konsultieren und weitere Schritte einleiten, um die Allergie unter Kontrolle zu bekommen. ■



Die Menschen hören heutzutage mehr auf ihren Körper



WEITERE INFOS
Deutscher Allergie- und Asthmabund
www.daab.de,
ECARF - European Centre for Allergy Research Foundation
www.ecarf.org

FOTO: ISTOCK.COM/KONTREC; UNSPLASH/CHRISTIN HUME

EIN SICHERES ZUHAUSE
 IST SO VIEL WERT



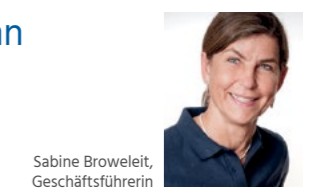
- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com



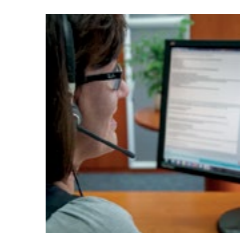
Wenn die Schwerhörigkeit das Telefonieren einschränkt.

Schwerhörigkeit kann jeden betreffen.



Das führt häufig dazu, dass sie nicht mehr telefonieren können oder wollen. Das muss nicht sein. Wir helfen Ihnen beim Telefonieren.

Über unseren Schriftdolmetschdienst können schwerhörige Menschen ein Telefonat führen und am PC/Tablet oder Smartphone ablesen, was gesagt wird. Sie können entweder selbst sprechen oder auch schreiben. Unsere zertifizierten Schriftdolmetscher übersetzen für Sie parallel von Schrift in Sprache oder umgekehrt. Wir dolmetschen auch über eine Videoverbindung von Deutscher Gebärdensprache und umgekehrt.



Dolmetscherin im Schriftdolmetschdienst TeScript

Was benötigen Sie dafür?
 Sie melden sich einfach über die Homepage der Tess – Relay-Dienste an. Sie erhalten dann Benutzerdaten, mit denen Sie über eine Internetverbindung und unserer kostenlosen Software telefonieren können. Die Kosten betragen 0,14 €/Minute.

Mehr Informationen zur Nutzung finden Sie unter www.tess-relay-dienste.de.

HOLA ESPAÑA

Simply Tapas!



TIPP

Das Garen im Ofen macht die Tortilla wunderbar saftig. Für diese Portionsgröße verwenden wir eine Pfanne mit 24 oder 28 cm Ø. Mit wenig mehr Aufwand können Sie jedoch gleich eine größere Tortilla zubereiten. Sie hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage

© DORLING KINDERSLEY VERLAG. REZEPTE: JOSÉ FRANCISCO RODRIGUEZ, FRÉDÉRIC SCHULZ, STEPHAN WAGNER, FOTOS: KATRIN WINNER

Von allem ein bisschen, aber immer genug für alle. Tapas eignen sich hervorragend für lange und gemütliche Abende auf Balkon und Terrasse mit den Liebsten. Willkommen in der Küche Spaniens!

Tortilla de patatas

Kartoffel-Omelett

Den Backofen auf 250° C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Eier, Salz, Petersilie, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in einer Rührschüssel vermischen. Etwas Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Eiermischung hineingießen und einige Sekunden anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen stellen und das Omelett 15-16 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren.

Ensalada sevillana

Salat nach Sevilla-Art

Die Tomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paprika, Petersilie, Öl, Essig und Salz in einer Schüssel vermischen. Den Salat in einer Schale anrichten. Mit den Oliven garnieren, mit 1 Schuss Öl beträufeln und servieren.

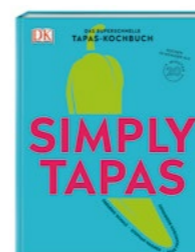
Zutaten für 2 Personen

TORTILLA DE PATATAS

- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- Salz
- 1 TL gehackte Petersilie
- Olivenöl zum Braten

ENSALADA SEVILLANA

- 3 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Piquillo-Paprikaschoten (aus dem Glas)
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln
- 1 EL Essig
- Salz
- 1 Handvoll schwarze Oliven



DIE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

Superschnell und supersimpel. Tauchen Sie in die Kulinarik Spaniens ein und lassen Sie sich für wenig Geld ans Mittelmeer bringen.

Simply Tapas, José Francisco Rodriguez, Frédéric Schulz, Stephan Wagner, DK Verlag, ISBN 978-3-8310-3887-9, circa 17 Euro



REISE

Romantiker aufgepasst: Würzburg lässt Herzen klopfen

Es gibt viel zu feiern, darunter 300 Jahre Grundsteinlegung der Residenz und 70. Geburtstag der Romantischen Straße. Urige Lokale und guter Wein sind weitere Gründe für die Studentenstadt, in die sich garantiert auch ältere Semester verlieben



SCHLOSS DER SCHLÖSSER

Eines der imposantesten Treppenhäuser und einzigartiges Ambiente zeichnen die Würzburger Residenz aus, die ihren 300. Geburtstag begeht. Highlight der Festwoche vom 18. bis 24. Mai sind die Residenznächte mit viel Kultur und Kulinarik. Tipp: In fünf Gehminuten gelangt man zum Lusamgärtlein, wo sich das Grabmal des Minnesängers Walther von der Vogelweide befindet. Hier legen (unglücklich) Verliebte frische Blumen nieder. www.residenz-wuerzburg.de

FERIENROUTE VOM FEINSTEN

Deutschlands älteste Ferienroute wird 70! Ausgangspunkt der »Romantischen Straße« ist die

zwischen Weinbergen gelegene kurfürstliche Barockstadt mit ihren Kopfsteinpflasterstraßen und dem historischen Stadtkern. Anlässlich des Jubiläums finden Wandertage, Oldtimerausfahrten und Dampfzugfahrten statt. Tipp: Mit dem Schiff entlang des Mains nach Veitshöchheim zu Europas schönstem Rokoko-Garten. www.romantischestrassen.de



ES LEBE DIE WISSENSCHAFT!

Vor 125 Jahren entdeckte der Würzburger Professor Dr. Wilhelm Conrad Röntgen die nach ihm benannten Röntgenstrahlen. Begeben Sie sich auf Zeitreise und folgen Sie auf 23 Stationen den Spuren des ersten Nobelpreisträgers der Welt. www.roentgen2020.de



ESSEN & TRINKEN

In der Haugerpfarrgasse 10 fühlen sich die Gäste seit 1899 wohl: In charmantem Ambiente tischt das »Weinhaus Schnabel« gutbürgerliche Küche wie Geschnetztes, hausgemachten Blausudszulz und Schnitzel auf; dazu ein Glas Silvaner oder Würzburger Hofbräu ... guten Appetit! www.weinhaus-schnabel.de

SCHÖNER SCHLAFEN

Nomen est omen: Im »Himmelsportfen« lässt es sich hinter Klostermauern himmlisch schlummern. Das neu renovierte Tagungszentrum der Diözese bietet schnörkellose Zimmer mit Blick auf die Weinberge – ein echter Geheimtipp (EZ ab ca. 60 Euro, DZ ca. 90 Euro). www.himmelsportfen.net/tagen/uebernachten

TEXT: ANDREA BIERLE; FOTO: CONGRESS-TOURISMUS-WÜRZBURG; FOTOGRAF: A. BESTLE; ROMANTISCHE STRASSE TOURISTIK-ARBEITSGEMEINSCHAFT GBR



Würzburger Wahrzeichen: die Alte Mainbrücke und ihre zwölf großen Sandsteinfiguren zu Füßen der prächtigen Festung Marienberg



Grace und Edward stehen nach 30 Jahren Ehe am Scheideweg

FILMTIPP

WER WIR SIND UND WER WIR WAREN

Grace (Annette Bening) und Edward (Bill Nighy) sind seit fast drei Jahrzehnten verheiratet. Während eines gemeinsamen Wochenendes eröffnet Edward seinem Sohn (Josh O'Connor), dass er seine Mutter verlassen wird. Er hat sich in eine andere Frau verliebt. Eine Entscheidung, durch die das Leben dreier Menschen aus den Fugen gerät. Ein berührendes Familiendrama über späte Liebe, Hoffnung, Ende und Neubeginn. **Kinostart: 21. Mai 2020**



HÖRTIPP

GOTT

Ein 78-Jähriger, der körperlich und geistig gesund ist, möchte nach dem Tod seiner Frau sein Leben beenden. Dafür fordert er nach einem Medikament, das ihn tötet. Doch weder Ärzte, Geistliche, Juristen noch Gesellschaft wissen, ob sie Beihilfe leisten dürfen. Der Fall wird von der Ethikkommission diskutiert. Welches Urteil würden Sie fällen? **GOTT – Ein Theaterstück, Ferdinand von Schirach, gelesen von Florian Lukas u.a., der Hörverlag, ISBN: 978-3-8445-3778-9, 18 Euro, erscheint am 27. April 2020**



BUCHTIPP

ZWEIMAL IM LEBEN

Er ist die Liebe ihres Lebens. Als Catherine Lucian im Studium zum ersten Mal sah, wusste sie: Das ist für immer. Doch dann änderte sich alles. Catherine verliebte sich in ihn, heiratete jemand anderen und gründete eine Familie. Erst 15 Jahre später sollten sie sich wieder treffen und merken, dass ihre Liebe nach all der Zeit noch besteht. Aber manchmal kann man nicht mehr dort anfangen, wo man aufgehört hat, und die Vergangenheit holt einen ein und droht damit alles zu zerstören. **Zweimal im Leben, Clare Empson, Blanvalet, ISBN: 978-3-7341-0802-0, 10 Euro**

ALTE SCHÄTZE



Von Kleist, Goethe, Kafka, Shakespeare, Schiller und weitere Schriftsteller*innen haben die Weltliteratur geprägt. Ihr Erbe ist groß und fürs Bücherregal schwer. Der Verlag Reclam ist bekannt für seine kleinen, gelben Bücher, die von Schüler*innen geliebt und zuweilen auch gefürchtet werden. Jetzt hat der Verlag die großen Dichter*innen wiederbelebt und auf der Online-Plattform Spotify als Hörbuch vertont. Eine tolle Gelegenheit, die Enkel*innen für die Klassiker zu begeistern. **Reclam Hörbücher, www.spotify.com**

RECLAM
HÖRBÜCHER

FOTOS: © TOBIS FILM GMBH, PR. UNSPLASH

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



Probefahrt

Werkstattservice

Seniorenmobile



Kraft meiner Steckdose
bin ich mobil.

1000 Watt Motor 55 km Reichweite
max. Geschwindigkeit 20 km/h

Ebilco@GmbH, Bahnhofstraße 5a, 01471 Radeburg
Tel. 035208-397181, Mail: info@ebilo.de, www.ebilo.de

Chefredaktion

Eric Langerbeins

Chefin vom Dienst

Dorothea Suh

Text

Andrea Bierle, Alina Halbe, Rouven Bükler

Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumptmann, Tobias Melde

Fotos

Eric Langerbeins und andere

Online

Henning Fischer, Dorothea Suh,

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 25.05.2020 an:
AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg.
Zu gewinnen sind ein Sauberkasten Klassik, je ein 3er-Set »Kraft«, »Ruhe« und »Wohl« von Kruut oder
einmal das Buch »Birding für Ahnungslose« von Véro Mischitz. Viel Glück!

Kosmetik			Zeugnisnote		Fremdwortteil: hinein	Schlange im 'Dschungelbuch'		Musikrichtung (engl. Abk.)	Vorname der engl. Autorin Spark	Schreibutensil			Mongoldorf Gedicht
Manege						Teil einer Maschine			4				
Feuchtwiese						Teil des Beins							
	3		Heldengedichte		Kajak Hausvorbau					frz.: Insel Vorname Carusos			
								frz.: kurz Gefäß				Regenbogenhaut im Auge	
ausdruckslos blicken		löchrig, durchlässig						eng verbunden		6			
Fußballbegriff		Salz der Essigsäure		Teil des Hauses Gefährt (Abk.)			2				kleine thailänd. Insel bei Phuket		et cetera (Abk.)
						Stadt im Osten Tschechiens	9	Gerade Kartei-reiter				8	
			Minustemperatur Olympiakomitee						englisch: Kosten frz.: Wort				
latein. Signatur gr. Sparsamkeit		5			Küstenort auf Kreta	Todeslauf südspan. Provinz						Wiener Schauspielerin, Elfriede ...	
				südam. Tanz Schnellzug (F)				1		Hauptstadt Kanadas	persischer Frauenname		niederländisch: eins
Einspruch	Firmenvermögen Komparse							Konditorware					
			heilige Schale Vorsilbe: schnell					französischer Maler † 1837	Kindertrompete				
Aufforderung zur Ruhe westl. Staat	Figur bei Kleist Saharawind					trop. Nagetier ein Kraftwerkstyp						Pluspol	
				Legende nat. Gasgemisch					Männernkurzname		helle englische Biere		das Ich (Mz.)
Gestalt b. Schiller Halbton					Kamelzug englisch: Schlüssel						7		
		10	Ultrakurzwelle (Abk.)					entsprechend					
Teil der Treppe soundsovielte						Common-rail Diesel (Abk.)	11			früherer Name Tokios			
			Modell					hinweisendes Fürwort					

LÖSUNG DES LETZTEN SCHWEDENRÄTSELS

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

FROSTBEULE

Über ihren Gewinn
(je 1 Exemplar von Deborah Moggachs »Die Liebe einer Tochter«) freuen sich:
 H. V. aus Kalttenordheim,
 I. R. aus Butzbach,
 M. N. aus Markt Schwaben,
 M. F. aus Troisdorf und
 G. K. aus Dinslaken

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

* 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.