

# Aktiv älter werden

...im Landkreis Freising



Erstausgabe 2020



Mitteilungen des Seniorenbeirates  
Landkreis Freising

E-Mail: [seniorenbeirat@kreis-fs.de](mailto:seniorenbeirat@kreis-fs.de)



# Gut beraten ist einfach.



[sparkasse-freising.de](https://sparkasse-freising.de)

**Wenn man einen Finanzpartner mit kompetenten, freundlichen und engagierten Mitarbeitern zur Seite hat.**

Besuchen Sie uns in einer unserer Geschäftsstellen oder vereinbaren Sie einfach einen Termin für ein Beratungsgespräch. Gerne kommen wir dafür auch zu Ihnen nach Hause.

Sehr gerne sind wir für Sie da.

Wenn's um Geld geht  
 **Sparkasse  
Freising**

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist es endlich soweit, die neue Informations-Broschüre „Aktiv älter werden im Landkreis Freising“ ist da!

Mit diesem Heft, das zweimal im Jahr erscheinen soll, gibt Ihnen der Kreis-Seniorenbeirat einen Ratgeber an die Hand, in dem Organisationen vorgestellt, Themen des Alltags behandelt, aber auch Hilfe zur Selbsthilfe angeboten wird.

Die Lebenserwartung nimmt immer mehr an Jahren zu und damit die Gruppe der Älteren in unserer Gesellschaft. Das bringt nachhaltige Änderungen in allen Bereichen und im Miteinander der Generationen mit sich. Auch das Selbstverständnis der älteren Menschen hat sich gewandelt.

Die heutigen Senioren sind selbstbewusster und aktiver und wollen an der Gesellschaft teilhaben und sich einbringen. Ob Hobby oder Ehrenamt, es gibt viele Möglichkeiten, sich ganz neu zu orientieren. Sie haben das Ziel, möglichst lange unabhängig zu bleiben und selber über ihr Leben zu bestimmen. Sollte es dann trotzdem zu körperlichen Einschränkungen kom-

men, wird sachkundige Beratung und Unterstützung nach den jeweiligen Erfordernissen mit Recht erwartet.

Der Kreis-Seniorenbeirat wurde 2015 gegründet. Sein Ziel ist es, die Belange älterer Menschen auf Landkreisebene wahrzunehmen und zu verbessern. Alle 24 Landkreismunicipalitäten beteiligen sich mit je einem Delegierten, meist Seniorenbeauftragte aus den Gemeinden, an dem Sprachorgan für ältere Menschen.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und erfüllten dritten Lebensabschnitt mit noch vielen erlebnisreichen Jahren und um es mit Peter Bamm zu sagen: „im Grunde haben die Menschen nur zwei Wünsche: Alt werden und dabei jung zu bleiben“.

Herzlichst Ihre

Rita Schwaiger  
Vorsitzende

Dr. Elmar Ziegler  
2. Vorsitzender





# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Notfallnummern.....	39
Impressum .....	43
Inserenten der Broschüre .....	42
Der Seniorenbeirat stellt sich vor.....	6
Pflegeberatung im Landkreis Freising .....	8

## Soziales

Altersarmut – wenn es für's Leben nicht reicht .....	10
Sozialticket eingeführt – Landkreis Freising und MVV.....	11
Die Neufahrner Sozialstation .....	12

## Engagement und Ehrenamt

Frieda & Ben e.V. – Seniorennetzwerk FS.....	14
Ehrenamtliches Engagement ermöglicht Dorfläden in Haag .....	15

## Wissenswertes zum Thema Gesundheit

Gebrauchsanweisung für einen besseren Schlaf.....	16
Einsamkeit im Alter.....	18
Vergesslichkeit ist nicht immer eine Demenz.....	20
Regelmäßig richtig bewegen .....	22
Wenn das Herz in Gefahr ist.....	24
Beratung und Versorgung von Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Sehbehinderung .....	25

## Literatur

Autorenvorstellung: Janosch.....	26
Buchvorstellung: Alt werden wie ein Gentleman – Zwischen Müßiggang und Engagement .....	28
Buchvorstellung: Was das Leben sich erlaubt Hardy Krüger „Mein Deutschland und ich“ .....	29

## Historische Orte im Landkreis Freising

Der Pantaleonsberg – die Wiege Kranzbergs.....	30
--	----

## Freizeit

Radfahren – Fitness für jedes Alter .....	32
Radfahren mit Verstand .....	33
Unterwegs mit dem Rad.....	34
Gesund und entspannt – unter Palmen vor der Haustür .....	35

## Wohnen

Seniorengerechtes Wohnen in der „Villa Kranich“ in Kranzberg .....	36
Wohnen für Hilfe – was ist das? .....	38
Das moderne Bad: Komfortabel. Sicher. Barrierefrei .....	39

## Ratgeber

Neuaufgabe „Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger“ .....	40
--	----



**Ihr ambulanter Pflegedienst für Neufahrn, Freising, Eching und Umgebung**

Wir pflegen Sie zu Hause ganz nach Ihren individuellen Wünschen, Bedürfnissen und Gewohnheiten

**Tel. 0 81 65/60 94 56 46**

**VIVICARE GmbH**

Ambulante Kranken- und Altenpflege  
Werner von Siemens Str. 1 · 85375 Neufahrn  
Fax 0 81 65/6 09 45 65 · info@vivicare.de

[www.vivicare.de](http://www.vivicare.de)



Wir sind ein regionales, familiengeführtes Unternehmen.

**WIR BIETEN**

Professionelle Pflege nach den neuesten Standards: Grundpflege, hauswirtschaftliche Dienste, Betreuungsleistungen, Durchführung ärztlicher Anordnungen wie Medikamentenabgabe & Verbandswechsel etc.

**WIR KÖNNEN**

Leistungen mit allen Kassen abrechnen sowie zusätzlichen Service nach Ihren Bedürfnissen anbieten.

**WIR HABEN**

Ausgebildetes Personal aus der Region.

**WIR ARBEITEN**

Mit Herz und Kompetenz im Landkreis Freising.

Wir freuen uns auf Sie!



**Ihr Kontakt zu uns:**

Hauptstraße 10  
85406 Oberpappersdorf

sabine@ampertalpflege.de  
www.ampertalpflege.de

Montag – Freitag  
9.00 bis 12.00 Uhr

Tel.: 08168 / 99 81 00  
Fax: 08168 / 99 79 00 5



**Aktiv sein und bleiben**

Unterstützende Produkte für eine aktive Teilnahme am Leben und mehr Selbstständigkeit.

Sanitätshausbedarf

Orthopädietechnik

Reha-Technik

Homecare-Versorgung



**Sanitätshaus Rattenhuber GmbH**

Clemensänger-Ring 3  
85356 Freising  
Telefon 0 81 61 / 4867-0

Informieren Sie sich auf unserer Karriereplattform:  
[www.rattenhuber-karriere.de](http://www.rattenhuber-karriere.de)

Unsere Leidenschaft und Stärke – das Engagement von Menschen für Menschen  
[www.rattenhuber.net](http://www.rattenhuber.net)

[info@rattenhuber.net](mailto:info@rattenhuber.net)



**inhabergeführt  
professionell  
transparent**

- persönliche und individuelle Beratung
- Hörsysteme in allen Preisklassen
- langfristig gleicher Ansprechpartner
- unverbindliches Testen von Hörsystemen in Ihrer gewohnten Umgebung
- umfangreiches Zubehör für TV und Handyverbindung zu Hörsystemen



**Freisinger Hörakustik GmbH**

Obere Hauptstraße 49 | 85354 Freising  
Tel. 08161/9362240  
info@akustik-freising.de  
www.akustik-freising.de

Der Inhaber **Andreas Fink** ist persönlich für Sie da!

## Der Seniorenbeirat – ein Sprachrohr der älteren Generation im Landkreis Freising stellt sich vor.

Seit 2015 vertritt dieses Gremium aktiv die Interessen älterer Menschen im Landkreis, greift Themen auf, die den Alltag in diesem Lebensabschnitt gestalten und verbessern sollen. 24 Gemeinden entsenden ihre Vertreter in dieses Forum um den Belangen der Seniorinnen und Senioren eine Stimme zu geben.

In loser Folge stellen wir Ihnen einzelne Seniorenbeauftragte daraus vor, auch um den Ansprechpartner Ihrer eigenen Stadt/Gemeinde besser kennen zu lernen.

In der Stadt Freising gibt es seit Februar 2018 mit Alexandra Pöller eine Seniorenbeauftragte, deren Stelle durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER) gefördert wird. Sie ist Diplom-Sozialpädagogin, lebt mit ihrer Familie in Freising und hat, wie es scheint mit dieser Aufgabe ihren Traumjob gefunden.

Zu Beginn ihrer Arbeit versuchte sie gleich alle Institutionen, die in der Seniorenarbeit tätig sind, an einen Tisch zu bekommen. 60 Personen konnten sich so im großen Sitzungssaal der Stadt erst einmal besser kennenlernen. Es wurde über aktuelle Themen gesprochen und vor allem „Networking“ betrieben. Diese Treffen finden seither zweimal jährlich im Rathaus statt und sind eine wertvolle Einrichtung geworden, um schnell und übergreifend zu kommunizieren.

Die Kernfrage die sich ihr stellte war, wie kann man als Seniorenbeauftragte möglichst vielen Seniorinnen und Senioren helfen. Mit einer Halbtagesstelle kann man diese umfangreiche Aufgabe nicht abdecken und so gründete sie mit Hilfe von engagierten Ehrenamtlichen am 07. Juni 2019 den gemeinnützigen Verein „Frieda & Ben e.V. – Seniorennetzwerk FS“, der die gegenseitige Unterstützung von Seniorinnen und Senioren im Focus hat. Weitere Informationen zu Frieda & Ben finden Sie übrigens ebenfalls in dieser Ausgabe.

Wenn wir an das Alter denken, dann denken wir natürlich auch automatisch an Krankheiten. Wie wird es mir gehen, wenn ich alt werde? Wo werde ich leben? Wer wird mir dann helfen? Zu diesen Fragen bietet Frau Pöller immer wieder Informationsveranstaltungen zu diversen Themen an. Sie organisierte bereits Vorträge zum Thema barrierefreies Wohnen im Alter und Demenz. Dieses Jahr wird es in Freising sogar ein Demenzkonzert geben.

Trotzdem möchte sie als Seniorenbeauftragte ihr Augenmerk nicht nur auf diesen Bereich legen, denn das Leben bietet noch so viel Schönes gerade im Alter!

Ein wichtiger Schwerpunkt ihrer Arbeit ist daher die Prävention. Was kann man gegen die Einsamkeit vieler Menschen tun, die ihren Partner ihre Partnerin verloren haben und keine Familie vor Ort haben? Wie kann man

wieder neue Kontakte in ihr Leben bringen? Damit vielleicht sogar durch Einsamkeit hervorgerufene Krankheiten verhindern?

Es war und ist der Seniorenbeauftragten ein großes Anliegen nicht nur den Bereich der Krankheiten im Alter zu beleuchten, sondern vor allem die Lebensfreude zurückzubringen. Da müsste es doch einen Ort geben, an dem sich alle Seniorinnen und Senioren treffen könnten, aber bitte (noch) nicht in einem Seniorenheim, sondern an einem „neutralen“ Ort.

So rief sie den „Freisinger Tanztee für die Generation 60plus“ ins Leben, der große Resonanz unter den Seniorinnen und Senioren erfuhr. Mit derzeit rund 90 Besuchern ist die Veranstaltung im Lindenkeller Oberhaus zu einem Renner geworden. Bei Kuchen und Kaffee kann man hier einmal im Monat nette Leute kennenlernen. Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind – rechts unten auf der Seite finden Sie die nächsten Termine.

Ein weiteres großes Projekt, das Alexandra Pöller angestoßen hat, welches allerdings erst in ein paar Jahren realisiert werden wird, ist der Mehrgenerationen-Treffpunkt „DASAMA“ im neu renovierten Asamgebäude. Das DASAMA ist ein, aus dem seniorenpolitischen Gesamtkonzept der Stadt Freising resultierendes Angebot zur quartiersübergreifenden Hilfe. Ein generationenübergreifender Treffpunkt mit dem Focus auf der Generation „60 plus“ und den Schwerpunkten Bera-

tung, Unterhaltung und Austausch, sowie einem Miteinander der Generationen. Man kann sich dort außerdem ganz ungezwungen treffen und verweilen, ohne etwas konsumieren zu müssen.

Was der jungen Generation vom Kindesalter vertraut ist, ist für Ältere oft eine Herausforderung. In dem Kurs „Jugendliche erklären Senioren das Smartphone“ der mittlerweile regelmäßig einmal im Monat stattfindet, engagieren sich Jugendliche ehrenamtlich und erklären in eineinhalb Stunden alles, was die Senioren wissen möchten. Die Jugendlichen befinden sich in der Rolle der Lehrenden und können ihr enormes Wissen auf diesem Gebiet weitergeben.

Auch dieser Kurs ist für die Seniorinnen und Senioren kostenfrei! Das Angebot ist sogar so beliebt, dass es, in Kooperation mit der Karl-Meichelbeck-Realschule, dort ein Wahlfach geworden ist. Die Anmeldung für beide Kurse läuft über Alexandra Pöller und wird regelmäßig in der Presse

beworben. Im vergangenen Jahr fand erstmalig eine Wunschbaum-Aktion für Seniorinnen und Senioren in Freising statt. Viele Ältere haben niemanden mehr, der Ihnen ein Geschenk zu Weihnachten macht und so konnten sie Ihre Wünsche an einen Christbaum hängen. Die Freisinger Bürgerinnen und Bürger haben diese Aktion tatkräftig unterstützt und alle Wünsche erfüllt. Diese Aktion soll nächstes Jahr wiederholt werden.

Eine weitere Aufgabe der Seniorenbeauftragten ist die Begleitung der ehrenamtlichen Projektgruppe Seniorinnen und Senioren des Agenda21/ Sozialbeirates, der in regelmäßigen Abständen tagt und die bekannten und beliebten Veranstaltungen wie „Mit Sang und Klang in den Herbst“ und „Seniorenfasching“ gemeinsam organisiert. Auch eine Neuauflage des Seniorenwegweisers, mit allen wichtigen Informationen für die Generation 60 plus im Stadtgebiet, ist bereits in Planung.

Text: Rita Schwaiger



Alexandra Pöller steht gerne für alle Fragen zum Themenbereich „Senioren“ zur Verfügung. Sie ist zu erreichen unter:

**Alexandra Pöller**  
**Seniorenbeauftragte**  
**der Stadt Freising**  
 Telefon 0 81 61 / 54-4 52 05  
 seniorenstelle@freising.de

Öffnungszeiten:

Mo. 8:30 bis 12:00 Uhr  
 Di./Mi. 8:00 bis 12:00 Uhr  
 Do. 8:00 bis 12:00 Uhr

## Die nächsten Termine für den Freisinger

### Tanztee im Lindenkeller Oberhaus:

**Mittwoch 18. März:**

Live-Band „Grod no“ (15 bis 17 Uhr)

**Mittwoch 10. Juni:**

DJ Maik Spiering (17 bis 19 Uhr)

**Mittwoch 15. April:**

DJ Maik Spiering (15 bis 17 Uhr)

**Mittwoch 15. Juli:**

DJ Maik Spiering (17 bis 19 Uhr)

**Mittwoch 13. Mai:**

Live-Band „Grod no“ (15 bis 17 Uhr)

# Pflegeberatung im Landkreis Freising

## Landkreis Freising bietet seit 2019 unabhängige Pflegefachberatung an

Im April 2019 war es endlich soweit. Als Anlauf- und Beratungsstelle für Betroffene rund ums Thema Pflege bietet seitdem die Pflegefachberaterin und Koordinatorin Diana Flammann Hilfesuchenden fachliche Hilfe an. Bisher fanden 350 Beratungen statt.

Ob es um die Organisation der Versorgung eines Pflegebedürftigen zu Hause oder um die Erstellung einer To-Do-Liste mit dem Ratsuchenden in Richtung Vorsorgevollmacht, die Beantragung des Pflegegrades, Kurzzeitpflege, Unterstützung und Versorgung im Alltag oder Entlastungsbetrag und Pflegegeld geht, zeigt sie Angebote auf, vermittelt Ansprechpartner, z.B. ambulante Dienste und Einrichtungen, Vereine, Tagespflegeeinrichtungen, Stationäre Einrichtungen, Hauswirtschaftsdienste, Wohnberatung usw., berät in finanziellen Fragen und benennt die nächsten Schritte.

In den meisten Fällen melden sich die Angehörigen, wenn sich Selbstversorgungsdefizite bei den Eltern eingestellt haben und die Versorgung daheim sichergestellt bzw. organisiert werden muss. Sie erhalten konkrete Informationen und Kontaktinformationen der jeweiligen Ansprechpartner und den Angeboten im Landkreis.

Neben der überwiegend telefonischen Beratung sind Hausbesuche und persönliche Terminvereinba-

rungen im Büro der Außenstelle Vimystraße des Landratsamtes sowie schriftliche Beratung möglich.

Bei persönlichen Beratungen kommt es häufig vor, dass Angehörige gemeinsam mit der betroffenen Person zur Beratung kommen und sich gemeinsam mit dem neuen „letzten“ Lebensabschnitt auseinandersetzen und gemeinsam individuelle Wege und Versorgungsstrategien erarbeiten.

### Pflegestammtische

Weiterhin initiiert, organisiert und moderiert Frau Flammann die Pflegestammtische für pflegende Angehörige sowie die Pflegestammtische des fachlichen Austauschs für die stationären, ambulanten und Tagespflegeeinrichtungen im Landkreis.

Der Stammtisch für Pflegenden Angehörige findet alle zwei Monate samstags statt. Je nach Wunsch der Teilnehmer werden auch externe Dozenten eingeladen z.B. zu den Themen Demenz, Vorsorgevollmacht, Abschied nehmen und Ähnliches. Vordergründig ist jedoch immer der Austausch unter fachlicher Begleitung von Frau Flammann.

Beim Pflegestammtisch der stationären, ambulanten und Tagespflegeeinrichtungen werden aktuelle Themen und Probleme thematisiert,

um u.a. im Ergebnis die Versorgung und die Arbeit der verschiedenen Bereiche miteinander zu optimieren. So war z.B. ein Dozent des MDK geladen unter der Überschrift der neuen Qualitätsprüfungen. Zum Thema Entlassung aus dem Klinikum trafen Vertreter des Klinikums mit den Einrichtungen des Landkreises zusammen und erarbeiteten gemeinsam Lösungswege die zur Optimierung bei Entlassungssituationen und der Versorgung danach beitragen können. Beim nächsten Stammtisch wird der ärztliche Kreisverband, vertreten durch Herrn Dr. Huys, zu Gast sein. Hier werden Themen besprochen z. B. Zusammenarbeit der Hausärzte mit den Einrichtungen des Landkreises mit dem Hauptziel, miteinander ins Gespräch zu kommen um beiderseits Abläufe zu optimieren und Schnittstellenprobleme zu lösen.



Frau Diana Flammann ist zu erreichen unter:

Nebenstelle des LRA  
am Klinikum Freising (Zi. 14)  
Vimystr. 32, 85354 Freising  
Tel. 0 81 61 / 6 00-4 85  
diana.flammann@kreis-fs.de

Sprechzeiten:  
Di. und Do. 10 bis 14 Uhr  
Sowie nach telefonischer  
Vereinbarung!

# FXS-LIFTE

**Treppenlifte, Hebebühnen, Plattformlifte, Senkrechtlifte, Rampen**



Kostenlose  
vor Ort Beratung  
**Zuschüsse bis zu  
14.000,- € möglich\***



**Verkauf | Aufmaß | Montage  
Kundendienst aus einer Hand!**

**Bleiben Sie mobil in Ihrem Zuhause  
Dahoam mit FXS-LIFTE, aus der Region – für die Region**

Mittermayerstraße 28 • 85221 Dachau  
Telefon 0 81 31 / 379 25 95 • info@fxs-lifte.de • www.FXS-LIFTE.de

\*unter bestimmten Voraussetzungen

## Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

**Egal, wann Sie uns brauchen,  
wir sind für Sie da.**

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.  
Kostenfreie unverbindliche Beratung.  
**Rufen Sie uns an!**

**Home Instead München-Nord, Tel. 089 2488372 -0**  
muenchen-nord@homeinstead.de

**Home Instead Landshut, Tel. 0871 206505 -00**  
landshut@homeinstead.de



Kosten-  
übernahme  
durch alle  
Pflegekassen  
möglich.

**Home  
Instead®**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

**www.homeinstead.de**

# Altersarmut – wenn es für's Leben nicht reicht

Von Rita Schwaiger



**M**an hört und sieht es immer wieder, dass Senioren ihre Tage damit verbringen, Pfandflaschen aus Containern zu sammeln, oder man liest: „Alte Dame klaut Kosmetika“, weil das Geld für einen kleinen Luxus fehlt. In vielen Fällen reicht die Rente nicht aus um ein menschenwürdiges Dasein zu fristen.

## Man fragt sich: Wer kann in unserem reichen Land im Alter arm sein?

Von Altersarmut spricht man, wenn der nicht erwerbstätige Teil der Bevölkerung seinen Bedarf aus den Leistungen der gesetzlichen und privaten Versorgungssysteme nicht decken kann. Damit wird Altersarmut nach dem Einkommen definiert, das nicht zur Verfügung steht.

Hauptverursacher sind dabei natürlich auch die hohen Mieten. Es gibt auch immer mehr Rentner die nicht nur pflege- sondern auch hilfsbedürftig sind. Sie haben genug gearbeitet aber eben nicht genug verdient. Gerade Frauen, die wegen ihrer Kinder nur in Teilzeit arbeiten konnten, deshalb weniger verdient haben und jetzt, oft alleinstehend, mit einer sehr geringen Rente auskommen müssen. Da bleibt oft nur der Gang zum Sozialamt, den viele aus Scham scheuen. Da muss man sich fragen: Verdienen das unsere Väter und Mütter? Aber auch: „Werden wir dann später genug verdient haben für ein menschenwürdiges Leben?“

Diese Fragen beinhalten eine der großen Herausforderungen der Zukunft. Laut VDK werden immer mehr ältere Menschen aufgrund einer Notlage in den Schuldnerberatungen vor-

stellig. Den Weg zu den Beratungsstellen fanden sie zu spät. Oft sind es auch körperliche Gebrechen, die, wie es die Betroffenen sehen, letzten Endes zur finanziellen Kapitulation „zwingen“. Jahrelang schränken sich die Menschen vor Stolz und Scham ein. Sie sparen an Essen, Strom und Heizung. Eine notwendige Brille, eine Zahnbehandlung oder Medikamente sind finanziell unerreichbar.

Dabei gibt es Hilfen, auch finanzielle! Bei caritativen Einrichtungen weiß man um Stiftungen und Vereine, die es sich zum Ziel gemacht haben, in Notlagen mit Spenden zu unterstützen.

Deshalb: Zeitig genug „Rat und Tat“ am Wohnort suchen um neue Lebensperspektiven zu finden. Auskunft geben Landratsämter, Kirchen und Verbände.

# Sozialticket eingeführt

## MVV-Monatskarte IsarCard S in Verbindung mit Landkreis-Pass gültig

Seit 1. Januar 2020 gibt es im gesamten MVV-Gebiet ein Sozialticket – die IsarCard S. In Verbindung mit dem sogenannten Landkreis-Pass können Bezugsberechtigte das Ticket erwerben.

### Wer bekommt das Sozialticket?

Den Landkreis-Pass beantragen können Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt bzw. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Arbeitslosengeld II und Sozialgeld oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen oder die einen Bundesfreiwilligendienst oder ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr leisten.

### Wie und wo stellt man den Antrag?

Den Landkreis-Pass kann man sich in der Sozialverwaltung des Landratsamts Freising (Zimmer 577 und 564) ausstellen lassen. Unbedingt mitzubringen sind dabei:

- Personalausweis oder Reisepass
- Bescheid über aktuellen Leistungsbezug bzw. über Bundesfreiwilligendienst/freiwilliges Jahr

Mit dem Landkreis-Pass können Sie die persönliche Zeitkarte in Form einer Monatskarte am Ticketautomaten kaufen und damit montags bis freitags ab 9 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen ganztägig bis 6 Uhr des folgenden Tages den MVV nutzen. Eigene Kinder und Enkel können in beliebiger Zahl mitgenommen werden – ansonsten maximal drei Kinder.



# Die Neufahrner Sozialstation

„Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben“

Die Sozialstation ist ein wichtiger Baustein im sozialen Gefüge der Gemeinde Neufahrn: Kranke und pflegebedürftige Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde und deren Familien erhalten hier vielseitige Unterstützung. Als sie im Jahr 1991 eröffnet wurde, geschah dies in winzigen Räumen und es gab gerade einmal eine Pflegekraft, eine Aushilfe und eine Verwaltungsmitarbeiterin. Inzwischen konnte die Sozialstation längst in ein eigenes Gebäude mitten im Ortszentrum ziehen, und ihr Angebot ist enorm gewachsen. Ziel ist es, Klienten, die Alten- und Krankenpflege benötigen, individuell und nach ihren Bedürfnissen zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung zu versorgen und zu pflegen.

Ein wichtiges Angebot ist demzufolge die ambulante Pflege in den eigenen vier Wänden der Klienten, aber auch deren Angehörige finden

fachkundige und individuelle Beratung. Während der Urlaubszeit oder eines Krankenhausaufenthaltes eines pflegenden Angehörigen bietet die Sozialstation im Rahmen der Verhinderungspflege eine 24-Stunden Betreuung zu Hause. Auch für die hauswirtschaftliche Versorgung findet man hier Unterstützung.

.....  
**Eine warme Mahlzeit ist wichtig für die Gesundheit. Dafür sorgt das Angebot „Essen auf Rädern“.**  
 .....

Der „SenTa“ (Seniorentagestreff) richtet sich an diejenigen, die so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben möchten. Sie finden dort liebevolle Betreuung, Unterstützung, Abwechslung und Unterhaltung. Ein Fahrdienst holt die Senioren zuhause ab und bringt sie auch wieder zurück.

Über der „SenTa“ befindet sich das „Betreute Wohnen“ der Sozialstation. Wer dort einzieht kann neben einem Grundservedienst je nach eigenem Bedarf Unterstützung und Betreuung buchen. Acht Wohnungen stehen hier zur Verfügung.

Ein weiteres Standbein der Sozialstation ist die Kleiderkammer. Dort können Menschen mit schmalen Geldbeutel sehr günstig Bekleidung und Hausrat einkaufen.

Die Sozialstation ist aus der Gemeinde Neufahrn nicht mehr weg zu denken. Dass sie einst überhaupt gegründet werden konnte, ist einer ungewöhnlichen Konstellation zu verdanken: Die Einrichtung wird von der katholischen und der evangelischen Kirche sowie der politischen Gemeinde getragen, außerdem gibt es einen Förderverein. Aber auch viele Firmen und Bürger unterstützen die Sozialstation mit ihren Spenden. Vor 14 Jahren wurde eigens das „Adventsstandl“ ins Leben gerufen: Ein Team von 15 Ehrenamtlichen verkauft zwei Wochen lang Bratwurst-Semmeln, Stollen, Glühwein und Kinderpunsch. Der Erlös dieser Aktion kommt der Sozialstation zugute. Durch diese finanzielle Unterstützung kann die Sozialstation ihrem Motto treu bleiben: „Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben“.

Die Sozialstation findet man am Fürholzer Weg 8 in 85375 Neufahrn.  
**Telefon: 0 81 65 / 47 89**

Beate Frommhold-Buhl,  
 Sozialreferentin der Gemeinde Neufahrn





**AWO** Bezirksverband  
Oberbayern e.V.

**Wir beraten  
Sie gerne!**

**Zukunftsweisende und liebevolle Pflege  
IM AWO-SENIORENWOHPARK MOOSBURG**

Tel. 08761 6688-0      sz-moosburg.awo-obb.de

**BESTENS VERSORGT IN IHRER NÄHE!**

Wir bieten Ihnen in unserem Vitalis Senioren-Zentrum St. Martin in Marzling folgende Angebote:

- Dauer-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Palliative Pflege
- Zusammenarbeit mit Hospizdiensten

Vertrauen Sie Ihr Familienmitglied unseren hervorragend ausgebildeten und fürsorglichen Mitarbeitern an.

**Rufen Sie uns an,  
wir beraten Sie  
gerne persönlich.**



Vitalis Senioren-Zentrum St. Martin  
Am Bachwinkel 1 | 85417 Marzling | Tel.: 08161/93 55-0  
heimleitung@marzling.vitalis-senioren.de  
www.vitalis-senioren.de

Vitalis  
Senioren-Zentrum St. Martin



**Weihenstephan**

**Frischer Geschmack**

*Jetzt noch leichter zu öffnen!*

www.molkerei-weihenstephan.de

# Frieda & Ben e.V. – Seniorennetzwerk FS

## Eine weitere Antwort auf den demografischen Wandel

Motivation für die Gründung einer Seniorengemeinschaft für Stadt und Landkreis Freising ist die bekannte demografische Entwicklung und die daraus abgeleiteten Szenarien für altersgerechte Lebens- und Wohnformen. Diese Szenarien haben den Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben auch noch im hohen Alter bei hoher Lebensqualität und das Ziel, möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Oft sind dazu nur kleine, niederschwellige Hilfsangebote notwendig. Hier will Frieda & Ben e.V. helfen.

Der Verein wurde im Juni 2019 gegründet. Promotoren für dieses Projekt sind neben anderen der Langenbacher Seniorenrefrent Elmar Ziegler und die Seniorenbeauftragte der Stadt Freising Alexandra Pöller. Derzeit laufen die Aufbauarbeiten für die Organisationsstruktur zur Vermittlung niederschwelliger Hilfsangebote. Damit will der Verein um die Jahreswende starten.

### Wer kann dabei sein?

Dabei sein darf jeder über 16 Jahre, der helfen will oder Hilfe benötigt. Die Grundidee aber ist, fitte Seniorinnen und Senioren zu gewinnen, die (ältere) Hilfsbedürftige unterstützen, wenn diese Hilfe brauchen. Erwartet wird die Bereitschaft, sich im Rahmen seiner individuellen Fähigkeiten in diese Gemeinschaft einzubringen. So kann man für manche Unterstützungsangebote (noch) Helfer sein, z.B. beim Vorlesen, wäh-

rend man für andere, z.B. Möbel umstellen, (schon) Hilfeempfangender ist, ganz im Sinne einer lebenslangen gesellschaftlichen Teilhabe.

### Wie sehen die Hilfsangebote aus?

Frieda & Ben e.V. springt immer dort ein, wo die Unterstützungsmöglichkeiten der Sozialverbände nicht greifen. Die Hilfsangebote des Vereins ergeben sich aus den Kompetenzen und Tätigkeitsschwerpunkten der helfenden Mitglieder. Beispiele für solche Hilfen sind: Versorgung der Wohnung bei Krankenhausaufenthalt, Begleitung zu Ärzten, Behörden, Kirche oder Veranstaltungen, Einkaufsbegleitung, Hilfe im Haushalt bei Krankheit, um nur einige Beispiele zu nennen. Grundsätzlich gilt, dass die Hilfsangebote Dienstleistungen aus dem Bereich der erweiterten Nachbarschaftshilfe, Beratung, generationenübergreifende Hilfen und Mitgliederbetreuung sind.

### Wer kann die Hilfeleistungen in Anspruch nehmen?

Die Philosophie des Vereins beruht auf der Idee der „genossenschaftlichen“ gegenseitigen Unterstützung. Um die Hilfeleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss man deshalb Mitglied im Verein sein. Ein weiteres Kriterium ist, dass eine Hilfsbedürftigkeit gegeben sein muss. Auch für die Helfer ist die Mitgliedschaft aus Gründen des Versicherungsschutzes notwendig. Der Jahresmitglieds-

beitrag beträgt für Einzelpersonen 30,- Euro, Partnerschaften zahlen 45,- Euro, 18 bis 25-jährige 15,- Euro, 16 bis 17-jährige sind beitragsfrei. Für Körperschaften und Institutionen gilt ein Jahresbeitrag von mindestens 300 Euro. Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

### Kosten die Hilfeleistungen etwas?

Die Hilfeleistungen sind nicht ganz kostenlos. Das Entgelt beträgt für alle Hilfeleistungen für die angefangene halbe Stunde 4,- Euro. Davon erhält der Hilfeleistende eine Aufwandsentschädigung in Höhe 3,- Euro. Beim Verein verbleibt 1,- Euro als Kostendeckungsbeitrag für den organisatorischen Aufwand der Vermittlung. Der Hilfeleistende kann sich den Betrag auszahlen lassen oder für später zur Verrechnung „ansparen“, wenn er selbst einmal Hilfe benötigt. Die Vergütung von Fahrtkosten regeln Fahrer und Hilfeempfangender untereinander. Diese darf 25 Eurocent/km nicht übersteigen.

Dr. Elmar Ziegler



#### Kontakt:

Frieda & Ben e.V.  
Senioren-Netzwerk FS  
Veit-Adam-Str. 31  
85354 Freising  
Tel. 0 81 61 / 2 01 55 15  
info@frieda-ben-netzwerk.de

# Ehrenamtliches Engagement ermöglicht Dorfladen in Haag

Die Gemeinde Haag konnte nach längerem Leerstand das ehemalige Gasthaus „Alter Wirt“ aus einer Insolvenzmasse erwerben. Im Frühjahr 2014 wurde nach erfolgtem Umbau in den Räumen der Dorfladen eröffnet. In dem Gebäude ist auch die gemeindliche Kinderkrippe untergebracht und sind Mietwohnungen vorhanden. Die Durchführung der Maßnahme wurde durch öffentliche Fördergelder unterstützt.

Der Dorfladen ist im Kellergeschoß u.a. im ehemaligen Schießstand eingerichtet. Auf einer Gesamtfläche von ca. 180 Quadratmetern bietet er Waren des täglichen Bedarfs und Lebensmittel, Backwaren, Obst und Gemüse bewusst mit einer Betonung auf Öko-Erzeugung und regionale Herkunft an. Das Angebot wird ergänzt durch Dienstleistungen, wie Poststelle, Lotto- und Reinigungsannahme, Arzneimittellieferservice der Freisinger Domapotheke. Zudem gibt es in der Büchertauschcke und im Außenbereich unter Kastanien Sitzgelegenheiten für einen Ratsch bei kühlen Getränken oder Kaffee und Gebäck. Nach der Schließung der Metzgerei Hack wurde das Angebot um Käse- und Metzgereierzeugnisse ergänzt. Dank der Möglichkeit zur Vorbestellung können bei diesen Waren auch spezielle Wünsche und Kundenanforderungen zeitgerecht erfüllt werden.

Von Anfang an wird der Dorfladen von Udo Marin und Michaela Dehner ehrenamtlich geführt. Der ehrenamtliche Einsatz vieler Unterstützer



hat über die schwierige Anlaufzeit geholfen und das finanzielle Engagement von 230 Bürgern eine Eigenkapitalausstattung von ca. 66.000 Euro erbracht. Auch die Gemeinde hat in vielfacher Weise geholfen.

Der Laden hat an sechs Tagen in der Woche 60 Stunden für seine Kunden geöffnet. Damit ca. 65.000 Mal die Ladenkasse klingelt, sind zehn Mitarbeiter und zusätzlich mehrere Ehrenamtliche aktiv. Das habe ermöglicht, dass der Umsatz von 430.000 € im Jahr 2018 auf ca. 600.000 € im Jahr 2019 angestiegen sei, so Geschäftsführer Marin. Er sieht darin die Voraussetzung für die zwischenzeitlich erreichte „schwarze Null“, die ermöglicht, dass der Laden als örtlicher Treffpunkt erhalten bleibt und so eine wichtige sozio-kulturelle Funktion für die Dorfbewölkerung erfüllen kann.

Das große Engagement der Dorfladen-Akteure wurde bei der Internationalen Grünen Woche 2020 neben zwei weiteren Bewerbern mit der Prämierung als „Dorfladen des Jahres“ gewürdigt. Eine sechsköpfige Jury der Bundesvereinigung multifunktionaler Dorfläden hat in aus einer Gruppe von insgesamt 10 Bewerbern punktgleich mit dem Dorfladen Großdeinbach in Baden-Württemberg in der Kategorie „große Dörfer“ ausgewählt. Landrat Josef Hauner hat auf der LandSchau-Bühne gratuliert.

Weitere Informationen zum Dorfladen gibt es unter: [www.dorfladen-haag.de](http://www.dorfladen-haag.de)

Text: Franz Donauer

# Gebrauchsanweisung für einen besseren Schlaf

**H**errlich ist es, wenn man morgens ausgeschlafen aus dem Bett steigen kann. Doch leider bleibt das für Millionen Menschen ein frommer Wunsch. Nachts wälzt man sich schlaflos im Bett, tagsüber bezahlt man mit ewiger Müdigkeit die Zeche dafür. Nicht nur, dass die Schlafdauer kürzer ist, sie ist auch schlechter geworden, so belegen es viele Studien. Viele ältere Menschen sind aus verschiedenen Gründen betroffen und oft bleibt nur der Ausweg über die Schlaftablette.

Schlaf ist Erholung des Immunsystems, des Gehirns und anderer Organe, eine wichtige Maßnahme der Evolution, um den Körper gegen die Auseinandersetzungen im Wachzustand fit zu halten. Schlafmangel, zumal wenn er chronisch ist, verringert die Fähigkeit dazu und kann zu Blutdrucksteigerung, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gedächtnisschwäche und vielem mehr führen.

Was ist überhaupt guter Schlaf? Ist das acht Stunden Durchschlafen am Stück wie ein Stein? Und alles andere ist ungesund? Zahlreiche Studien kommen zum Schluss, dass Erwachsene im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlaf brauchen, Säuglinge und Kranke mehr, alte Menschen weniger.

Die Ursache von Unterschieden ist genetisch bedingt und vom Gehirn gesteuert. Wir durchlaufen pro Nacht vier bis fünf Schlafzyklen von jeweils

90 Minuten. In der ersten Nachthälfte schläft man überwiegend tief und erholsam mit wenig Träumen. In der zweiten ist es umgekehrt. Jeder Mensch, auch der gute Schläfer, ist nachts ungefähr 30 mal wach. Man vermutet, dass da ein natürlicher Schutzmechanismus anspringt, denn unsere Vorfahren waren nachts schutzlos, sie öffneten kurz die Augen um sicher zu sein, dass kein gefährliches Tier herumstrich oder das wärmende Feuer noch brannte. Ein bewährtes Alarmsystem.

Diese ganz normalen, nicht schädlichen Wachphasen dauern nur wenige Sekunden bis Minuten, zu kurz, um sich am nächsten Morgen daran zu erinnern. Mit einer Ausnahme: Nachts um drei schaltet der Organismus auf wach. Langsam startet die Aufwachphase, die Tiefschlafzeit ist zu Ende, die Temperatur steigt, der Kreislauf kommt in Schwung. Das bewirkt unsere innere Uhr, die daran erinnert, dass wir im Kosmos eingebettet sind und das Sonnenlicht ihr wichtigster Taktgeber ist. Grund auch dafür, dass wir tagsüber immer mal wieder einen kleinen Hänger haben, weniger leistungsfähig sind, besonders zwischen 13 und 14 Uhr, die Zeit für einen Mittagsschlaf. Damit lässt sich auch prima ein leichtes Schlafdefizit ausgleichen, jedoch nicht, wenn man über Wochen wenig zur Ruhe kommt und ein massives Schlafdefizit anhäuft. Da hilft dann auch das „einmal richtig Ausschlafen“ am Wochenende nicht.

Der Organismus verlangt Gleichmäßigkeit. Für Menschen mit unruhigem Schlaf gibt es gute Empfehlungen. Bewegung am Tag macht müde, ein Abendessen sollte leicht verdaulich, fettarm und ohne zu viele Fleischprodukte sein, die ideale Temperatur unter der Bettdecke bei 30°C liegen. Der Schlaftrunk erleichtert zwar gutes Einschlafen, zu viel davon vermasselt aber den Tiefschlaf und erzeugt Unruhe.

Eine Technik, die Soldaten in Schützengräben des II. Weltkrieges wenigstens kurzes Einnicken ermöglichte, erlebt gerade in USA eine Renaissance. Sie geht so: Entspannen Sie die Muskeln im Gesicht, auch die der Augen und der Zunge. Dann die Schultern und Arme sinken lassen. Einatmen, ausatmen. Die Brust entspannen, die Beine entspannen. An nichts denken, dann an eines der folgenden Bilder: Sie liegen in einem Kanu auf spiegelglatter See, über sich der blaue Himmel, Stille. Sie liegen in einer Hängematte aus schwarzem Samt in einem pechschwarzen Raum. Sagen Sie zehn Sekunden langsam zu sich selbst: Denke nicht, denke nicht, denke nicht.

Übrigens: der berühmte italienische Schauspieler Vittorio De Sica hatte ein sehr preiswertes Mittel zum Einschlafen: Fernsehen ist das einzige Schlafmittel, das mit den Augen eingenommen wird.

Text: Dieter Höflich, Apotheker

# DR MICHEL RÖMER+

www.michel-roemer.de  
praxis@michel-roemer.de

## Praxis Haag

Dr. Renate Gschwendtner  
Dr. Petra Michel  
Susanne Römer

Fachärztlich-Hausärztliche  
Praxis für  
Allgemein und Innere Medizin

Freisinger Str. 56 · 85410 Haag  
Tel. 0 81 67 - 10 60 · Fax 87 73

## Praxis Freising

Dr. Petra Michel  
Susanne Römer

Fachärztlich-Hausärztliche  
Praxis für  
Innere Medizin

Marienplatz 4 · 85354 Freising  
Tel. 0 81 61 - 4 87 10 · Fax 48 71 40

## 24-Stunde-Pflege

Unsere ungarischen Pflegekräfte können Ihre Angehörigen in der vertrauten häuslichen Umgebung versorgen oder auch unterstützend oder vollständig bei hauswirtschaftlichen Arbeiten zur Seite stehen.



Informationen unter:  
**RUHIGER LEBEN uG**  
Pflegedienst und Seniorenbetreuung  
Friedrichstraße 4  
85399 Hallbergmoos  
Mobil 0173/77 82 87  
Mobil 0176/42 07 41 07  
E-Mail info@ruhiger-leben.com

## Physiotherapie & Wellness für Ihre Gesundheit.

Therapiezentrum  
Clemensänger

Alle therapeutischen Maßnahmen für gesetzlich Versicherte & Privatpatienten sowie Wellnessbehandlungen.

Neu! Atlas Therapie

Clemensänger Ring 3 – Telefon 08161/54 72 24  
85356 Freising www.therpiezentrum-clemensaenger.de



## MALVEN APOTHEKE

Blühende Gesundheit für Langenbach  
Inhaberin Barbara M. Hofmann e.K.

Wir sind für Sie da...

Mo., Di., Do., Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr und 14:30 bis 18:30 Uhr  
Mi: 8:30 bis 13:00 Uhr; Sa: 8:30 bis 12:30 Uhr

Freisinger Str. 19b Fax: 08761-7299976  
85416 Langenbach E-Mail: info@malven-apotheke.com

© 0 87 61 - 7 29 99 69 · www.malven-apotheke.com

## WIR SIND FÜR SIE DA:

- **Möbeltransporte**  
Nah- und Fernumzüge  
Büro- und Objektumzüge  
Internationale Möbeltransporte  
Überseeverpackungen und -transporte  
Klavier-, Flügel und Schwerguttransporte
- **Möbellagerung**  
Modernes Möbellager  
Spezielle Lagerverpackung auf Wunsch
- **Komplett-Service**  
Koordination aller anfallenden Arbeiten
- **Verpackungsmaterial**



**Paula-Weber-Schäfer GmbH**  
85354 Freising · Angerstraße 25  
Tel. 08161/48600 · Fax 08161/486023  
E-Mail: info@umzug-weber.de



Prof. Dr. med. Thomas Schmidt  
Dr. med. Margit Schmidt  
Fachärzte für Augenheilkunde  
ambulante und stationäre Operationen

Alois-Steineckerstr. 22 · 85354 Freising  
Tel.: 0 81 61/93 29 40 · Fax: 93 29 41  
www.augenaerzte-schmidt.de

## WIR MACHEN UNS FÜR SIE STARK!

Starke  
Pflege



Familien + Krankenpflege

- Grund- und Behandlungspflege
- Haushaltshilfe für Familien und Senioren
- Wundexperte
- Betreuung Demenzkranker

Moosburger Straße 3a - 85406 Zolling  
Tel. 0 81 67 / 69 62 36 · info@starkepflege.de

# Einsamkeit im Alter

Jeder zehnte Mensch fühlt sich im Alter einsam. Worin die Ursachen liegen und was Betroffene gegen Einsamkeit tun können.



Sich in manchen Phasen einsam zu fühlen, gehört zum Leben dazu. Dabei darf man Einsamkeit nicht mit Alleinsein oder Alleinleben verwechseln. „Es gibt viele Menschen, die es genießen, alleine Zeit zu verbringen“, erklärt Psychologin Professor Clemens Tesch-Römer, Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen in Berlin. „Problematisch wird es, wenn man nicht mit anderen in Kontakt kommen kann und niemanden findet, der mit einem das Leben teilt, obwohl man das gerne möchte.“

Einsamkeit kann viele unterschiedliche Facetten haben: „Menschen, die kaum Freunde oder Bekannte haben, sind sozial einsam“, so Tesch-Römer. „Wer keine vertraute Person hat, mit der er seine Sorgen und Nöte be-

sprechen kann, fühlt sich emotional einsam.“ Schüchterne Personen und Menschen mit wenig Selbstvertrauen leiden häufiger unter Einsamkeit. Die Furcht vor Zurückweisung führt dazu, dass sich Menschen zurückziehen und fremden Personen gegenüber verschlossen bleiben“, erklärt Psychologin Dr. Oliver Huxhold, der zu diesem Thema am Zentrum für Altersfragen forscht. Hinzu kommt, dass Menschen, die lange unter Einsamkeit gelitten haben, ihre Umgebung häufiger als feindselig und zurückweisend wahrnehmen. „Einsamkeit ist deshalb ein sich selbst verstärkender Prozess“, so der Psychologe.

Einsamkeit kann dann zum Thema werden, wenn sich die Lebenssituation verändert und soziale Verluste eintreten: Wenn man in den Ruhe-

stand geht, wenn die Kinder ausziehen oder selbst ein Umzug ansteht, wenn Freunde erkranken oder die Partnerschaft durch den Tod getrennt wird – jedes Mal geht ein Stück Nähe verloren.

Ein erhöhtes Risiko tragen Menschen, die pflegebedürftig sind und alleine leben. Weil Einsamkeit starke psychologische Stressreaktionen im Körper auslöst, kann das Gefühl der Gesundheit schaden. Einsame Menschen haben gegenüber nicht einsamen durchschnittlich einen höheren Blutdruck. Einsame Menschen fühlen sich öfter antriebslos, leiden unter Schlaflosigkeit, Depressionen und tragen ein stärkeres Demenzrisiko. Auch das Immunsystem wird geschwächt, weshalb einsame Menschen häufiger In-

fekte und entzündliche Erkrankungen haben. Depressionen und die Flucht in Alkohol und Medikamente können ebenfalls Folgen sein.

### Was kann man gegen die Einsamkeit tun?

#### Persönliche Kontakte aufbauen

Menschen sind soziale Wesen – sich mit anderen verbunden fühlen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wer nicht länger alleine sein will, muss sich deshalb auf den Weg machen, um neue, persönliche Kontakte zu knüpfen. Denn sie vertreiben Einsamkeit am wirkungsvollsten.

Damit man möglichst Menschen kennenlernt, die zu einem passen, sollte man sich darüber klar sein: Was interessiert mich? Woran habe ich Freude? Wo treffe ich Menschen mit ähnlichen Interessen? Und was sind realistische Erwartungen an neue Bekannte? Wer diese Fragen für sich beantworten kann, hat gute Chancen im Sportverein, im Schachclub, im Literaturkreis, auf Reisen, beim Wandern, im Chor oder bei kulturellen Veranstaltungen Menschen kennenzulernen, mit denen man gemeinsame Interessen teilt.

Wer Schwierigkeiten hat, andere Menschen persönlich anzusprechen, kann sich auch im Internet austauschen. Dort gibt es für alle Hobbys und Interessen Plattformen, auf denen man sich in Chat-Foren unterhalten kann.



Und natürlich kann man im Internet auch auf Datingplattformen gezielt nach einem neuen Partner Ausschau halten.

#### Selbst aktiv werden

Die Einsamkeit bekämpfen kann aber auch bedeuten, sich nach den eigenen Möglichkeiten wieder mehr zu bewegen. Regelmäßig Spazieren gehen, wandern oder zum Schwimmen gehen ist nicht nur gut für den Körper, sondern hilft auch der Seele über trübe Stunden hinweg. In Kontakt mit anderen zu kommen, kann auch heißen, sich für andere einzusetzen: Ehrenamtliche Helfer werden in Vereinen und im sozialen Bereich immer gesucht. Ob als Lesepaten in der Grundschule, als Gesellschafter im Altenheim oder in der Flüchtlings-

hilfe – die Möglichkeiten, sich aktiv mit anderen für andere zu engagieren sind vielfältig.

Seniorenberatungsstellen sind ein guter Anlaufpunkt. Dort kann man sich einen Überblick über regionale Angebote verschaffen, die einen wieder unter Leute bringen. Doch für Betroffene, die bereits längere Zeit unter starker Einsamkeit leiden, ist dies nur selten erfolgversprechend: „Wer unter starker Einsamkeit leidet, findet aus diesem Zustand meist nicht so einfach heraus“, erklärt Psychologe Tesch-Römer. „In schwerwiegenden Fällen, in denen auch die soziale Wahrnehmung stark beeinträchtigt ist, ist es ratsam, Hilfe bei einem Psychotherapeuten zu suchen.“

Text: Dagmar Fritz



# Vergesslichkeit ist nicht immer eine Demenz

Hin und wieder etwas zu vergessen ist normal.

Doch setzt das Gedächtnis häufig aus, kann es problematisch werden.



Till Burmann | Pixabay.com

**S**ie haben häufig Gedächtnislücken? Mehrere Ursachen können dahinter stecken. Manchmal ist es wie verhext: Da kannte man jahrzehntelang die Telefonnummer des alten Schulfreunds auswendig, doch jetzt will sie einem auf einmal partout nicht einfallen. Harmlose Gedächtnislücke – oder erstes Anzeichen einer beginnenden Demenz? „Jeder vergisst hin und wieder einmal etwas“, sagt Richard Dodel, Professor für Geriatrie an der Universität Duisburg Essen.

Eine vergessene Telefonnummer ist also nicht unbedingt ein Anlass zur Sorge. Es ist übrigens auch durchaus normal, dass solche kleinen Gedächtnispannen im zunehmenden Alter sich leicht häufen. „Auch das Gehirn altert“, so Dodel. Die umgangssprachliche Altersvergesslichkeit gibt es also tatsächlich. Allerdings muss in der zweiten Lebenshälfte nicht zwangsläufig ein kognitiver Leistungsabfall

stattfinden. Wer aktiv bleibt und seinem Kopf ständig neue Aufgaben gibt, erhöht seine Chancen, auch mit 70 Jahren geistig noch fit zu sein.

## Ab wann sollte man sich untersuchen lassen?

Äußere Einflüsse oder Stress können beispielsweise kurzzeitig das Erinnerungsvermögen trüben. In einigen Fällen ist es aber durchaus ratsam, Gedächtnisaussetzer von einem Arzt untersuchen zu lassen. Vor allem dann, wenn die Vergesslichkeitsanfälle verstärkt auftreten, bereits längere Zeit andauern oder sie die Betroffenen im Alltag beeinträchtigen.

## Andere Ursachen für zunehmende Vergesslichkeit.

Die erste Anlaufstelle bei Gedächtnisproblemen sollte der Hausarzt sein. Falls notwendig wird er den Patienten an eine Gedächtnisambulanz

oder einen Nervenarzt (Neurologen) überweisen. Der Hausarzt kann auch abklären, ob andere begünstigende Ursachen für Gedächtnislücken vorliegen. Infrage kommen zum Beispiel:

### Depression:

Psychische Krankheiten können Gedächtnisstörungen zur Folge haben. Dazu zählen neben Depressionen auch Angsterkrankungen.

### Schilddrüsenunterfunktion:

Die Schilddrüse produziert in diesem Fall zu wenig Hormone. Symptome können unter anderem rasches Ermüden, Gewichtszunahme, leichtes Frieren und Gedächtnislücken sein. Zur Behandlung verschreibt ein Arzt in der Regel Schilddrüsenhormone.

### Vitaminmangel:

Fehlt dem Körper Vitamin B12 können neben anderen Mangelerscheinungen unter anderem auch Gedächtnisprobleme auftreten. Der Arzt

kann einen Mangel diagnostizieren und entscheiden, ob eine Therapie mit B12 notwendig ist. Wer vorbeugen möchte: Vitamin B12 steckt in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Milch.

#### Flüssigkeitsmangel:

Vor allem ältere Menschen neigen dazu, zu wenig zu trinken.

#### Schlafmangel:

Zu wenig Schlaf kann Vergesslichkeit ebenfalls begünstigen.

#### Erkrankungen des Zentralnervensystems:

Diese können sich unter anderem in verminderten Gedächtnisleistungen bemerkbar machen.

Das kann zum Beispiel bei Parkinson, aber auch Multipler Sklerose der Fall sein.

#### Medikamente:

Verschiedene Arzneien können sich auf das Gedächtnis auswirken. Der Arzt oder Apotheker kann Auskunft dazu geben. Auf keinen Fall Arzneimittel eigenmächtig absetzen, sondern den Arzt auf Merkschwierigkeiten ansprechen und mit ihm besprechen, was sich dagegen tun lässt.

#### Drogen:

Hier ist vor allem Alkohol als weit verbreitetes Rauschmittel zu nennen. Er beeinträchtigt nicht nur kurzfristig das Denkvermögen, sondern kann es auch langfristig schädigen.

Ausgewogene Ernährung, Sport und soziale Kontakte sind wichtig. Die Furcht vor Demenz ist bei Vergesslichkeit in vielen Fällen unbegründet. Und um Gedächtnislücken im Alter möglichst vorzubeugen, kann jeder selbst aktiv beitragen, indem er sich gesund und ausgewogen ernährt, abwechslungsreiche und geistig fordernde Hobbys pflegt und sich regelmäßig bewegt.

Wichtig ist es auch, Freunde zu treffen, denn der Kontakt mit anderen Menschen regt den Geist an. Doch trotz allem Kopf-Training: Dass einem gelegentlich eine Telefonnummer entfällt, wird sich wohl nie völlig verhindern lassen.

Text: Stephan Soutscheck



## SanitätsHaus

Kompression, Brustprothetik, Gymnastik und Fitness, Bequemschuhe, Activ+ Bewegungs- und Analysecenter

## OrthopädieTechnik

OrthopädieSchuhTechnik, Orthesen, Prothesen, Einlagen

## HomeCare

Ernährung, Stoma, Wundbehandlung, Kontinenz

## RehaTechnik

Mobilität, Medizintechnik, Pflegebedarf











# ZIMMERMANN

Bahnhofstraße 29 • 85375 Neufahrn  
 Tel.: 08165/ 935 33 • Onlineshop: [www.samedo.de](http://www.samedo.de)  
[www.zimmermann-vital.de](http://www.zimmermann-vital.de) • [neufahrn@zimmermann-vital.de](mailto:neufahrn@zimmermann-vital.de)

über 20x in Bayern

# Regelmäßig richtig bewegen!

Von Johannes Oberhofer, Geschäftsführer VITAGO | Bewegungsspezialist

## „Auf den Boden runter ist kein Problem; aber wieder hoch!“

Das ist ein Satz, den ich von vielen älteren Menschen immer wieder höre. Doch das muss nicht sein.

Wer seinen Körper regelmäßig und vor allem richtig bewegt, profitiert besonders im Alltag von den positiven Effekten. Denn unser Körper, gesteuert von unserem Gehirn, ist in Punkto Bewegung ziemlich einfach gestrickt: Unser Körper möchte nämlich immer den bequemsten, aber leider nicht den gesündesten Weg gehen und Bewegungsmuster, die nicht mehr benutzt werden, werden nach und nach zu den Akten gelegt.

In unserer modernen Welt, in der so ziemlich jede Tätigkeit auf „Sitzhöhe“

stattfinden kann ist man nicht wirklich gezwungen, auf den Boden zu müssen – was aber wenn doch? Spielen mit den Enkelkindern, im Garten arbeiten oder etwas unter dem Bett hervorholen.

Dann machen die meisten Menschen ziemlich spannende Verrenkungen und wundern sich anschließend, warum der ganze Bewegungsapparat schmerzt. Oder sie lassen es gleich ganz sein.

Wer sich auch im Alter noch gut bewegen kann, der ist auch aktiver am sozialen Leben beteiligt und das hat einen enormen Einfluss auf das „gesunde“ Älterwerden.

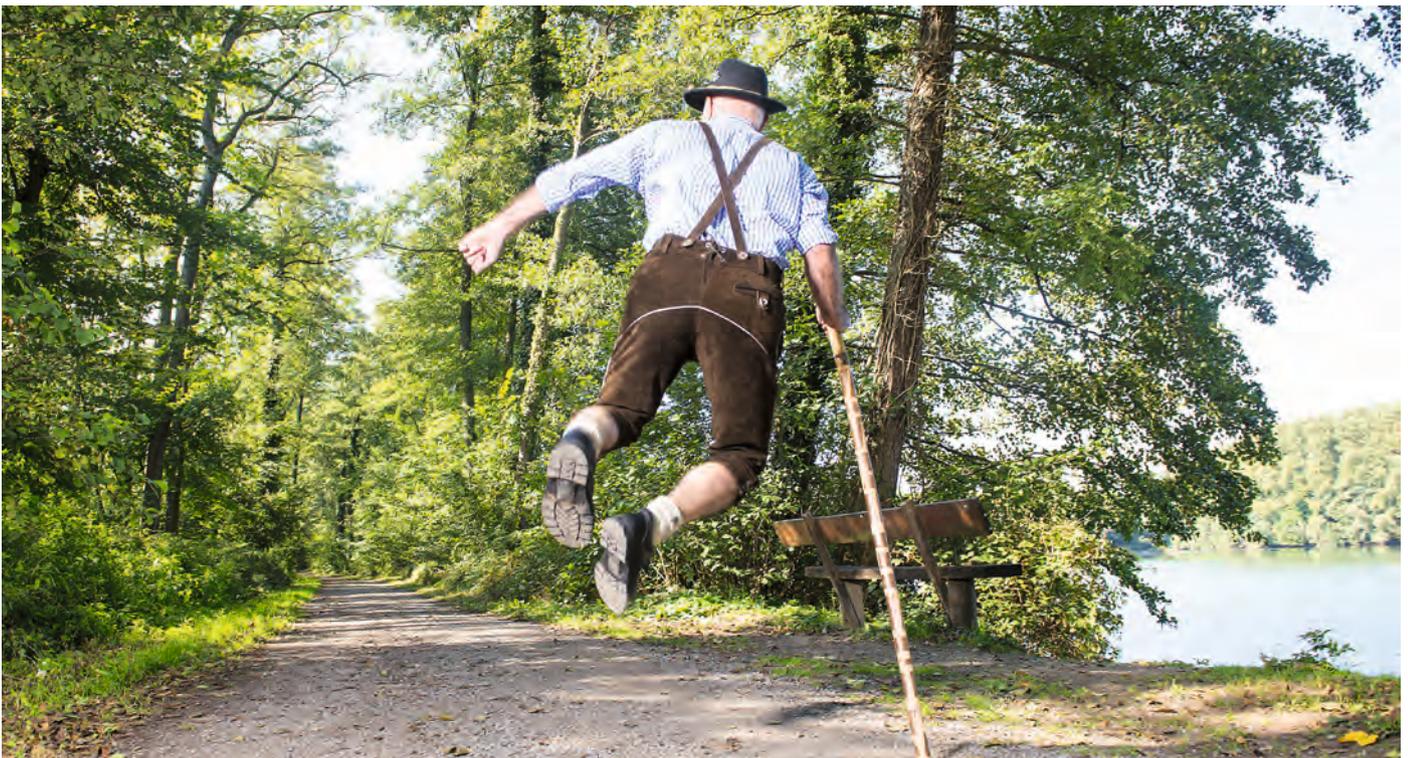
**Und wer jetzt denkt, es sei schon zu spät, um etwas neues zu lernen: weit gefehlt!**

Die aktuelle Studienlage aus der Neurowissenschaft bestätigt, dass unser Gehirn jederzeit in der Lage ist, sich auf Veränderungen anzupassen und auch neu erlernte Bewegungsmuster zu speichern. Diese Fähigkeit nennt man Neuroplastizität.

Sie sehen also, sich regelmäßig, richtig zu bewegen zahlt sich auf allen Ebenen des Älterwerdens aus.

**Also, worauf warten sie noch?**

Ihr Johannes Oberhofer



# RICHTIG BEWEGEN

UND AGIL SEIN IM ALTER

**Sprechen Sie mit uns!**

**Landshuter Straße 12 – Moosburg  
08761 7179 849 – [vitago.info](http://vitago.info)**

**VITAGO**  
BESSER LEBEN



## Aktiv für Ihre Gesundheit



Als kompetenter Partner für Ihr Wohlbefinden bietet Ihnen das Klinikum Freising professionelle medizinische Hilfe, unter anderem:

- > Gelenkersatz durch zertifiziertes Endoprothetikzentrum
- > Wirbelsäulen Chirurgie z.B. bei Bandscheibenleiden
- > Therapie chronischer Schmerzen
- > Individuelle Physiotherapie
- > minimal-invasive Behandlung von Gefäßerkrankungen
- > endoskopische Abklärung abdominaler Beschwerden
- > Unterstützung bei Harn- und Stuhlinkontinenz

Klinikum Freising GmbH | Alois-Steinecker-Str. 18 | 85354 Freising  
T 08161 24-3000 | [info@klinikum-freising.de](mailto:info@klinikum-freising.de)

[www.klinikum-freising.de](http://www.klinikum-freising.de)

## Wenn das Herz in Gefahr ist

Langenbach: Herz-Kreislaferkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland.

**E**in gesunder Lebensstil und eine frühzeitige Behandlung können Leben verlängern oder gar retten. Beim Seniorentreff der Gemeinde Langenbach gab Dr. Roland Brückl, Chefarzt der Kardiologie und Pneumologie des Klinikums Freising, Tipps und Erläuterungen, wie man sein Herz außer Gefahr bringt.

„Viele Menschen wissen gar nicht, dass ihr Herz erkrankt ist“, warnte Chefarzt Dr. Roland Brückl in seinem Vortrag zur Herz-Kreislauf-Prävention im Bürgersaal Langenbach. Häufiges Herzrasen, Herzstolpern oder eine schnell auftretende Kurzatmigkeit bei Belastungen könnten gerade bei älteren Menschen deutliche Warnhinweise sein, dass eine Herzschwäche vorliege und im Extremfall ein Infarkt drohe. „Sie dürfen solche Probleme nicht auf die leichte Schulter nehmen oder sie einfach nur dem Alter zuschreiben!“, ermahnte Dr. Brückl die rund 90 Zuhörer. Diese waren kürzlich auf Einladung des Arbeitskreises 55Plus und der Seniorenarbeit des Pfarrverbandes Langenbach-Oberhummel gekommen, um sich über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren. Organisiert hatten die Veranstaltung die Seniorenbeauftragte der Gemeinde, Traudl Strejc, und der Seniorenreferent im Gemeinderat Dr. Elmar Ziegler. Grußworte gab es zudem von Langenbachs 1. Bürgermeisterin Susanne Hoyer.

Nur eine ärztliche Untersuchung kann bei Herzbeschwerden Klarheit schaffen, erklärte Dr. Brückl. Dazu stehen heute eine Vielzahl an Un-



*Dr. Roland Brückl, Chefarzt Kardiologie und Pneumologie des Klinikums Freising, Traudl Strejc, Seniorenbeauftragte der Gemeinde Langenbach, Dr. Elmar Ziegler, Seniorenreferent im Gemeinderat Langenbach. (von links)*

*Foto: Klinikum Freising.*

tersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung: Von einer Ultraschalluntersuchung des Herzens (EKG) über eine Untersuchung der Blutwerte oder eine Röntgenaufnahme der Lunge bis hin zur Diagnostik der Herzinsuffizienz durch eine Herzkatheter-Untersuchung oder einen Funktionstest der Lunge. Sie alle können Aufschluss geben, wie gut der Herzmuskel noch arbeitet und ob beispielsweise die Herzkranzgefäße das Organ ausreichend durchbluten. Sollte sich dann ein Herzproblem bewahrheiten, gebe es eine ganze Reihe erprobter medizinischer Verfahren und Eingriffe, wie zum Beispiel die mechanische Aufweitung verstopfter Blutgefäße, ein Vorhofohrverschluss oder den Herzschrittmacher.

Vor allem aber betonte der Experte, dass viele Herzprobleme auf einen falschen Lebensstil zurückzuführen sind. So gilt ein zu hoher Blutzuckergehalt als einer der größten Risikofaktoren. In einer angeregten Frage- und Diskussionsrunde ermutigte er daher die Senioren, auch im Alter auf eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung zu achten. Selbst wenn man bereits einen Infarkt erlitten habe, sollte man sich nicht zu sehr schonen, sondern aktiv bleiben. Bei jeder merklichen gesundheitlichen Veränderung sollte man sofort reagieren und auch den Notruf nicht scheuen.

Sascha Alexander  
Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
Klinikum Freising GmbH

## Beratung und Versorgung von Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Sehbehinderung

Die Anzahl der Betroffenen mit Augenerkrankungen, wie z.B. die altersbedingte Maculadegeneration (AMD) oder auch die diabetische Retinopathie, die durch eine Zuckerkrankheit hervorgerufene Netzhauterkrankung, steigt leider stetig. Prognosen gehen davon aus, dass in naher Zukunft jede 5. Person an einer Sehbehinderung leiden wird.

### Hilfe ist möglich!

Das digitale Zeitalter hat auch in der Augenoptik Einzug gehalten: Es gibt eine ganze Reihe von elektronischen Lupen mit unterschiedlichem Komfort in verschiedenen Größen. Dies erleichtert den Alltag der Betroffenen erheblich. Elektronik allein ist jedoch nicht die Lösung. Wir Menschen sind Individuen mit mannigfachen Bedürfnissen. Geht es dem einen darum, sein Kreuzworträtsel wieder täglich lösen zu können, möchte der andere endlich mal wieder einen Spaziergang ohne massivste Blendungserscheinungen machen. Auch das Fernsehen sollte mal wieder nicht nur noch ein Fernsehhören, sondern auch ein wirkliches Fernsehen sein! Im Restaurant die Speisekarte selbst lesen zu können, gehört eigentlich zur Selbstverständlichkeit.

Verlassen Sie sich nicht auf die einfachste Lösung, irgendeine elektronisch Lupe vorgelegt zu bekommen, sondern vereinbaren Sie einen Termin zur sogenannten Low Vision-Untersuchung. Nach einer ausführlichen Anamnese werden die Sehleistung und Stärke der Situation gerecht vermessen und der Vergrößerungsbedarf ermittelt.



Im Anschluss erfolgt die Erprobung möglicher Hilfsmittel. Um den Betroffenen helfen zu können und eine optimale Versorgung zu gewährleisten, bedarf es einer zusätzlichen Qualifikation in der Augenoptik. Der sogenannten Low Vision Rehabilitation (Low = wenig; Vision = sehen; Low Vision = Sehbehinderung). Hierbei spricht man von Menschen, die eine Sehleistung mit Brille von unter 30 % haben. Aber auch Personen mit einer beeinträchtigten Sehleistung (Visus) benötigen zur herkömmlichen Brille bereits weitere Hilfen.

Der Low Vision Kreis e.V. ist ein Netzwerk von Low Vision-Augenoptikern, die nicht nur stetige Fortbildung leisten, sondern auch stets ein äußerst großes Sortiment an Hilfsmitteln vor Ort haben. Weiter haben sich die Mitglieder verpflichtet, Hilfsmittel, die nicht extra angefertigt werden müssen, zur häuslichen Probe mitzugeben. Somit werden Fehlkäufe vermieden. Informationen finden Sie auf: [www.low-vision-kreis.de](http://www.low-vision-kreis.de)

Robert Fetzer (Augenoptik Fetzer, Moosburg) hat sich bereits seit 1998 auf dieses Gebiet spezialisiert und hat den Low Vision Kreis e.V. mitgegründet. Zwölf Jahre lang war er dessen 1. Vorsitzender.

Immer wieder muss erst einmal psychologische Arbeit geleistet werden, wenn die Aussagen getroffen wurden: „Bei Ihnen kann man eh nichts mehr machen“ oder „Sie werden eh blind“. Aber es gibt immer Hilfe! Daher ist es umso wichtiger, den richtigen Ansprechpartner aufzusuchen.

Selbstverständlich arbeiten wir mit den behandelnden Augenärzten und Augenkliniken zusammen und erstellen für Sie die Kostenvoranschläge bei der Krankenkasse. Trotz massiver Kürzungen bei den Leistungen, besteht immer noch die Möglichkeit zuzahlungsfreie Hilfsmittel zu bekommen. Dazu berät Sie der Low Vision-Spezialist ausführlich. Damit wir uns ausreichend Zeit für Sie nehmen können, ist eine Terminvereinbarung zwingend erforderlich und eine Begleitperson wünschenswert.

**Terminvereinbarung unter:  
Telefon 08761 2428**



# Autorenvorstellung: Janosch

Von Anna Gründel



© Dieter Schöpf

Janosch, mit bürgerlichem Namen Horst Eckert, wurde am 11.3.1931 im oberschlesischen Hindenburg, heute Zabrze, Polen geboren. Die ersten drei Jahre seines Lebens wuchs er bei seinen Großeltern auf.

Die Armut war unbeschreiblich. Seither kann er mit fast nichts leben. Er sieht es heute so: Du hast mehr Gelegenheiten zur Freude und sei es über ein Stück Käse auf dem Brot. Später hatten seine Eltern eine Wohnung und das Zusammenleben wurde sehr schwierig. Mit Gewalt, Streit, Alkohol, Unterdrückung und Ausgrenzung war er oft konfrontiert.

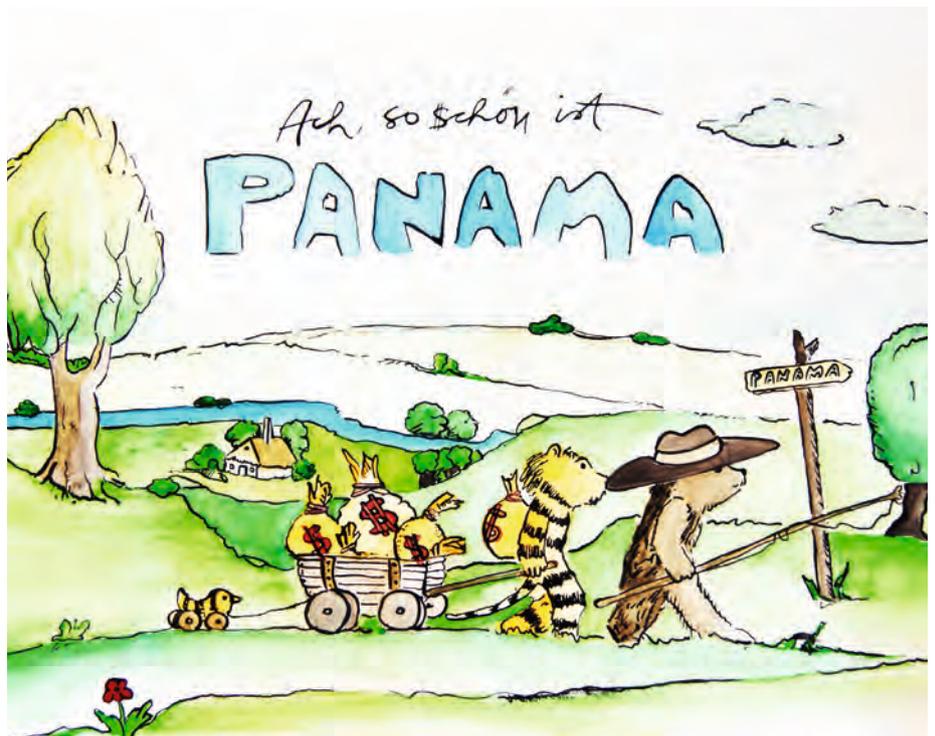
Die wichtigste Zeit seines Lebens sieht er als seine Arbeit in einer Schlosserei. Dort machte er eine Ausbildung als Schmied und die Erfahrung, dass es nichts gibt, was nicht geht. Kriegsbedingt mangelte es in der Schlosserei an allem. Er lernte früh zu improvisieren und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Nach dem Krieg zog er mit seinen Eltern nach Bad Zwischenahn. Er arbeitete in einer Baumwollspinnerei, nebenbei als Nachtwächter und besuchte mit 19 Jahren eine Textilfachschule in Krefeld. Der Paul-Klee-Schüler Gerhard Kadow, beeinflusste ihn nachhaltig.

Als seine Anfänge als Maler keinen Erfolg zeigten, wurde er Schriftsteller. 1960 erschien das Buch „Die Geschichte von Valek dem Pferd“. Mit diesem und weiteren Büchern war ihm kein Erfolg beschieden. Erst 1978 gelang Janosch mit „Oh wie schön ist Panama“ der große Durchbruch. 1980 folgte „Post für den Tiger“. Auffallend in seinen Büchern ist immer wieder, wie Kleinigkeiten Bär und Tiger erfreuen, und dass Freundschaft ein hohes Gut ist. Die Tigerente ist sei-

ne bekannteste Figur. Mit „Janoschs Traumstunde“ entstand eine Zeichentrickserie, die Kultstatus erreichte. Der „Tigerenten-Club“ wurde eine der erfolgreichsten Kindersendungen in Deutschland. 1980 zog er nach Teneriffa und lebt bis heute dort.

Zahlreiche Preise wurden Janosch für sein künstlerisches Schaffen verliehen. Darunter 1975 der Literaturpreis der Landeshauptstadt München, 1979 der deutsche Jugendbuchpreis, 1992 für sein Romanwerk der Andreas-Gryphius-Preis, 1993 das Bundesverdienstkreuz und 2002 erhielt er den Bayerischen Poetentaler. 2013 widmete ihm die Deutsche Post zwei Briefmarken. Neben den zahlreichen Kinderbüchern ist auch der Roman „Gastmahl auf Gomera“ sehr lesenswert.



© Dr. Tuc | flickr.com

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen  
Haushaltscoaching



**Sieglinde Ausfelder**

Meisterin der Hauswirtschaft

Asamstr. 9 · 85395 Attenkirchen  
Tel. 08168.9110 · Mobil 0174.9165881  
sieglinde-ausfelder@gmx.de  
www.bkhev.de/ausfelder-inhouse



**Sie suchen?  
Wir finden!**

Direkt hinter  
dem Parkhaus  
am Wörth



**STANGLMAIER Immobilien GmbH**

Am Wörth 10 · 85354 Freising  
Telefon +49 (0) 81 61/9 68 00  
Telefax +49 (0)81 61/96 80 17  
immobilien@stanglmaier.de  
www.stanglmaier.de



Verena Bentele  
VdK-Präsidentin



**Tritt ein  
für soziale  
Gerechtigkeit!**

Der VdK ist Deutschlands größter Sozialverband. Wir mischen uns ein in die aktuelle Sozialpolitik, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Solidarität nicht auf der Strecke bleiben.

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft.

**Jetzt Mitglied werden**

[www.vdk-bayern.de](http://www.vdk-bayern.de)

Sozialverband VdK Bayern e.V.  
Kreisgeschäftsstelle Freising  
Fabrikstr. 8, 85354 Freising  
Telefon: 08161 / 53 74-6  
eMail: kv-freising@vdk.de  
[www.vdk.de/kv-freising](http://www.vdk.de/kv-freising)



**unabhängig. solidarisch. stark.**

**Bayerisches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Freising

**Hausnotruf  
Sicherheit rund um die Uhr**



„Ich finde, wenn schon einmal mein Leben gerettet werden muss, dann sollte es jemand tun, der das auch kann. Notruftasten gibt es viele.

Aber wichtig ist doch:  
Was steckt dahinter? –  
Bei mir ist es das Rote Kreuz.“

**Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne  
Tel. 0 81 61/96 71-0**

**BRK Kreisverband Freising**  
Rotkreuzstraße 13–15 · 85354 Freising  
Telefon 0 81 61/96 71-0 · Fax 0 81 61/96 71-22  
[www.kvfreising.brk.de](http://www.kvfreising.brk.de) · [info@kvfreising.brk.de](mailto:info@kvfreising.brk.de)

**HUBER-WILHELM u. PARTNER  
Rechtsanwälte mbB**

RA Claus Huber-Wilhelm      Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Handels-, Gesellschafts- u.  
Strafrecht

RA Werner Schöffmann      Fachanwalt für Versicherungsrecht  
Miet-, WEG- und Verkehrsrecht

RAin Meral Mergün      Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Sozialrecht

**In Kooperation mit:**

RA Andreas Pflieger      priv. Baurecht, Skirecht,  
Datenschutz-/IT- u. Reiserecht

RAin Anna-Maria Rumitz      Familien- und Erbrecht,  
Mediatorin

RA Rudolf Aigner      Betreuungsrecht

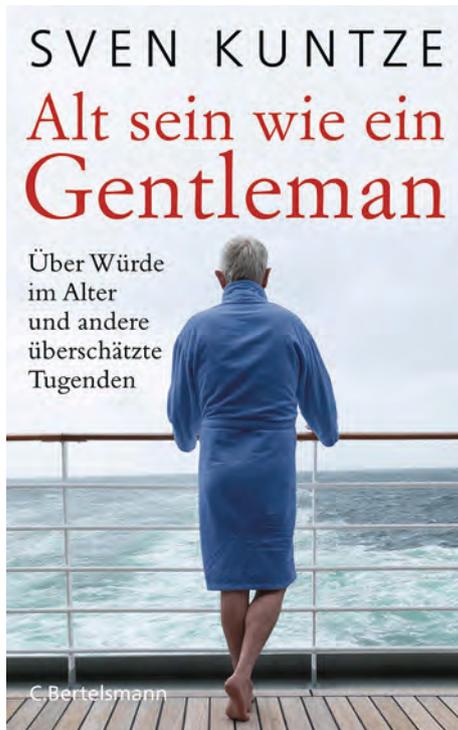
StB Petra Stenzel      Steuerberatungsgesellschaft mbH

Wippenhauser Str. 5      Fax 0 81 61/53 02-22  
85354 Freising      [jurtax@huber-wilhelm.de](mailto:jurtax@huber-wilhelm.de)  
Tel. 0 81 61/5302-0      [www.huber-wilhelm.de](http://www.huber-wilhelm.de)

Buchvorstellung:

## Alt werden wie ein Gentleman Zwischen Müßiggang und Engagement

Buch von Sven Kuntze



Kardiologie, die Entwicklung von Insulin und von Antibiotika machen das Alter später spürbar. Dennoch bleibt es nicht aus.

Sachlich, mit Hintergrundwissen, Witz und launigen Bemerkungen bringt Sven Kuntze uns sein „älter werden“ nahe, mit allen angenehmen und unangenehmen Begleiterscheinungen. Auch seine Beobachtungen bei Freunden und Bekannten verschweigt er nicht. Humorvoll reflektiert er über Themen wie Weisheit und Gelassenheit, Freundschaft, Einsamkeit, Sexualität, das Verhältnis zu Jüngeren und deren geänderte Wahrnehmung zu seiner Person, seine Erfahrungen als Leihopa, die Entdeckung der Natur und der Bewegung. Ein lesenswertes Buch das sehr bereichert.

Sven Kuntze, Jahrgang 1942, studierte Soziologie, Psychologie und Geschichte in Tübingen. Anschließend arbeitete er für den WDR in Bonn, New York und Washington. Ab 1993 moderierte er das ARD-Morgenmagazin. Nach dem Regierungsumzug nach Berlin wurde er Hauptstadt-korrespondent. Seit 2007 ist Sven Kuntze im (Un)Ruhestand. 2008 erhielt er für seine Reportage „Alt sein auf Probe“ den Deutschen Fernsehpreis.

Text: Anna Gründel

**„Es gibt kein Verbot für alte Weiber,  
auf Bäume zu klettern.“**

Diesen Ausspruch von Astrid Lindgren stellt Sven Kuntze im ersten Kapitel seines Buches Rückblick – eine Einleitung, voran.

Die größten Unterschiede seiner Generation und denen seiner Vorfahren sind die niedrige Geburtenrate und die steigende Lebensdauer. Die Jahre ab sechzig sind für viele Rentnerinnen und Rentner zusätzliche aktive Lebensjahre. Das heißt in der Regel belastbar, klar im Kopf und voller Energie. Eine Generation geht taten- und erlebnisdurstig in den Ruhestand. Medizinische Errungenschaften wie die

*Wie müsste eine Gesellschaft beschaffen sein, damit ein Mensch auch im Alter ein Mensch bleiben kann?*

*Die Antwort ist einfach. Er muss immer schon als Mensch behandelt worden sein!*

Simone de Beauvoir

## Buchvorstellung

### „Was das Lebens sich erlaubt“ Hardy Krüger Mein Deutschland und ich



Hardy Krüger, 1928 in Berlin geboren, wächst unter dem NS Regime auf. Seine Eltern waren glühende Hitlerverehrer. In diesem Sinne wurde auch Hardy Krüger erzogen.

Mit 15 Jahren spielte er in „Junge Adler“ seine erste Filmrolle. Hier traf er mit dem damals sehr berühmten Ufa-Star Hans Söhnker zusammen. Dieser erzählte ihm die Wahrheit über die Verbrechen der Nazis. Hans Söhnker überzeugte Hardy Krüger. Fortan war er bei den Aktionen, jüdischen Mitbürgern ein Überleben in der Schweiz zu ermöglichen, dabei.

Aufgrund seiner militärischen Vorbildung wurde Hardy Krüger im März 1945 als Gruppenführer zur Waffen-SS an die Westfront beordert. Er ließ sich mit seiner Gruppe von den amerikanischen Truppen überrollen und wurde daraufhin zum Tode verurteilt. Das Urteil wurde nicht vollstreckt. Als Meldegänger musste er stattdessen sein Leben riskieren. Krüger desertierte und versteckte sich in den Wäldern .....

Hardy beschreibt seine Kindheit und Jugend im Nazi-deutschland, die Grauen des Krieges, die wichtigsten Stationen seines Lebens, was ihn damals prägte und warum er sich um die Welt von morgen sorgt.

Hardy Krüger ist ein erfolgreicher Schriftsteller und wurde mit „Weltenbummler“ im Fernsehen sehr bekannt. Seine internationale Filmkarriere begann 1945. Unter anderem spielte er mit Weltstars wie Richard Burton, John Wayne, Charles Aznavour und Sean Connery.

Anna Gründel

**Ruhestand?!**  
**Loslassen und Weitergehen**

**Seminar**  
**22.04. – 24.04.2020**  
**Kloster Armstorf**

**Mehr erfahren & weitere Angebote**  
**[www.stiftung-bildungszentrum.de](http://www.stiftung-bildungszentrum.de)**

STIFTUNG BILDUNGSZENTRUM



*Älteren Menschen, die unter  
Arthrose leiden...*



*...empfehlen wir im öffentlichen  
Nahverkehr die Benützung...*



*...eines Gelenkbusses.*

Zeichnungen: © Albert Gründel

# Der Pantaleonsberg – die Wiege Kranzbergs

Von Alfons Berger



**D**er Pantaleonsberg kann als die Wiege Kranzbergs angesehen werden. Zwei Scherben aus der frühen Bronzezeit (ca. 1800 v. Chr.) die bei einer Sondierungsgrabung zum Vorschein kamen, bezeugen diese Vermutung. Die geologische und topographische Lage des Pantaleonsberges war strategisch zu allen Zeiten für Machthaber und Bewohner von großer Bedeutung. Siedler aus unterschiedlichen Epochen haben hier ihre Spuren hinterlassen.

Die erste Ansiedlung auf dem Pantaleonsberg bleibt im Dunkeln. Es ist jedoch davon auszugehen, dass auch vor der ersten Erwähnung um 1200 bereits Gebäude existierten. 1329 erfahren wir anlässlich der Neubefestigung der Burg von der Kapelle.

In dieser Urkunde heißt es:

„dass Friedrich von Achdorf, unser Burggraf von Cransberg und andere unserer Burggrafen, die vor ihm dagewesen sind, uns oft und dick (nach-

drücklich) fürgetragen und geklagt haben, den großen Gebresten (Mangel), den sie haben auf dem Berg zu Cransberg davon, dass von alten Dingen (vor alten Zeiten) ein Begräbnis dagewesen ist. So sein wir mit unserem lieben Herrn Conrad, dem ehrsamem Bischofe von Freising übereingekommen, dass wir einen ewigen Kaplan gestiftet und gemacht haben auf unser vorgenannten Veste Cransberg also, dass er alle Tage eine Maß darauf halten und mit dem Burggrafen daselbst die Kost haben soll. Und daß er desto Baß (lieber) bleiben möge, haben wir ihm geschafft 8 Pfd. Münchner Pfennige von den 20 Pfunden, die wir haben jährlich aus unserer Vogtei von dem Gotteshaus Indersdorf, die der Angelberger von uns innegehabt und die uns nun sind ledig geworden“.

Schon zwei Jahre später besserte Herzog Heinrich XIV. der Ältere (1312 – 1339) diese Messstiftung, „dass ein Pfarrer zu Cransberg“ desto baß on

Abgang einen Priester möge gehalten in der Capelle der Burg zu Cransberg mit 2/3 Kleinzehnt in dieser Pfarrei auf „die anvor einem Burgvogt daselbst gehörten“.

Wie im Schloßbild nachträglich festgehalten, haben während des Dreißigjährigen Krieges schwedische Reiter die Burg zerstört. Es steht: „Am hehl; Auffahrtstag Anno 1632 durch 50 schwedische Reütter verprent worden“. „Anno 1666 (1660) alsdann hat man die ietzige Capeln neu erpauth. Herzog Heinrich und Heinrich Otto von Landthüdt haben Anno 1329 und 1331 alda ain ewige Möß gestüftet Sanct Pantaleon zü ehren.

Nachdem die Ruine bis 1660 stehen blieb, mussten die zum Landgericht gehörenden Bauern zwischen dem 12. Juli und 18. September 495.035 Ziegelsteine nach München transportieren zum Bau des Marstalls in der Residenz. Mit den restlichen Ziegelsteinen wurde die Kapelle erbaut, die dann 1807 auf Druck des Bayerischen

Staates abgebrochen werden musste. Die Steine dieser Kapelle dienten für die Erweiterung des Schulhauses und der Lehrerwohnung.

### Der Patron der Burgkapelle

Seinen Namen leitet er von der gleichnamigen Kapelle in der Burganlage her, die den heiligen Pantaleon als Patron hatte, Pantaleon war Leibarzt des römischen Kaisers Maximianus. Der Priester Hermolaos habe ihn bekehrt und getauft. Von seinen Kollegen wurde er daraufhin angezeigt und nach vielen Martern an einen Ölbaum gebunden. Die Stimme Christi habe ihn daraufhin Pantaleomon (All-Erbarmer) genannt.

Die Nachwelt hat auch noch weitere Erklärungen für seinen Namen wie z.B. Le Pantalon, die lange Hose oder der Panter, was soviel wie der Starke ausdrücken will. Unter Kaiser Diokletian wurde er am 27.7.305 (304) hingerichtet, indem man ihm die Hände auf den Kopf genagelt hatte. Seine Grabeskirche in Nikodemia-Ismit, ist in geringen Resten erhalten. Die Verehrung des Märtyrers hat sich offensichtlich in Kleinasien rasch ausgebreitet wie archäologische Ausgrabungen von Aphrodisias in Kiliken an der türkischen Mittelmeerküste zeigen.

Eigenartig erscheint, dass die Pfarrkirche den römischen Volkstribun Quirinus zum Patron und die Burgkapelle den Pantaleon hat.

Wie kam es, dass Reliquien der Beiden nach Kranzberg kamen? Chronist Johannes B. Prechtl ist der Ansicht, nachdem Papst Leo IX. einem Kloster in Neuss den Leichnam des heiligen Quirin 1050 geschenkt hat, erblühte im Rheinland der Quirinius-Kult; Reliquien des Pantaleon kamen über Lyon nach Köln und mittels einer Schenkung an die Wittelsbacher, deren Einflussbereich Scheyern und das Land ringsherum waren.

### Funde am Pantaleonsberg

Im Bereich der heutigen Kapelle hat man 2002 mehrere menschliche Skelette gefunden. Ebenso Keramikscherben, Glas und Eisenteile aus dem Mittelalter. Im Inneren der Gebäudeanlage zeigten sich unterschiedliche Auffüllzonen. Vorgeschichtliche Scherben fand man im südlichen Bereich.

### Die Bunkeranlage 1945

Am Fuße des Pantaleonsberges wurde noch 1945 mit dem Bau einer Bunkeranlage begonnen. Sie soll aber nicht vollendet worden sein. Später

sind der Zugang und auch der Bunker zusammengefallen.

### Bronzezeit Bayern Museum

Der bronzezeitliche Goldfund in Bernsdorf im Jahr 1998 von Dr. Manfred Moosauer und die gravierten Bernsteine, die Traudl Bachmaier 2000 gefunden hatte, führten zum Museumseinbau im Dachgeschoss des Pantaleonshauses.

Im Filmraum des Museums kann der Besucher die Grabungen am Bernsdorfer Berg live erleben und die Funde besichtigen.



Das Museum ist donnerstags und sonntags jeweils von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Besichtigungen nach Anmeldung bei der Gemeinde Kranzberg, Tel. 0 81 66 / 68 96-0 oder bei A. Berger, Tel. 0 81 66 / 79 58

Weitere Infos: [www.kranzberg.de](http://www.kranzberg.de)  
Geschichte und Kultur

# AFS

Anwaltskanzlei  
Frösner & Partner mbB  
FACHANWÄLTE  
RECHTSANWÄLTE

Haydstr. 2, Villa Bertha  
85354 Freising  
Tel.: 08161/939060  
Email: [afs@afs-rechtsanwaelte.de](mailto:afs@afs-rechtsanwaelte.de)

**KATHARINA FRÖSNER**  
Rechtsanwältin

**Spezialistin für Erbrecht**

# Radfahren – Fitness für jedes Alter

Übergewicht und die zunehmende Verbreitung von sog. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck sind ein zunehmendes Problem westlicher Gesellschaften.

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dieser verhängnisvollen Entwicklung entgegenzuwirken. Wer Rad fährt, ist körperlich aktiv, bringt dadurch Herz und Kreislauf in Schwung, verbessert seine Ausdauer, verliert leichter überflüssige Pfunde und stärkt sein Immunsystem.

Dabei braucht man nicht den Teilnehmern der Tour de France nachzueifern, um von den gesundheitlichen Vorteilen des Radfahrens zu profitieren. Zur präventiven Gesundheitsförderung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 150 Minuten moderate bzw. 75 Minuten intensive ausdauernde körperliche Aktivität pro Woche. Damit wird das Auftreten u.a. von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen um bis zu 50% reduziert. Dabei soll die Dauer der sportlichen Betätigung mindestens 10 Minuten andauern. Die Behauptung, dass ab einem bestimmten Alter oder jahrelanger Bewegungsabstinenz körperliche Aktivität keinen Mehrwert bringt, ist schlicht falsch.

Radfahren ist besonders geeignet, um etwas für seine Fitness und seine Gesundheit zu tun. Es ist gelenkschonend, man kommt an die frische Luft, kann körperliche Aktivität mit der Bewegung alltäglicher Wege verbinden und muss für ein Workout nicht Mitglied eines Fitnessstudio werden.

Dabei ist nicht die Intensität, sondern vielmehr die Häufigkeit des Fahrens ausschlaggebend. Bereits 30 Minuten Radfahren am Tag könne laut WHO das Leben um acht gesunde Lebensjahre verlängern.

## Bewegung fördert die Verkehrssicherheit – vor allem im Alter

Mit zunehmendem Alter nehmen die motorischen Fähigkeiten ab. Das bedeutet, dass die Steuerungs- und Funktionsprozesse, die die Körperbewegung ermöglichen, in ihrer Funktion nachlassen. Die Einschränkung der Beweglichkeit in Verbindung mit einer altersbedingten Verlangsamung der Reaktionszeit können im Straßenverkehr Unfälle begünstigen. Etwa, weil der wichtige Blick über die Schulter nicht mehr richtig ausgeführt

werden kann oder auf ein plötzlich auftretendes Hindernis nicht mehr ausreichend schnell mit einem Ausweichmanöver reagiert werden kann. Dem fortschreitenden Verlust motorischer Fähigkeiten kann jedoch entgegengewirkt werden.

Studien zeigen, dass die motorische Leistungsfähigkeit bei sportlich aktiven Personen höher ist als bei inaktiven. Das Trainieren der Motorik durch regelmäßige Bewegung ist bis ins hohe Alter möglich und sinnvoll.

Sportliche Aktivitäten wie Rad- und Pedelec-Fahren können die motorische Leistungsfähigkeit fördern, die Reaktionszeit verbessern und für mehr Beweglichkeit sorgen – und damit nach Expertenmeinung zur Erhöhung der Verkehrssicherheit beitragen.

Quelle: VCD Verkehrsclub Deutschland e.V.



© Alexander Rochau | stock.adobe.com

# Radfahren mit Verstand

## Tipps, wie Sie sicher mit dem Rad unterwegs sind

Wenn Sie als Radfahrer ohne eigenen Radweg auf der Straße mitfahren, achten sie besonders an Kreuzungen und Einmündungen auf Autofahrer. Fahren Sie deutlich und geben Sie Handzeichen, damit andere erkennen können, was Sie vorhaben

An roten Ampeln dürfen Radfahrer rechts an der Kolonne vorbei nach vorne fahren, aber nur mit mäßiger Geschwindigkeit und wenn ausreichend Platz vorhanden ist. Wenn die Kolonne dann anfährt, ist Vorsicht geboten. Fahren Sie nie neben einen LKW, der direkt vor der Ampel steht! Wenn dieser nach rechts abbiegt, befinden Sie sich im sogenannten toten Winkel und werden leicht übersehen.

Links abbiegen ist nicht immer einfach. Vor allem an stark befahrenen, mehrspurigen Straßen sollte man das indirekte Abbiegen praktizieren: zunächst geradeaus über die Kreuzung fahren, dann am rechten Fahrbahnrand absteigen und zusammen mit den Fußgängern die Fahrbahn überqueren. In einigen Kommunen gibt es an Ampelkreuzungen vorverlegte Haltelinien für den motorisierten Verkehr und davor Aufstellzonen für Radfahrer. Dort stellen Sie sich bei Rot vor den Autofahrern auf und sind so im sichtbaren Bereich.

Auf dem Radweg wird es immer kritisch, wenn Sie die Wege anderer Fahrzeuge kreuzen. Das ist z.B. dann der Fall, wenn Sie an einer Kreuzung oder Einmündung geradeaus weiterfahren und ein Autofahrer nach rechts abbiegt. Normalerweise haben sie auf



© Bernd Leitner - stock.adobe.com

dem Radweg Vorfahrt. Das nützt Ihnen aber im Ernstfall wenig, vor allem dann, wenn zwischen Radweg und Fahrbahn Parkbuchten, Baumreihen oder andere Sichthindernisse liegen. Überzeugen Sie sich vor dem Überqueren der einmündenden Straße, ob Abbiegende von hinten und vorne Sie wirklich gesehen haben. Häufig kommt es auch an Grundstückseinfahrten, Tankstellen und Zufahrten zu Einkaufsmärkten zu Konflikten. Auch hier werden Radfahrer am Fahrbahnrand oder auf dem Radweg oft übersehen.

Auch die Fahrbahn verlangt Ihre besondere Aufmerksamkeit. Kopfsteinpflaster, Schlaglöcher, Sand und Splitt können sich als regelrechte Fallen für Radfahrer erweisen. Meiden Sie solche Strecken.

Auf glatten oder rutschigen Untergründen können Sie nur mit viel Gefühl bremsen oder lenken. Ganz gefährlich sind Straßenbahnschienen. Diese sollten Sie nur in stumpfem Winkel oder rechtwinkelig überqueren, damit Ihr Vorderrad nicht „einspurt“ und Sie zu Fall bringt.

# Unterwegs mit dem Rad

Auszug aus „Ein Leben lang sicher mobil“ vom DVR Deutscher Verkehrssicherheitsrat

Zwei Räder, Sattel, Pedale, Lenker: im Prinzip sieht ein Fahrrad heute ähnlich aus wie vor hundert Jahren. Tatsächlich gibt es aber viele Dinge, die den Komfort und die Sicherheit des Rades erhöhen.

Wer ein neues Rad kaufen möchte, sollte sich im Fahrradhandel beraten lassen. Dort gibt es meist auch die Gelegenheit zu einer Probefahrt, denn erst in Bewegung sieht man, ob das Rad auch wirklich hält was die Optik verspricht. Zusätzliche Informationen bekommt man bei der Stiftung Warentest oder dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC). Darüber hinaus kann ein Blick in Fahrradzeitschriften bei der Auswahl des eigenen Wunsch-Rades helfen.

Was erwarten Sie von einem Rad, das z.B. für Ausflug, Einkauf und Alltag tauglich sein soll? Zunächst einmal sollte es zuverlässig und mit möglichst wenig Wartung auskommen. Hochwertige – und meist etwas teurere – Räder bieten hier an vielen Bauteilen Qualität, die lange Jahre zuverlässig funktionieren wird. Eine Rücktrittbremse ist einfach und funktionell, aber auch hydraulisch betätigte Felgenbremsen kommen mit einem Minimum an Wartung aus.

Ob Sie einen bequemen, offenen Rahmen mit tiefem Durchstieg oder einen – meist etwas stabileren – geschlossenen Rahmen wählen, sollten Sie entsprechend der eigenen Beweglichkeit entscheiden.

Wichtig ist, dass der Rahmen passt. Die Wahl der Rahmenhöhe hängt von der Schritthöhe und der gewünschten



Sitzhaltung ab. Ältere Menschen bevorzugen in der Regel einen etwas höheren Lenker, der zu der aufrechten Sitzhaltung führt. Wer sich nicht vollkommen sicher fühlt, sollte den Sattel so einstellen, dass er beim Anhalten mit beiden Füßen auf die Erde kommt – auch wenn für einen effektiven und flüssigen Tretvorgang der Sattel aus ergonomischen Gründen eher etwas höher stehen müsste.

Eine Federung macht das Fahrrad zu einer komfortablen Sänfte. Sie schont den Rücken, bringt aber auch zusätzliche Kosten und Gewicht sowie gegebenenfalls erhöhten Wartungsaufwand. Wer nicht unbedingt querfeldein fahren möchte, kommt vielleicht auch ohne Federung aus, wenn er etwas dickere Reifen mit

entsprechenden guten Federungseigenschaften wählt. Eine gefederte Sattelstütze ist ein guter und kostengünstiger Kompromiss.

Schließlich stehen noch ein stabiler Hinterbau- oder Zweibeinständer, ein guter, also belastbarer Gepäckträger und eine zuverlässige Lichtanlage auf der Wunschliste. Dann sollte Ihr neues Rad komplett sein.

Dann gibt es natürlich Fahrräder mit Hilfsantrieb. Dank moderner Technik sind sie heute unkompliziert, leise und effektiv. Ein elektrischer Antrieb versieht unauffällig in den Radnaben oder unter dem Tretlager seinen Dienst. Leichte Akkus mit Lithium-Technik haben sich inzwischen bei fast allen Modellen durchgesetzt. Meist kann der Fahrer je nach Bedarf zwischen einer mehr oder weniger intensiven Verstärkung der eigenen Pedalkraft oder vollständigem Elektroantrieb wie beim Moped wählen.

Die Reichweite der Akkus hängt stark von der Wattzahl und den Einsatzbedingungen ab. Dann muss der Akku geladen werden. Dazu muss man ihn meist aus dem Fahrzeug herausnehmen. Wegen der großen Unterschiede, die es bei den einzelnen Modellen gibt, sollte man sich vor dem Kauf unbedingt im Fachhandel beraten lassen und mehrere Fahrzeugtypen in Augenschein nehmen.

## Gesund und entspannt – unter Palmen vor der Haustür

In der THERME ERDING genießen Sie nicht nur eine einzigartige Bädervielfalt in tropischem Urlaubsambiente direkt vor der Haustür, auch der Gesundheitsaspekt kommt nicht zur kurz: Bei einem Bad im Jungbrunnen, im Schwefeltopf oder in den heilsamen Vital-Quellen erleben Sie die natürliche Wirkung des 34 bis 40 °C warmen, staatlich anerkannten Thermalheilwassers. Im Mineralienbad lässt der hohe Soleanteil Ihren Körper schwerelos treiben, während im Selen-Jod-Bad Kreislauf und Immunsystem angekurbelt werden. Das Calcium-Bad kann Gelenkschmerzen, stumpfe Verletzungen oder Osteoporose lindern. Einfach rein, ins warme Wasser und 10 Minuten wirken lassen!

Auch Saunieren ist ein „heißer“ Tipp, um das Immunsystem zu stärken. Bei 28 thematisierten Saunavarianten in der textilfreien VitalTherme sowie drei Textilsaunen in der VitalOase (beide Bereiche ab 16 Jahren) und zahl-

reichen Dampfbädern, gibt es für jeden Gast eine passende „Schwitzstube“. Täglich über 150 Aufgüsse und Entspannungs-Zeremonien erfüllen vielfältigste Wellness-Wünsche. Dank des abwechslungsreichen Gesundheitsprogramms kommt auch die Bewegung nicht zu kurz: Eine belebende Wassergymnastik oder eine Runde Aqua Cycling halten fit und fördern die Vitalität. Die Kombination aus Sport und Erholung bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden. Anschließend gönnen Sie sich noch eine erfrischende Gesichtsmaske oder entspannen in einer der liebevoll gestalteten Ruhe-Oasen.

### THERME ERDING GmbH

Thermenallee 2, 85435 Erding

Tel. 0 81 22 / 5 50-0

[www.therme-erding.de](http://www.therme-erding.de)



Unser  
*Urlaubsparadies*  
 ... HIER FÄNGT ERHOLUNG AN!

Baden • Rutschen • Saunieren • Wellness • Beauty



# Seniorengerechtes Wohnen in der „Villa Kranich“ in Kranzberg

Seit Dezember 2011 können aktive Senioren der Gemeinde Kranzberg in einem neuen Haus wohnen, das unter dem Motto „Aktiv wohnen mit 55 plus“ geschaffen wurde. Insgesamt 21 Wohnungen befinden sich im Haus, darunter im Erdgeschoss zwei Wohnungen und acht Appartements mit Terrasse, im ersten Stock sieben Wohnungen mit großzügigem Balkon und einem großen Gemeinschaftsraum mit Küche. Der oberste Stock besteht aus vier Wohnungen mit großen Dachterrassen. Alle haben unterschiedliche Größen und sind barrierefrei ausgestattet und bis in die Kellerräume mit einem Aufzug zugänglich. Alle Mieter verfügen entweder über einen Carportplatz oder einen Parkplatz. Für Fahrräder steht ein gesonderter Anbau zur Verfügung. Auch ein Haustier kann in den Wohnungen untergebracht werden. Ehepaare und Alleinstehende bewohnen die gemieteten Wohnungen mit eigenen Möbeln.

Geplant wurde die Anlage durch die Gemeinde Kranzberg unter dem damaligen Bürgermeister Robert Scholz, dem derzeitigen Vize-Landrat von Freising, mit Unterstützung durch einen ehrenamtlich besetzten Verein mit der Bezeichnung „Villa Kranich“. Der jetzige Bürgermeister Hermann Hammerl nimmt sehr engagiert an den Veranstaltungen im Hause teil. Sein positiver Eindruck hat unter anderem auch dazu geführt, dass die Gemeinde auf dem Grundstück nebenan in einer etwas anderen Form ein Mehrgenerationenhaus errichten wird.



Die Ende 2011 fertiggestellte „Villa Kranich“ war nach wenigen Monaten voll belegt und findet seit dieser Zeit reges Interesse bei Gruppen und Personen, die ähnliches planen. So beispielsweise die Vorsitzende der Senioren in Unterschleißheim Sonja Lehnert, die mit Mitgliedern des Stadtrats zu einem informativen Besuch kam und darüber einen sehr aufschlussreichen Bericht veröffentlichte. Die vielen positiven Berichte in der Presse über die unterschiedlichen Veranstaltungen und Ereignisse in und um das Haus wecken die Aufmerksamkeit vor allem älterer Personen, die nicht mehr alleine zurechtkommen und ihren künftigen Aufenthalt gerne umsorgt in geselliger Umgebung verbringen wollen.

Betreut wird die „Villa Kranich“ zweimal in der Woche durch den guten Geist Frau Anja Schauer. Sie ist ausgebildete Hauswirtschafterin und Ansprechpartnerin für viele Belange wie Anträge stellen oder Begleitung bei einem Aufenthalt im Krankenhaus.

Sie hilft auch bei einem nötigen Umzug in ein Pflegeheim. Zudem ist sie mit einem ehrenamtlichen Team Organisatorin für Kulturangebote und jährliche Ausflüge. Vorsitzende des Kranichvereins ist Monika Mühl, die unter anderem von ihrer Stellvertreterin Johanna Haslbeck unterstützt wird.

Neben einer Arztpraxis, Zahnarzt, Apotheke, Metzgerei, Bäckereifiliale, Rewe- Dorfladen, Getränkemarkt, Frisöre, Fußpfleger gibt es in Kranzberg auch mehrere Gaststätten. Neben zwei Bankfilialen findet man auch eine Kfz-Werkstätte mit Autowaschanlage.

Gegenüber der Villa Kranich liegt das Naherholungsgebiet Kranzberger See mit Bademöglichkeit, Rundweg, Biergarten und Café. Der Ort Kranzberg liegt zwischen der Stadt Freising und Allershausen und ist im öffentlichen Verkehr allerdings nur per Linienbus zu erreichen

Text: Fritz Lecker, Foto: Lecker

# Fürsorgliche Betreuung und Pflege von Senioren daheim

## PROMEDICA PLUS ist mit persönlicher Ansprechpartnerin im Landkreis Freising vor Ort



Familien im Landkreis Freising können jederzeit fachkundige und liebevolle Hilfe für die Betreuung und Pflege ihrer Angehörigen erhalten. Ihnen steht eine persönliche Ansprechpartnerin der PROMEDICA PLUS, dem Vermittler von osteuropäischem qualifiziertem Pflege- und Betreuungspersonal für Senioren in Privathaushalten zur Verfügung.

PROMEDICA PLUS Freising Inhaberin Maria Angelova erörtert gemeinsam mit den Betroffenen und deren Angehörigen in persönlichen Gesprächen den notwendigen Betreuungs- und Pflegebedarf – individuell angepasst und auf die Bedürfnisse und die häusliche Situation des Pflegebedürftigen abgestimmt. Zudem unterstützt Maria Angelova die Senioren und Angehörigen bei der Beantragung von Hilfsmitteln, dem Ausfüllen von Anträgen und steht den Kunden während der gesamten Zusammenarbeit begleitend und beratend zur Seite.

Die Promedica24 Gruppe, zu der PROMEDICA PLUS gehört, ist seit 15 Jahren auf dem Markt präsent, hat bereits mehr als 24.000 Betreuungs- und Pflegekräfte in deutsche Haushalte vermittelt und ist europäischer Marktführer für Betreuungsdienstleistungen in Privathaushalten. Aktuell führt PROMEDICA

PLUS ca. 4.500 Betreuungen in Deutschland durch. Es stehen fast 8.000 Betreuungskräfte unter Vertrag. Wichtig dabei ist die hundertprozentige Rechtssicherheit: Die Betreuungskräfte sind bei der Promedica beschäftigt. Sie zahlen Steuern, leisten Sozialabgaben und sind rundum versichert.

„Fürsorgliche Alltagsbetreuung in hoher Qualität. Schnell, zuverlässig, mit Herz, dafür steht PROMEDICA PLUS. Denn jeder Mensch hat das Recht, seinen Lebensabend in den eigenen vier Wänden und seiner liebgewonnen Umgebung zu verbringen. PROMEDICA PLUS bietet diese Möglichkeit und unterstützt mit zertifizierten osteuropäischen Betreuungs- und Pflegekräften. Ich freue mich darauf, interessierten Senioren und deren Angehörigen im Landkreis Freising das umfassende Betreuungsangebot vorzustellen und Sie kostenlos und unverbindlich zu beraten“, so PROMEDICA PLUS Freising Inhaberin Maria Angelova.

Von montags bis samstags stehe ich Ihnen in der Zeit von 9 bis 19 Uhr für kostenlose Informationen und persönliche Beratung vor Ort zur Verfügung. Sie erreichen mich telefonisch unter 08161-24140097 oder 0162-4926499 und per E-Mail unter freising@promedicaplus.de

Für Berufstätige sind Termine auch am Abend oder am Wochenende nach Absprache möglich.



### Ihr Plus mit PROMEDICA PLUS

- Marktführer mit über 30.000 Kunden
- Ansprechpartner vor Ort
- Gesetzeskonformer Dienstleistungsvertrag
- Betreuungsbeginn i.d.R. nach 5 Werktagen
- Reiseorganisation und Administration
- Deutschsprachige 24/7 Kundenhotline



**PROMEDICA PLUS**  
Betreuung und Pflege daheim

## Betreuung und Pflege zuhause – im Alter, bei Krankheit oder nach Unfall

### PROMEDICA PLUS Freising

Inhaberin Maria Angelova

Postfach 11 35 | 85311 Freising

Tel. 08161- 241 400 97 | Mobil 0162 - 49 26 499

freising@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/freising

Mo. – Sa. von 9 bis 19 Uhr

Termine nach Vereinbarung – auch außerhalb der Bürozeiten

NEU  
in Freising

# Wohnen für Hilfe – was ist das?

Von Ute Reuter

Wohnen für Hilfe ist eine alternative Wohnform für Jung und Alt. Es ist eine Partnerschaft, die auf Gegenseitigkeit beruht – also ein Geben und Nehmen. Sie basiert auf der Idee der nachbarschaftlichen Hilfe und einer generationsübergreifenden Solidarität.

Statt Miete zu bezahlen, unterstützen die Wohnraumnehmer den Wohnraumgeber bei der Bewältigung des

Alltags. Die zu erledigenden Aufgaben werden von den Partnern individuell ausgehandelt und in einem Wohnraumüberlassungsvertrag festgeschrieben. Pflegedienstleistungen sind davon ausgenommen. Erprobte Regel: Für 1 qm Wohnfläche leistet der Wohnraumnehmer 1 Stunde Hilfe im Monat. Nebenkosten werden in einer Pauschale bezahlt. Der Wohnraumgeber ist meistens der ältere al-

leinlebende Mensch, der gerne selbstbestimmt zu Hause leben möchte und Zeit und Hilfe braucht.

Der Wohnraumnehmer ist meist ein jüngerer Mensch, der eine Wohnung braucht und Zeit und Hilfe zur Verfügung stellen kann um dafür zu wohnen. Denkbar sind in unserem Landkreis erweiterte Zielgruppen wie Studenten, Alleinerziehende usw. Kompetente Beratung und Begleitung wird den Wohnpartner während der gesamten Verweildauer vom Landratsamt Freising zur Verfügung stehen.

Bekanntlich sind die Mietpreise im Landkreis stetig gestiegen. Besonders auch jüngere Menschen, die oft kleine, kostengünstige Wohnungen suchen, sind von dem knappen Wohnungsmarkt betroffen. Es müssen also neue Wege beschritten werden, um die Wohnungsnot zu lindern.

Das Konzept „Wohnen für Hilfe“ ist mit seinem durchdachten Konzept zukunftsweisend. Durch die Aktivierung von Wohnraum finden junge Leute eine Wohnung und Seniorinnen und Senioren wird das Älterwerden in der vertrauten Umgebung und damit die Aufrechterhaltung von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung mit optimaler Versorgung gewährleistet.

*Für beide Seiten ein Gewinn: Wohnraumnehmer zahlen weniger Miete und helfen ihren Vermietern bei der Hausarbeit.*



Mit neuem Ratgeber vorausschauend planen:

## Das moderne Bad: Komfortabel. Sicher. Barrierefrei.

Bonn – (abb) Dass ein modernes Bad auf der Wunschliste der Deutschen ganz oben steht, liegt nicht nur am steigenden Bedarf nach Komfort und Sicherheit. Es hängt auch oder gerade mit der zusätzlich gebotenen Barrierefreiheit zusammen. Denn allein schon eine bodengleiche Dusche und ein erhöhtes Platzangebot vor und zwischen den Einrichtungsobjekten tragen zu mehr Mobilität und damit verbesserter Lebensqualität bei.

Wer also frühzeitig schwellenlos und großzügig plant, der erhält sich laut Aktion Barrierefreies Bad in allen Lebenslagen ein hohes Maß an Selbstständigkeit. Wie eine vorausschauende Badplanung funktionieren kann, das erklärt die von der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) und dem Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK) geförderte firmen- und produktunabhängige Aufklärungskampagne jetzt in einem Ratgeber.

„Das moderne Bad: Komfortabel. Sicher. Barrierefrei.“, so der Titel, vermittelt kompaktes Basiswissen zu den besonderen Anforderungen für

die uneingeschränkte Nutzung. Das Fundament dafür liefert u. a. die DIN 18040-2. Die Planungshilfe führt ihre Vorgaben fürs Bad detailliert sowie mit wertvollen Tipps und Checklisten auf. Durch die Aufteilung in allgemeine und spezifische Informationen lässt sich dieser Bereich des 40-Seiters im A4-Format ebenfalls selektiv nutzen; etwa, wenn nur die Wanne gegen eine Dusche getauscht werden soll.

### Fünf Schritte zu einem passgenauen Bad

Ziel der Broschüre ist es zudem, ein konkretes systematisches Vorgehen beim barrierefreien Bad(um)bau zu ermöglichen. Daher bietet sie ein-gangs umfangreiches Hintergrundwissen und zahlreiche Hinweise zur finanziellen Entlastung. Darüber hinaus nennt sie bundesweite Informationsstellen und gibt Bauherren, Modernisierern und Renovierern mit dem Kapitel „Fünf Schritte zu einem passgenauen Bad“ einen extra Leit-faden an die Hand.

Aufgrund der hohen Praxisnähe sieht die Aktion Barrierefreies Bad in ihrer aktuellen Publikation außerdem eine kompakte Beratungsgrundlage für Sanitärfachleute, Badplaner und Architekten. „Bisher hat ein Mangel an bedarfsgerechten Ratgebern geherrscht, deren Aufbau und Inhalte sowohl die Laien- als auch die Profiseite unterstützen. Diese Lücke möchten wir schließen“, so Referentin Daniela Heinemann.

„Das moderne Bad: Komfortabel. Sicher. Barrierefrei.“ steht auf dem Serviceportal unter:

[www.aktion-barrierefreies-bad.de/publikationen](http://www.aktion-barrierefreies-bad.de/publikationen)  
zum Download bereit.

Alternativ können Einzelexemplare kostenlos bei der VDS-Geschäftsstelle bestellt werden.

#### VDS Geschäftsstelle

Rheinweg 24, 53113 Bonn

Telefon 02 28 / 2 07 97 56

Fax 02 28 / 92 39 99 33

[info@aktion-barrierefreies-bad.de](mailto:info@aktion-barrierefreies-bad.de)

[www.aktion-barrierefreies-bad.de](http://www.aktion-barrierefreies-bad.de)



#### Martin Hörand

Amperau 7 a | 85414 Kirchdorf/Helfenbrunn

Telefon: 08166 1834

Telefax: 08166 1832

E-Mail: [info@hoerand.de](mailto:info@hoerand.de)

Internet: [www.hoerand.de](http://www.hoerand.de)

Gerne gestalten wir gemeinsam mit Ihnen Ihr Bad um, für viel Komfort mit maximaler Bewegungsfreiheit und ohne Barrieren.

Fragen Sie uns, wir finden auch für Ihr Bad die ideale Lösung.

# Ratgeber für erste Schritte im Internet

Neuaufgabe des „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ erschienen



Das Internet ist für die meisten aus ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken. Und doch sind zwölf Millionen Menschen in Deutschland noch offline – die meisten von ihnen 50 Jahre und älter.

Der kostenlose „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ist ein leicht verständlicher Ratgeber für alle, die erste Schritte ins Internet machen wollen oder dort bereits unterwegs sind. Die Broschüre liegt nun in überarbeiteter und aktualisierter Neuaufgabe vor.

Der „Wegweiser durch die digitale Welt“ zeigt auf anschauliche Weise, welche unterschiedlichen Wege ins Internet führen. Er gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des In-

ternets und beantwortet zahlreiche Fragen: Wie halte ich online den Kontakt zu meiner Familie? Wie kaufe ich im Internet eine Fahrkarte oder buche eine Reise? Und wie bewege ich mich sicher im Netz? In der Neuaufgabe finden sich erstmals Kapitel zu den Themen „Digitaler Nachlass“ und „Unterhaltung im Netz“. Der Ratgeber kann auch in einer Hörversion bestellt werden.

Die Neuausgabe des 2008 erstmals erschienenen „Wegweiser durch die digitale Welt“ wurde vom Bundesministerium für Verbraucherschutz (BMJV) unterstützt und liegt in einer Auflage von rund 200.000 Exemplaren vor. In die Überarbeitung wurden ältere Verbraucherinnen und Verbraucher ebenso wie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren einbezogen.

Die Broschüre kann kostenlos über den Publikationsversand der Bundesregierung bezogen und im Internet heruntergeladen werden.

## Über die BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.

## Hier können Sie den kostenlosen Ratgeber beziehen:

### **Publikationsversand der Bundesregierung**

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

publikationen@bundesregierung.de

Tel. 0 30 / 1 82 72 27 21 (0,14 €/Min, abweichende

Preise aus den Mobilfunknetzen möglich)

Fax 0 30 / 1 81 02 72 27 21

### **Als Download unter:**

[www.bagso.de/publikationen](http://www.bagso.de/publikationen)



© Ch. Hartmann

## DER WILLE VERSETZT BERGE. BESONDERS DER LETZTE.

**ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR ÄRZTE OHNE GRENZEN.** Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme  
Telefon: 030 700 130-145  
Fax: 030 700 130-340  
anna.boehme@berlin.msf.org  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende)

Heiliggeistspital  
Freising

## Wohnen im Alter - mit dem Plus an Komfort und Sicherheit!

Sie wollen bis ins hohe Alter eigenständig leben?

Wohnen in einer unserer modernen, barrierefreien Wohnungen - zentral gelegen, mitten im schönen Freising - ermöglicht es Ihnen, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Das Plus an Sicherheit und Komfort garantieren Ihnen zahlreiche Wahlleistungen, ein 24-Stunden-Notruf, Hilfe im Krankheitsfall und vertraute Ansprechpartner auf kurzen Wegen.

**Überzeugen Sie sich selbst.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Telefon: 0 81 61/60 35 04

E-Mail: [berner@heiliggeistspital-freising.de](mailto:berner@heiliggeistspital-freising.de)

[www.heiliggeistspital-freising.de](http://www.heiliggeistspital-freising.de)



<b>Inserent</b> .....	<b>Seite</b>
Ampertalpflege .....	5
Sieglinde Ausfelder, Dienstleistungen.....	27
AWO Seniorenwohnpark Moosburg.....	13
Bayerisches Rotes Kreuz KV Freising .....	27
Bildungszentrum der Erzdiözese München und Freising ....	29
Fetzer Augenoptik, Schmuck .....	25
Freisinger Hörakustik .....	5
Frösner & Partner mbB Anwaltskanzlei .....	31
FXS Lifte.....	9
Hausarztpraxis Dr. Michel und Susanne Römer .....	17
Heiliggeistspital-Stiftung.....	41
Martin Hörand, Heizung & Sanitär .....	39
Huber-Wilhelm u. Partner Rechtsanwälte mbB.....	27
Klinikum Freising.....	23
Malven Apotheke Langenbach .....	17
Molkerei Weihestephan.....	13
Paula-Weber-Schäfer GmbH, Umzüge .....	17
Pflege Bayern .....	U4
Promedica Plus Freising .....	35
Ruhiger Leben UG .....	17
Sanitätshaus Rattenhuber GmbH.....	5
Prof. Dr. med. Schmidt und Dr. med. Margit Schmidt   Augenarztpraxis .....	17
Seniorenbetreuung Hoffmann	
Dahoam mit Herz GmbH .....	9
Senioren- und Familienbetreuung Michael Junkes .....	9



*Ein Kurzwarenvertreter  
verkauft Kurzwaren...*



*...ein Staubsaugervertreter  
verkauft Staubsauger...*



*...was bitte verkauft  
ein Volksvertreter?*

Zeichnungen: © Albert Gründel



*Das Schlimmste...*



*...was einem Schlagzeug  
passieren kann...*



*...ist ein Beckenschiefstand*

Zeichnungen: © Albert Gründel

<b>Inserent</b> .....	<b>Seite</b>
Sparkasse Freising.....	U2
Stanglmaier Immobilien GmbH .....	27
Starke Pflege .....	17
Therapiezentrum Clemenssänger .....	17
Therme Erding GmbH.....	35
VdK Kreisverband Freising.....	
VITAGO BESSER LEBEN .....	23
Vitalis Senioren-Zentrum St. Martin .....	13
VIVICARE GmbH Ambulante Pflege .....	5
Anton Wimmer GmbH, Bestattungsinstitut .....	U3
Wohnpark Steinberger .....	19
Zimmermann Sanitäts- u. Orthopädiehaus GmbH.....	21

(U = Umschlagseite)

## Danke!

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die mit ihrer Anzeigenschaltung die Herausgabe dieser Informationsbroschüre ermöglicht haben.

**Seniorenbeirat des Landkreises Freising  
Verlag & Marketing**

# Wichtige Rufnummern / Notfallhilfe

## Notrufe:

Polizei.....	110
Polizei Freising.....	08161/53050
Notarzt/Rettungsdienst.....	112
Feuerwehr.....	112
Krankentransport.....	19222
Giftnotruf.....	089/19240

## Bereitschaftsdienste

Ärztlich.....	116117
Zahnärztlich.....	www.notdienst-zahn.de
Apothekendienst.....	0800 0022833
oder.....	www.aponet.de

## Impressum:

### Herausgeber:

Seniorenbeirat des Landkreises Freising  
Landshuter Str. 31, 85356  
Rita Schwaiger (1. Vorsitzende)  
Tel. 0 81 61 / 6 25 24

### Verlag:

Verlag & Marketing Fred Müller e.K.  
Rieslingstr. 6, 75031 Eppingen  
Tel. 07138/6903097 | www.vundm.com  
© 2020 by Verlag & Marketing  
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages gestattet

Erdbestattung / Feuerbestattung / Seebestattung / Baumbestattung / Alpenbestattung / Diamantbestattung / Weltraumbestattung / Flugbestattung

ANTON  
**WIMMER**  
GmbH  
Bestattungen

*Seit 1970  
in Freising*

**BAUM- UND WALDBESTATTUNG**  
Naturnah und individuell.



ANTON WIMMER GMBH

Kammergasse 2 | 85354 Freising

Telefon: 08161/62071 | Telefax: 08161/66991

info@wimmer-bestattung.de

www.wimmer-bestattung.de



# Daheim gut versorgt – häusliche 24-Stunden-Betreuung!

**Pflege im Alter wird immer wichtiger. Im eigenen Zuhause alt werden!  
Sie möchten die Eltern gut versorgt wissen?**

Ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben im eigenen Zuhause ist möglich mit einer 24-stündigen liebevollen Betreuung und Haushaltshilfe aus Europäischen Ländern. Unsere Kräfte unterstützen Sie bei der Grundpflege:

- Haushaltsführung
- Ernährung/kochen
- Körperpflege
- Mobilität

und unterstützen Sie auch bei alltäglichen Aktivitäten.

Die Pflege im eigenen Zuhause stellt alle Beteiligten vor eine neue Situation. Pflegeperson und Betreuungskräfte (Frauen und Männer) verbringen viel Zeit miteinander – daher nehmen wir uns zur Bedarfsermittlung viel Zeit, um eine passende Kraft für die individuellen Bedürfnisse zu ermitteln.

Unsere Kräfte zahlen Steuern, leisten Sozialabgaben und sind krankenversichert. Ihr Einsatz in Deutschland ist gesetzlich geregelt mit dem europäischen Entsendegesetz (A1), ein legales System für die häusliche Betreuung mit Kräften aus dem Ausland.

Zudem unterstützen wir unsere Kunden in allen Fragen der Pflegeversicherung. Mögliche Finanzierungsmöglichkeiten und Steuerentlastungen zeigen wir auf und unterstützen Sie hierbei!

Zum Wohle der Patienten streben wir auch eine optimierte Zusammenarbeit mit ambulanten Pflegediensten an. Während der gesamten Laufzeit stehen wir begleitend und beratend an Ihrer Seite.

Wir von „Pflege Bayern“ ermitteln kompetent Ihren Bedarf persönlich und vor Ort. Gerne stehen wir Ihnen für eine kostenlose umfangreiche Beratung zur Verfügung.

## Ihre persönlichen Ansprechpartner



**Michael Guttner**  
Kollbach/Petershausen  
Tel. 0 81 37 6 32 91 07



**Stefan Hohlenburger**  
Fahrenzhausen  
Tel. 0 81 33 9 07 73 80

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

**Pflege-Bayern**  
Häusliche 24-Stunden-Betreuung