

# Rheingau Echo

*Die besten Seiten  
unserer Region*

VERLAG GMBH

## SONDERDRUCK

01 / 2015

*Barrierefrei – Sorgenfrei*

# AKTIV im Rheingau

*Tipps für ein gutes  
Leben im Alter*

Gesundheit - Mobilität - Wohnen - Integration - Selbstbestimmung - Vorsorge - Betätigung - Unterhaltung

# Lieber gesund oder lieber krank?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Roland Reischmann  
Dipl. Sportlehrer  
Geschäftsführer

die Antwort auf die oben gestellte Frage bedarf unter Berücksichtigung eines gesunden Menschenverstandes eigentlich keiner Diskussion. Sie ist eindeutig.

Wir alle kennen den Spruch des Philosophen Arthur Schopenhauer: **„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“**. Gesundheit hat demzufolge einen enormen Stellenwert im Leben aller Menschen. Sie ist ein hohes Gut, das wir uns alle – unabhängig vom Alter – immer wieder wünschen.

**„Die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten“** wird eine unserer wichtigsten Aufgaben in der Zukunft sein. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf Erkrankungen sowie Muskel- und Skeletterkrankungen stellen eine immense Belastung für unser Gesundheitssystem dar. Viele dieser Krankheiten sind durch eigenverantwortliches Verhalten im Sinne der Erhaltung der eigenen Gesundheit vermeidbar oder zumindest zeitlich

hinauszuzögern, denn die Ursachen hierfür sind vorrangig im persönlichen Lebensstil und den heutigen Lebensbedingungen zu suchen.

Ein zentrales Gesundheitsproblem in diesem Zusammenhang stellt der zunehmende Bewegungsmangel innerhalb unserer Bevölkerung dar. Ärztliche Apelle im Sinne von: „Sie müssten mal wieder ...“ sind oft nicht wirksam, da sie keine konkreten Umsetzungsempfehlungen bieten. Die Integration körperlicher Aktivitäten in den Alltag ist zwar besser als Nichtstun, jedoch hat die Wissenschaft belegt, dass systematische und strukturierte Bewegungs- und Trainingsprogramme weitaus bessere Effekte haben, insbesondere dann, wenn schon gewisse Probleme wie z.B. Übergewicht vorhanden sind.

Gerade in jüngster Zeit haben renommierte Fachzeitschriften wie das **Nachrichtenmagazin FOCUS** oder das **WISSENSMAGAZIN P.M.** darüber berichtet, wie vielfältig die Funktionen und Auswirkungen unserer

Muskulatur und somit letztendlich auch von Bewegung auf unseren gesamten Körper und unsere Gesundheit sind.

Wenn es darum geht, individuelle, zielgerichtete und ergebnisorientierte Problemlösungen zu entwickeln, verfügen qualifizierte Fitness- und Gesundheitsstudios über eine ausgezeichnete Infrastruktur und Fachkompetenz sowie über ein breit gefächertes Angebot.

Jeder von uns – egal wie alt er ist - hat es selbst in der Hand die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit, **werden Sie jetzt aktiv und bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!**

Herzliche Grüße

Roland Reischmann  
sowie das gesamte VITAFIT-Team!



Der außergewöhnliche Fitness- & Wellness-Club in der Region.

## Vitalität & Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter

Starten Sie jetzt mit Ihrem persönlichen Fitnessprogramm und schlagen Sie dem Alter ein Schnippchen!



Im Grohenstück 5 . 65396 Walluf . Tel. 06123-99 95 70 . [www.vitafit-walluf.de](http://www.vitafit-walluf.de)

**ERLEBBAR. SPÜRBAR. UNVERWECHSELBAR.**



## Grußwort des Landrats Burkhard Albers für die Sonderbeilage

Liebe Leserinnen und Leser, wer viele Jahre in einem der schönsten Landstriche Deutschlands gelebt hat, der will auch im Alter diese gewohnte Umgebung nicht verlassen. Er möchte sich stattdessen informieren, wie er sein Leben auch im Alter hier im Rheingau bewältigen kann, welche Möglichkeiten es gibt. Deshalb hat der Rheingau-Taunus-Kreis sich den vielfältigen Herausforderungen einer stetig älter werdenden Gesellschaft gestellt. Wir bieten Antworten auf die drängenden Fragen und so begrüße ich ausdrücklich diese Sonderbeilage des Rheingau Echos mit dem Titel „Barrierefrei – Sorgenfrei – Aktiv im Rheingau“. Die Redaktion stellt dabei die vielfältigen Angebote vor, die es im Rheingau gibt. Als wichtiges Projekt sehe ich das im August 2014 in Geisenheim und Taunusstein gestartete Projekt „Wohnberatung für Senioren“ an, das vom Programm des Kreises „Rat und Tat Kreisweit“ (RTK) unterstützt wird.

Damit wollen wir den Wunsch vieler älterer Menschen unterstützen, in ihren eigenen vier Wänden so lange wie möglich wohnen zu bleiben. Manchmal bedarf es dazu nur geringer baulicher Veränderungen im eigenen Heim. Auch der Pflegestützpunkt Rheingau-Taunus ist ein wichtiger Ansprechpartner für jene, die frühzeitig darüber nachdenken, wie sie ihr Haus oder ihre Wohnung seniorengerecht umbauen können. Zudem befassen wir uns in der Arbeitsgruppe „Demografischer Wandel“ im Kreishaus seit etwa zehn Jahren mit den Auswirkungen auf unseren Rheingau-Taunus-Kreis. Dort wurden viele Angebote erarbeitet, damit im fortgeschrittenen Alter ein aktives Leben im Landkreis möglich ist und auch gelebt werden kann. Ich wünsche Ihnen beim Lesen viele neue Informationen

Ihr Burkhard Albers  
Landrat des Rheingau-Taunus-Kreises

## impresum

Der Rheingau Echo Sonderdruck ist eine kostenlose Ausgabe der Wochenzeitung Rheingau Echo und erscheint in unregelmäßigen Abständen.

**Redaktion:** Michael Gamisch,  
Telefon: 06722 / 996640  
Telefax: 06722 / 996610  
Verlag: Rheingau Echo Verlag  
GmbH, Industriestraße 22,  
65366 Geisenheim/Rheingau  
Telefon: 06722/99660

**Anzeigenannahme:**  
Telefon: 06722/99660  
Layout & Idee: Michael Gamisch  
**Druck:** Rheingau Echo Verlag  
GmbH, Industriestraße 22,  
65366 Geisenheim/Rheingau,  
Telefon: 06722/9966-0

Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.



Malteser Menüservice

Der Malteser Menüservice – garantiert leckere Gerichte, von Profis gekocht und freundlichen Maltesern gebracht. Aus frischen Zutaten, abwechslungsreich und gesund – auf Wunsch 7 Tage die Woche. Mal probieren? Einfach anrufen.

[www.malteser-menueservice.de](http://www.malteser-menueservice.de)  
Tel.: 06723-681412

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

## Schutz vor Entmündigung!

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung:

So stellen Sie sicher, dass Ihr Wille auch im Alter respektiert wird.

RHEINGAU. – Wenn ein Betroffener zum Pflegefall wird, dürfen nicht automatisch die nächsten Verwandten in seinem Namen handeln. Die Gerichte müssen dann entscheiden, wer die Rechtsgeschäfte für den Betroffenen besorgen soll. Nur in wenigen Fällen wissen die Gerichte, was der Betroffene selbst gewollt hätte, weil er frühzeitig vorgesorgt hat mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung.

Durch eine Vorsorgevollmacht wird eine Person bevollmächtigt, alle oder bestimmte Aufgaben für den Vollmachtgeber im Fall einer Notsituation zu erledigen. Der Bevollmächtigte wird zu einem Vertreter, d. h. er entscheidet an Stelle des nicht mehr handlungsfähigen Vollmachtgebers.

Aus diesem Grund setzt eine Vorsorgevollmacht unbedingtes und uneingeschränktes persönliches Vertrauen zum Bevollmächtigten voraus und sollte daher nicht leichtfertig erteilt werden. Grundsätzlich kann sich die Vorsorgevollmacht auf alle rechtlichen Handlungen beziehen, bei denen Stellvertretung zulässig ist (z. B. Regelung von Vermögens-, Behörden- oder Sozialhilfeangelegenheiten).

Sofern Fragen der medizinischen Behandlung, der freiheitsentzie-

henden Unterbringung oder der Vertretung in gerichtlichen Verfahren Inhalt der Bevollmächtigung sein sollen, muss dies ausdrücklich in der Vollmacht geregelt sein; insoweit gilt auch mindestens Schriftformerfordernis.

Im Unterschied hierzu entfaltet eine Betreuungsverfügung erst dann Wirkung, wenn das Betreuungsgericht es für erforderlich hält, dass die Handlungsbefugnis einem Betreuer übertragen werden muss. Diese Befugnis steht dann unter gerichtlicher Kontrolle. In der Regel wird der vom Verfügenden vorgeschlagene vom Gericht auch zum Betreuer ernannt; zwingend ist das allerdings nicht. Das Gericht kann auch einen Dritten zum Betreuer bestellen. Der Vorteil der Vorsorgevollmacht gegenüber der Betreuungsverfügung besteht darin, dass der Bevollmächtigte sofort nach Kenntnis von der Notsituation nach Maßgabe der Vollmacht handeln kann und nicht erst – wie bei der Betreuung – eine gerichtliche Bestellung erfolgen muss. Ferner ist die Vorsorgevollmacht jederzeit widerrufbar. Ein weiterer Vorteil kann auch die bessere gesellschaftliche Akzeptanz gegenüber einer gerichtlich angeordneten Betreuung sein. Nachteil einer Vorsorgevollmacht gegenüber einem gerichtlich be-

stellten Betreuer ist die fehlende Kontrolle des Betreuungsgerichts. Allerdings schützt eine solche Kontrolle nicht unbedingt gegen Veruntreuung von Vermögen, nämlich dann nicht, wenn die Kontrolle des Betreuungsgerichts mangelhaft ist. Ferner ist es auch bei der Vorsorgevollmacht möglich, Kontrollinstanzen einzusetzen. So kann in der Vorsorgevollmacht festgelegt werden, dass der Bevollmächtigte bei bestimmten Aufgaben, beispielsweise der Vermögensverwaltung oder einer Heimunterbringung, die Zustimmung einer zweiten, neutralen Person einholen muss. Oder es wird ein Kontrollbevollmächtigter eingesetzt, dem gegenüber der Bevollmächtigte regelmäßig Rechenschaft ablegen muss, beispielsweise, um Geldeingänge und -ausgänge auf dem Konto zu kontrollieren. Im Übrigen gelten im gesundheitlichen und höchstpersönlichen Bereich einige Vorschriften des Betreuungsrechts auch für den Vorsorgebevollmächtigten. Eine Patientenverfügung regelt demgegenüber etwas völlig anderes, nämlich wie der Verfügende als Patient ärztlich behandelt werden möchte, wenn er nicht mehr in der Lage ist, selbst darüber zu entscheiden. Die Patientenverfügung kann daher in keinem Fall

eine Vorsorgevollmacht ersetzen. Es ist allerdings sehr empfehlenswert, eine Patientenverfügung mit einer Vorsorgevollmacht zu kombinieren, weil die gewählte Vertrauensperson als Bevollmächtigter im Fall der Fälle den Patientenwillen auch gegenüber dem Arzt artikulieren und gegebenenfalls durchsetzen kann.

Da es sich insgesamt um eine äußerst komplexe Rechtsmaterie handelt, ist es in jedem Fall empfehlenswert, sich anwaltlich beraten zu lassen.



Sabine Frank  
Fachanwältin für Familienrecht



## Grenzenloses Radvergnügen

Ihre Wochenend-Radtour ist immer wieder dieselbe? Gönnen Sie sich Abwechslung! In der Gruppe radeln – und das an den schönsten Orten Europas! Dann nur mit uns, dem Radreiseprofessionisten für geführte Radreisen europaweit! Erkunden Sie in der Gruppe gemeinsam mit unseren ortskundigen Radreiseleitern ausgewählte Landschaften in Europa. In eigens dafür konstruierten Anhängern werden Ihre Fahrräder sicher an das jeweilige Reiseziel befördert. Dort erleben Sie wunderschöne Tage auf Ihrem eigenen Rad. Tägliche Touren zwischen 50 und 60 km werden zum unvergesslichen Erlebnis.

Überzeugen Sie sich selbst und seien Sie neugierig: Fordern Sie kostenlos unseren Reisekatalog an!



Infos bei:  
Bender Busradeln  
Am Mittelpfad 56  
65468 Trebur  
Telefon: 06147 / 29 02  
Fax: 06147 / 32 22  
info@busradeln.de  
www.busradeln.de

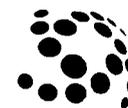


## Praxis für Osteopathie & Physiotherapie Ulrich Renker

staatl. anerk. Osteopath, Heilpraktiker  
staatl. anerk. Physiotherapeut

Grabenstraße 19, 65385 Rüdesheim a. Rh., Tel.: 06722/4025039

Osteopathie ⇒ Manuelle Therapie ⇒ Krankengymnastik  
KG neuro/PNF ⇒ Med. Trainingstherapie ⇒ Sportphysiotherapie



## RECHTSANWÄLTIN SABINE FRANK FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT

Kompetenz aus langjähriger Erfahrung

Sabine Frank, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht  
Friedrichstraße 23, 65385 Rüdesheim, Tel. 06722/90480  
www.rechtsanwalt-rheingau.de

Mitglied der  
Arbeitsgemeinschaft Familienrecht  
im Deutschen Anwaltverein

## Mit dem Rollator kommt sie überall hin

Die 86-jährige Hannelore Suhr engagiert sich ehrenamtlich als Vorlese-Oma

**Eltville.** (chk) – „Der Rollator hat mir meine Lebensqualität zurückgegeben, denn damit komme ich überall hin“, sagt Hannelore Suhr, 86. In ihrer barrierefreien Wohnung in der Senioren-Wohnanlage in Eltville kommt sie noch ohne Rollator zurecht, doch seit einem Beckenbruch vor sechs Jahren kann sie draußen nicht mehr auf ihn verzichten. „Ich habe ein leichteres Modell gewählt, auch wenn ich 50 Euro zu dem Krankenkassenmodell zuzahlen muss“, erklärt sie. „So ist er leichter zu handhaben und ich kann ihn auch zusammenfolden, wenn ich gelegentlich mit dem Auto abgeholt werde.“ Fast täglich geht sie mit dem Rollator aus dem Haus, kauft in dem benachbarten Supermarkt und im Discounter ein und geht auch für Besorgungen in die Innenstadt. Es gibt in der Innenstadt zwei Geschäfte mit Treppen, die sie nicht besuchen kann. „Aber das liegt nicht an den Treppen. Ich kann Treppen gehen, wenn ich mich am Geländer festhalten kann.“ Ihre Anregung, ein Geländer oder einen Handlauf anzubringen, wurde von den Geschäftsinhabern nicht aufgegriffen.

Ihren Rollator hat sie mit einer zusätzlichen Tasche versehen, so dass sie ihre Einkäufe gut verstauen kann. Die Bushaltestelle vor der Wohnanlage ist schon lange stillgelegt, weil der Bus kaum in Anspruch genommen wurde. „So weit sind die Wege in Eltville nicht, da lohnt es sich nicht, den Bus zu nehmen“, er-

klärt Hannelore Suhr. „Und mit dem Zug fahre ich nur noch in Begleitung.“

In Eltville wird sie auch die „Vorlese-Oma“ genannt, vor allem weil sie bei verschiedenen Veranstaltungen und regelmäßig zwei Mal in der Woche im Mini-Kindergarten des Mehrgenerationenhauses Müze vorliest, was für sie etwa eine Viertelstunde Fußweg bedeutet. Etwas weiter ist der Fußweg

zur Mediathek, wo sie einmal im Monat bei der Veranstaltung „For Kids“ für etwas größere Kinder liest.

Beim gemeinsamen Gang in die Innenstadt erklärt sie, welche Tücken sie zu ihren jeweiligen Zielen zu überwinden hat. „An manchen Stellen, wo ich die Straße überqueren muss, sind die Bordsteine noch nicht abgeflacht. Das ist nicht so ganz einfach mit dem Rollator, aber da er leicht ist, schaffe ich diese Hürde.“ Unangenehm und gar nicht so selten sind Unebenheiten auf den Bürgersteigen. Die gepflasterten Straßen und Plätze in Eltville sind ebenfalls nicht der ideale Untergrund für Rollatoren. „Aber was wäre Eltville ohne die gepflasterten Straßen?“, fragt sie. „Die gehören ein-

fach dazu.“ Und so lässt Hannelore Suhr unvermeidbare gepflasterte Wege nicht aus, auch wenn das „Ruckeln“ ihren Handgelenken nicht guttut, denn die sind durch das viele Rollator-Fahren ohnehin schon angegriffen. Der Rollator erlaubt ihr, weiterhin am sozialen und kulturellen Leben teilzunehmen; sie besucht Veranstaltungen in der Kurfürstlichen Burg und in der Mediathek, geht in die katholische und evangelische Kirche, die beide einen barrierefreien Eingang haben, und sie hat viele kleine Umwege über ebenere Wege gefunden, die sie oft dem direkten Weg vorzieht. „Ich verstehe gar nicht, dass manche Leute klagen, sie kämen mit dem Rollator nicht zurecht und stattdessen einen Gehstock vorziehen“, betont Hannelore Suhr. „Ich sehe, dass Leute am Stock häufig eine schlechte Haltung einnehmen und auch die Sturzgefahr ist meiner Meinung nach größer.“ Sie fühlt sich sicher mit dem Rollator, auch wenn sie keine Einweisung ins Rollatorfahren bekommen hat. „Lenken und Bremsen sind doch gar kein Problem!“, stellt sie fest. Mit ihren relativ ausgedehnten Fußmärschen hält sie sich in Form, außerdem nimmt sie zwei Angebote im Gemeinschaftsraum der Wohnanlage wahr: Sitztanz und Gleichgewichtsübungen. Wenn es einen Rollator-Tanzkurs gäbe, würde sie teilnehmen? „Aber unbedingt“, antwortet sie. „Ich habe früher leidenschaftlich gerne getanzt.“ ♦



*In Eltville kommt Hannelore Suhr mit ihrem Rollator überall hin – auch in die Mediathek zum Vorlesen.*

**Nicht abgeflachte Bordsteine sind eine Hürde für den Rollator.**

## Ob im Fitness-Center oder Verein: Hauptsache Bewegung

Martin Vogel zu neuesten Trends im Seniorensport / „Dicker Bauch und dünne Beine muss nicht sein“

GEISENHEIM. (hhs) — **Es gibt im Rheingau wohl niemanden, der im Bereich Sport für Senioren mehr Erfahrung hat: Martin Vogel (77), war von Jugend an als Übungsleiter tätig. Neben seinem Sportstudium erweiterte er sein Wissen im Bereich Orthopädie und Osteoporose, sowie Diabetes mellitus. Er war selbst als Leistungssportler aktiv in den Bereichen Leichtathletik, Gewichtheben sowie Karate und Jujutsu. Vor mehr als 30 Jahren begründete er gemeinsam mit Günther Kahle, Dr. Erich Keidl und Otto Wiesbandtner die Herzsportgruppe Geisenheim.**

Diese Koronar-Sportgruppe war 1986 absolutes sportliches Neuland, als Vogel auf Bitte von Günther Kahle, des damaligen Vorsitzenden der Turnerschaft Geisenheim die Rolle des Übungsleiters übernahm. Regelmäßig tauschte er sich mit dem Mainzer Medizinprofessor Dr. Klaus Jung aus, wie er die Übungen für seine zumeist durch Herzerkrankungen vorbelasteten Schützlinge zu dosieren hatte. Als ärztlicher Betreuer stellte sich Dr. Keidl zur Verfügung – auch er ist von Anfang an dabei. Mittlerweile sind es drei Übungsleiter und auch drei Ärzte, die sich im Wechsel um die „Herzchen“ kümmern. Waren es anfangs nur 15 regelmäßige Teilnehmer, hat sich heute ein fester Stamm von knapp 80 Senioren-Sportlern – davon rund ein Drittel Frauen – zusammengefunden. Sie werden von den Übungsleitern Martin Vogel, Birgit Lorbeer und Friedericke Urbach sportlich, von den Ärzten Dres. Erich Keidl, Erich Knobloch und Karin Kurrek medizinisch betreut.

Heute verläuft das Training grundlegend anders als noch vor 29 Jahren. Anfangs war es eine „sanfte Gymnastik“ mit regelmäßigen Pulsmessungen, erinnert sich Martin Vogel an das „Softtraining“ der Anfangsjahre. Lange lag der Schwerpunkt auf dem Herz-Kreislauf-Ausdauer-Training. Erst allmählich setzte sich in der Wissenschaft die Ansicht durch, dass dosiertes Krafttraining sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mindestens genauso wichtig sind.

„Heute werden die Leute immer

älter. Wenn man sich aber nicht entsprechend verhält“, so Martin Vogel, „werden auch die Probleme immer größer“.

### Muskeltraining

Deshalb sein Rat: „Wenn man die Muskeln wieder aufbaut, kann man den Alltag auch im Alter besser bewältigen“. So könne man den altersbedingten Muskelabbau verlangsamen, der bei Männern gerade bei sommerlicher Kleidung besonders augenfällig sei. Martin Vogel gebraucht ein anschauliches Bild: „Schauen Sie mal im Sommer am Strand. Da geht ein Mann in Shorts, über der Hose ein dicker Bauch, unten schauen dünne Beine heraus.“

Der Grund für dieses Ungleichgewicht: „Zuerst lässt die Rücken- und Beinmuskulatur nach. Es beginnt ein Teufelskreis. Wegen nachlassender Kraft bewegt man(n) sich weniger, es folgt Übergewicht und der Bauch wird dicker.“ Im verhängnisvollen Ablauf mündet die Entwicklung nicht selten im Diabetes Typ II. Dabei verfetten die Muskelzellen und werden Insulin resistent. Weil Diabetes Typ II (der rund 90 % der Diabetes-Erkrankungen ausmacht) in Zeiten falscher Ernährung zunehmend auch bei jungen Menschen auftritt, hat der Begriff „Altersdiabetes“ längst seine Berechtigung verloren.

Vogels probates Gegenmittel:

„Die Muskeln müssen arbeiten. Ansonsten nehmen sie kein Insulin auf, das wiederum die Zuckereinlagerung in den Zellen steuert.“ Dabei verfügt der Mensch über mehr als 600 Muskeln, die nur darauf warten, trainiert zu werden. Für den Sportwissenschaftler ist klar: Mit Sport kann erfolgreich gegen Diabetes II gearbeitet werden. Und für Vogel ist völlig klar: „Dicker Bauch und dünne Beine muss nicht sein“.

Dieses Bild gilt längst als sichtbares Zeichen der so genannten „Sarkopenie“. In der Sportwissenschaft werden damit der mit fortschreitendem Alter zunehmende Muskelabbau und die damit einhergehende funktionelle Einschränkungen älterer Menschen bezeichnet.

### Verhängnisvoll

Die verhängnisvollen Folgen sind bekannt: Denn bei Betroffenen führen diese Einschränkungen nicht nur zu der genannten unschönen Optik. Vielmehr kommt es zu einer Häufung von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen. Und diese Folgen werden eher noch zunehmen, ist sich die Wissenschaft einig: Aufgrund der demografischen Entwicklung mit einer stetig wachsenden Gruppe älterer Menschen wird die Sarkopenie in den Industrienationen eine zunehmend soziologische und ökonomische Rolle einnehmen. Martin Vogel liefert dazu aufschlussreiche und zugleich Besorgnis erregende Zahlen: „Der altersbedingte Muskelschwund kann schon im Alter von 50 Jahren beginnen, um sich dann immer mehr zu beschleunigen: „Ab einem Alter von etwa 50 Jahren nimmt die Muskelmasse jährlich um etwa 1–2 Prozent ab. Der Verlust an Muskelkraft beträgt zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr etwa 1,5 % pro Jahr, danach sogar etwa 3 % pro Jahr“.

Als Ursachen für den zunehmenden Muskelabbau werden die altersbedingte Verringerung der muskelaufbauenden (anabolen) und ein Überwiegen muskelabbauender (kataboler) Prozesse genannt. Dabei seien Männer und Frauen ungefähr gleich häufig betroffen. Die im Alter häufige Mangelernährung sowie mangelnde Bewegung und Immobilisation (z.B. bei krankheitsbedingter Bettruhe) gelten als weitere Ursachen und begünstigen die Sarkopenie. (Quelle: Wikipedia).

### Bis ins hohe Alter

Für Vogel gibt es aus all diesen Erkenntnissen nur eine Konsequenz: Training zum Erhalt bzw. Aufbau der Muskeln. In seiner Herzsportgruppe praktiziert er das mit Er-



**„Für richtiges Training ist man nie zu alt“. Martin Vogel gibt sein umfangreiches Wissen gerne weiter.**

folg. Nur für diejenigen, die noch nicht ganz so weit sind, gibt es eine „SchoKo“-Gruppe. Dabei steht „SchoKo“ nicht für eine Süßigkeit, sondern für Schon-Kost. Dieser Begriff, entlehnt aus der Ernährungswissenschaft, soll verdeutlichen, dass z.B. ältere Mitglieder ihrer Leistungsfähigkeit entsprechend gefordert werden und Newcomer, die nach einer Herzerkrankung neu zur Gruppe stoßen, behutsam wieder aufgebaut werden können. Durch die Aufteilung ist es möglich, jeden Teilnehmer – ob 40 oder über 80 Jahre alt – individuell zu fördern.

Doch generell gilt: „Sport ist keine Frage des Lebensalters. Richtig dosiert kann er bis ins hohe Alter betrieben werden! Wer in die Halle gehen kann, kann auch trainieren“, lautet die These von Martin Vogel.

In der Geisenheimer Herzsportgruppe wird demzufolge ein



*Einfallsreich – auch Luftballons dienen der Herzsportgruppe als Sportgerät.*

Schwerpunkt auf Zirkeltraining gelegt. Vogel möchte das aber nicht als reines „Krafttraining“ sehen, sondern eher als „Widerstands-Training“. Es geht darum, im Alltag Widerstände zu überwinden. „Mit ausreichend trainierten Muskeln erleichtert man sich den Alltag“.

Das, so Martin Vogel gelte sogar auch für Menschen mit Herzproblemen. Während früher eine starke körperliche Belastung tunlichst vermieden wurde, weiß man heute, dass eine Kurzzeitbelastung bis zu einer Dauer von 20 Sekunden auch Herzinfarktpatienten nicht gefährdet. „HIIT“ heißt das Zauberwort, es steht für „Hoch Intensives Intervall Training“. Martin Vogel: „Es wird selbst im Leistungssport angewandt“.

## Kraft und Koordination

Zu der Kraft müsse aber auch die Koordination, das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln kommen. Gerade im Bereich der Sturzprävention sei die Koordination wichtig. Denn: „Man kann auch das Nervensystem trainieren“. Wichtig seien Balance-Übungen – die einfachste sei, auf einem Bein zu stehen. „Wer sein Nervensystem fit hält, fördert die

automatische und damit schnelle Reaktion auf kritische Situationen“. Wenn dann noch starke Muskeln hinzu kommen, können Stürze vermieden oder zumindest abgefangen werden. „Der im Alter so gefürchtete Oberschenkel-Halsbruch muss nicht sein“, weiß Vogel.

Er geht sogar so weit, dass er Koordination als das beste Gedächtnistraining bezeichnet, viel besser als das Lösen von Kreuzwort- oder Sudokurätseln. Wieder findet er ein anschauliches Beispiel: „Wer tanzt, muss sich nicht nur die Schritte merken, sondern auch die Muskeln entsprechend bewegen.“ Es gehe darum, „Kopf und Körper im Einklang fit zu halten“, denn „Verstand und Motorik sind eine Einheit“.

## Beweglichkeit

Ein positiver Nebeneffekt der Motorik-Förderung: Wenn die Muskeln gedehnt, der Bandapparat beweglich bleibt, sind auch die Gelenke fit bis ins Alter. Wenn dann noch Muskeln und Bandapparat gedehnt werden, steht einer Fitness bis ins hohe Alter nichts im Wege. Die Muskeln dienen als Korsett, Gelenke oder Bandscheiben profitieren von der Arbeit der

Muskeln.

Wie wichtig regelmäßiges Training ist, hat auch die Wissenschaft erkannt. Zum Schutz vor Osteoporose müssen Astronauten bei ihren Weltraumflügen täglich bis zu sechs Stunden Muskeltraining absolvieren – mit Bändern und Federn, wie sie auch auf der Erde eingesetzt werden können.

Vogels Fazit: „Alles hängt mit allem zusammen, vieles ist machbar. Wie bei einem gut geschmierten Motor greift ein Rädchen ins andere“. Mittlerweile werden diese Erkenntnisse in vielen Vereinen wie auch in Fitness-Centern umgesetzt. „Heute gibt es praktisch in jedem Verein entsprechende Angebote“. Unterschiedlich seien nur die Bezeichnungen – ob es „altersgerechte Gymnastik“, „Rückentraining“ oder „Pilates“ heißt, ist egal. Wichtig ist die sinnvolle Bewegung!

Gerne kann es auch ein Fitness-Center sein. Während im Verein in Gruppen trainiert wird, kann im Fitness-Center jeder für sich etwas für seine Gesundheit tun. Wunder dürfte man allerdings nicht erwarten. „Man kann den Altersprozess nicht aufhalten. Aber man kann ihn bremsen. Muskeln lassen sich bis zum letzten Tag trainieren.“

## Ernährung

Zur Bewegung muss aber auch eine gesunde Ernährung kommen. „Ohne Übergewicht lebt es sich leichter“, weiß Vogel. Abnehmen könne man z.B. durch Reduktion der Kalorienzufuhr – was aber häufig mit einem Verlust an Lebensqualität gleichgesetzt werde. Besser sei es, wenn man mehr Energie verbrenne als man zu sich nehme, am besten – und nachhaltigsten – sei die Kombination aus beiden Methoden.

Vogel hat deshalb einen speziellen Lehrgang absolviert, mit dem er sich auf den neuesten Stand der Erkenntnisse auf diesem Sektor brachte. „GUT“ heißt ein vom Deutschen Sportbund entwickeltes Programm. „GUT“ steht dabei für „Gesund und Trainiert“. Zum guten Schluss bringt Vogel noch einen weiteren positiven Aspekt in die Diskussion: Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Sport sogar gegen Depressionen hilft, denn beim Training werden Glücksbotenstoffe freigesetzt. Beim Sport ist es jedoch wie in der Medizin – auf die richtige Dosierung kommt es an. Der Grundsatz neben einem gesunden Lebensstil heißt: Regelmäßiges, sinnvolles und wohl dosiertes Training!❖

## Der Rollator als Tanzpartner

Rollator-Tanzen bringt Lebensfreude und fördert Balance und Stabilität

RHEINGAU. (chk) – Im Rheingau und in der Region gibt es offenbar noch keine Tanzkurse mit dem Rollator, während sich auf der anderen Rheinseite schon einiges in dieser Hinsicht getan hat. Im November 2013 hat der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland das Pilotprojekt „Agil im Alter – Rollator-Tanz“ nach holländischem Vorbild in Mainz gestartet. Seitdem wurden an fünf Standorten in Rheinland-Pfalz und dem Saarland weitere zweitägige Seminare angeboten. Geplant sind noch drei Seminare bis Ende 2015.

Die Seminare werden von der Tanzlehrerakademie des ADTV unter der Leitung von Jürgen Ball organisiert. Die Ausbildungsunterlagen hat Sylvia Scheerer, spezialisierte ADTV-Tanzlehrerin aus Remseck am Neckar, erarbeitet. Sie führt auch die zweitägigen Seminare für angestellte und ehren-

amtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Senioreneinrichtungen durch. Am Ende der Schulung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat des ADTV, das die Befähigung zur qualifizierten Leitung von Rollator-Tanzgruppen bescheinigt. Der Tanz soll die Lebensfreude erhöhen, das Gemeinschaftsgefühl stärken, eine nachgewiesene Funktion als Sturzprophylaxe übernehmen.

„Vor vier Jahren kam der ADTV auf dem Tanzlehrerkongress auf mich zu und fragte, ob ich diese Schulungen übernehmen will“, erinnert sich Sylvia Scheerer. „Man wusste in unserem Verband, dass ich im Raum Ludwigsburg schon mit Rollator-Tanzkursen angefangen und eine langjährige Erfahrung mit Kursen im Rollstuhl-Tanz habe.“ So hat Sylvia Scheerer bereits Kollegen im Rollator-Tanz ausgebildet, bevor sie Ende 2013 die Schulungen für das Kooperationsprojekt zwischen ADTV und

AOK übernahm. „Für meine Rollator-Tanzkurse habe ich die Choreographien auf vorwärts-rückwärts umgeschrieben, weil der Rollator nicht seitlich gehen kann, und ich entwickle meine Choreographien ständig weiter“, erklärt sie. „Auf diese Weise können wir alle Tänze, wie Walzer, Tango oder Rumba, auch mit dem Rollator tanzen, und das macht den älteren Menschen große Freude.“ Die Freude, die sie ihren Tanzschülern jeden Alters bringt, ist für Sylvia Scheerer das Wichtigste.

„Meine jüngste Schülerin ist drei, meine älteste Schülerin ist 104 Jahre alt. Einen schöneren Beruf als Tanzlehrerin kann ich mir nicht vorstellen.“ Dass in Hessen das Rollator-Tanzen noch kaum verbreitet ist, kommentiert sie mit Optimismus: „Wir sind ja dran!“ „Das Projekt soll dauerhaft Eingang finden in die Ausbildungsgänge des ADTV für künftige Tanzlehrer und auch in die Weiterbildungsangebote für Ehrenamt-

liche“, erklärt Jürgen Ball. „Ziel ist es, in möglichst vielen Einrichtungen für Senioren ein wöchentliches Angebot zum Rollator-Tanz zu machen.“ Weitere Informationen gibt es über den Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband unter [www.adtv.de](http://www.adtv.de) ❖



**Fröhlicher Rollator-Tanz: ADTV-Tanzlehrerin Sylvia Scheerer ist in Deutschland eine Pionierin für Kurse und Seminare im Rollator-Tanz. Sie entwickelt ihre Choreographien ständig weiter. (Foto ADTV).**

### **Der ambulante Pflegedienst „Pflege Daheim J. Prokosch GmbH“ ist ein seit über 20 Jahren bestehender, familiengeführter Pflegedienst mit Sitz in Geisenheim-Johannisberg.**

Die Gründung erfolgte noch vor der Einführung der Pflegeversicherung und der Dienst hat sich in dieser Zeit bis heute zu einem kleinen Familienunternehmen entwickelt.

Unser Bestreben ist es, dass unsere Kunden solange als möglich in ihrem häuslichen Umfeld leben können.

Wir und unsere Mitarbeiter, auf die wir sehr stolz sind, sind bestrebt, Ihnen eine bestmögliche Versorgung durch ständige Fort- und Weiterbildung bieten zu können. Wir sind sehr froh und glücklich, dass der Betrieb des Pflegedienstes durch unseren Sohn Marco Prokosch und seine Ehefrau Kathrin weitergeführt wird.

Für alle Fragen rund um die Pflege stehen wir Ihnen telefonisch oder auch gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.



**PFLEGE** G  
**DAHEIM** M  
B  
H

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE  
**Sozialstation**

65366 GEISENHEIM IM RHEINGAU

Jürgen Prokosch · Siebenbürgener Straße 2  
Telefon: 06722/6696 · Fax: 06722/971075  
Internet: [www.prokosch-pflegedaheim.de](http://www.prokosch-pflegedaheim.de)  
E-mail: [info@prokosch-pflegedaheim.de](mailto:info@prokosch-pflegedaheim.de)

## Training im Straßenverkehr

Mancherorts gibt es bereits den Rollatorführerschein

(chk) – Eine Umfrage bei Anbietern und Trägern der ambulanten und stationären Altenhilfe in der Region ergab, dass die Einweisung für das Nutzen des Rollators meist bei der Übergabe durch den Sanitätsfachhändler erfolgt; in einigen Einrichtungen wird das Gehen mit dem Rollator zusätzlich in einem ergotherapeutischen Training geübt. In größeren Städten wird inzwischen auch ein Training im Straßenverkehr angeboten, beispielsweise in Zusammenarbeit mit der Deutschen Verkehrswacht. Mancherorts schließt das Training mit einem „Rollatorführerschein“ ab. Angesichts von mehr als zwei Millionen Menschen, die einen Rollator nutzen, spricht die Deutsche Verkehrswacht von einem „sicherheitsrelevanten Faktor im Straßenverkehr“.

In den Trainings lernen die Teilnehmer, mit dem Rollator Höhenunterschiede zu überwinden,

was insbesondere beim Ein- und Aussteigen in Bussen und Bahnen notwendig ist. „Prinzipiell ist die Benutzung eines öffentlichen Verkehrsmittels leichter und sicherer, wenn der Rollator nicht zu sehr beladen ist“, lautet ein Hinweis der Deutschen Verkehrswacht, die Rollatorfahrer außerdem rät, Reflektoren anzubringen, damit sie im Dunkeln von Autofahrern gesehen werden.

Weitere Tipps und Informationen über das Rollator-Training im Straßenverkehr: [www.deutscheverkehrswacht.de](http://www.deutscheverkehrswacht.de) und [www.rollatorführerschein.de](http://www.rollatorführerschein.de).

Ein Tipp aus dem Rheingau: Erstmals wird das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel in Kooperation mit dem Eltviller Sanitätshaus Lay eine etwa einstündige Schulungsmaßnahme am Rollator anbieten. Treffpunkt ist im Mehrgenerationenhaus, Hauptstraße 45, in Winkel, am 28. Mai 2015, von 15.30 bis 16.30 Uhr.

Nach der Theorie im Saal und im Hof wird sich noch eine kleine Praxisrunde durch Winkel anschließen. Information und Anmeldung montags bis freitags von 8.30 bis 13 Uhr unter Telefonnummer 06723/602558. ♦



## Makuladegeneration. Was ist das?

Unter Makuladegeneration versteht man eine Gruppe von Erkrankungen der Netzhaut des Auges. Diese können vom Nachlassen der Sehschärfe über hochgradige Sehbehinderung bis zur Blindheit führen. Die häufigste Form ist die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Sie hat durch die geänderte Altersstruktur bei uns deutlich zugenommen und wird in zwei Formen eingeteilt: die trockene (ca. 80% der Fälle) und die feuchte Makuladegeneration.

Während die trockene Makuladegeneration meist langsam voranschreitet und nur selten zur Erblindung führt, kann die feuchte Makuladegeneration schnell zur Leseblindheit führen.

Andere Auswirkungen beider AMD Formen auf das Sehen können zB. ein verzerrter, oder gewölbter Seheindruck, und „Löcher“ im wahrgenommenen Seheindruck sein, wobei die Ausprägung der Symptome variiert und von der Erkrankungsform abhängig ist.

Die Firma SCHWEIZER hat ein spezielles Brillenglas entwickelt, das enorme Verbesserungen und folgenden Sehkomfort für AMD-Patienten bringt: Bestmöglicher Schutz des Auges gegen die aggressive UV-Strahlung durch speziellen AMD Filter bei gleichzeitiger Abnahme der Sensibilität für helles Tages- und Sonnenlicht sowie ein vergrößerter Seheindruck. Damit werden Treppenstufen und Bordsteinkanten besser erkannt, ebenso wie Gesichter.

Eine Brille mit AMD-Comfort Gläsern bietet mehr Sicherheit zuhause und unterwegs.

## Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration

Jetzt informieren

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern AMD-(omfort)® von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

### ■ AMD-Comfort:

- Bessere Wahrnehmung von Details
- Kontraststeigerung bei natürlichem Farbsehen
- Verbesserte Schärfentiefe
- Mehr Sicherheit zuhause und unterwegs

**SCHWEIZER**  
[www.schweizer-optik.de](http://www.schweizer-optik.de)

Fragen Sie uns. Wir beraten Sie gerne und individuell.

**AUGEN®**  
**BLICK**  
Optik Richter

Bischof-Blum-Platz 7  
65366 Geisenheim  
Tel. 06722 71147  
[info@augenblickoptik-geisenheim.de](mailto:info@augenblickoptik-geisenheim.de)  
[www.augenblickoptik-geisenheim.de](http://www.augenblickoptik-geisenheim.de)

## „Enttabuisierung ist auch ein Beitrag zur Barrierefreiheit“

HUFAD-Betreuer entlasten Angehörige von Demenzkranken zu Hause und in der Gruppe

**Rheingau.** (chk) – „Die Betreuung durch die HUFAD ist eine sehr wertvolle Sache“, sagt Ingrid Pudlo. Vor sechs Jahren machte sich bei ihrem Mann eine Demenz bemerkbar. „Es ist eine leichtere Form von Demenz, die Außenstehende kaum oder gar nicht bemerken, aber ich kann meinen Mann

rin mit vielen Zusatzausbildungen hat im Laufe der sieben Jahre Kontakte zu 2.000 Familien im ganzen Rheingau gehabt, denn sie führt die Aufnahmegespräche und begleitet auch die Betreuer beim ersten Einsatz in den Familien. Im Jahr 2014 hat die HUFAD 28.600 Betreuungsstunden im Rheingau geleistet. Die 90 ehrenamtlichen Betreuer, die im ganzen Rheingau im Einsatz sind, erhalten eine Aufwandsentschädigung, mit der die Fahrtkosten und andere eventuell anfallende Kosten abgegolten sind. Sie alle haben eine qualifizierte Schulung in Zusammenarbeit mit der Vitos Klinik Eichberg absolviert und werden stetig von Veronika Weighardt weitergebildet.

und gemeinsames Frühstück und Mittagessen oder – am Nachmittag – Kaffee und Kuchen – angeboten werden. Auf zwei Demenzkranke kommt immer ein Betreuer.

Ein Besuch in der Gruppe am Montagvormittag im Mehrgenerationenhaus in Winkel zeigt eine recht vergnügte Runde, die sich im Stuhlkreis zusammengefunden hat und im Sitzen Ball spielt. Das Reaktionsvermögen einiger Demenzkranker beim Fangen des Balls ist beeindruckend. Ehrenamtliche Leiterin der Gruppe ist Anne Lutz, die mit der Gruppe auch Frühlingslieder anstimmt, die fast alle mitsingen. Lieder wie „Nun lässt der Lenz uns grüßen“ oder „Der Kuckuck und der Esel“ kennen die meisten noch auswendig. An diesem Vormittag kommen auch die Vorschulkinder des Winkeler Kindergartens Rabanus Maurus, die die HUFAD-Gruppe regelmäßig besuchen, deshalb gehen Jung und Alt auch ganz unbefangen miteinander um. Die Kinder verteilen bunte Tücher, die jeder ganz fest in beide Hände presst, um sie dann langsam wie eine Blüte aufgehen zu lassen. Erzieherin Beate de Paoli packt die Gitarre aus und spielt muntere Frühlingslieder, bei denen Kinder, Betreuer und alte Menschen mitsingen. Daneben gibt es viele weitere Aktivitäten. Betreuerin Andrea Jäger beispielsweise sitzt mit einem Demenzkranken beim Malen. Sie ist von Beruf Krankenschwester. „Mir ist es wichtig, dass in jeder Gruppe auch eine Fachkraft dabei ist“, sagt Veronika Weighardt. Betreuer Rainer Beblo spielt Karten mit drei Männern und erläutert: „Es kommt nicht darauf an, dass die Regeln genau eingehalten werden.“ Die Vormittagsgruppen gehen über viereinhalb Stunden, in denen die Demenzkranken unter qualifizierter und sorgfältiger Betreuung soziale



**Erzieherin Beate de Paoli begleitet auf der Gitarre die fröhlichen Lieder, die Kinder, Betreuer und Demenzkranke gemeinsam singen.**



**Die Vorschulkinder des katholischen Kindergartens Rabanus Maurus besuchen die HUFAD-Gruppe im Mehrgenerationenhaus.**

nicht mehr alleine lassen“, erklärt sie, und ist dankbar, dass ihre berufstätige Tochter sie unterstützt, wann immer ihre Zeit es erlaubt. Ingrid Pudlo, die seit 59 Jahren verheiratet ist und sich stets ehrenamtlich engagiert hat, leitet bis heute einen Senioren-Kegelnachmittag in Oestrich, den sie nicht missen möchte. „In dieser Zeit bleibt eine Betreuerin von der HUFAD bei meinem Mann“, erzählt sie. „Beim Kegeln erhole ich mich bestens und schöpfe Kraft für die ganze Woche.“

So wie Ingrid Pudlo geht es vielen Frauen und Männern, die ihre demenzkranken Angehörigen zu Hause betreuen und pflegen. Als 2007 die Häusliche Unterstützung der Alzheimer- und Demenzpatienten (HUFAD) gegründet wurde, war das erklärte Ziel, die betroffenen Familien zu entlasten. Initiiert wurde das Projekt vom Familienbüro in Oestrich-Winkel und Geisenheim und schon bald haben sich alle sieben Kommunen von Walluf bis Lorch der HUFAD angeschlossen. Veronika Weighardt hat das Projekt aufgebaut, und sie ist bis heute Projektleiterin. Die examinierte Altenpflege-

Dazu gehören Teamsitzungen, Coaching, Supervision und außerdem Fachvorträge, die auch für die betroffenen Angehörigen angeboten werden. Medizinische Pflege und hauswirtschaftliche Tätigkeiten gehören nicht zum Aufgabengebiet der HUFAD. „Wir machen mit den Demenzkranken Biographiearbeit, malen, spielen, manche kochen auch mit ihnen zusammen oder gehen mit ihnen ins Café – das ist bei vielen Demenzkranken besonders beliebt“, berichtet Veronika Weighardt. „Wir machen alles mit ihnen, nicht für sie.“ Das ist etwas, was manche Angehörige nicht beachten, denn sie nehmen den Demenzkranken viele Handgriffe ab, die diese noch selbst tun könnten.

### Gruppenbetreuung

Neben der häuslichen Einzelbetreuung bietet die HUFAD auch Gruppenbetreuung in Oestrich-Winkel, Geisenheim und Eltville an. Bis zu 16 Demenzkranke kommen in einer Gruppe zusammen, wo therapeutische Spiele, Singen altbekannter Lieder, Malen

Kontakte, mentale und motorische Anregungen erfahren, während ihre Angehörigen ein paar Stunden für sich haben, um sich zu erholen oder Erledigungen zu tätigen. Dass die HUFAD drei Gruppenbetreuungen im Mehrgenerationenhaus in Winkel anbietet, freut die Leiterin Christiane Kompch-Maneshkarimi. „Damit tragen wir in diesem Haus auch zur Enttabuisierung der Demenz bei“, betont sie. „Enttabuisierung ist auch ein Beitrag zur Barrierefreiheit.“

### Information:

Die HUFAD-Gruppenbetreuungen findet statt im Mehrgenerationenhaus in Winkel: Montags von 8.30 bis 13 Uhr und von 14 bis 17 Uhr, freitags von 8.30 bis 13 Uhr; im katholischen Pfarrzentrum in Geisenheim: Dienstags von 8.30 bis 13 Uhr; im Mehrgenerationenhaus Müze in Eltville mittwochs von 14 bis 17 Uhr. Die Kosten für die häusliche Betreuung und die Gruppenbetreuung können von der Pflegekasse übernommen werden. Zu zahlen sind die Zusatzkosten für Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen. Die Betreuung erfolgt in Absprache mit den Angehörigen. Projektleiterin und Ansprechpartnerin für den Erstkontakt, für Organisation und Planung ist Veronika Weighardt, Telefonnummer 0151/41818168. ❖

## Mit der Kulturlinie 5 ins Staatstheater

Theaterbus bringt Gäste aus dem Rheingau stressfrei ins Theater

**Rheingau.** (chk) – Mit dem Theaterbus bietet das Hessische Staatstheater Wiesbaden für ausgewählte Vorstellungen einen Service der bequemen An- und Abreise im Reisebus für viele Regionen. Im Rheingau hält die Kulturlinie 5 an zentralen Stellen von Walluf bis Rüdesheim. Nach der Aufführung hält der Bus wieder vor dem Theater und bringt die Theaterfreunde wieder zurück. „Ich bin begeistert von diesem Service und erzähle es allen rundherum“, sagt Ruth Ellen Hanke, die schon einige Aufführungen mit dem Theaterbus besucht hat. „Leider habe ich das

viel zu spät entdeckt. Das ist klasse organisiert und man kommt mit anderen Menschen ins Gespräch, die ähnliche Interessen haben.“ Es dauert zwar etwas länger als mit dem Auto, aber das nimmt Ruth Ellen Hanke gerne in Kauf, dafür, dass sie keinen Parkplatz suchen und nicht noch am späten Abend mit dem Auto zurück in den Rheingau fahren muss. Auch Agnes Langrock aus Kiedrich ist vom Service des Theaterbusses begeistert und sie ist sogar Organisatorin und Ansprechpartnerin für Kiedrich, Eltville und Walluf. Sie sammelt die Anmeldungen und bestellt die

Tickets beim Staatstheater. „Im März haben wir die Oper ‚La Traviata‘ von Verdi gesehen; davor gab es das Ballett ‚Aschenputtel‘, und am 18. April wird ‚Die Entführung aus dem Serail‘ von Mozart gespielt. Es sind acht Aufführungen im Jahr.“ Am 4. Juli steht die Oper ‚The turn of the screw‘ von Benjamin Britten auf dem Programm. Aus dem Kreis der Theaterbusgäste hat sich in Kiedrich darüber hinaus die Gruppe ‚Kiedricher Theaterfrauen‘ gebildet. „Wir treffen uns einmal im Monat in einer Straußwirtschaft, und einmal im Jahr machen wir einen Ausflug.

Das organisiere ich auch“, berichtet Agnes Langrock, die unter der Telefonnummer 06123/61593 zu erreichen ist. Der Theaterbus mit den Theaterkarten ist buchbar von Einzelpersonen oder Gruppen. Im Rheingau nehmen noch weitere ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie Agnes Langrock Reservierungen entgegen und betreuen die Theaterbesucher. Informationen dazu gibt es im Gruppenbüro des Staatstheaters unter der Telefonnummer 0611/132300. ❖



Hörgeräte  
kostenfrei  
optimieren!

## Einladung Hörgeräte-Servicetage

**Kostenfreier Optimierungsservice für alle Hörgerätemarken, auch wenn Sie Ihre Hörgeräte nicht bei uns gekauft haben.**

Sie erhalten kostenfrei und unverbindlich:

- einen umfassenden Hör- und Verstehtest
- Reinigung und technische Begutachtung Ihrer Hörgeräte
- fachliche Beurteilung Ihrer Hörgeräte in unserem Meisterbetrieb
- objektive Kontrollmessungen zum Sprachverstehen
- Optimierungsvorschläge zum besseren Sprachverstehen
- Prüfzertifikat mit Angabe des Ist-Zustandes Ihrer Hörgeräte sowie Empfehlungen zur Optimierung der Einstellungsparameter

**Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Beratungstermin in unserem Meisterbetrieb:**

**VITAKUSTIK HÖRGERÄTE**

65366 Geisenheim

Rüdesheimer Straße 38–42

Telefon (0 67 22) 4 97 99 43

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

 **vitakustik**  
HÖRGERÄTE

## Wegwerfen? Nein, danke!

Hilfe zur Selbsthilfe beim Reparieren gibt es im Eltviller Repair Café



Manfred Diel, Peter Bingel, Klaus Kohlhöfer und Lilo Seidl (v.l.n.r.) vom Team des Repair Cafés..

**Eltville.** (chk) – Was macht man, wenn die Nähmaschine nicht mehr richtig näht, der Drucker nicht mehr drucken will oder die Fernbedienung nicht mehr funktioniert? Eine Reparatur über den Kundendienst der großen Märkte ist oft teurer als das Gerät selbst, und so werden viele Geräte entsorgt, wenn sie aufgrund kleiner Schäden nicht mehr funktionsfähig sind. Hilfe zur Selbsthilfe beim Reparieren bieten die ehrenamtlichen Expertinnen und Experten des Repair Cafés im Mehrgenerationenhaus Müze in Eltville an jedem dritten Montag im Monat. Derzeit gehören sieben Ehrenamtliche zum „Repair Team“. An einem dieser Montagnachmittage sind Manfred Diel und Peter Bingel gerade damit beschäftigt, eine Nähmaschine gemeinsam mit Lilo Seidl zu reparieren, während Jürgen Kaiser mit einem Kunden an einem defekten Drucker arbeitet. Die Ehrenamtlichen sind bereits in Rente oder in Altersteilzeit und stellen ihr Know-how zur Verfügung. Manfred Diel ist Elektromechanikermeister, Peter Bingel ist Physiklehrer und handwerklich begabter Tüftler und Jürgen Kaiser ist Elektromeister und Starkstromelektriker, doch eigentlich sind sie alle Allroundtechniker wie auch Kfz-Mechanikermeister Klaus Kohlhöfer, der als Engagement-Lotse für das Repair Café zu-

ständig ist. „Als ich die E-Lotsen-Ausbildung gemacht habe, wurden Projekte vorgestellt wie das Repair Café“, erklärt er. „Die Idee kommt aus Holland, und ich habe das Projekt hier mit Leben gefüllt.“ Er ist einer der E-Lotsen im Eltviller Ehrenamtsbüro E<sup>3</sup>. „Ich fühle mich sehr wohl in Eltville, und mit meinem ehrenamtlichen Engagement möchte ich der Stadt etwas zurückgeben“, betont er. Das Repair Café ist kein Ort, wo man seine kaputten Sachen abgibt und wieder abholt, wenn sie repariert sind. „Wir machen die Reparaturen mit den Kunden zusammen und, soweit es möglich ist, werden sie von uns fachmännisch zum Reparieren angeleitet“, erklärt Kohlhöfer. „Wir haben jedes Mal etwa 20 Reparaturfälle, und eine Garantie fürs Gelingen gibt es nicht, aber bisher haben wir auch noch nichts, kaputtgemacht“. Die Erfolgsquote liegt bei rund 70 Prozent. „Ein Grundstock an Werkzeug ist im Repair Café vorhanden, doch die Ehrenamtlichen bringen spezielle Werkzeuge auch von zu Hause mit. Bis die Kunden nacheinander drankommen, gibt es manchmal Wartezeiten, die sie bei Kaffee und Kuchen gerne in Kauf nehmen. „Es geht nicht nur ums Reparieren – das Zusammenkommen und die Kommunikation bei Kaffee und Kuchen sind auch wichtig“, weiß

Kohlhöfer. Neben Nähmaschinen und Druckern hilft das Team auch bei defekten Bügeleisen, Radios, Uhren und so weiter. „Eigentlich reparieren wir alles“, versichert Kohlhöfer. Wenn es um zerrissene Kleidungsstücke, fehlende Knöpfe, Löcher im Pullover oder in den So-

cken geht, ist Lilo Seidl im Repair Café gefragt. Die Förderschullehrerin kann gut nähen und ist Fachfrau für alle Handarbeiten. Die Nähmaschine, die sie gerade reparieren lässt, braucht sie für ihr ehrenamtliches Engagement, denn sie gibt Nähkurse für Flüchtlinge. Das Repair Café ist ein Projekt des Ehrenamtsbüros E<sup>3</sup> in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Müze. „Im Mai haben wir einjähriges Jubiläum“, sagt Kohlhöfer. „Es ist wunderbar, wie das Repair Café angenommen wird und wie sich alles entwickelt hat. Alle Generationen kommen zu uns, und es macht Freude, wenn man die Dankbarkeit der Leute erlebt.“ ❖

### Information:

Repariert wird gegen ein freiwilliges Trinkgeld an jedem dritten Montag im Monat von 14 bis 17 Uhr außer im August. Die nächsten Termine sind der 20. April, der 18. Mai und der 15. Juni.

Kontakt und Informationen: Repair Café im Mehrgenerationenhaus Müze  
Gutenbergstraße 38  
65343 Eltville  
www.repair-cafe-eltville.de  
kontakt@repair-cafe-eltville.de  
Telefonnummer 06123/701772

## Rundreisen der sorglosen Art

Reisen mit ärztlicher Begleitung durch einen reiseerfahrenen TOUR VITAL Arzt ab/an Deutschland



**BALTIKUM**  
Höhepunkte Estlands, Lettlands & Litauens  
7 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels, täglich Frühstück, 1 x Mittag- und 4 x Abendessen, inklusive Bootsfahrt entlang der Kurischen Nehrung, Linienflug und Zug zum Flug

p. P. ab **899,- €**



Veranstalter:  
TOUR VITAL Touristik GmbH



**KUBA**  
Die Perle der Karibik  
14-tägige Rundreise mit garantierter Durchführung, 12 Übernachtungen im Doppelzimmer in Mittelklasse- und 4-Sterne- Hotels, Verpflegung lt. Programm, inkl. Nonstop-Flug, Besichtigung von Santiago de Cuba und Havanna

p. P. ab **1.999,- €**

4-tägige Badeverlängerung in Varadero p. P. ab 229,- € buchbar.



**VIETNAM & KAMBODSCHA**  
Höhepunkte fernöstlicher Kulturen  
17-tägige Rundreise mit garantierter Durchführung, 14 Übernachtungen im Doppelzimmer in Mittelklasse- und 4-Sterne-Hotels, Verpflegung laut Programm, inkl. Nonstop-Linienflug und 4 weitere Flüge, 4 Erholungstage im 4-Sterne-Hotel in Phan Thiet sowie diverse Eintritte und Besichtigungen

p. P. ab **2.099,- €**

**Rheingauer Reise-Treff**  
Rheinstr. 1 · D-65366 Geisenheim  
Tel. 0 67 22-711 80, 5745 · Fax 0 67 22-73 27  
E-Mail: rheingauer-reise-treff@holidayland.de  
www.rheingauer-reise-treff.de

**HOLIDAY LAND**

# Rosenhof Kronberg?

## Davon hört man ja nur Gutes.

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



**Stimmt!** Seit über 40 Jahren zeichnen sich unsere Häuser durch anspruchsvollen Service, privates Ambiente, hervorragende Gastronomie und individuelle Apartments aus – das hört sich doch gut an, oder? Viel wichtiger ist aber, dass Sie sich bei uns mit Sicherheit zu Hause und wohlfühlen werden – jeden Tag und in jeder Lebenslage.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann rufen Sie uns an. Michaela Müller informiert Sie gern ausführlich über das Wohnen und Leben im Rosenhof unter **Telefon 06173/93 44 93**.

### Unser aktuelles Angebot:

I-Zi.-Appartement, 33,2 m<sup>2</sup>  
Balkon mit Morgensonne

**monatlich € 1.667,-**  
(zzgl. Kautions)

Wir laden Sie herzlich ein  
zum Tag der offenen Tür am  
18.4.2015 von 14 bis 17 Uhr!



Rosenhof Kronberg Seniorenwohnanlage Betriebsgesellschaft mbH • Am Weißen Berg 7 • 61476 Kronberg

## Den Frühling genießen

Frühling, die ersten Sonnenstrahlen erwärmen die Haut, Krokusse und Tulpen zaubern die ersten Farbtupfer in die Gärten und vertreiben das Grau der Wintermonate. Die Vögel zwitschern ihre Frühlingsmelodien und bauen fleißig an ihren Nestern. Die Luft wird mild und wenn Frau Erna Sehnsucht das Fenster öffnet, kann sie den Frühling förmlich riechen. „Ach wäre das schön“, sagt sie leise vor sich hin, „wenn ich jetzt am Rheinufer sitzen und den Schiffen zusehen könnte, wie sie gemächlich vorbei ziehen.“

Doch Frau Erna Sehnsucht ist an den Rollstuhl gefesselt und hat niemanden, der die Zeit hätte ihren Wunsch zu erfüllen.

Das ist ein Fall für das Rheingauer Pflageteam! Hochmotivierte und ausgebildete Pflege- und Betreuungskräfte erfüllen gerne auch solche Wünsche.

Ob nun Bedarf an professioneller Pflege, Hilfe im Haushalt oder liebevoller Betreuung besteht, beim Rheingauer Pflageteam sind sie rundum in guten Händen.



### Rheingauer Pflageteam

Inh. Manfred Bauer

Rüdesheim, Lorch, Kiedrich, Tel.: 06722-2944

[info@rheingauer-pflageteam.de](mailto:info@rheingauer-pflageteam.de)

[www.rheingauer-pflageteam.de](http://www.rheingauer-pflageteam.de)



## Die Generationen lernen voneinander und miteinander

Das Mehrgenerationenhaus Eltville bietet Begegnung, Austausch und viele Kurse



**Die Seniorentanzgruppe probt einen Line Dance mit bunten Tüchern. „Tanzen ist gut fürs Gehirn und die beste Sturzprophylaxe“, sagt die Expertin für Seniorentanz, Erika Schmelzer.**

**Eltville.** (chk) – „Im unserem Mehrgenerationenhaus Müze haben Menschen aller Generationen und jeder Herkunft die Möglichkeit sich zu begegnen, voneinander zu lernen und miteinander aktiv zu sein“, sagt Bettina Behrens, Leiterin des Mehrgenerationenhauses (MGH) Eltville. Der Zusatz „Müze“ ist die Abkürzung für „Mütterzentrum“ und erinnert an die Anfänge des Mütter- und Familienzentrums, das 1997 besonders für Familien mit kleinen Kindern gegründet wurden. Angebote für Familien mit Kindern haben bis heute einen besonderen Stellenwert, doch es gibt inzwischen zahlreiche Kurse und Gruppen für Erwachsene und speziell auch für Senioren – ob Englisch, PC-Kurse oder Yoga. „Wir sehen uns vor allem als Begegnungsstätte und eröffnen Freiwilligen viele Chancen, sich zu engagieren, ihre Kompetenzen einzubringen und zu stärken“, betont Bettina Behrens. „Zunehmend rufen Menschen bei uns an, die bei sehr unterschiedlichen Problem- und Fragestellungen eine Antwort und einen Rat

suchen.“ Weil das MGH Müze mit vielen Kooperationspartnern zusammenarbeitet und mit zahlreichen Institutionen im Rheingau vernetzt ist, kann in den meisten Fällen an kompetente Ansprechpartner vermittelt werden – einige davon können in den regelmäßigen Sprechstunden direkt im MGH Müze in Anspruch genommen werden. Dazu gehören beispielsweise die Angebote des Ehrenamtsbüros E<sup>3</sup>, das unter anderem den „Sozial-Kompass“ anbietet. Dahinter verbirgt sich Unterstützung, Information und Beratung in Anliegen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich. Sprechstunden haben auch die Rheingau-Sektion der Deutschen Parkinson-Vereinigung und die Integrations-

### Tanzen gut fürs Gehirn

Eines der Kursangebote speziell für ältere Menschen ist die Seniorentanzgruppe mit Erika Schmelzer, die sich an jedem zweiten und vierten Freitag im Monat von

15 bis 16 Uhr trifft – außer in den Sommerferien. Die Gruppe ist offen für Frauen und Männer, doch derzeit besteht die Gruppe nur aus Frauen zwischen Mitte 60 und Ende 80. Gerade proben sie ihre nächsten öffentlichen Auftritte und folgen diszipliniert und mit sichtlichem Ehrgeiz den Vorgaben von Erika Schmelzer. Ein Line Dance und ein holländischer Holzschuhtanz werden einstudiert – noch ohne Holzschuhe, aber vor ihren Auftritten – unter anderem bei den Eltviller Rosentagen – werden sie noch mit Holzschuhen üben, die eine Kursteilnehmerin aus Holland mitbringt. Eine der Teilnehmerinnen, Ruth Dziuba, hat den Seniorentanz mit 72 Jahren für sich entdeckt. „Im Mai werde ich 89, und ich will tanzen, so lange meine Füße mich tragen“, versichert sie. „Die Bewegung hält mich fit. Das gibt mir so viel!“ Erika Schmelzer, die eine mehrjährige Ausbildung zur Seniorentanzlehrerin beim Bundesverband Seniorentanz absolviert hat, ermuntert auch ältere Menschen zum Tanzen. „Das ist eine

wunderbare Sturzprophylaxe, und Tanzen ist auch sehr gut fürs Gehirn.“

Nach der Tanzstunde setzen sich die Frauen noch im Gemeinschaftsraum an den Tisch, wo freitags von 16 bis 18 Uhr auch der offene Treff bei Kaffee, Tee und Kuchen stattfindet. Auch Frauen mit Handarbeiten sitzen mit am Tisch, denn der offene Handarbeitstreff fördert den generationenübergreifenden Austausch zu Handarbeiten aller Art. Und weil zeitgleich das „Spielezimmer für alle Generationen“ geöffnet ist, sitzen oft auch junge Familien mit Kindern am Tisch.

Die zwei Gemeinschaftsräume, von denen einer durch eine Falttrennwand noch einmal unterteilt werden kann, sind für das vielfältige Angebot eigentlich zu knapp bemessen, doch dank eines bewundernswerten Zeit- und Raum-Managements werden im MGH Müze Kurse, Gruppen und offene Treffs so gelegt, dass möglichst viel Begegnung stattfinden kann.

### Information

Das Programmheft des MGH Müze informiert über alle Kurse, Gruppen, Veranstaltungen, Betreuung- und Beratungsangebote, auch solche von Kooperationspartnern. Zu den regelmäßigen Angeboten gehören: Sturz-Prophylaxe „Vital & Stabil“, mittwochs, 14 bis 14.45 Uhr, 3 Euro pro Kursstunde. Gedächtnistraining 60 plus, dienstags, 10 bis 11 Uhr, 2 Euro pro Stunde.

Nordic Walking für Senioren, freitags, 9.30 Uhr, Treffpunkt Rieslingstraße, 2 Euro. Zu den generationenübergreifenden Angeboten gehören auch der offene Montagstreff von 16 bis 18 Uhr, und der offene Frühstückstreff am Donnerstag von 9 bis 11 Uhr.

Kontakt und weitere Informationen unter:

Mehrgenerationenhaus Müze,  
Gutenbergstraße 38  
65343 Eltville  
Telefonnummer 06123/701772  
E-Mail: info@mueze-eltville.de  
www.mueze-eltville.de



## PEDELECS: MOBILITÄT MIT SICHERHEIT UND KOMFORT

Pedelecs von Kalkhoff und Stevens unterstützen Sie bei Ihrer aktiven Freizeitgestaltung mit bis zu 200 Kilometern Reichweite.



**Informieren Sie sich jetzt – bei Ihrem kompetenten Radhändler im Rheingau!**

Bike & Fun Peter Freimuth  
Industriestraße 2 | 65366 Geisenheim  
Tel. 06722-497615 | [www.bike-fun.biz](http://www.bike-fun.biz)

Öffnungszeiten:  
Di - Fr 10<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup>  
Sa 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

## E-Bikes und Pedelecs: Fahrräder mit eingebautem Rückenwind

Fahrräder mit Elektroantrieb sind immer noch der Renner: Ob als gemütliches Pedelec bis 25km/h oder als schnelleres E-Bike garantieren sie umweltfreundliche Mobilität und entspannten Genuss. Peter Freimuth vom Geisenheimer Radgeschäft „Bike & Fun“ erklärt die Vorteile und worauf es ankommt.

Grundsätzlich muss man zunächst einmal klären, ob es ein klassischer Tiefeinsteiger oder ein sportlicher Diamantrahmen werden soll. Dies ist vor allem eine Frage des persönlichen Geschmacks und des Einsatzzwecks, also ob man hauptsächlich im Stadtgebiet und im Flachem unterwegs ist oder ob auch längere Touren geplant sind.

Der zusätzliche Schub aus dem Akku ist sowohl für Ältere als auch für Personen mit Gesundheitsproblemen und Rekonvaleszente sinnvoll. Er hilft, auch bei Gegenwind oder im hügeligen Gelände wie den Weinbergen im optimalen Belastungsbereich zu bleiben.

Aber auch sportlich ambitionierte Radler profitieren vom E-Bike: Bei gleicher Belastung können Sie längere Touren fahren - 150 Kilometer oder mehr sind unter guten Bedingungen heute durchaus machbar.

Für die Auswahl des Rades ist die Verarbeitungsqualität ein entscheidendes Kriterium, denn aufgrund des höheren Gewichts sind Pedelecs und E-Bikes einer stärkeren Belastung ausgesetzt als herkömmliche Fahrräder. Aus demselben Grund muss das Rad auch eine sehr gute Bremsanlage mitbringen. Hier hat man oft die Auswahl zwischen Rücktritt- und Scheibenbremse.

Angst vor komplizierter Bedienung muss heute niemand mehr haben. Alle bei Bike & Fun erhältlichen E-Bikes haben ein gut ablesbares Display am Lenker, das die Steuerung des Antriebs einfach macht. Zusätzliche Funktionen wie konkrete Schalteempfehlungen oder Herzfrequenz abhängige Unterstützung runden das Leistungsspektrum ab.

In jedem Fall sollte dem Kauf eine gründliche Beratung vorausgehen, denn individuelle Voraussetzungen, die beabsichtigte Nutzung oder ergonomische Aspekte lassen sich am besten im persönlichen Gespräch klären.

## Immer richtig abgesichert!

Als Versicherungsvermittler sind wir seit über 60 Jahren für unsere Kunden tätig.

Wir bieten unter anderem leistungsfähige Versicherungskonzepte im Bereich der privaten Altersvorsorge. Auch im Bereich der Pflege beraten wir Sie, denn gerade die Pflegeabsicherung gewinnt zunehmend an Bedeutung!

Gerne prüfen wir auch Ihre bestehenden Verträge auf Leistungen und Prämien. Sparen Sie bares Geld und verzichten Sie nicht auf unsere unabhängige Beratung.

Schlittstraße 13  
65343 Eltville

Tel.: 06123 899974  
Fax: 06123 899975  
[info@gundert-versicherungen.de](mailto:info@gundert-versicherungen.de)  
[www.gundert-versicherungen.de](http://www.gundert-versicherungen.de)



**Gundert**  
Versicherungsmakler GmbH



*Wir freuen uns auf Sie!*

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr: 8:00 - 12:00  
Mo + Di: 14:00 - 18:00  
sowie Termine nach Vereinbarung

# Residenz Rheingauer Tor in Eltville

Wohnen  
am Rhein

- ✓ 2 Zimmer mit ca. 66 m<sup>2</sup> Wohnfläche, Loggia, lichtdurchflutete Wohnung für € 276.900,-
- ✓ 3 Zimmer mit ca. 111 m<sup>2</sup> Wohnfläche, Loggia, Terrasse mit Garten für € 434.300,-
- ✓ 5 Zimmer mit ca. 263 m<sup>2</sup> Wohnfläche Dachterrasse & Wintergarten für € 1.231.500,-

Beratungsbüro geöffnet: Mo - Fr 10:30 - 16:00 Uhr  
Rheingauerstr. 28 (im Haus der Mediathek), 65343 Eltville

Tel. 06103 / 804 990 [www.vetterundpartner.de](http://www.vetterundpartner.de)

**Gesundheitsnetz**

**Sport und Alter**

RHEINGAU. – Die Bedeutung körperlicher Aktivität im Alter wurde bereits vor mehr als 2000 Jahren von Hippokrates beschrieben:

“Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“

Seitens der Sportwissenschaft und der Sportmedizin sind in den letzten Jahrzehnten mehrfach wissenschaftliche Nachweise erbracht worden, dass regelmäßige körperliche Aktivität eine ganz wesentliche Bedeutung für die Gesundheit, insbesondere im Alter, hat. Sport kann die genetisch bedingten Alterungsprozesse zwar nicht beeinflussen, über eine erhöhte physische und psychische Leistungsfähigkeit können jedoch vie-

le Erkrankungen und Risikofaktoren des höheren Lebensalters positiv beeinflusst werden.

Neben der gut erforschten Wirkung von Ausdauersport auf Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen rückt das Bewegungssystem mit seinen altersbedingten Veränderungen zunehmend in den Vordergrund des Interesses.

Gut erforscht ist dabei die präventive Wirkung von Kräftigungstraining auf den Verlust von Muskelmasse im Alter. Über gezielte körperliche Aktivität lässt sich die Muskelkraft und das Gleichgewichtsvermögen im Alter steigern und damit das Risiko von Stürzen mit möglicher Frakturfolge, z.B. im Bereich der Hüfte oder des Handgelenkes, reduzieren.

Da ältere Menschen jedoch häufig an mehreren Erkrankungen leiden, die Hälfte der über 65-jährigen leidet in Deutschland an 2–4 Erkrankungen, bei einem Viertel dieser Altersgruppe finden sich 5 und

mehr Erkrankungen, ist die Ausübung von Sport oft nicht einfach und sollte ärztlich betreut werden. Im Rahmen einer ärztlichen Beratung können Antworten auf folgende Fragen gefunden werden: Welche Sportart ist bei meinen Beschwerden sinnvoll? Wie kann ich Sportverletzungen oder Sportschäden vermeiden? Kann meine Sportart meinem Bewegungssystem schaden? Gibt es spezielle Trainingsprogramme für meine Bedürfnisse? Bei allen wissenschaftlichen

Nachweisen zur Gesundheitsförderung durch körperliche Aktivität darf folgendes nicht vergessen werden:

Aktive ältere Menschen antworten auf die Frage, warum sie Sport treiben meist mit: “weil Bewegung und Sport Spaß macht“ oder „weil ich dann guter Stimmung bin und mich wohl fühle“.

*Dr. med. Max Beckmann  
Orthopäde, Unfallchirurg  
Dipl. Sportwissenschaftler  
Orthopädisch-Chirurgische  
Gemeinschaftspraxis Eltville*

**Engelmann-Schneider**

**Mietwagen**

**Inh. Petra Schneider**

**Tel. 06722/3100 · Fax 06722/1416**

- Krankenfahrten aller Kassen
- Rollstuhlfahrten im Rheingau
- Kurierfahrten



*Wir sind für Sie da:*  
**Caritas-Sozialstation Rheingau**

**Wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gerne!**

**Caritasverband**  
Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V.

Caritas-Sozialstation Rheingau  
Rüdesheimer Straße 14a • 65366 Geisenheim  
Tel.: 06722 4694 • sst-geisenheim@caritas-wirt.de  
www.caritas-wiesbaden-rheingau-taunus.de

**Beratung - Vermittlung - Pflege zu Hause**

Was ist zu tun, wenn Menschen im Alter möglichst lange zu Hause leben möchten, aber Krankheit oder Behinderung ein selbstständiges Leben erschweren?

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Lösungen.

- Wir besprechen ausführlich mit Ihnen, welche Hilfen und Pflegeleistungen Sie benötigen.
- Wir beraten Sie im Hinblick auf die Finanzierung der Pflege.
- Ihre Bedürfnisse und Wünsche entscheiden über Umfang und Zeitpunkt unserer Leistungen.
- Wir arbeiten mit den behandelnden Ärzten zusammen.
- Pflegende Angehörige können wir durch betreuerische und hauswirtschaftliche Leistungen entlasten.
- Unsere Leistungen sind von den Kranken- und Pflegekassen anerkannt.

Unser Ziel ist die Schaffung eines gegenseitigen Vertrauensverhältnisses in dem sich Patienten und Angehörige jederzeit gut aufgehoben fühlen. Respekt vor den zu pflegenden Menschen und Leistungsqualität stehen bei uns an erster Stelle.



*Aktiv für Ihre Gesundheit*

C. Schmidt-Schließmann  
Rheingaustraße 56  
65375 Oestrich-Winkel  
Freecall: 0800 / 2 76 63 78  
[www.apo-oestrich.de](http://www.apo-oestrich.de)

Mo.-Fr. 8.00 - 13.00 Uhr · 15.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 8.30 - 12.30 Uhr  
Mittwoch Nachmittag im Wechsel mit den  
Oestrich-Winkeler Apotheken geöffnet

**Apotheken beraten**

**Zu viele Medikamente im Alter?**

RHEINGAU. – Für viele ältere Menschen sind Medikamente ein ständiger Begleiter. Nicht ein Produkt – im Regelfall sind es mehrere verschiedene Mittel – die regelmäßig eingenommen werden. Manches Medikament führt jedoch nicht nur zu der gewünschten Wirkung, sondern hat mitunter unerwünschte Nebeneffekte. Überdosierung und Wechselwirkungen mit anderen Arzneistoffen können Gründe hierfür sein. Möglicherweise ist der Wirkstoff auch schlichtweg ungeeignet für den alternden Organismus. Um die Sicherheit bei der Verordnung von Arzneimitteln zur Behandlung älterer Menschen zu erhöhen, haben Wissenschaftler eine Liste mit jenen Wirkstoffen erstellt, die für ältere Menschen bedenklich sein können. Auf der sogenannten PRISCUS-Liste sind vor allem Wirkstoffe berücksichtigt, die häufig bei alterstypischen Erkrankungen zum Einsatz kommen. Zum natürlichen Alterungsprozess gehören körperliche Veränderungen. Ob Stoffwechsel, Gewebe oder Organe – der gesamte Organismus ist dieser Entwicklung unterworfen, die mal mehr mal weniger offensichtlich und spürbar ist. Das körperliche Leistungsvermögen lässt nach, die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen steigt. Hinzu kommen möglicherweise Spätfolgen gesundheitsschädigender Einflüsse und Lebensgewohnheiten. All dies führt dazu, dass viele ältere Menschen regelmäßig Medikamente einnehmen, und zwar sehr

häufig mehrere verschiedene. So nehmen laut Untersuchungen über 65-Jäh-

**Lenchen Apotheke**

Apotheker Marco Born · Rheingaustraße 43  
65375 Oestrich-Winkel · Telefon 0 67 23 - 77 20

**NEU!** [www.lenchen-apotheke.info](http://www.lenchen-apotheke.info)

Wir sind für Sie da:

Mo. Di. Do. Fr. von 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.30 Uhr  
Mittwoch von 8.30 bis 13.00 Uhr · Samstag von 8.30 bis 12.30 Uhr



**Valentinus APOTHEKE**

Marco Born  
Fachapotheker Offizinpharmazie  
Aulgasse 2a · D-65399 Kiedrich  
Telefon 06123-5311 · Fax -1602  
[www.valentinus-apotheke.info](http://www.valentinus-apotheke.info)



- ♦ 25% Neukundenrabatt\* auf Ihre erste Bestellung in unserer Online Apotheke (Gutschein CentralApo25).
- ♦ Mit PayPal\* bezahlen.
- ♦ Rezepte Online einlösen, in der Apotheke abholen oder per Botendienst zustellen lassen.
- ♦ Kostenlose Lieferung im Postleitzahlenbereich 65385 (Rüdesheim, Assmannshausen, Aulhausen).

Grabenstraße 11  
65385 Rüdesheim am Rhein  
☎ +49 (0) 6722 / 9999 0 10  
☎ +49 (0) 6722 / 9999 0 20  
[www.apotheke-ruedesheim.de](http://www.apotheke-ruedesheim.de)  
[info@apotheke-ruedesheim.de](mailto:info@apotheke-ruedesheim.de)  
**Öffnungszeiten**  
Mo. bis Sa. 8:30 - 12:30 Uhr  
Mo., Di., Do., Fr. 14:30 - 18:30 Uhr

\*Nicht auf rezeptpflichtige Produkte, Zuzahlungen, Bücher und andere nicht rabattierfähige Produkte. PayPal Zahlung nicht bei rezeptpflichtigen Produkten und Zuzahlungen möglich.



Denn Gesundheit ist Vertrauenssache.

Apotheker Henning Seth und Apothekerin Birgit Adam-Seth  
Kilians-Apotheke · Kiliansring 5 · 65343 Eltville · Tel. (0 61 23) 44 41

**St. Martinus Apotheke**

Kathrin Büschenfeld



Schwalbacher Straße 6a, 65391 Lorch  
Tel. 06726/9473, email: [info@st-martinus-apo.de](mailto:info@st-martinus-apo.de)

rige in Deutschland im Durchschnitt fünf oder mehr Medikamente regelmäßig ein. Um das Wirkprofil eines Arzneimittels möglichst genau zu erfassen, bedient sich der Apotheker seiner Kenntnisse darüber, wie der Wirkstoff vom Körper aufgenommen und verarbeitet wird, sowie, welche Effekte die Substanz auf die verschiedenen Abläufe und Funktionen im Organismus hat. In der Fachsprache werden diese Prozesse, denen ein Arzneistoff im Körper unterliegt, als Pharmakokinetik bezeichnet. Der Begriff Pharmakodynamik beschreibt, auf welche Weise ein Arzneistoff wirkt und die verschiedenen biochemischen und physiologischen Vorgänge im Körper beeinflusst. Der normale Alterungsprozess bringt es mit sich, dass sich sowohl Pharmakokinetik als auch Pharmakodynamik verändern. So steigt beispielsweise im Alter der Anteil an Körperfett, während der Anteil an Körperwasser sinkt. Das führt unter anderem dazu, dass die Konzentration eines Wirkstoffs im Blut – man bezeichnet dies auch als Wirkstoffspiegel – bereits kurz nach der Einnahme höher ist als bei jungen Menschen. Da außerdem aufgrund nachlassender Stoffwechselaktivität und Leistungsfähigkeit der Organe Medikamente auch langsamer abgebaut werden, bleibt ein hoher Wirkstoffspiegel über längere Zeit bestehen. Zudem reagiert der Körper auf manche Wirkstoffe sehr viel empfindlicher. Das hat zur Folge, dass bei älteren Menschen das Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen steigt. Ihr Apotheker ist bei Fragen zur Einnahme, zu Wirkung, Nebenwirkung und möglichen Risiken der eingenommenen Medikamente für die Patienten da und berät sie ausführlich. ❖



**LÖWEN  
APOTHEKE**  
— Susanne Mainka —

Schwalbacher Str. 11  
65343 Eltville am Rhein  
Telefon 0 61 23 - 25 16  
Telefax 0 61 23 - 47 64

<http://www.loewen-apotheke-eltville.de>  
E-Mail: [info@loewen-apotheke-eltville.de](mailto:info@loewen-apotheke-eltville.de)

TÜV zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



Wir machen Gesundheit möglich

Burggraben 3a · Geisenheim · Telefon 06722/8366 · [www.sonnenapotheke-geisenheim.de](http://www.sonnenapotheke-geisenheim.de)



**POSEIDON APOTHEKE**

Dr. Jeanette Kaiser Erikaweg 2  
65396 Walluf  
Tel.: 0 61 23 - 99 03 93  
Fax: 0 61 23 - 99 03 95



[poseidon.apotheke@t-online.de](mailto:poseidon.apotheke@t-online.de)  
[www.poseidon-apotheke-walluf.de](http://www.poseidon-apotheke-walluf.de)

Wir sind da, wo Sie uns brauchen,  
ganz in Ihrer Nähe!



**HILDEGARDIS  
APOTHEKE**

MARTIN RUSCHIG  
Apotheker

Kirchstraße 6b Telefon: (0 67 22) 4 75 91  
65385 Rüdesheim Telefax: (0 67 22) 4 82 36  
[www.hildegardis-apotheke-ruedesheim.de](http://www.hildegardis-apotheke-ruedesheim.de)

**SCHLOSS APOTHEKE**

Gesundheitsberatung Birgit Ruhl

Ringstrasse 33  
65346 Eltville - Erbach  
Fon: 0 61 23 / 6 24 00  
Fax: 0 61 23 / 6 15 58  
Handy: 01 51 / 12 76 56 64  
e-mail: [info@schlossapotheke-erbach.de](mailto:info@schlossapotheke-erbach.de)

**rheingau apotheke**

\_Inh.: Kristina Singhof  
\_Winkeler Str. 68 65366 Geisenheim  
\_Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie und Ernährungsberatung  
\_Fon: 067 22 / 81 19  
\_Fax: 067 22 / 81 59  
\_Mail: [info@rheingau-apotheke.de](mailto:info@rheingau-apotheke.de)  
\_www.rheingau-apotheke.de

weil es um die gesundheit geht

**Amts Apotheke**

Apotheker Wolfgang Rassau ek.  
Schwalbacher Straße 13 · 65343 Eltville  
Tel. 06123/2526 · Fax 06123/5309  
[mail@AmtsApotheke.net](mailto:mail@AmtsApotheke.net)

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.30 - 13.00 Uhr

Bestellservice 06123/2526

## Breites Spektrum: Vom Hammerzeh bis zur Brustvergrößerung

SCIVIAS Krankenhaus St. Josef informiert in Patientenseminaren über Behandlungsmöglichkeiten

RHEINGAU. (hhs) — Das Gesundheitswesen ist ein wirtschaftlich schwieriges Geschäft. Krankenhäuser stehen in harter Konkurrenz untereinander. Mit seinen regelmäßig angebotenen Patientenseminaren will das Rüdeshheimer SCIVIAS-Krankenhaus St. Josef seine breite Leistungspalette zeigen.

Das einzige verbliebene Rhein-



**Geschäftsführer Ullrich Wehe:** *Diagnose, Operation und Nachsorge sollen in einer Hand liegen.*

gauer Krankenhaus hat einen schweren Stand. Im Grunde ist das Einzugsgebiet zu klein, um es wirtschaftlich zu führen. Der Rhein auf der einen Seite und das vergleichsweise dünn besiedelte Hinterland oberhalb der Rheinschiene sind der Grund dafür, dass die Zahl der Patienten begrenzt ist. Mit engagierter Arbeit und persönlicher Betreuung steuern Krankenhausleitung und Mitarbeiter gegen die schwierige Entwicklung.

Die breite Öffentlichkeit spricht



**„Ihre Füße sind bei uns in guten Händen“ verspricht die Chefarztin der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie, Katalin Nass.**

das Krankenhaus mit seinen Patientenseminaren an. Seit mehr als zehn Jahren stellen sich die einzelnen Abteilungen im regelmäßigen Wechsel vor. Referenten aus den jeweiligen Fachabteilungen berichten dabei über neueste Entwicklungen und geben praktische Hinweise für den Umgang mit den Krankheiten und über Therapiemöglichkeiten. Inhalt der Seminare sind auch regelmäßig Tipps für eine gesunde Lebensweise.

Waren es in den Anfangsjahren noch sechs Seminare pro Jahr, hat sich die Frequenz mittlerweile verdoppelt. Seit dem Jahr 2007 lädt das SCIVIAS Krankenhaus St. Josef einmal im Monat in den großen Vortrags-Saal des Schwesternwohnheims ein.

„Die Resonanz war so gut, dass wir auf den monatlichen Turnus gewechselt sind“, erinnert sich Geschäftsführer Ullrich Wehe.

„Zudem wollten wir unser Beratungsangebot fest etablieren, und da ist eine Regelmäßigkeit sinnvoll.“ Nur während der Sommerferienzeit fällt das Seminar aus.

Ansonsten finden die Seminare in der Regel am zweiten Dienstag im Monat statt, Beginn ist um 19 Uhr.

### Volkkrankheiten

Die Inhalte werden von den einzelnen Fachabteilungen im Wechsel bestritten – im November findet das Seminar in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung statt. Generell legt man bei SCIVIAS großen Wert auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den medizinischen Fachgebieten. Wehe will, dass „Diagnose, Operation und Nachsorge in einer Hand liegen“.

Lässt man auch nur auszugsweise die Themen der letzten beiden Jahre Revue passieren, wird deutlich, wie breit das Spektrum ist, das im SCIVIAS-Krankenhaus St. Josef abgedeckt wird.

So bietet die Innere Abteilung jährlich mehrere Informationsabende an, die sich mit Themen befassen, die viele Rheingauer beschäftigen. Mehrmals wurde die Volkskrankheit Diabetes behandelt. Immer wichtiger werden auch die Auswirkungen und Folgekrankheiten von Übergewicht und krankhaftem Übergewicht

(Adipositas). Weitere Seminare gab es zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßkrankheiten, zu erhöhten Blutfettwerten, zu Schlaganfall, Sodbrennen, Blutgerinnungshemmung oder zu Herzrhythmusstörungen, die zu den häufigsten Behandlungsgründen am Rüdeshheimer Krankenhaus gehören.

Mit einer weiteren „Volkskrankheit“ beschäftigt sich die Abteilung Chirurgie: Die Osteoporose, auch bekannt als Knochenschwund, zählt zu den zehn häufigsten Volkskrankheiten. Die eindringliche Warnung der Mediziner: Das Tückische an der Erkrankung ist, dass sie über Jahre hinweg schleichend und ohne Beschwerden verlaufen kann. Dadurch werde sie oft zu spät erkannt. Die Konsequenz: Vorbeugung und Therapie müssen immer fachübergreifend erfolgen – in Rüdesheim arbeiten die Chirurgen mit den Internisten zusammen. Gallenleiden, Leisten- und Bauchwandbrüche, Sturzprophylaxe, Hüftprothesen, Frakturen im Alter und unfallchirurgische Eingriffe zählen ebenso zu den Vortragsthemen wie die Darstellung der entsprechenden unterschiedlichen Untersuchungsmethoden wie Röntgen, CT und MRT, die für zahlreiche Untersuchungen benötigt werden, die aber auch ambulanten Patienten zur Verfügung stehen.

### Spezialisten

Für Spezialgebiete der Chirurgie haben sich in Rüdesheim eigene Abteilungen entwickelt. So genießt das Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie überregionales Ansehen. Von Selbstbewusstsein kündigt der Slogan: „Bei uns sind Ihre Füße in guten Händen“. Um bei den schon mehrmals bemühten Volkskrankheiten zu bleiben: Dazu zählt – insbesondere bei Frauen – der Schiefstand der Großzehe („Hammerzeh“), dessen medizinische Bezeichnung Hallux Valgus eine der häufigsten, meist sehr schmerzhaften Fehlstellungen im Bereich des Vorfußes bezeichnet. Seit einem Jahr hat sich als weiteres Spezialgebiet die Handchirurgie im Krankenhaus St. Josef



**Mit Volkskrankheiten wie Diabetes oder krankhaftem Übergewicht und ihren Folgen beschäftigt sich Dr. Markus Schubert, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin.**

entwickelt; insbesondere bei Arthrose können die Handchirurgen ihren Patienten bei der Wiederherstellung der Beweglichkeit oder zumindest bei der Linderung ihrer Leiden helfen.

### Schönheitswahn?

Im Fachgebiet der plastischen Chirurgie scheint es mitunter „nur“ um optische Probleme zu gehen – doch für Betroffene stellen auch sie große Belastungen dar. Hier helfen die Fachärzte mit modernen OP-Techniken der plastischen und ästhetischen Chirurgie nach Gewichtsverlust; auch Fettabsaugung wird durchgeführt.

Mit Hilfe neuester medizinischer Techniken werden in Rüdesheim auch Operationen zur Bruststraf-



**Die Chirurgen sind oft mit den Folgen der Osteoporose befasst: Knochen- und Wirbelbrüche sind eines der Fachgebiete von Chefarzt Dr. Markus Brauckmann.**

fung und Brustvergrößerung durchgeführt, auch mit der Oberarm- und Oberschenkelstraffung, Gesichts-, Hals- und Augenlidstraffung haben die Fachärzte bei St. Josef schon vielen Patienten geholfen. Dass man nicht einem blinden „Schönheitswahn“ folgen will, zeigt aber auch das Thema eines entsprechenden Patientenseminars. Es lautete: Möglichkeiten und Grenzen der Schönheitschirurgie!

Dass vor Jahren die Geburtshilfeabteilung geschlossen werden musste, hat seinerzeit hohe Wellen geschlagen. Doch die Gynäkologen sind deshalb nicht arbeitslos geworden. Vielmehr zeigt sich bei den Themen der demographische Wandel. So befassten sie sich mit der gynäkologischen Versorgung im Seniorenalter. „Gerade dieses Thema brennt vielen älteren Rheingauerinnen auf den Nägeln. Gerade weil die Altersgynäkologie ein häufig tabuisiertes Thema ist, sehen wir uns in der Pflicht, mit entsprechenden Informationen an die Öffentlichkeit zu gehen“, betont Geschäftsführer Wehe.

Deutschlandweit ein hohes Ansehen genießt auch die Urogynäkologie. Die Spezialisten beleuchten in ihren Vorträgen alle Formen der Inkontinenz, die am Rüdeshheimer Krankenhaus behandelt werden. Auch wenn nicht jede Erkrankung operativ behandelt werden muss, habe der Einsatz eines „Blasenschrittmachers“ schon vielen Patientinnen geholfen.

### Zusammenarbeit

Keine Scheu hat man bei SCIVIAS mit der Kooperation mit anderen Kliniken – wenn es denn den Patienten hilft. Beispiel hierfür ist die Geriatrie Abteilung, die – auch hier zeigen sich wieder die Folgen des demographischen Wandels – starken Zulauf hat. Um den steigenden Bedarf zu decken, betreiben die Asklepios Paulinen Klinik, Wiesbaden, und die SCIVIAS Caritas gGmbH am Standort Rüdeshheim gemeinsam eine Geriatrie Abteilung. Einer der Schwerpunkte ist die Therapie von Demenzerkrankungen. Mit Informationen aus erster Hand will man so manchen Symptomen den Schrecken nehmen. So lautete das Thema eines Patientenseminars: „Es muss nicht immer Alzheimer sein“. ❖

## Pflegestützpunkt Unabhängige Beratung

RHEINGAU. (mg) – Viele Menschen nahmen bereits das Angebot des Pflegestützpunktes des Kreises in Anspruch. Das zeigt, dass Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige immer wichtiger wird. Aktuell werden über 70 Prozent der pflegebedürftigen Menschen zu Hause betreut. An den ersten Kontakt schließen sich oft viele weitere Einzelgespräche und Hausbesuche an. Der Pflegestützpunkt fungiert als zentrale Beratungsstelle für die Bürger des Rheingau-Taunus-Kreises. Das Beratungsangebot richtet sich an Pflegebedürftige selbst, deren Angehörige oder von Pflegebedürftigkeit bedrohte Menschen. In mehreren Städten und Gemeinden existieren bereits Beratungsinstitutionen, die den dort lebenden Menschen bekannt sind und in

Anspruch genommen werden. In der Praxis wird der Pflegestützpunkt dann involviert, wenn die erforderliche Pflegeberatung umfangreicher und komplexer wird und explizites Fachwissen erforderlich ist. Der Pflegestützpunkt beteiligt sich ferner an der Vernetzung der ehrenamtlichen Wohnberater des Kreises. Geboten wird eine trägerneutrale und kostenlose Beratung, unabhängig und verbraucherorientiert, zu Fragen und der Auswahl von Hilfsangeboten und zur Inanspruchnahme von Sozialleistungen. Auf Wunsch macht man auch Hausbesuche, um die Bedürfnisse vor Ort zu klären und mit Rat und Tat den Betroffenen zur Seite zu stehen. Der Pflegestützpunkt kümmert sich um die Koordinierung aller für die wohnortnahe Versorgung und Betreu-

ung in Betracht kommenden Unterstützungsangebote. Der Pflegestützpunkt arbeitet mit allen Einrichtungen und Diensten zusammen, die mit Fragen der Prävention, Rehabilitation, Pflege und Hilfen zur Lebensgestaltung befasst sind. Die Öffnungszeiten im Kreishaus sind Montag und Donnerstag von 10 – 12 Uhr, Dienstag von 16 – 18 Uhr und Mittwoch von 14 – 16 Uhr. Im Mehrgenerationenhaus in Winkel, Hauptstraße 45, ist in der Regel jeden 1. Freitag im Monat von 10 – 12 Uhr oder nach Vereinbarung eine Sprechstunde. Telefonisch erreichbar ist der Pflegestützpunkt von montags bis donnerstags von 10 – 15.30 Uhr und freitags von 10 – 12 Uhr. Ansprechpartner sind Petra Nägler-Daniel (Tel.: 06124 – 510525, Pflegeberaterin) und Jürgen Aurand (Tel.: 06124 – 510527). Per E-Mail ist die Einrichtung zu erreichen unter [pflegestuetzpunkt@rheingau-taunus.de](mailto:pflegestuetzpunkt@rheingau-taunus.de) zu kontaktieren. ❖

## Mit Sicherheit ...



## Häusliche Krankenpflege Gernot Bäumler



Ihr Pflegedienst im Raum  
Rüdeshheim, Geisenheim  
und Oestrich-Winkel

Leydecker Weg 5 · 65385 Rüdeshheim am Rhein  
Telefon 06722 / 18 19 · Fax 06722 / 944 40 11  
[info@gernot-baeumler.de](mailto:info@gernot-baeumler.de) · [www.gernot-baeumler.de](http://www.gernot-baeumler.de)

## Dorfcafé als beliebter Treffpunkt für Senioren

Private Initiative: In Marienthal übernimmt der CMC vielfältige soziale Aufgaben



*Einsatz für die Allgemeinheit: Die „Kaffee-Frauen“ des CMC leisten eine Rundum-Betreuung für ältere Mitbürger.*

MARIENTHAL. (hhs) — In Marienthal, wo sich die katholische Kirche weitgehend aus dem Gemeindeleben verabschiedet hat, gibt es seit gut zwei Jahren mit dem „Dorf-Café“ eine Initiative aus den Reihen der CMC-Frauen. Vier Mal im Jahr bieten sie einen Nachmittag an, der überwiegend von Älteren besucht wird. Mittlerweile kommen auch Gäste aus umliegenden Kommunen. Vielfach wird das Treffen bereits als „Seniorencafé“ bezeichnet, doch das gefällt Astrid Funk nicht so recht. Die Friseurmeisterin, die das Treffen seinerzeit ins Leben rief, legt Wert auf die Bezeichnung „Dorf-Café“. Denn die ursprüngliche Idee des Clubs Marienthaler Carnevalisten (CMC) war es, dem brach liegenden Gemeinschaftsleben im Geisenheimer Satelliten neues Leben einzuhauchen.

Dieses Ziel wurde erreicht, der Kommunikationstreff „wird supergut angenommen“, freut sie sich. Regelmäßig kommen etwa 70 Gäste, überwiegend aus Marienthal, aber auch aus der Talstadt. Sogar Besucher aus Oestrich-Winkel und Rudesheim kann man hier antreffen. 90 Prozent sind Rentner, lautet die Einschätzung von Marita Hajek, die ebenfalls zum Organisatorinnen-Team zählt. Viele kommen zu Fuß oder werden von jüngeren Familienmitgliedern mit dem Auto gebracht. Wer noch mobil ist, kommt auch mit dem Fahrrad – dem E-Bike sei



**Kontaktbörse bei Kaffee und Kuchen: vier Mal im Jahr wird das CMC-Vereinsheim zum Kommunikations-Zentrum.**

Dank. Aber auch Rollatoren oder Rollstühle gehören zu den gängigen „Verkehrsmitteln“. Anfänglich verteilte der CMC Handzettel, um Werbung für das

Dorfcafé zu machen. „Mittlerweile wäre das nicht mehr nötig. Vieles läuft über Mundpropaganda“, sagt Astrid Funk. So haben sich die Handzettel vom Werbemedi-



**Große Auswahl und netter Service zeichnen das „Dorf-Café“ aus.**

um eher in eine Terminbörse gewandelt, in der auf alle Termine im Jahresablauf hingewiesen wird. Das „Dorf-Café beim CMC“, so der offizielle Begriff, findet vier Mal im Jahr statt, immer an einem Montag. Dieser Wochentag ist der früheren Berufstätigkeit von Astrid Funk geschuldet, deren Friseursalon montags geschlossen ist. Der Montag wurde beibehalten, auch nachdem Funks Tochter Yvonne Sandtner das Friseurgeschäft übernommen hat.

Die Ehefrau des CMC-Vorsitzenden Thorsten Sandtner ist längst mit dem „Vereins-Virus“ infiziert und zählt ebenso wie ihre Mutter zum zehnköpfigen Team, die das Dorf-Café organisieren. Weitere Mitglieder sind Marita Hajek, Anemie Klier, Michaela Faust, Angelika Helget, Eva Claudy, Martha Hornak, Bärbel Moselewski, Marianne Birkenstock. Jede der beteiligten Frauen backt einen Kuchen, dazu gibt es Kaffee, Tee oder andere Getränke.

### Großer Ansturm

In diesem Jahr fand das erste „Dorf-Café“ am 16. März statt. Die weiteren Termine sind der 15. Juni, der 14. September und der 16. November. Offizieller Beginn ist jeweils 15 Uhr, doch schon lange vorher sind die ersten Plätze im Vereinsheim des CMC besetzt. Und auch an das vorgegebene Ende um 17 Uhr hält sich kaum ein

Besucher. „Es ist einfach zu gemütlich bei Euch“, hören die „Caféfrauen“ immer wieder. Deshalb gibt es mittlerweile nach der ersten Kaffee-Welle auch mal ein Glas Wein und ein Brot. Dabei geht es den Besuchern in erster Linie gar nicht um „Speis’ und Trank“. Vielmehr genießen sie die Möglichkeit, sich mit Freunden und Bekannten in zwangloser Atmosphäre zu treffen und einfach mal zu plaudern. Dies wird vom CMC ausdrücklich gefördert. „Es geht uns nicht darum, Geld zu verdienen“, sagt Astrid Funk. Deshalb sind die Preise moderat – die Tasse Kaffee kostet einen Euro, für den hausgemachten Kuchen sind 1,50 Euro fällig. „Bei uns kann auch eine Rentnerin für 2,50 Euro einen schönen Nachmittag verbringen. Niemand soll wegen knapper Kasse vom Besuch bei uns abgehalten werden“. Der Verkaufserlös geht komplett an den CMC – der damit wiederum andere soziale Aktivitäten in Marienthal finanziert.

## Rundum-Betreuung

Diesen Einsatz für die Mitbürger leben die „Kaffee-Frauen“ aber auch schon über ihr „Dorf-Café“ hinaus. Neben dem reinen Kuchenbacken leisten sie mitunter eine Rundum-Betreuung für ihre Schützlinge. Da werden schon mal vertauschte Gehstöcke oder verwechelte Jacken wieder zurück geholt. Wenn es denn sein muss, engagieren sie sich auch im Fahrservice. An mangelnder Mobilität soll ein Besuch im „Dorf-Café“ nicht scheitern. Insgesamt hat sich bei den Treffen beim CMC ein „sehr persönliches, fast schon familiäres Verhältnis“ entwickelt. Vielfach begrüßen die Besucher die Organisatorinnen persönlich, bevor sie sich ihren Platz suchen. Und zum guten Ton gehört es auch, dass sie sich beim Abschied bedanken. Und dieser Dank wiederum ist Astrid Funk und ihren Mitstreiterinnen Lohn genug. ❖

## GUDRUN TREBER

Physiotherapeutin  
Privatpraxis

Erbacher Weg 16  
65399 Kiedrich  
Tel. 06123/2226  
Fax 06123/974513  
e-mail praxis.treber@unitybox.de

Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastische Ganzbehandlung
- Krankengymnastische Behandlung auf neurophysiologischer Basis: PNF, E-Technik, Brunkow, Bobath (Erwachsene)
- Präventionsbehandlung (Physiologische Haltungskorrektur)
- Behandlung nach Unfall-, Sportverletzungen oder OP
- Schlingentisch-Therapie
- Wärme-, Kältetherapie: Eis, Fango, Heißluft, Heiße Rolle
- ganzheitliche Craniosakral-Therapie
- Klassische Massage
- Wirbelsäulenbehandlungen
- Beckenbodentraining
- Triggerpunkttherapie



Maritta Klewitz

Mir macht es Spaß und Freude, Menschen zu helfen, die Unterstützung benötigen; dafür bin ich bereit einen Teil meiner Freizeit "zu spenden".



**EhramtsBüro  
der Stadt Eltville  
am Rhein**

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Wir beraten Sie gern. Immer freitags von 14 bis 17 Uhr im EhrenamtsBüroE<sup>3</sup> in der Müze, Gutenbergstraße 38, Telefon: 0176 526 426 99  
E-Mail: kontakt@ehrenamtslotsen.de, www.ehrenamtslotsen.de



## Otto-Fricke-Krankenhaus Zentrum für Geriatrie und Orthopädie Wiesbaden • Bad Schwalbach

Das Otto-Fricke-Krankenhaus - **Zentrum für Geriatrie und Orthopädie** - mit Standorten in Bad Schwalbach und Wiesbaden ist spezialisiert auf die Akutbehandlung älterer Patienten sowie auf die Behandlung von Erkrankungen, die im höheren Alter auftreten, wie z.B. die Folgen eines Schlaganfalls oder altersbedingte Herz- und Kreislauferkrankungen. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die konservative Orthopädie und insbesondere die Therapie von Wirbelsäulenleiden.

### Unsere Einrichtungen:

- **Fachklinik für Geriatrie und Orthopädie**
- **Tagesklinik (Geriatrie)**
- **Gräfin-von-Heininger-Haus: Pflegeheim mit Kurzzeitpflegebereich**



### Otto-Fricke-Krankenhaus Paulinenberg GmbH

Martha-von-Opel-Weg 34a, 65307 Bad Schwalbach  
Telefon 06124/ 506-0, Fax 06124/ 506-530  
E-Mail: info@otto-fricke-krankenhaus.de  
Weitere Informationen: [www.otto-fricke-krankenhaus.de](http://www.otto-fricke-krankenhaus.de)

## Echo vorlesen, einkaufen gehen und zum Arzt fahren

Nachbarschaftshilfeverein bringt Menschen allen Alters zusammen

GEISENHEIM. (sf) – Jeden Donnerstag freut sich die 80-jährige Geisenheimerin Lottchen Grebert auf das neue Rheingau-Echo und das, obwohl sie vollkommen blind ist. Aber jeden Donnerstagnachmittag kommt ihre Nachbarin Maria Bierschenk oder eine andere Dame des Nachbarschaftshilfevereins für zwei Stunden, um ihr aus dem Rheingau-Echo vorzulesen. „Das ist für mich ein ganz besonderer Höhepunkt in der Woche, auf den ich mich sehr freue.“ Maria Bierschenk und Hildegard Biernat, die mit Patricia Gaberle, Helga Szarka, Maria Bischoff, Ursula Steiner zu den insgesamt sechs Vorlese-Damen gehören, sind ihrerseits so angetan von Lottchen Grebert, dass dieser ehrenamtliche Dienst sich auch für sie zu einer reinen Freude entwickelt hat. „Ich habe unheimlich viel gelernt von Lottchen und ihrer trotz Blindheit ansteckenden Lebensfreude. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie gut sie sich so ganz allein in ihrem Haushalt zurechtfindet“, sagt Maria Bierschenk. So gar bügeln und Fenster putzen macht die vor 15 Jahren komplett erblinde Frau ganz alleine. Die Familie sei zwar vor Ort und auch bei Anfrage immer hilfsbereit, trotzdem freut sie sich über den wöchentlichen Besuch der hilfsbereiten Mitglieder des Nachbarschaftshilfevereins Geisenheim immer ganz besonders. „Ich wünsche mir noch jemanden, der ab und zu mal mit mir spazieren ge-

hen würde“, sagt Lottchen Grebert und bietet ihrerseits an, dafür „ja ein bisschen zu bügeln“.

Nur ein paar Meter weiter, in der nächsten Straße, ist gerade Rudolf Steiner mit seinem Auto vorgefahren und klingelt im zweiten Stock eines Hauses. Hier wohnt Edith Janz-Marsh. Sie muss dringend zum wöchentlichen Termin beim Physiotherapeuten und Rudolf Steiner bringt sie dort hin. Das macht er jede Woche immer zum gleichen Zeitpunkt schon seit Monaten. Früher ist die nach einem Autounfall schwerstbehinderte ehemalige Lehrerin der Rheingauschule auch mal mit dem Taxi gefahren. Doch die Taxifahrer weigerten sich schon bald, ihr beim mühsamen Gang von ihrer Wohnung zum Rollstuhl und dann zum Fahrzeug zu helfen. Rudolf Steiner und Edith Janz-Marsh sind hier schon ein eingespieltes Team: In der Wohnung hilft er ihr noch beim Schuhe anziehen, ganz langsam und geduldig hilft er ihr dann die Treppe runter und baut schnell den Rollstuhl auf. Und auch vom Rollstuhl ins Auto hilft Rudolf Steiner seiner Mitfahrerin mit den richtigen Hilfestellungen, die wie selbstverständlich wirken. „Das



**Jede Woche fährt Rudolf Steiner die nach einem Verkehrsunfall schwerstbehinderte Edith Janz-Marsh zum Physiotherapeuten.**

mussten wir aber schon erst mal üben, bis alles so reibungslos geklappt hat“, erinnert er sich. Gerade deshalb ist es für Edith Janz-Marsh besonders wichtig, dass immer Rudolf Steiner sie fährt. „Wir beide sind ein tolles Team“, sagt sie, die sich selbst bei der Wohnungsberatung für behinderte Menschen ehrenamtlich enga-

giert.

„Wir sind auf dem richtigen Weg. Insbesondere dort, wo die Hilfe unter Nachbarn, aus vielfältigen Gründen, nicht mehr besteht und nicht mehr gelebt werden kann, sind wir angekommen“, sagt die Geschäftsführerin des Nachbarschaftshilfevereins Geisenheim, Helga Lukic, zu all diesen kleinen Alltagsgeschichten. „Mit zunehmendem Alter fallen alltägliche Dinge, die man früher spielend allein erledigen konnte, oft schwer. Umgekehrt gilt, dass Senioren noch vieles leisten können und auch gerne helfen möchten. Unser Verein eröffnet den Mitgliedern die Möglichkeit, aktiv zu bleiben und ihre Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen. Zugleich sichert er die notwendige Hilfe und Unterstützung zu, die zur Alltagsbewältigung gebraucht werden“, hält sie die Beweggründe für die noch unter Bürgermeister Manfred Federhen erfolgte Gründung dieses Vereines fest. Mehrheitlich werde der Verein von älteren Menschen getragen. Doch Ziel müsse bleiben, dass sich die Mitgliedschaft altersgemischt entwickelt und damit der



**Die Seniorengymnastik ist sehr beliebt.**

Verein nachhaltig wirken kann. Hier sind ebenfalls schon erste Schritte erfolgt, denn zahlreiche Schüler und Schülerinnen der Internatsschule Schloss Hansenberg in Johannisberg engagieren sich mittlerweile in dem Verein, gehen einmal in der Woche in das Marienheim und lesen den Senioren hier vor, gehen mit diesen spazieren oder spielen mit ihnen Gesellschaftsspiele. „Wenn Schüler sich dann ans Klavier setzen, freuen sich alle Bewohner. Auch bei Computerproblemen haben die jungen Leute vom Hansenberg immer ein offenes Ohr für uns“, weiß Helga Lukic. Positiv wirke sich aus, dass die

übernommen. Über 600 Mitglieder hat der Verein heute, wobei in den 6 Jahren seit der Gründung am 9. Februar 2009 schon 89 Mitglieder verstorben sind. Jährlich werden mindestens 1000 nachweisbare Einsätze in der Kernstadt, den Ortsteilen und den Nachbarorten durchgeführt. Dazu gehören in erster Linie ehrenamtliche Dienste von Senioren, die anderen Senioren helfen. Auch Schüler und Jugendliche erfahren Hilfe von den meist älteren Mitgliedern der Nachbarschaftshilfe. So werden mehrfach regelmäßig Einkäufe für Mitglieder getätigt, teilweise in Begleitung des hilfesuchenden Mitgliedes und wö-

organisiert oder Winterdienst bei einem erkrankten Mitglied an mehreren Tagen vorgenommen. Im Aufbau ist eine Vernetzung mit der Hochschule Geisenheim. Eine Studentin und ein Student sind bereits Mitglied der Nachbarschaftshilfe geworden und übernehmen kleine Gartenarbeiten, wie die Vorbereitung des Kleingartens am Haus für den Winter, die Reparatur eines kleinen Gartenzauns oder das Mähen einer kleinen Rasenfläche. All dies konnte der Verein schon organisieren und Helfer und Hilfesuchende zusammen bringen. Die Hilfestellungen reichten vom Gardinen abnehmen und nach dem Waschen wieder aufhängen bei alten oder finanziell schwach gestellten Mitgliedern über wöchentlich stattfindende Nachhilfestunden für Migrantenkinder und Sprachunterricht für Erwachsene. Diese Hilfe ist möglich, da sich vier pensionierte Lehrkräfte dem Verein zur Verfügung stellen.

Um das Interesse von jungen Familien an dem Nachbarschaftsverein zu erwecken, ist es dem Verein wichtig, auch Angebote für diese zu machen. So gibt es neben den Angeboten wie Nachhilfe und Hausaufgabenhilfe auch die Möglichkeit, dass Kuchen für den Kindergeburtstag gebacken wird, oder ein Kind einmal für kurze Zeit betreut wird. So fand die Betreuung eines kleinen Mädchens statt, das einige Wochen lang einen Nachmittag außerhalb der Familie bei einem Mitglied verbringen durfte und dadurch viel ruhiger wurde. Ein pensionierter Rektor aus Johannisberg kümmerte sich unter anderem ganz intensiv um zwei griechische Kinder, die vor einem Jahr nach Deutschland kamen und kein Wort deutsch sprachen. Zwei ehemalige Lehrerinnen, die sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren, führen einmal die Woche nachmittags Hausaufgabenhilfe durch und lernen mit den Kindern Deutsch.

Dazu gibt es zahlreiche gesellige Angebote, angefangen vom Krepelcafé, über das Frühlingsfest im Mai zum Muttertag, dem Sommerfest im August am Weinprobierstand, einer Benefizweinprobe im Jahr jeweils für einen guten Zweck, bis zur Adventsfeier. Kinovorführungen für ältere Menschen, Ausflüge mit dem Schiff und zum Zoo, zur Weinkellerei am Steinberg oder Kloster Eberbach, um nur einige Beispiele zu

nennen, bis hin zu einem Nachmittag, in dem es mit zwei Hobbyköchen um gesundes Kochen geht. In Kürze soll es auch wieder ein Gedächtnistraining geben, das schon mehrfach mit großer Begeisterung von den Senioren angenommen wurde. In diesen Tagen hat der Verein für seine Mitglieder einen Lehrgang „Erste Hilfe für Senioren 50+“ organisiert, in dem es auch um die aktuelle Situation des Rettungsdienstes und die notärztliche Versorgung im Rheingau gehen wird. Und damit immer noch nicht genug bietet der Nachbarschaftshilfeverein auch unter der Leitung einer kompetenten, verantwortungsbewussten Übungsleiterin und ihrer Vertretung Seniorengymnastik in zwei Gruppen an. Strickrunden und Spielkreise haben sich gegründet und mehrere Erzählcafés und die vielfältigen Treffen über das Jahr haben die Mitglieder einander näher gebracht, so dass sie inzwischen auch Freizeit außerhalb der vom Verein organisierten Veranstaltungen miteinander verbringen. Rund 20 Prozent der Mitglieder – es sind die jungen Alten – sind aktiv im Verein tätig und bringen ihre Erfahrung, ihre Talente, ihre Zeit für die nicht mehr so mobilen, ältere Mitglieder ein. Sie sind das Fundament, auf dem die Nachbarschaftshilfe funktioniert. „Und jeder kann selbst entscheiden, wie er helfen möchte“, erklärt Helga Lukic.

„Um jedem Mitbürger, jeder Mitbürgerin, die Mitgliedschaft im Verein zu ermöglichen, wurde bewusst der Jahresbeitrag mit 12 Euro oder 15 Euro für Familien niedrig gehalten. Auch für Dienstleistungen selbst, die über die geschenkt 10 Punkte hinausgehen, ist nur ein geringer Betrag von 1 Euro pro Stunde festgesetzt worden“, sagt die Geschäftsführerin. Ständig kommen neue Mitglieder hinzu: „Auch wenn sie im Moment noch keine Hilfe benötigen, wollen sie doch die Sicherheit, einer Nachbarschaftsvereinigung anzugehören, in der sie im Notfall Hilfe erhalten. Viele werden aber auch Mitglied bei uns, weil sie den Verein für sinnvoll halten und unterstützen wollen.“ Die Nachbarschaftshilfe ist täglich im Ehrenamtsbüro, Prälat-Werthmann-Straße 12, in der Zeit von 9.30 bis 11 Uhr persönlich oder telefonisch, Telefon 701175, erreichbar. ❖



**Am Donnerstag freut sich Lottchen Grebert auf das Echo, dann lesen Mitglieder des Nachbarschaftshilfevereins der blinden Dame Artikel vor.**

Stadt Geisenheim dem Verein mit der Nutzung des Ehrenamtsbüros für den täglichen Bürodienst perfekte Rahmenbedingungen geschaffen hat. Zudem gibt es in der Verwaltung mit Ursula Nappert eine feste Ansprechpartnerin. „Gerade in der heutigen Zeit der leeren Kassen bedeutet die Arbeit der Nachbarschaftshilfe eine überaus wichtige Grundlage für die Stadt, die manche Angebote, Dienstleistungen und Aktivitäten nicht mehr aus eigener Finanzkraft erbringen kann, zumindest aber erheblich reduzieren muss. Selbst die katholische und evangelische Kirchengemeinde unterstützen unsere Arbeit. Wir dürfen die Pfarrsäle kostenlos nutzen“, sagt Helga Lukic. Ansonsten erhalte man keine staatlichen Zuschüsse. Am 14. April 2010 hat Bürgermeister Frank Kilian den Vorsitz des Nachbarschaftshilfevereins

entweder wöchentlich oder vierzehntägig erfolgreich Besuche bei Mitgliedern, die nicht mehr die Wohnung verlassen können. Begleitungen bei Spaziergängen gibt es oder auch mal männliche Hilfe beim Herausragen von Sperrmüll auf die Straße. Selbst beim Abbau einer alten Küche wird geholfen oder nach dem Umzug beim Aufhängen von Bildern. Hilfe bei Problemen mit dem Computer erhalten die älteren Menschen meist von den Jüngeren. Einige ältere Mitglieder bitten auch immer wieder mal um Hilfe beim Ausfüllen von Vordrucken oder beim Aufsetzen von Schreiben an Behörden. Kleine Näharbeiten werden immer wieder mal ausgeführt und behinderte, alte oder kranke Mitglieder bekommen Fahrgelegenheiten zum Krankenhaus, zum Arzt und auch zum Friedhof. Sogar die Betreuung von Haustieren wurde schon

## Mit beruflichem Fachwissen weltweit Menschen helfen

Rheingauer Destillateurmeister und Getränkeingenieur Heinz Laber gibt sein Fachwissen weiter

RHEINGAU. (sf) – Auf der ganzen Welt kennt man ihn: in Russland, Indien, China, Griechenland und Mexiko hat Heinz Laber schon vielen Menschen mit seinem beruflichen Fachwissen zu einer neuen Existenz und einem besseren Leben verholfen. Der Rheingauer Destillateurmeister und Getränkeingenieur Heinz Laber, der viele Jahre bei Asbach arbeitete, stellt sein fundiertes Wissen auch nach der Pensionierung noch weltweit im Rahmen von Einsätzen für den „Senior Experten Service Bonn“ (SES) zur Verfügung. SES ist eine Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit und eine gemeinnützige Gesellschaft. 2014 war das bislang erfolgreichste Jahr sei-

ven zu finden. Das Wissen um die Destillation, die Herstellung von alkoholischen Getränken aus natürlichen Rohstoffen, um den Wein und den Landbau, machen ihn zu einem gefragten Spezialisten in der Welt. Heinz Laber war in Griechenland, Weißrussland, Chile, Brasilien, Mexiko, Westbengalen, Mizoram und China und das nicht nur einmal. Oftmals sind es ideale Vorstellungen vom Markt, die mit den Ideen der Auftraggeber nicht realisiert werden können.

So kam er zum Beispiel nach Weißrussland nach Kobrin, wo man Wodka produzieren wollte und seine Hilfe suchte: „Ich kam in Minsk mit dem Flugzeug an, wo man mich mit einem alten VW ab-



*Der Rheingauer gab Hilfestellung bei der Herstellung von Bränden aus Kumquat in China.*

zählt der Johannesberger. In Griechenland war er bei Dr. Tzantali in Agios Pavlos/Chalkidiki und half dort den in kleinen Dorfbrennereien erzeugten Traubenbrand „Tsipouro“ in größeren Destilliergeräten herzustellen und entwickelte dort neue Anlagen. Und auch in Chile konnte der Rheingauer mit seinem beruflichen Wissen im Rentenalter helfen: Die in Chillan, rund 400 Kilometer von der Hauptstadt Santiago de Chile am gleichnamigen Vulkan gelegene Brennerei und Obstverarbeitung gehörte dem ehemaligen Deutschen Paulmann. „Das Arbeitsgebiet war sehr interessant, zuerst wurde das Büro mit moderner Technik ausgestattet und ich hatte mich in die dortigen Produk-

te eingearbeitet. Wir haben täglich bis zu sechs Lastzüge Williams Birnen eingemaischt und zu Brand verarbeitet. In den Indianerschutzgebieten hatten wir diese Lizenz, die dortigen wild wachsenden Kirschen aufzukaufen und bei uns weiter zu verarbeiten, das heißt in Kirschwasser einzulegen für die Süßwarenindustrie. Eine bekannte Schwarzwälder Edelobstbrennerei ließ von uns Flaschen mit eingewachsenen Birnen konfektionieren, was mit einem sehr hohen Arbeitsaufwand verbunden war. In den Obstplantagen hingen überall Flaschen an Obstbäumen mit den Birnen zum einwachsen, was zu 60 Prozent auch gelang. Ich fuhr auch mit den Mitarbeitern in das Land, sammelte Kräuter zum des-



*Heinz Laber bei einer Schulklasse in China.*

ner Geschichte, rund 4200 Einsätze können in Deutschland und im Ausland verzeichnet werden, trotz zum Teil sehr schwieriger Bedingungen in einigen Ländern. Die Nachfrage nach Unterstützung durch Senior Expertinnen und Experten ist anhaltend groß, und auch das Expertenregister mit inzwischen fast 12.000 Personen bildet eine gute Basis um die Arbeit erfolgreich fortzusetzen. Weit in die Welt hinaus führen ihn seine Reisen und überall kann der Rheingauer mit seinem fundiertem Wissen helfen, das der ehemalige Leiter der Forschung und Entwicklung und der Qualitätssicherung bei Asbach vor allem auch in verarmten Regionen weitergibt und damit hilft, neue Lebensperspekti-

holte und in einem Schlafsaal an der Landwirtschaftsschule mit zwölf Betten unterbrachte. Zu diesem Zeitpunkt waren Ferien, so war nur ich mit einer Frau am Eingang in dem ganzen großen Gebäude. In dem Gebäude der ehemaligen Synagoge von Kobrin war zur kommunistischen Zeit eine Brauerei tätig. Dort produzierte eine ältere korpulente Frau aus Brotresten Quass, dieses Getränk wurde in einem Tank zum Marktplatz gefahren und an die Kunden zum sofortigen Verzehr aus mitgebrachten Krügen verkauft. In dem Gebäude sollte jetzt Wodka gemacht werden. Dabei sah es hier aus wie Sodom und Gomorrha. Nur ein großer Kochkessel, ein paar Schläuche und sonst nichts“, er-



*Auch in Mexiko war man dem Rheingauer für seine Hilfe dankbar.*

tillieren und aus dem Destillat dann Liköre und Branntweine zu erzeugen“, erzählt der umtriebige Rentner.

Auch in China war der Rheingauer Destillateurmeister schon mehrfach tätig: Hier gab es eine Einladung der Forst- und Landwirtschaftsschule von Ganzu, die verschiedene Projekte zur Herstellung von Rosenöl durchführt und Heinz Laber zum Besuch von Brennereien einlud, die unter anderem Moutai („Ein fürchterlicher Leberkiller“) brennen. „Entlang der Wüste Gobi ging es wieder nach Lanzhou, der Hauptstadt von der Provinz Ganzu. Von da ging es über Buckelpisten ins Land, dort musste ich vor über 100 Rosenbauern einen Lehrvortrag über Rosen, Blütenerte und Bearbeitung zur Öl-Destillation halten“. In Suichuan in Ji 'an besuchte der Rheingauer Senior-Experte eine Reisweinkellerei mit angeschlossener Destillation. „Dieses Gebiet ist bekannt für seine Mini-Orangen, Kumquat genannt, hieraus sollte ich Wein, Brand und Likör entwickeln. Die Ernte der Früchte ist zeitraubend und mit Klettern in den Hügeln verbunden, auch das Verarbeiten der Früchte erfordert viel Handarbeit. Nichtsdestotrotz habe ich damals ein Produkt geschaffen, das viel Anklang gefunden hat und auch fleißig konsumiert wurde. Die Aromagewinnung aus den Schalen war erfolgreich, aber das entsprechende Destillationsgefäß entsprach nicht den Gegebenheiten dafür“, erzählt Heinz Laber. Der Experte fertigte kurzerhand eine Skizze an, wie so ein Gerät aussehen und arbeiten müsste. „Bei einem zweiten Besuch in der Firma war bereits aus der Skizze ein Gerät gefertigt worden, das allen unseren Ansprüchen gerecht wurde, auch der Dampfverbrauch war um die Hälfte reduziert“, erinnert er sich. Ebenfalls in China unternahm der Rheingauer auf der Halbinsel Shandong eine Vortragsreise zum Thema „Vom Wein zum Brandy“ und referierte auch an Instituten der Universität QiLu, das ist der Name der Universität von Shandong, wo 30.000 Studenten ausgebildet werden. „Das Interesse der Professoren und Studenten war enorm, man hatte ein Programm zum Besuch von verschiedenen Weinkellereien in diesem drittgrößten Weinbaugebiet von China vorbereitet. Man kann sich kaum vorstellen, mit welcher Liebe der

Wein gepflegt wird und wie sich die Weingüter präsentieren. Neben den alten fand man vor allem junge, engagierte, gut ausgebildete Fachleute“, so Heinz Laber. Schon jetzt liegt ihm eine neue Anfrage über den SES für eine Vortragsreise in der Provinz Liaoning vor.

Um Zuckerrohrschnaps drehte sich ein Problem, das Heinz Laber nach Brasilien nach Anhanvadavo, eine kleine Stadt, die erst seit 80 Jahren besteht, führte: „Mein Auftraggeber hatte ein größeres Areal für seinen Schwiegersohn als Weide für seine Pferde gekauft, darauf befand sich aber eine kleine Rumbrennerei. Um dort weiter Cachaça herzustellen, brauchte er meinen Rat. Vom Vorgänger fand ich noch ein paar alte Holzfässer mit Rum, wer weiß welchen Alters, aber von ausgezeichneter Qualität. Wir besuchten einige Zucker-



**Im indischen Westbengalen war Heinz Laber bei armen Betelbauern zu Gast.**

fabriken, um Melasse für die Rumbrennerei zu kaufen zu können. Es war gerade die Erntezeit und es war sehr beeindruckend zu sehen, wie so eine Zuckerfabrik läuft und über 140 Lastzüge mit Zuckerrohr beladen anstehen, um verarbeitet zu werden. Diese Fabriken sind autark, denn sie verbrauchen das ausgequetschte Zuckerrohr zur Dampf- und Stromerzeugung. Auch dieser Auftraggeber musste die Erfahrung machen, dass ausgelieferte Ware ohne gesicherte Bezahlung weg ist. Nachdem sein Schwiegersohn, der Zahnarzt war, Richtung Urwald versetzt wurde, hatte er die Brennerei samt Grundstück wieder verkauft“. Ein besonders hilfreiches Projekt konnte Heinz Laber in Westbengalen, einem Teil Indiens, realisieren. Das Social Institut for international

Development (ESOC) in Kalkutta, eine Unterorganisation der UNO, kümmert sich hier um die Probleme der armen Leute. Im asiatischen Raum gibt es ein großes Problem mit Mund- und Rachenkrebs, hervorgerufen durch das Kauen von Betelblättern zusammen mit Betelnüssen. Die Betelgärten sind ein Tempel der Göttin Kira, man darf diese Gärten nur ohne Schuhe betreten. Da für Betelbauern ihr Anbau die einzige Einnahme ist, sollte Heinz Laber eine alternative Verwendung der Betelblätter finden. „Weil die Betelblätter für sich alleine auch als medizinisch wertvoll angesehen werden, habe ich ein Konzept für die Verwertung und Verwendung entworfen. Dazu war es notwendig, die Betelbauern zu besuchen und Aufzeichnungen zu machen. Leider schläft jetzt das Projekt auf-

grund eines politischen Wechsels.“

In Mizoram hatte der Johannesberger auf Einladung des ehemaligen Landwirtschaftsministers in den Bergen zwei Weinbau-Genossenschaften besucht, unter anderem in Champai, und den Weinbauern hier praktisch gezeigt, wie man Reben richtig behandelt. In Mexiko war Heinz Laber zu Gast in Tequila und besuchte auch Tequilarias. „Meine eigentliche Aufgabe war es aber, die Entwicklung von Cream-Likören zu begleiten. Die an einem Institut gemachten Versuche zur Herstellung solcher Produkte waren nicht besonders erfolgreich, da grundlegende Fehler gemacht wurden. Ich wohnte in Sahuayo, einer 100.000 Einwohner-Stadt, direkt an der Plaza und der großen Kirche“, so Heinz La-

ber. Ein erneuter Aufenthalt in Mexiko führte den Senior Experten in den Canyon Agua Blanca, Jungapeo. Diesmal sollte Heinz Laber helfen, aus Guava-Früchten Wein und Branntwein herzustellen:

„Man hatte auf diesem Gebiet null Ahnung, Gerätschaften waren nicht vorhanden, so mussten wir alles erst besorgen. In Cobre de Santa Clara, dem Kupferschmiededorf, fanden wir eine kleine kupferne Destillierblase mit einem Rauminhalt von 15 Litern, die wir sofort mitnahmen. Glasgeräte konnten wir in Mexico City erhalten, das übrigens in einer Höhe von 2.200 m liegt, die spürt man, wenn man in der U-Bahn die Treppen nach oben steigt. Der Manager des Ressorts war ein sehr guter Schüler und wir produzierten Wein, der auch gut schmeckte, und stellten daraus mit Hilfe unserer kleinen Blase im zweiten Destillationsvorgang einen Guavenbrand her. Unvergesslich war das Ressort, auf 1200 Metern Höhe gelegen, eine einmalige Landschaft mit vier Wasserfällen“, weiß Heinz Laber auch die landschaftlichen Reize seiner aufregenden Reisen zu schätzen. Schon bald soll es für den Johannesberger wieder nach Mexiko gehen, um bei der Herstellung von Rum und anderen Spirituosen Hilfestellung zu geben.

„Es würde ein Buch füllen, würde ich ausführlicher über meine Erlebnisse berichten“, sagt der Rheingauer. Bei seinen Reisen habe er auch immer wieder beeindruckende Kulturen ganz nah kennen gelernt. Und unzählige Fotos hat Heinz Laber von seinen Reisen mitgebracht, die er auch schon im Rheingau bei Vorträgen zeigte. „Am Anfang hab ich noch analog fotografiert, als dann das Digitale kam, habe ich eine neue Kamera gekauft und noch weiter modernisiert mit einem Supercamcorder. Am Ende war die Ausbeute rund 2000 Fotos und über 100 Filmsequenzen pro Einsatz“, erzählt er. Und damit noch nicht genug, auch hier in seiner Heimat engagiert sich der Pensionär ehrenamtlich und ist rege tätig als Gästebegleiter im Rheingau-Taunus und als Wein- und Kulturbotschafter im Forum Wein und Gesundheit. Über Langeweile kann der 77-jährige also nicht klagen und hat immer hochinteressante Geschichten zu erzählen. „Das alles hält mich geistig und körperlich fit, ich möchte die Tätigkeiten nicht missen“, so Heinz Laber. ♦

## „Lebensfreude spenden – Zeit verschenken

Der Malteser Besuchs- und Begleitdienst ist seit 15 Jahren unterwegs zu den Menschen

RHEINGAU. (mh) – Seit über 15 Jahren sind ehrenamtliche Helferinnen und Helfer des Malteser Besuchs- und Begleitdienstes Rheingau nach ihrem Motto „Lebensfreude spenden – Zeit verschenken“ in zahlreichen Alten- und Pflegeeinrichtungen im Rheingau unterwegs. Der Besuchsdienst Rheingau wurde, wie Diakon Hans-Jürgen Siebers als dessen Leiter ausführt, ursprünglich als Besuchsdienst Kiedrich „Unterwegs zu den Menschen“ von der evangelischen Kirchengemeinde und der katho-

auf das Caritas Altenzentrum Haus St. Hildegard in Eltville sowie auf das Buttlar-Fransecky-Stift und das Haus Wilhelmine in Erbach ausgeweitet worden. Seit dem Jahr 2010 besuchen, so Siebers, ehrenamtliche Helferinnen auch das „Haus Rheingold“ in Oestrich-Winkel. Im März 2015 wurde der Besuchs- und Begleitdienst auf das EVIM-Seniorenzentrum Walluf ausgeweitet. Dafür werden noch weitere Helferinnen und Helfer gesucht. Zielsetzung des Malteser Besuchs- und Begleitdienstes ist es, ein-

sich, so Siebers, entsprechend seiner Talente und Kreativität beim Besuchsdienst engagieren. Jede gespendete Stunde sei sehr wertvoll und werde von den besuchten Menschen mit großer Freude, Dankbarkeit und Herzlichkeit honoriert.

Der Einstieg in den Besuchs- und Begleitdienst könne beispielsweise beim Kennenlernen im Rahmen der monatlichen Teamtreffen mit teilweise thematischen Vorträgen erfolgen, die regelmäßig am letzten Dienstag in jedem Monat um 19.30 Uhr abwechselnd an verschiedenen Standorten im Rheingau stattfinden und bei denen auch Fragen zu Umfang und Einsatzort gestellt werden können. Bevor neue Helferinnen und Helfer in Wohngruppen oder an eine Einzelperson vermittelt werden, erhalten sie eine Einführung. Hierbei erfahren sie alles über die Geschichte und die Strukturen der Malteser, erlernen das Handwerkszeug für ihre ehrenamtliche Tätigkeit und besuchen einen kostenlosen Erste-Hilfe-Kurs. Nach der Einarbeitungsphase werden die ersten Besuche eingeplant. Damit die Helferinnen und Helfer ihre bewegenden und bereichernden Begegnungen mit hilfesuchenden Menschen selbstsicher und fachlich versiert absolvieren

können, finden nach den Worten von Siebers in regelmäßigen Abständen Fortbildungen und fruchtbare Gedankenaustausche statt. Im Bedarfsfall leisteten Hauptamtliche Hilfe. Selbstverständlich bestehe für alle Helferinnen und Helfer ein umfangreicher Versicherungsschutz bei ihren Einsätzen.

Für die Mitarbeit im Besuchs- und Begleitdienst sollten nach den Worten von Siebers Freude am Umgang mit anderen Menschen, Einfühlungsvermögen, die Bereitschaft, Anteil am Leben anderer zu nehmen, Geduld, ein immer offenes Ohr, Lebenserfahrung und die Bereitschaft, Erfahrungen regelmäßig in der Gruppe zu reflektieren, mitgebracht werden. Vor allem aber Zeit, „um Lebensfreude spenden zu können“. Dabei sei jede gespendete Stunde sehr wertvoll.

### Informationen:

Ansprechpartner für den Besuchs- und Begleitdienst Rheingau sind Diakon Hans-Jürgen Siebers, Telefon 06123 4611 und Gisela Reuter, Telefon 06123-981288. ❖



*Auch im Haus Wilhelmine in Erbach ist der Besuchsdienst tätig: Auf dem Foto sind Karl-Friedrich Lösch, Ilse Mehrbach, Erika Groß, Martin Boos, Therese Hochstein, Hans-Jürgen Siebers und Schwester Wilhelmine (v.l.n.r.)*

lischen Pfarrgemeinde sowie von den Kiedricher Maltesern gemeinsam im Februar 1999 ins Leben gerufen.

Beim ersten Treffen hatten sich 16 Männer und Frauen sowie auch Jugendliche für dieses ehrenamtliche Engagement bereit erklärt. Zu den Helferinnen der ersten Stunde zählen Hilde Hutfless, Lydia Sohlbach, Gertrud Staab aus dem gotischen Weindorf. Aktuell gehören dem Besuchs- und Begleitdienst 24 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer an.

Ausgehend von den häuslichen Besuchen in Kiedrich ist der Besuchsdienst im Jahr 2001 auf das St. Valentinushaus der SCIVIAS Caritas gGmbH und im Jahr 2007

samen und meist älteren Menschen zuhause und in stationären Alten- und Pflegeeinrichtungen regelmäßig zu besuchen. Aufgabe der Helferinnen und Helfer ist es dabei, mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen zuhören zu können, Gesprächspartner zu sein, mit den Menschen zu spielen, mit ihnen spazieren zu gehen und ihnen Mut zu machen. In aller Regel wird einmal in der Woche ein Besuch absolviert. Den genauen Umfang und die Dauer des ehrenamtlichen Engagements kann jedoch jeder selbst bestimmen.

Jeder, der Lust habe, etwas Gutes zu tun und älteren Menschen eine Freude bereiten möchte, kann

## Faszination Flusskreuzfahrt

Lassen Sie sich begeistern von der bequemen und komfortablen Art zu reisen.

Frühling auf dem Fluss zum Sonderpreis

6 Tage Donau	ab € 349,00
4 Tage Rhein Köln-Amsterdam	ab € 349,00
8 Tage Frankreich - Rhone	ab € 699,00
8 Tage Portugal - Dourotal	ab € 999,00
8 Tage Holland - Belgien	ab € 749,00

Alle Reisettermine und viele weitere Angebote erhalten Sie gerne bei uns im Reisebüro



### Elke's Reisewelt

Ringstraße 33 · 65346 Eltville-ERBACH  
Tel. 0 61 23 / 67 68 83 · Fax: 0 61 23 / 67 68 85  
www.elkes-reisewelt.de

## Wertvolle Bildungsarbeit – gerade für Ältere

Alle Generationen begegnen sich im Mehrgenerationenhaus in Oestrich Winkel

**Oestrich-Winkel.** (chk) – „Für mich ist es sehr wichtig, dass das Angebot in diesem Haus erhalten bleibt“, sagt Renate Werkmeister. „Im August werde ich 90 Jahre alt, und hier kann ich noch zu Fuß

nenhauses“, erklärt die Leiterin Christiane Kompch-Maneshkarimi. „Wir arbeiten bedarfsorientiert und legen die Angebote so, dass sich Senioren und andere Generationen begegnen. Das ist



**Balance, Beweglichkeit und Kräfteerhalt sind die Ziele des Kurses „Sturzprophylaxe“ mit Hella Bremser.**

herkommen.“ Ohne Stock und ohne Rollator verlässt sie festen Schrittes den Kurs „Sturzprophylaxe“, der donnerstags von 9 bis 10 Uhr im Mehrgenerationenhaus (MGH) in Winkel seit mehr als fünf Jahren angeboten wird. Dass sie für ihr Alter noch so fit und beweglich ist, führt sie auf diesen Kurs zurück. „Wenn ich einmal fehle, merke ich das schon“, erklärt die rüstige Seniorin. „Das kontinuierliche Üben macht alles besser.“ Zwar gibt die Krankengymnastin Hella Bremser, die den Kurs leitet, den Senioren die Übungen auch als „Hausaufgabe“ mit, doch sie weiß selbst, dass man zu Hause nicht die Intensität der Übungen erreicht, wie in einem einstündigen Kurs unter fachkundiger Leitung. „Die Übungen dienen dem Kräfteerhalt, trainieren die Balance und die Beweglichkeit“, erklärt sie.

Die Bildungs-, Beratungs- und Betreuungsangebote des MGH stehen allen Rheingauern offen, werden jedoch in besonderem Maße von den Bürgern Oestrich-Winkels genutzt, und gerade ältere Menschen wissen ein solches Angebot in ihrer unmittelbaren Nähe zu schätzen. „Wir leben hier die Philosophie eines Mehrgeneratio-

wertvolle Quartiersmanagement-Arbeit.“ Das MGH bietet eine breite Palette an Angeboten aus den Bereichen Bildung, Betreuung, Beratung und Begegnung – von der Schuldnerberatung bis zur Aquarellmalerei, vom wöchentlichen PC-Kurs bis zum Mittagstisch für Jung und Alt an jedem zweiten Mittwoch im Monat.

### Kenntnisse erhalten

Auch Englisch für Senioren gehört zum Angebot. Mary Bungert, Englischlehrerin und gebürtige Amerikanerin, leitet den Kurs und bezeichnet ihre Schülerinnen und Schüler als „sehr fortgeschritten“. Was also treibt die Senioren in den Kurs? „Ich habe Englisch in den 1960er Jahren gelernt“, erzählt Marlene Bickelmaier. „Mit amerikanischen Nachbarn habe ich mein Englisch aufgefrischt, und nachdem sie weggezogen sind, möchte ich durch diesen Kurs mein Englisch erhalten.“ Helmut Stenger sagt: „Es ist lehrreich, und wir sind eine lustige Runde. Beruflich habe ich selten Englisch gebraucht; jetzt reisen wir viel, da brauche ich es öfter.“ Ruth Ellen Hanke, die als Modedesignerin ei-



**Hans Fittler gibt PC-Kurse für Erwachsene und steht den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern bei Fragen stets mit Rat und Tat zur Seite.**

nige Jahre in den USA gelebt hat, schätzt die englische Konversation in der Runde. „Ich habe einen guten Wortschatz in Englisch, aber keine Gelegenheit mehr, Englisch zu sprechen, außer in diesem Kurs.“ Sie hat auch schon einen PC-Kurs im MGH Winkel belegt und findet das Angebot lobenswert. „Einen solchen Ort, der etabliert ist, sollte man gerade für ältere Menschen erhalten“, ist ihre Meinung.

„Dass sich alles so positiv entwickelt, hätte ich am Anfang nicht gedacht“, sagt Christiane Kompch-Maneshkarimi. „Viele Leute haben hier ihr Know-how und ihre Talente eingebracht, aber auch nicht wenige Menschen haben wir durch ehrenamtliche Aufgaben auf berufliche Möglichkeiten aufmerksam gemacht, gerade in der Pflege. Manche haben dadurch in einen neuen Beruf gefunden.“

Das Mehrgenerationenhaus wird für Vorträge, für Treffen verschiedener kirchlicher Gruppen und Vereine genutzt; auch öffentliche Sitzungen des Seniorenbeirats, Familien-Flohmärkte und vieles mehr findet hier statt. Freitags von 15 bis 17 Uhr öffnet die katholische Pfarrbücherei im Erd-

geschoss ihre Türen für alle Generationen. Auch die Oestrich-Winkeler Ausgabestelle der Rheingauer Caritas Tische hat hier einen Platz gefunden.

### Information

Zu den regelmäßigen Angeboten gehört das Gedächtnistraining 50 plus, in zwei Gruppen: mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr und von 10.30 bis 11.30 Uhr (2 Euro pro Stunde), außerdem der kostenfreie Senioren-Singkreis an jedem dritten Dienstag im Monat von 16 bis 17 Uhr. Das umfangreiche Programm der Beratungs-, Bildungs- und Betreuungsangebote mit Hinweisen auf die Kooperationspartner ist in einer Broschüre zusammengefasst. Kontakt und Informationen: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel  
Hauptstraße 45  
65375 Oestrich-Winkel  
Telefon 06723/602558  
E-Mail: mgh@oestrich-winkel.de  
www.mehrgenerationenhaeuser.de  
www.oestrich-winkel.de❖

## Mit sozialem Engagement fit bleiben

Ehemaliger Bürgermeister Udo Grün hat große Freude an seinen Ehrenämtern im Rentenalter

RHEINGAU. (sf) – „Mama, guck mal, da ist der Vorleseopa“, das kleine Mädchen freut sich riesig, als sie im Supermarkt in Rüdesheim den ehemaligen Bürgermeister Udo Grün sieht und läuft fröhlich auf ihn zu, um ihn herzlich zu begrüßen. „Warum hast Du denn eine blaue Schürze an?“, will sie wissen und Udo Grün erklärt ihr, dass er für die Rheingauer-Caritas-Tische und Menschen, die nicht so viel Geld haben, um sich genügend zu Essen kaufen, hier im Supermarkt Obst, Gemüse und weitere Lebensmittel abholt. Das finden die Kleine und ihre Mutter toll. Und nicht nur die: gleich in acht Ehrenämtern engagiert sich Udo Grün, seit er 2008 das Rüdesheimer Rathaus verließ und in den Ruhestand ging. Schon bei seiner Verabschiedung zum 1. Februar vor sieben Jahren hatte der langjährige Bürgermeister angekündigt, dass er nicht die Hände in den Schoss legen wolle und sich aktiv im sozialen Bereich betätigen werde. „Mir hat später mal jemand gesagt, dass er ehrlich dachte, das sei vielleicht auch wieder nur so ein „politisches Versprechen“ und er sei sehr beeindruckt, wie ich diese Ankündigung umgesetzt habe“, erinnert sich Udo Grün. Er sei nicht der Typ, der nur zu Hause rumsitzt und Fernsehen guckt. Das Miteinander habe ihm nicht nur beruflich viel Spaß gemacht, auch seine Ehrenämter würden ihm viel bringen: „Ich habe Aufgaben, ich habe mit Men-

sch zu tun, ich pflege soziale Kontakte mit vier Generationen und ich kann anderen helfen. Das hält mich nicht nur geistig und körperlich fit, das gibt mir auch unglaublich viel Lebensfreude“. Das zeigt sich dann auch einen Tag später, als Udo Grün im Kindergarten i-Punktchen in Rüdesheim den vierjährigen Nora, Max, Tessa und Mare und dem dreijährigen Benicia aus der Mäusegruppe vom Hasen Hoppel und seinen vielen Freunden vorliest. Dicht gedrängt stehen die Kleinen um den Vorleseopa rum und gucken mit ihm im Buch den Regenwurm, den Maulwurf und den Schmetterling an. Wie viel Spaß die Kleinen und vor allem auch Udo Grün haben, ist förmlich zu spüren. „Es ist so leicht, sich zu engagieren. Hier genügt einfach nur Vorlesen“, sagt Udo Grün. Er liest nicht nur einmal im Monat im Kindergarten i-Punktchen, sondern auch regelmäßig im Kindergarten St. Petronilla in Aulhausen und in der Kita Arche Noah in Presberg. Die oft anspruchsvollen Bücher legen ihm die Erzieherinnen immer schon bereit und während dem Vorlesen seien die Kinder immer sehr aufmerksam und mit Feuer-

eifer bei der Sache, wenn man zwischendrin gemeinsam die Bilder betrachtet. „Mit einem Lächeln auf den Lippen gehe ich aus diesen Vorlesestunden nach Hause“, sagt Udo Grün.

Sein zweites großes Ehrenamt, das ihm ein gutes Gefühl gibt, weil er direkt vor der eigenen Haustür bedürftigen Menschen helfen kann, ist der Transportdienst für die Rheingauer-Caritas-Tische. Gemeinsam mit Teamleiter Johannes Hinse und Gerhard Tscharn bildet er jeden Freitag das Team, das alle Supermärkte in Rüdesheim, Oestrich-Winkel und Geisenheim abfährt und dort Obst, Gemüse, Milchprodukte mit fast abgelaufenem Haltbarkeitsdatum, Brot und vieles mehr abholt. „Wir fangen so um 11.30 Uhr an, bis dahin haben die Supermarkt-Mitarbeiter alles aussortiert, was über das Wochenende weg muss. Dann klapern wir alle „unsere“ Märkte ab und liefern um 13 Uhr die Waren den Damen von den Caritas-Tischen ins Kühlhaus im Geisenheimer Marienheim. Auch hier wird noch mal sortiert und wenn größere Mengen sehr verderblicher Ware dabei sind, wie Erdbeeren oder Bananen, fahren wir diese noch ins Thomas Morus-Haus nach Assmannshausen oder in die Abtei St. Hildegard, wo die Lebensmittel, die über das Wochenende schlecht werden würden, dann sofort verarbeitet werden“, erzählt Udo Grün. Und von einem besonderen „Ritual“ berichtet er:

„Bevor wir unsere Waren freitags zum Marienheim bringen, trinken wir nach

dem letzten Supermarkt im Team zusammen noch einen Kaffee, die Zeit dafür nehmen wir uns immer“. Insgesamt 145 „Bedarfgemeinschaften“, vom Singlehaushalt bis zur Großfamilie, werden mit den Lebensmitteln bei den Rheingauer-Caritas-Tischen in Rüdesheim, Lorch, Geisenheim und Oestrich-Winkel bedient. Bei den Ausgaben selbst hält sich Udo Grün lieber im Hintergrund und will die vielen Kunden der Tische, die ihn auch persönlich kennen, nicht in peinliche Situationen bringen.

Neben diesen beiden sehr zeitintensiven Ehrenämtern engagiert sich der ehemalige Bürgermeister seit 2008 auch im Vorstand des Kinderschutzbundes Rheingau und hilft hier als Beisitzer tatkräftig überall, wo er gebraucht wird. Zum Beispiel gerade am letzten Montag als Moderator der akademischen Feierstunde zum 25jährigen Bestehen des Vereines. Die Tätigkeit als Ehrenbeamter der städtischen Kommission „Tunnel“, die er seit 2012 inne hat, hat sich allerdings bald erledigt, da diese Kommission nach der Ankündigung der Bundesregierung, einen Tunnel nicht zu finanzieren, und der daraus resultierenden Vertragsauflösung aufgeben wird. Auch als Aufsichtsratsvorsitzender der Tourist AG, die er selbst als Bürgermeister mit gegründet hatte und der er seit 2010 wieder vorsteht, will der 73jährige bald zurücktreten. „Es wird Zeit, da Platz für jüngere zu machen“, sagt Grün. Im Beirat des Vereines der Freunde der Benediktinerinnenabtei und im Beirat der Rheingauer Caritas Tische, die er ebenfalls mitgegründet hatte, will er sich aber weiter einbringen. „Ich will meine Ehrenämter schon mit fortschreitendem Alter zurückfahren und vor allem auch da Platz machen, wo jüngere Leute hingehören, aber ganz aufhören will ich nicht. Dafür habe ich zu viel Freude an diesen selbstgestellten Aufgaben, die mein Leben jeden Tag bereichern“, erklärt er. ❖



Die Kinder im Rüdesheimer Kindergarten i-Punktchen lieben ihren Vorleseopa Udo Grün.

## Welcher Treppenlift passt zu mir?

Markenunabhängige Spezialisten helfen bei der Entscheidung

(epr) Was man in jungen Jahren problemlos bewältigte, bereitet im Alter unter Umständen Schwierigkeiten – etwa das tägliche Hinauf und Hinab auf der Treppe. Ein Treppenlift ist hier das Hilfsmittel, das Betroffenen ihre Mobilität und somit ihr selbstbestimmtes Leben zurückgibt.

Nur welches Modell eignet sich für wen? Beim Kauf sind nicht nur die baulichen Gegebenheiten im Zuhause zu beachten, sondern auch die technische Ausstattung der Lifte, die Möglichkeiten der finanziellen Förderung und die Serviceleistungen des Anbieters wie etwa die Erreichbarkeit des Kundendienstes.

Treppenlifte gibt es nicht von der Stange. Die Entscheidung für einen Hersteller und ein Modell ist Vertrauenssache und sollte gut überlegt sein. Genau hier kommen die Profis von Treppenlift-Angebot.de ins Spiel.

Sie beraten Interessenten markenunabhängig und klären die wohnlichen Voraussetzungen sowie die individuellen Wünsche ab. Auf

dieser Basis empfehlen sie dann das optimal zu den Bedürfnissen passende Partnerunternehmen aus ihrem Portfolio.

Die Treppenlift-Spezialisten mit bis zu 15 Jahren Erfahrung informieren umfassend und unterstützen von der Erstberatung bis zum Kauf, sodass ältere Menschen sich in ihren Händen sehr gut aufgehoben fühlen. Die Beratung erfolgt kostenlos.

Ob Sitzlift, Plattformlift oder Hublift, drinnen oder draußen, neu oder gebraucht: Treppenlift-Angebot.de kennt den Markt und arbeitet nur mit renommierten Treppenlift-Anbietern zusammen – unter anderem als einziges deutsches Serviceportal mit dem deutschen Marktführer Lifta. Jeder Interessent erhält bis zu drei exakt auf ihn zugeschnittene Angebote vom Experten und kann eine besonnene Entscheidung treffen.

Auf Wunsch wird sogar eine Probefahrt bei Kunden in der Nähe organisiert. So kann der Interessent den Lift vorab selbst testen und dem Besitzer eigene Fragen

stellen. Weitere Informationen und ein erstes objektives Beratungsgespräch gibt es unter der

Nummer 0800 5511102 sowie im Internet unter der Adresse [www.treppenlift-angebot.de](http://www.treppenlift-angebot.de). ❖



*Mit einem Treppenlift lässt sich das tägliche Hinauf und Hinab wieder bequem meistern. Ältere Menschen erhalten ihre Mobilität zurück und gewinnen neue Lebensqualität. (Foto: epr/Treppenlift-Angebot.de)*

## Geld vom Staat

### Trotz neuer Förderung: Die gesetzliche Pflegeversicherung reicht nicht aus

Eins ist sicher: Die Zahl der auf Pflege angewiesenen Menschen wird weiter steigen. Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Pflegebedürftigen bis 2050 um 50 Prozent zunehmen wird. Und Pflege ist teuer! Das hat auch die Politik erkannt. Seit dem 1.1.2013 fördert der Staat die zusätzliche private Absicherung mit der so genannten Pflege-Bahr-Versicherung. Diese staatliche Zulage von 60 Euro im Jahr erhält, wer mindestens 15 Euro in eine förderungsfähige Pflegezusatzversicherung zahlt. Damit erhält der Versicherte dann monatliche Leistungen von mindestens 600 Euro pro Monat in der Pflegestufe III.

„Dies ist ein Schritt in die richtige Richtung“, sagt Mirko Mischok, der Gesundheitsberater der ERGO. „Aber das reicht bei weitem immer noch nicht, um die tatsächlichen Kosten im Pflegefall komplett abzudecken.“

Die Pflegekosten liegen bei einer stationären Versorgung bei mehr als 3.000 Euro pro Monat. Die gesetzliche Pflegeversicherung zahlt jedoch nur bis zu 1.612 Euro in der Pflegestufe III, in Härtefällen bis zu 1.995 Euro. Die Mehrkosten müssen dann vom Pflegebedürftigen getragen werden. Reicht sein Vermögen nicht aus, sieht der Gesetzgeber vor, dass unter bestimmten Voraussetzungen die Angehörigen hierfür aufzukommen haben.

Die monatlichen Pflegekosten werden von vielen Menschen unterschätzt. Da reicht eine Pflege-Bahr-Versicherung allein meist nicht aus.

Eine private Pflegezusatzversicherung kann hier helfen.“ Der Pflegebedürftige oder seine Familie haben dann einen Spielraum, um eigene Wünsche bei der Pflege zu finanzieren. Ganz gleich, ob es um eine private Pflege zu Hause oder eine umfassende stationäre Betreuung geht.

Dieser Rat gilt übrigens für alle! Egal ob gesetzlich versichert oder in der privaten Pflegepflichtversicherung. Und egal ob angestellt, verbeamtet oder selbstständig.

#### Versicherungsbüro Mischok

Hauptagentur der ERGO Beratung und Vertrieb AG  
Prälat-Werthmann-Str. 7 · 65366 Geisenheim  
Tel. 06722 500633 · Fax 06722 500799

[mirko.mischok@ergo.de](mailto:mirko.mischok@ergo.de) · [www.mischok-versicherungen.de](http://www.mischok-versicherungen.de)

**Versicherungsbüro Mischok**

Prälat-Werthmann-Str. 7, 65366 Geisenheim  
Tel 06722 500633, Fax 06722 500799  
[info@mischok-versicherungen.de](mailto:info@mischok-versicherungen.de)  
[www.mischok-versicherungen.de](http://www.mischok-versicherungen.de)

**„Wir genießen die schönsten Jahre – aber was macht sie auch sicher?“**

Zum Beispiel die richtigen finanziellen Absicherungen für Ihre jetzige Lebensphase – mit den Vorteilen des ERGO Pakets Vital. Vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin mit mir.

**ERGO**  
Versichern heißt verstehen.

## Richtiger Umgang mit dem Rollator

OESTRICH-WINKEL. (mg) – Am Donnerstag, 28. Mai, findet von 15.30 bis 16.30 im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel eine kostenlose Schulung für den Umgang mit einem Rollator statt. Der „Rollator-Führerschein“ wird in Zusammenarbeit mit der Firma Lay angeboten. Ein Mitarbeiter des Unternehmens erklärt die richtige Einstellung und Handhabung des nützlichen Hilfsmittels und erläutert die korrekte Nutzung im Straßenverkehr. Nach einer Einführung im Mehrgenerationenhaus begibt sich die Gruppe zum Üben auf die Straße. Eine Anmeldung ist erforderlich, es können höchstens 30 Teilnehmer / Teilnehmerinnen mitmachen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmelden kann man sich im Büro des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel, Hauptstraße 45 unter der Rufnummer 06723-602558 (Mo-Fr. 8 – 13 Uhr oder per E-Mail an karin.bruddy@oestrich-winkel.de. ❖

## Flohmarkt der Generationen in Oestrich-Winkel

OESTRICH-WINKEL. (mg) – Der Seniorenbeirat der Stadt Oestrich-Winkel lädt ein zum Flohmarkt der Generationen am Sonntag, 26. April, von 11 bis 16 Uhr im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel, Hauptstraße 45 (Ortsteil Winkel).

Gäste und Aussteller können sich schon jetzt auf geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Getränken, Speisen und tollen Schnäppchen freuen. Und natürlich kann man hier in Ruhe die Angebote durchstöbern und vielleicht manchen Schatz entdecken.

Die Standgebühr für Verkäufer beträgt 5 Euro und einen Kuchen. Aufbau ist ab 9 Uhr. Standanmeldungen werden unter der Telefonnummer 06723/602558 oder per E-Mail an mgh@oestrich-winkel.de entgegen genommen. ❖

## „Auch im Pflegefall bestens abgesichert.“

Die Zahl der Pflegebedürftigen nimmt immer weiter zu. Die Pflege-Rente bietet Ihnen und Ihren Angehörigen finanzielle Sicherheit. Darüber hinaus garantieren wir Ihnen innerhalb von 24 Stunden einen Pflegeplatz. Zurich HelpPoint. Weil Sie uns wichtig sind.

**Generalagentur Manfred Räder**  
Katharinenstraße 1, 65385 Rüdesheim  
manfred.raeder@zuerich.de  
**Telefon 06722 4092905**  
Fax 06722 47705

 **ZURICH®**



**Elektromobile für Senioren**  
führerscheinfrei & leicht zu fahren  
große Auswahl, neu & gebraucht



6 bis  
15 km/h

**beromobil GmbH**

Draiser Weg 16, 65346 Erbach

**06123 / 60 57 22**

- Probefahrten auch zu Hause
- Werkstatt • Vor-Ort-Service



**Ausstellung Markt 2, Erbach:**  
Di. & Do. 15.00 bis 18.30 Uhr  
Sa. 9.30 bis 12.30 Uhr.

Andere Zeiten und im Draiser Weg:  
jederzeit nach tel. Vereinbarung

**www.beromobil.de**

## Netzwerk Wohnen

### Länger im eigenen Zuhause

RHEINGAU. (mg) – Nachdem im Juli 2014 die beiden Pilotkommunen Geisenheim und Taunusstein mit der Unterschrift ihres Kooperationsvertrages den Startschuss zur Umsetzung des Projektes „Netzwerk Wohnen im Rheingau-Taunus-Kreis“ gegeben haben, ist einiges passiert. Im Februar stellten die beiden Projektverantwortlichen Birgitt Lipp (Geisen-

heim) und Uta Feix (Taunusstein) gemeinsam mit ihrem Team der ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und Wohnberater die ersten Meilensteine des Projektes Bürgermeister Zehner vor. Ziel des Netzwerkes ist, dass ältere Menschen und ihre Angehörigen flächendeckend eine kostenlose Wohnberatung erhalten, damit sie länger selbstbestimmt in ihrer Wohnung bleiben können. Wohnberatung beinhaltet aber nicht nur die Information zum Abbau von Barrieren in der eigenen Wohnung, sondern dazu gehört auch die Beratung zu verschiedenen Wohnformen, Unterstützung bei der Initiierung neuer Wohnmodelle, Quartiersentwicklung und Sensibilisierung für das Thema Barrierefreiheit insgesamt. Das Netzwerk Wohnen wird durch den Rheingau-Taunus-Kreis und das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert und hat das Ziel, im gesamten Rheingau-Taunus-Kreis eine ehrenamtliche Wohnberatung aufzubauen. Bisher wurden über 20 ehrenamtliche Wohnberaterinnen und Wohnberater in einer fundierten Schulung auf ihre Aufgabe vorbereitet und erhalten bei den regelmäßigen Praxistreffen weitere Qualifizierungen. Die ehrenamtli-



chen Wohnberater bringen sich je nach ihren Fähigkeiten und Interessen in das Netzwerk ein und tragen so zum Gelingen der Aufgabe bei. „Ich komme aus einem ganz anderen beruflichen Bereich, konnte mich aber mit Hilfe der Schulungen, Hospitationen und Exkursionen schon sehr gut einarbeiten“, so Herbert Kropp aus dem Rheingau. Ingrid Zell aus Taunusstein ergänzt: „Der Seniorenbeirat ist schon länger an dem Thema „Wohnen im Alter“ dran, aber die Kooperation zum Netzwerk Wohnen und die vielfältigen Qualifizierungsangebote ermöglichen uns eine noch differenziertere Beratung zu dem Thema“. In beiden Kommunen wurden Fachberatungen der ehrenamtlichen Wohnberater vor Ort durchgeführt. Hierbei handelte es sich vorwiegend um Badumbaumaßnahmen. Häufig gibt es Anfragen zu gemeinschaftlichem Wohnen und alternativen Wohnformen. Es ist geplant, einen runden Tisch Wohnen einzurichten, um einen Austausch von Interessierten und Akteuren kreisweit zu ermöglichen. Für eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit wurde ein „Corporate Identity“ Konzept entwickelt. Wer Interesse an einer Wohnberatung hat oder sich für ein Engagement im Projekt als ehrenamtlicher Wohnberater interessiert, bekommt an folgenden Stellen weitere Informationen: Wohnberatungsstelle im Fachbereich Bauen, Planen und Umwelt, Winkler Str. 46, 65366 Geisenheim, Birgitt Lipp, Sprechstunde: mittwochs 9 – 12 Uhr und nach Vereinbarung (Telefon: 06722/ 701 157, E-Mail: wohnberatung@geisenheim.de). ❖

## Zuschüsse für Barrierefreiheit

### Alt werden in den eigenen vier Wänden



**www.vz-ratgeber.de,**  
**Tel.: 0211/3809-555,**  
**E-Mail: ratgeber@vz-nrw.de.**

RHEINGAU. (mg) – Für den altersgerechten Umbau von Häusern und Wohnungen gibt es bares Geld: Mit bis zu 5.000 Euro unterstützt die KfW-Bank Eigentümer und Mieter bei Maßnahmen, die das Wohnen im Alter erleichtern. Dazu zählen beispielsweise neue Rampen und Lifte, die Sanierung des Bades oder der Einbau leicht bedienbarer Fenster. Mit welchen kleinen oder größeren Veränderungen sich Barrieren beseitigen

lassen und wie gute Planung es ermöglicht, lange in den eigenen vier Wänden zu leben, das zeigt der Ratgeber „Clever umbauen – komfortabel in die besten Jahre“ der Verbraucherzentrale NRW. Mit zahlreichen Ideen und Tipps für die Gestaltung von Küche, Keller, Treppenhaus, Bad, Eingangsbereich und Garten oder Balkon hilft das Buch beim Entwurf einer altersgerechten Umgebung. Die Leser erfahren, worauf sie achten sollten, damit der Umbau der Wohnung oder des Hauses die gewünschte Wirkung hat. Zahlreiche Rechenbeispiele und Checklisten sorgen für Durchblick. Hinweise auf Planungs- und Finanzierungshilfen sowie Steuererleichterungen runden den Leitfaden ab. Der Ratgeber kostet 19,90 Euro und ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für zuzüglich 2,50 Euro für Porto und Versand wird er auch nach Hause geliefert. ❖



## Haus zu groß?

Sie möchten sich verkleinern?

### Bequemer Immobilienwechsel.

**Mills Immobilien - Kompetenz seit 1988**

Ihr Immobilienmakler und Bauträger vor Ort  
Rheingauer Straße 18 · 65343 Eltville

Tel. (06123) 7053-0 · mills@mills-immobilien.de

## „KOBRA übernehmen sie!“

Von der Wohnung bis zur Pflegeimmobilie

RHEINGAU. (mg) – Die Firma KOBRA, das sind die Makler Thomas Kottlewski & Andreas Brauer GbR, bietet ihren Kunden einen umfangreichen Dienstleistungskatalog in den Bereichen Risikoversicherung, Vermögenssicherung, Erwerb und Verkauf von Wohnungseigentum bis hin zur Pflegeimmobilie für „betreutes Wohnen“. Dabei ist man als freies Versicherungsmaklerunternehmen tätig und bei den zuständigen Industrie- und Handelskammern (IHK) Wiesbaden und Hanau, unter anderem auch als „Ausbildungsbetrieb für Bürokaufleute“, registriert. Auf Leistungen fast aller Gesellschaften, die auf dem deutschen Markt vertreten sind, kann Kobra in diesem Dienstleistungssegment zurückgreifen. Das geschulte Fachpersonal im Innen- und Außendienst erarbeitet maßgeschneiderte Vorsorgelösungen

für anspruchsvolle Kunden, welche überwiegend in der Gastronomie und in Winzerbetrieben ihr Tätigkeitsfeld haben. Speziell erarbeitete Konzepte stehen für Polizeibedienstete und Beschäftigte im öffentlichen Dienst zur Verfügung. Darüber hinaus hat man sich durch Absicherungen mit Einmalbeiträgen, der Dread Disease (Schwere Erkrankungen) und dem heiklen Thema der Bestattungsvorsorge einen guten Namen bei reiferen Klienten gemacht. Das Hauptaugenmerk des Unternehmens liegt hierbei immer auf der Umsetzung der Wünsche und Anforderungen der Mandanten. So ist selbstverständlich die „Versicherung für die Versicherungen“, die so genannte Vorsorgevollmacht, ebenso wie Patienten- und Betreuungsverfügung Gegenstand von Information und Aufklärung. Zur Firmenphilosophie gehört,

dass man Interessenten einen echten Mehrwert durch die Absicherung der Immobilie, die passende Baufinanzierung, die richtige Wohngebäudeversicherung, einer „Gebraucht-Immobilien-Garantie“ für vorsichtige Erwerber und für Kapitalanleger eine „Mietmädchenversicherung“ oder für Mieter die „Mietkautionspolice“ bietet. Dabei setzt man eher auf weniger Angebote, die aber konzentriert und engagiert innerhalb von drei Monaten vermittelt werden.

Der Ansprechpartner im Rheingau, Thomas Kottlewski, geboren in Offenburg im Schwarzwald und seit langem „der Liebe wegen“ in Rüdesheim zu Hause, verfügt über jahrzehntelange berufliche Erfahrungen im Versicherungswesen und besitzt einen hervorragenden Kenntnisstand über den Rheingauer Immobilienmarkt. Er steht nach telefonischer Terminvereinbarung gerne zur Verfügung, frei nach dem Motto: „KOBRA, übernehmen Sie!“ ❖



**KOBRA Die Makler**  
VERSICHERUNG & IMMOBILIEN

Hugo-Asbach-Strasse 21 · 65385 Rüdesheim  
Tel. 06722/1311 · E-Mail: info@kobra-gbr.de

M307914 036 319 876

**RELAXSESSEL,**  
Lederbezug im Farbton Espresso, stufenlose, synchrone Verstellung der Fußstütze und des Rückens durch einen Elektromotor. Mit zusätzlicher Aufstehhilfe.

Preise bei Abholung

**ECHTES LEDER**

**Vorteils-Preis**

**899.-** ab

2. Motor gegen Mehrpreis

# PREIS-TIPP

**INKLUSIVE**

1-motorische Verstellung

**INKLUSIVE**

komfortable Aufstehhilfe

Individuelle Verstellung von Fußstütze und Rückenlehne durch 2 Motoren gegen Mehrpreis.

Hochwertiger Lederbezug. Wählen Sie aus vielen attraktiven Farben.



Das große Markenmöbelhaus im Rheingau!  
Möbelhaus Henrich GmbH  
www.moebel-henrich.de  
www.kuechen-henrich.de  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr



Chauvignystr. 1, 65366 Geisenheim/Rheingau

# Maßgeschneidert schlafen mit Ihrem persönlichen Profil



Ein Schlafsystem nach Maß, mit einer Matratze, die zu Ihnen passt. Wir als Schlafexperten analysieren Ihren Körper mit einer speziell entwickelten Applikation. Danach erhalten Sie ein persönliches Profil mit detaillierten Ratschlägen. So empfehlen wir Ihnen das Bettssystem, die nach Ihrem Profil am besten geeignete Matratze und Ihre persönlichen Einstellungen für Ihren Actilinea-Lattenrost. Das Ergebnis ist das gesündeste und bequemste Schlafsystem, maßgeschneidert für Sie.



Melanie Schmitz und Bernd Becker bei der Zertifikatsübergabe durch den renommierten Schlaf Forscher Prof. Dr. Zulley

"Täglich stellen wir uns neu die Frage: Was können wir gegen Ihre Rückschmerzen tun"

Aus diesem Grund bilden wir uns ständig weiter. Ergebnis:

## Zertifizierte Beratung

2014 - Bettenfachberaterlehrgang in Regensburg, Bad Hersfeld und Pforzheim mit Zertifikatsabschluss

2013 - Schulungen in München, Köln, Karlsruhe und Mössingen

2012 - Schulungen in Opglabbeek Köln und Mössingen

2011 - Schulungen in Bremervörde, Köln und Hanau

2011 - 2014 AGR - Aktion Gesunder Rücken Zertifikat mit der Note "sehr gut"

Damit wir Ihnen die besten Produkte anbieten können, sind wir auf den Messen in Frankfurt, Köln und Weimar gewesen. Dort haben wir auch unser neues Bettssystem Actilinea als Prototypen im Sommer 2014 gefunden. Dies wurde mit unserer Hilfe nochmals optimiert und wir sind stolz Ihnen nun das Ergebnis präsentieren zu können.



## Jeder Körper ist einzigartig!

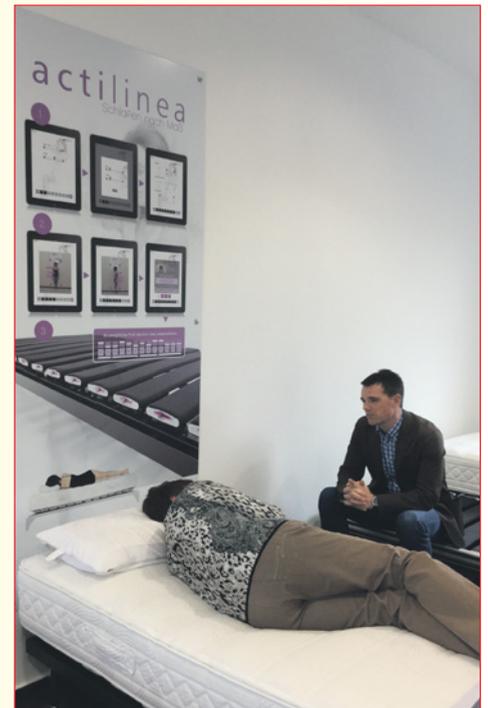
Dafür wurde Actilinea entwickelt. Ein hochwertiger Lattenrost mit der neuesten Technologie aus der Schlafforschung. Die Leisten dieses Lattenrostes sind individuell verstellbar. Ergebnis?

Eine perfekte Unterstützung Ihres Körpers.

Besprechen Sie mit uns die gewünschten Optionen für Ihre Actilinea-Matratze. Sind Sie zum Beispiel ein empfindlicher Schläfer, schwitzen Sie stark oder haben Sie allergische Beschwerden? Dann sollten Sie sich neben den qualitativ hochwertigen Bezügen aus Wolle besser für eine Ausführung mit dem antiallergischen Aegis Premium entscheiden. Diese Hightech-Beschichtung schützt permanent vor Bakterien und Hausstaubmilben. Außerdem ist die Beschichtung auch feuchtigkeitsregulierend.

Möchten Sie ein Schlafsystem nach Maß?

**Vereinbaren Sie  
noch heute  
Ihren Beratungstermin  
Telefon: 06723 / 5011**



# BECKER

RAUM AUSSTATTUNG - BETTENHAUS

RÖWA **latoflex** DRUCKENTLASTUNG WÄRMELÄSUNG UND KOMFORT

Raumausstattung - Bettenhaus  
Hauptstraße 63 · Winkel  
Tel. 06723/5011

[www.bettenhaus-becker.de](http://www.bettenhaus-becker.de)

# TESTEN SIE UNS!

## 3 Wochen kostenlos!



- Beziehen Sie 3 Wochen lang kostenlos die Wochenzeitung Rheingau Echo als Print-Ausgabe oder E-Paper.
- Nach Ablauf kein automatisches Abonnement!
- Übermitteln Sie uns bei Interesse Ihre Kontaktdaten mit dem gewünschten Aktionscode an untenstehenden Adresse.

Für Print-Ausgaben  
Aktionscode: **EchoPrint2015**

Für E-Paper Ausgaben  
Aktionscode: **EchoOnline2015**

Weitere Informationen  
unter [www.rheingau-echo.de](http://www.rheingau-echo.de)

# Rheingau Echo

Die besten Seiten unserer Region

VERLAG GMBH

Industriestraße 22  
65366 Geisenheim

**Aboservice**

Telefon: 06722-9966-60

E-Mail: [abo@rheingau-echo.de](mailto:abo@rheingau-echo.de)

