

WABG-Info

Wohnungsbaugenossenschaft Zwickau-Land eG

Juni | 2020 Unser Magazin

FASSADENSANIERUNG

IN MÜLSEN

SOMMER

AUF BALKONIEN

NEUGESTALTUNG DER

HAUSZUGANGSWEGE

PODCASTS -

DAS TRENDMEDIUM

INHALT

06 | 20

- 03 **Fassadensanierung**
in Mülsen
- 03 **Im Notfall**
für Sie da
- 04 **Sommer**
auf Balkonien
- 04 **Unberechtigtes**
Parken
- 04 **Neugestaltung der**
Hauszugangswege
- 05 **Gut zu wissen!**
- 06 **Podcasts -**
das Trendmedium
- 08 **Zauberhafte**
Zimmerpflanzen
- 10 **Plötzlich Pflegefall**
Erste Hilfe und Ratschläge
- 12 **Vegan gut,**
alles gut?
- 14 **Rätselspaß**
- 15 **Tipps**

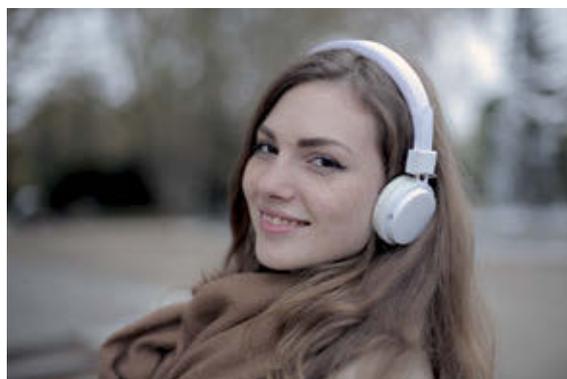
Verantwortlich V.i.S.d.P. :
Kreativköpfe GbR
Gutenbergring 69a
22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68
E-Mail: info@kreativkoepfe.de

© Alle Rechte beim Herausgeber.
Nachdruck nur mit Genehmigung
der Agentur Kreativköpfe.

Redaktion:
Julia Chiandone (V.i.S.d.P.)
Matthias Klüwer,
Flavia Röhrs

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen
der Unternehmensseiten sind die
jeweiligen Wohnungsunterneh-
men verantwortlich.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Coronavirus beschäftigt unsere Gesellschaft nach wie vor – und wird noch eine Weile Teil unseres Alltags bleiben. Doch trotz mancher Einschränkung gilt es, dem „Corona Blues“ entgegenzutreten – z.B. indem man sich die Tage mit guter Unterhaltung verkürzt – und zwar ganz ohne „Flimmerkiste“. Die Rede ist von Podcasts. Haben Sie schon einmal reingehört?

Laut aktueller Studien lauschen zwischen 26 bis 30 Prozent der Deutschen regelmäßig den Audiodateien aus dem Internet, mit steigender Tendenz. Und das Angebot ist riesig – von guter Unterhaltung bis zu wissenschaftlich fundierten Info-Podcasts, von Nachrichten bis Lifestyle-Tipps. Oliver Zöllner – Professor für Medienforschung, internationale Kommunikation und digitale Ethik an der Hochschule der Medien Stuttgart – sieht Podcasts als Weiterentwicklung des klassischen Hörfunks: „Alte mediale Formen wurden schon immer in moderner Art und Weise wiederentdeckt.“ Auf die Schallplatte folgte das Radio, dann kamen Fernsehen, Kassette, CD und nun Podcasts. Lesen Sie mehr ab Seite 6.

Podcasts gibt es übrigens auch zum Thema Pflanzen. Da wir aber dem geschriebenen Wort frönen, haben wir für Sie einige wertvolle Tipps für Ihre aktuellen und künftigen Zimmerpflanzen zusammengetragen. Haben Sie bereits einen Beamtenspargel oder Hasenpfotenfarn in Ihrer Wohnung? Nein? Dann schnell zur Seite 8! Es lohnt sich – nicht nur wegen des Pflanzenratgebers, den wir verlosen.

Dass Pflanzen nicht nur gut aussehen, sondern auch die Speisekarte bereichern, wissen vor allem Veganer zu schätzen. Wir haben uns mit dem Thema der pflanzlichen Ernährung auseinandergesetzt. Ab Seite 12 beleuchten wir sowohl die unterschiedlichen Motivationen der veganen Lebensweise als auch wertvolle Tipps rund um die fleischlose Ernährung.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre –
und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion

FASSADEN- SANIERUNG IN MÜLSEN

Im Laufe der Jahre wird die Hülle eines Hauses unansehnlich. Entsprechend stand im Herbst 2019 planmäßig die Fassadenreinigung an. Leider stellte sich im Zuge der Reinigung bei dem Haus in der Otto-Buchwitz-Straße 2 heraus, dass der Putz viele Risse und Hohlstellen aufwies.

Um weitere Schäden an der Bausubstanz auszuschließen, entschieden wir uns, den Putz komplett zu erneuern. Das haben unsere Jungs von der WBG GmbH wieder erstklassig getan: Zuerst wurden Fehlstellen und



Risse geschlossen und danach der Unterputz aufgetragen. In diesen ist ein Gewebe eingearbeitet. Als Oberputz wählten wir einen farbigen Strukturputz. Komplettiert wurde die Fassade noch durch einen Neuanstrich auf Dachsims und Haustüreffassung.

Wir finden: eine wirklich gelungene Frischekur.

WENN ALLE STRICKE REISSEN ...

SIND WIR IM NOTFALL FÜR SIE DA!

Kann ich als Mieter den Notdienst jederzeit anrufen?
„Es kann ja beispielsweise sein, dass ich als Mieter den ganzen Tag arbeiten war und erst nach Feierabend feststelle, dass ein einzelner Heizkörper in meiner Wohnung nicht warm wird ... oder im halben Gebäude die Hauslichtleuchten ausgefallen sind ... “
Diese nicht seltenen Fälle stellen ohne Frage für den einzelnen Mieter zwar einen Notfall dar, sind aber keine Notfälle im Sinne unseres Notdienstes. Solche Schäden sind bitte während der regulären Öffnungszeiten zu melden.

Aber was ist dann ein Not- bzw. Havariefall?

Havarien sind Schäden am Gebäude oder den technischen Anlagen eines Hauses, aus denen sich eine akute Gefahr für Leben und Gesundheit von Menschen und Tieren ergeben kann bzw. das Gebäude selbst gefährdet wird. Es handelt sich dabei um Notsituationen oder Schadensfälle, deren Beseitigung oder auch notdürftige Behebung keinen Aufschub in die reguläre Geschäftszeit dulden, weil

unangemessene Beeinträchtigungen oder weitere Schäden die Folgen wären. Sie erfordern sofortiges fachkundiges Eingreifen (Abdichten, Überbrücken, Abschalten).

Zu Notfällen zählen z. B. der Ausfall der Wasserversorgung oder Rohrbrüche, Fallstrangverstopfungen oder Verstopfungen der Grundleitung, Gasgeruch, längere Heizungs- und Stromausfälle, Vandalismus, Feuer sowie Sturmschäden am Dach. Keine Notfälle dagegen sind: Tropfende Wasserhähne, defekte Glühlampen, defekte Haustürschließer bzw. nicht schließende Haustüren und undichte Fenster (ausgenommen Dachfenster). Der Havariedienst wurde eingerichtet, um dem Mieter bei einem echten Notfall schnell helfen zu können und größere Folgeschäden an der Wohnung bzw. an der Person zu vermeiden. Zu erreichen ist unser Notfall- und Havarieservice nach Dienstschluss ab 15:45 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen unter der bekannten Rufnummer Ihres zuständigen Hauswarts.



... oder einfach den Feierabend „draußen“ genießen. Diese Möglichkeit haben jetzt auch die Bewohner der Friedrich-Ebert-Straße 5 – 6 auf dem Sandberg in Wilkau-Haßlau. Nach Erteilung der Baugenehmigung durch die Bauaufsicht des Landratsamtes Zwickau im Herbst 2019, der abgeschlossenen Planung, den Ausschreibungen und Angebotsabfragen, kamen die unterschiedlichen Gewerke Anfang des Jahres zum Einsatz. So ist man als Laie doch erstaunt, wie viel Aufwand hinter einer solchen Baumaßnahme steckt!

Im Innenbereich der Wohnungen, in den Wohnzimmern, wurden Arbeiten an den Heizungs- und Elektroinstallationen durchgeführt, die Wände mussten für eine Balkontür quasi „aufgeschnitten“ werden. Alte Fensterelemente wurden demontiert und durch neue ersetzt. Es folgten Putz- und Malerarbeiten, um die Fassade sowie den Innenraum wieder wohnlich zu gestalten. Einen großen Dank an dieser Stelle gilt unserem tatkräftigen Bauteam der WBG GmbH. Da habt ihr wieder einen tollen Job gemacht! Ende März wurde dann die Balkonanlage von außen auf Fundamente gestellt und am Gebäude verankert. Die Brüstungen erhielten, wie auch schon in der Joliot-Curie-Straße und in der Walther-Rathenau-Straße, eine geschlossene Verkleidung und einen integrierten Blumenkasten (dieser ist für direktes Bepflanzen nicht geeignet, sondern nur zum Einstellen von z.B. Blumentöpfen). Die Balkone sind schwellenfrei begehbar. Ein großes Dankeschön gilt allen Mietern für die Bereitschaft und die Geduld während der Bauphase. Wir wünschen allen Bewohnern viel Freude mit ihrem neuen „Außen-Wohlfühl-Bereich“!

UNBERECHTIGTES PARKEN AUF GRUNDSTÜCKEN DER GENOSSENSCHAFT

In dem einen oder anderen Wohngebiet sind freie PKW-Stellflächen ziemlich rar – das wissen wir! Nicht jeder hat einen fest angemieteten Stellplatz oder eine Garage. Oft gestaltet es sich da schwierig, noch eine freie Lücke für das eigene Auto zu finden. Und dennoch müssen wir Sie als Genossenschaft darauf hinweisen, Zugänge und Zufahrten zu den Grundstücken, Wohnwegen sowie Abstellflächen für Rettungs- und Feuerwehrfahrzeuge unbedingt freizuhalten.

Gerne können Sie zum Be- und Entladen Ihrer persönlichen Einkäufe oder als Fahrdienst einer z. B. gehbehinderten Person bis vor das Wohnhaus fahren. Das längerfristige Abstellen der Fahrzeuge auf diesen Bereichen ist jedoch strikt verboten!

Bei unseren regelmäßigen Objektbegehungen werden wir jetzt noch genauer hinsehen und ggf. eine kostenpflichtige Entfernung des Fahrzeuges in die Wege leiten. Denken Sie bitte daran: Es geht um Ihre Sicherheit!





NEUGESTALTUNG DER HAUSZUGANGS- WEGE, HARTENSTEIN

Die Bewohner der Straße des Aufbaus 5 - 9 haben Grund zur Freude. Pünktlich zum neuen Jahr wurden die neuen Hauszugangswege durch die Mitarbeiter der Firma Landschaftsbau Mann fertig gestellt. Die Wege waren kaputt und hatten sich stark gesetzt. Damit waren gleichzeitig die Stufen zu den Hauseingangspodesten für ein bequemes Steigen zu hoch geworden.

Mit der Instandsetzung wurden die Wege gleich so umgebaut, dass die Hauseingänge nun ohne Stufe erreichbar sind. Seit Ende Januar erfreuen sich die Mieter nun bereits am neuen und schönen Anblick ... und vor allem: Sie gelangen nun sicher in ihr Wohnhaus.

GUT ZU WISSEN!

Badewannenabfluss aufschrauben? Finger davon!

Wenn nach dem Bad die Haarbüschel im Wannenabfluss hängen bleiben, liegt die Versuchung nahe, die schön in der Mitte angebrachte Schraube rauszudrehen, um das Sperrkreuz mal so richtig zu reinigen. Meist ist das der Beginn eines Wasserschadens. So fest im Anschluss daran auch die Schraube wieder zuge dreht wird, die Dichtung am Abfluss sitzt nie mehr richtig.

Das Schlimme ist: Man merkt das Leck zunächst gar nicht. Das Wasser sammelt sich langsam unter der Badewanne und erst wenn die Lache groß genug ist, dass sie durch die Decke gedrückt wird und sich in der unteren Wohnung ein hässlicher Wasserfleck zeigt, wird der Schaden sichtbar. Besser ist es, gleich ein Abflusssieb zu verwenden. Das gibt es für Küche als auch Bad für wenig Geld im Baumarkt. Das Sieb kann abgenommen und nach der Säuberung wieder aufgesetzt werden.





PODCASTS - DAS TRENDMEDIUM

Sie sind lustig, informativ, regen zum Nachdenken an und sind spannend. Ob beim Kochen, beim Aufräumen, beim Sport, auf Reisen oder beim Warten an der Bushaltestelle - immer mehr Personen hören Podcasts. Die thematische Auswahl wächst und inzwischen gibt fast jeder vierte Deutsche an gelegentlich Podcasts zu hören.

Was ist ein Podcast?

„Podcast“ ist eine Wortneuschöpfung und setzt sich zusammen aus dem englischen Wort „broadcast“ (dt. Rundfunkübertragung) und dem Namen von Apples mobilen Abspielgerät: iPod. Es ist folglich eine Tonspur, die man jederzeit abhören kann, da es keine festen Sendezeiten gibt. Man braucht lediglich eine Internetverbindung und ein Medium, wie ein Smartphone oder einen Computer. Die Dauer und Qualität von Podcasts ist sehr unterschiedlich: Sie können minutenkurz oder stundenlang sein und reichen von hochprofessionell

bis laienhaft. Zahlreiche Plattformen bieten Podcasts an: Apple Podcasts, Audible, Spotify und Deezer, sortiert nach verschiedenen Kategorien. Für diese muss man häufig zahlen, kostenfrei sind hingegen die zahlreichen Podcasts, die sich in den Mediatheken der öffentlich-rechtlichen Radiosender finden.

Was macht Podcasts so beliebt?

Podcasts passen zu dem kulturellen Umbruch, der Dank neuer Medien in unseren Leben Einzug erhält. Wir wählen unsere Partner in Partnerbörsen, statt zu hoffen, dass wir ihm



am Arbeitsplatz begegnen, wir lesen immer stärker auf uns zugeschnittene Nachrichten, statt der allgemeinen Tageszeitung und wählen auf Netflix selbst die Serie unserer Wahl, anstatt den Fernseher einzuschalten. Podcasts

passen aber nicht nur zu unserer hochgradig individualisierten Zeit, weil wir selbst wählen können, sondern auch weil wir unsere Zeit damit noch weiter optimieren können. Sie geben uns die Möglichkeit freie Zeitfenster, in denen wir warten oder etwas Manuelles tun (Auto fahren, kochen, putzen) zu nutzen, um uns weiter zu bilden. Ideen für den nächsten Urlaub, Inspiration fürs Fasten oder Tipps zum Umgang mit Finanzen? All das kann man sich erzählen lassen, während man zur Arbeit fährt oder das Mehl abwägt.

Die Kehrseite der Veränderung ist das Wegbrechen eines gesellschaftlichen Grundkonsenses. Da Fernsehen, Zeitung und Radio immer weniger Menschen erreichen, sinkt auch unsere Kenntnis von anderen Themen. Podcasts tragen somit zu einem weiteren Auseinanderklaffen von Filterblasen bei. Diese sorgen dafür, dass wir gut über die Themen informiert sind, die uns betreffen und von anderen nicht einmal mehr erfahren. Fehlender Regen in der Landwirtschaft? Pleitewelle von Restaurants? Heuschreckenplage in Kenia? Was uns nicht interessiert, erfahren wir auch gar nicht mehr. Das spricht nicht gegen Podcasts, aber wir müssen uns dieser Entwicklung gewahr sein. Wir müssen wissen, dass die Informationen, die wir haben und wichtig finden sich immer weniger mit den Informationen der Person decken, die neben uns wohnt.

Wer macht Podcasts?

Jeder, der Lust hat, kann einen Podcast erstellen und ihn auf einer online Plattform veröffentlichen, ähnlich wie bei Youtube. Mit einer entsprechenden App auf dem Smartphone, beispielsweise „Anchor“ kann man Gespräche aufzeichnen, schneiden und hochladen. Wenn man dabei etwas professioneller sein möchte, dann kauft man sich noch ein Mikrofon um die Aufnahmequalität zu verbessern.

Was gibt es für Podcasts?

Vom laienhaft produzierten Zwiegespräch bis zur professionelle Radioshow ist alles dabei. Hier eine kleine Übersicht über vielgehörte Podcasts:



- **Podcasts mit praktischen Lebens-tips** „Endlich OM“ ist ein Podcast von der Buchautorin und Journalistin Stefanie Luxat. Sie lädt sich in jeden Podcast einen Gast, ein mit dem sie über Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, Gesundheit und Selbstliebe spricht. Ähnliche Podcasts sind auch „Gedankentanken“ und „Einschlafen Podcast“

- **Unterhaltung und Comedy:** In den oberen Plätzen der deutschen Podcast-Charts rangieren diverse Unterhaltungspodcasts. In den Podcasts „Herrengedeck“ von zwei Berliner Radiomoderatorinnen oder „Gemischtes Hack“ von zwei Comedians werden alltägliche Themen humoristisch aufgearbeitet.

- **Podcasts über Verbrechen:** Im Fernsehen erfreuen sich Kriminalgeschichten einer großen Beliebtheit und das ebenso bei Podcasts. Die Chefredakteurin der Zeit, Sabine Rückert, hat jahrelang als Gerichtsre-

porterin gearbeitet und bespricht nun in jeder Sendung ihres Zeit-Podcasts „Verbrechen“ einen Kriminalfall aus Deutschland.

- **Spannende Interviews:** Von der Klimaaktivistin Luisa Neubauer über die Schriftstellerin Sibylle Berg bis zum deutschen Außenminister Heiko Maas - der Profi-Podcaster Matze Hielscher interviewt spannende Persönlichkeiten aus Deutschland über ihr Leben, ihren Werdegang und ihre Erfahrung in seinem Podcast „Hotel Matze“.

- **Politik und Nachrichten:** Knapp die Hälfte der Podcasterhörer lauscht Nachrichten und Politikpodcasts, beispielsweise: „Steingarts Morning Briefing“ des Journalisten und Buchautoren Gabor Steingarts, „Auf den Punkt“ der Süddeutschen Zeitung, „Tagesschau in 100 Sekunden“ oder „Was jetzt?“ von der Zeit.



- **Wissenswertes und Lehrreiches:** Diese professionellen Podcasts sind häufig auch als Radiosendungen zu hören. In „Eine Stunde History“ werden Ereignisse aus der Geschichte ausführlich aufbereitet - von der Eroberung Trojas bis zum Versailler Vertrag. Im WDR-Zeitzeichen hingegen werden zumeist Personen ausführlich vorgestellt.

Der „*Davallia bullata*“ oder auch Hasenpfotenfarn ist nichts für Angsthasen, denn er schaut gerne von oben herab. Er verbreitet sich durch Rhizome (Ausläufer), die mit der Zeit über den Topf hinauswachsen. Das sieht sehr schick aus und kommt gut zur Geltung, wenn er in einer Blumenampel oder einem hohen Tontopf kultiviert wird. Wärme und regelmäßiges Gießen belohnt er mit seinem äußerst exotischen Aussehen.

Die Leuchterblume „*Ceropegia woodii*“ ist anspruchslos und vollkommen pflegeleicht – sie läuft quasi nebenher und ist eine ideale Pflanze für Anfänger. Die immergrüne Zimmerpflanze kann aber nicht nur hübsch ranken, sondern auch blühen. Trockene Luft verträgt sie gut, ebenso die Kultur im Badezimmer.

Von „*Spathiphyllum*“ werden viele Sorten angeboten, die sich in der Höhe, 20 cm (oben im Regal) bis 100 Zentimeter, sowie in Größe ihrer Blätter und Blüten unterscheiden. Sie bringt dem Namen nach auch Frieden in Ihre Wohnung – verbunden mit hervorragenden luftreinigenden Eigenschaften.

ZAUBERHAFTE ZIMMERPFLANZEN: VOM BEAMTENS-PARGEL ZUM HASENPFOTENFARN

Ob robuster Gummibaum oder „wartungsarmer“ Kaktus: Mit ein paar schönen Grünpflanzen wirkt jedes Domizil gleich viel wohnlicher. Doch Zimmerpflanzen sind nicht nur dekorativ, Sie verbessern auch das Raumklima nachhaltig: So z.B. erhöhen sie die Luftfeuchtigkeit und können die Luft von Schadstoffen reinigen. Wir haben für Sie ein paar grundlegende Tipps zusammengetragen – und stellen einige angesagte Zimmerpflanzen vor.

Die richtige Pflanzenwahl: Im Prinzip brauchen alle „Kandidaten“ das Gleiche: Wasser, Licht, mineralische Nährstoffe und einen passenden Temperaturbereich. Die Herausforderung liegt im unterschiedlichen Mengenbedarf je Faktor. So z.B. wünschen sich Kakteen ein Maximum an Sonnenlicht, Gummibäume wiederum mögen keine direkte Sonne und Palmen schätzen keinen Durchzug. Achten Sie beim Pflanzenkauf also immer darauf, welche

Sie wollen Ihren grünen Daumen erproben?

In dem Buch „LEBEN, LIEBEN, -GIESSEN“ aus dem EMF-Verlag erfahren Sie alles, was man über Zimmerpflanzen wissen muss. Neben Pflanzenportraits und Pflegetipps geben die Autoren wertvolle Gestaltungstipps, wie man seine Räume in eine beeindruckende Pflanzenoase verwandeln kann.

Wir verlosen drei Exemplare; Stichwort „Grüner Daumen“, (Hinweis Seite 14).



Exemplare sich für Ihre ausgesuchten Standorte in der Wohnung und Ihre Muße zum Wassergießen eignen. Wichtige Faktoren können auch die Topfart/-größe und die verwendete Pflanzenerde sein. Orchideen beispielsweise kommen mit Pflanzenerde nicht zurecht und brauchen eine spezielle Mischung, vornehmlich aus Rindenstücken. Lassen Sie sich im Gartencenter oder beim Floristen beraten.

Die richtige Pflege: Gießen Sie nicht zu wenig und nicht zu viel, denn die meisten Pflanzen mögen keine Staunässe. Kakteen zum Beispiel bevorzugen es, alle paar Wochen nur ein Tauchbad zu bekommen und zwischendurch mit Wasser besprüht zu werden. Frisch eingepflanzte Gewächse düngen Sie frühestens nach einem halben Jahr das erste Mal – und dann regelmäßig mit Flüssigdünger oder mit Düngestäbchen. Und ganz wichtig: Stauben Sie Ihre Pflanzen hin und wieder ab, und entfernen Sie regelmäßig welke Blüten und Blätter. Es lohnt sich!

Zu den Drachenbaumgewächsen gehörig ist die „Sansevieria“ in Deutschland aber auch als Bogenhanf bekannt. Ihr Zuhause ist das subtropische Afrika, daher liebt sie Wärme und Sonne. Sie erfreut sich insbesondere als anspruchslose Zimmer- und Büropflanze großer Beliebtheit und wird umgangssprachlich als Beamtenspargel bezeichnet.

Kakteen brauchen nicht viel Liebe und Aufmerksamkeit, sie gedeihen auch mit einem Minimum an Pflege. Etwas Staub lag auf ihrem Image – nun erleben Kakteen wieder einen regelrechten Boom und gelten derzeit als Modepflanze schlechthin.

Die einfachste Art, in kurzer Zeit neue Pflanzen zu erhalten, ist das Ziehen von Stecklingen. Das funktioniert bei den meisten mehrjährigen Pflanzen problemlos und ist meist auch für Neulinge unter den Zimmerpflanzenbesitzern erfolgreich. Zu den Methoden der Stecklingsvermehrung gehört auch die Anzucht in Wasser.

Die Avocado (*Persea americana*) zählt botanisch zur Familie der Lorbeergewächse. Man kann recht einfach ein Bäumchen aus einem (oder besser gleich mehreren) übrig gebliebenen Avocadokernen züchten. Doch seien Sie gewarnt: Für diese Art von Pflanze braucht man gute Nachbarn oder Freunde, die das Bäumchen mit der gleichen Hingebung pflegen wie man selbst, wenn man mal nicht da ist.



PLÖTZLICH PFLEGEFALL

ERSTE HILFE & RATSCHLÄGE FÜR ANGEHÖRIGE

Pflegebedürftigkeit stellt sich im Alter häufig peu à peu ein, sodass sich Betroffene und auch Angehörige entsprechend darauf einstellen. Was viele jedoch überfordert: Ein Pflegefall kann auch ganz plötzlich eintreten, z.B. durch einen Schlaganfall, einen Unfall oder eine unvermittelt auftretende Krankheit – auch bei jungen Menschen. Häufig ist es kaum mehr als ein Wimpernschlag, der den Alltag Betroffener und Angehöriger völlig verändert. Von einem Tag auf den anderen stellen sich insbesondere den Angehörigen brennende Fragen, die neben dem Job und Familienalltag in Windeseile gelöst werden müssen: Wer übernimmt die Pflege? Muss die Pflegeperson ins Heim oder gibt es andere Wege? Wo und in welcher Form erhält man Unterstützung? Bekommt man schnell einen Pflegedienst?

Schnelle Informationen im Online-Portal und am Pflegetelefon

Ob Elternteil, Kind, Partner oder Geschwister: Wird ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig, stellt das die betroffenen Familien meist vor eine große Belastungsprobe. Die Herausforderung besteht nicht nur in der emotionalen und psychischen Belastung. Auch organisatorische und existentielle Fragen kommen auf. Fragen, mit denen sich die wenigsten Menschen im Vorfeld beschäftigt haben. Ist der Pflegefall plötzlich da, sollte man sich im ersten Schritt in die wichtigsten Themen reinlesen.

So kann man sich zunächst auf dem Informationsportal www.wege-zur-pflege.de des Bundesfamilienministeriums umfassend informieren. Außerdem erreicht man das



bundesweite Pflegetelefon unter 030 201 791 31 von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr sowie per E-Mail: info@wege-zur-pflege.de.

Regionaler Pflegestützpunkt als beratende Anlaufstelle

Bei tiefergehenden Fragen, welche Form der Hilfe für den Pflegefall und die Angehörigen die beste ist bzw. am besten zu realisieren ist, empfiehlt sich meist ein regionaler Ansprechpartner. Hier kommen die sogenannten Pflegestützpunkte ins Spiel. Das sind bundesweit eingerichtete, öffentliche Beratungsstellen, getragen von Kranken- und Pflegekassen, Kommunen und Ländern. Sie sind in der Regel die erste Anlaufstelle, wenn Menschen Pflege benötigen. Der Vorteil: Das Team des Stützpunkts berät individuell, neutral und kostenfrei. So geben die Berater/innen einen hilfreichen Überblick, u.a. zu den verschiedenen ambulanten und stationären Pflegemöglichkeiten. Auch helfen sie bei der Beantragung von Leistungen. Gut zu wissen: Eine Beratung kann vor Ort im Pflegestützpunkt, aber auch am Telefon oder im häuslichen Umfeld in Anspruch genommen werden.

Der Pflegegrad: Basis der Leistungsansprüche

Generell gilt: Leistungen der Pflegeversicherung für eine ambulante oder stationäre Pflege oder auch für eine Tagespflege in einer Pflegeeinrichtung sind abhängig vom Grad der Pflegebedürftigkeit eines/einer Betroffenen. Diese Pflegebedürftigkeit gilt es zunächst einmal festzulegen via Pflegegutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK), welches über einen speziell entwickelten Fragekatalog im Rahmen eines persönlichen Vor-Ort-Termins erstellt wird. Über das Gutachten des MDK erfolgt eine Zuordnung in einen der fünf Pflegegrade, die sich auf die Schwere der vorliegenden Beeinträchtigungen sowie den täglich notwendigen Pflegeaufwand beziehen. Je nach Pflegegrad stehen Betroffenen und pflegenden Angehörigen gestaffelte gesetzliche Leistungen zu.

Das Hauptkriterium für die Einteilung in einen Pflegegrad? Die Zeit, die man benötigt, um die Grundpflege einer pflegebedürftigen Person zu gewährleisten. Zur Grundpflege gehören insbesondere die Ernährung (mundgerechte Zubereitung und Aufnahme der Nahrung), die Körperpflege (Toilettengang, Waschen/Duschen/Baden, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren), und die Mobilität (Aufstehen/Zubettgehen, An- und Auskleiden, Unterstützung bei der Bewegung, bei Arztbesuchen etc.). Hinzu kommen noch weitere Kriterien zur Einschätzung der Pflegebedürftigkeit, wenn auch mit weniger Gewicht als die drei Hauptaspekte. Im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung sind das zum Beispiel das Kochen, Einkaufen, Wäschewaschen und Putzen.

Kosten im Blick behalten

Keine Frage, Pflege kostet Geld. Darum sollten Sie als Angehörige von Beginn an schauen: Was zahlt die Kranken- oder die Pflegeversicherung, wie hoch ist der sogenannte Eigenanteil? Was vielen nicht bewusst ist: Eltern und Kinder müssen einander Unterhalt gewähren. Das heißt, sobald ein pflegebedürftiger naher Angehöriger den Eigenanteil (Heimkosten abzüglich Leistung der Pflegekasse) nicht selbst tragen kann, könnten Sie unterhaltspflichtig sein. Wie hoch dieser Unterhalt ist, hängt vom Einkommen der Angehörigen sowie von der Anzahl der unterhaltspflichtigen Angehörigen ab.

Ein wenig beruhigen wird Sie, dass bei der Berechnung Ihres Kostenanteils Freibeträge, Selbstbehalte und Schonvermögen anzugeben sind, denn die Unterhaltspflicht soll niemanden in den Ruin treiben. Auch können Sie prüfen, ob ein Teil der Pflegekosten über die Sozialhilfe gedeckt werden kann. Darüber hinaus dürfen Sie unter Umständen nicht versäumen, einen Rentenanspruch für den Pflegebe-

dürftigen zu stellen. Weitere wichtige Hinweise und Tipps zur Vorgehensweise bzw. Beantragung von Hilfen bekommen Sie bei den oben genannten Beratungsstellen.

Schnelle Lösung zur kurzfristigen Versorgung

Tritt bei einem nahen Angehörigen eine akute Pflegesituation ein, sehen gerade Berufstätige im ersten Moment kaum eine Chance, sich der Situation im ausreichenden Maße anzunehmen. Doch der Gesetzgeber sieht vor: Beschäftigte haben im Rahmen einer „kurzzeitigen Arbeitsverhinderung“ das Recht, sich bis zu zehn Arbeitstage freistellen zu lassen, um alles Notwendige für die Pflege eines nahen Angehörigen einzuleiten. Kann der zu pflegende Angehörige momentan nicht zu Hause versorgt werden, halten Seniorenheime Plätze für Kurzzeitpflege vor. Anspruch auf Kurzzeitpflege haben Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2 für bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr.

Die Kurzzeitpflege wird übrigens auch häufig zur Überbrückung eines Ausfalls des pflegenden Angehörigen genutzt, z.B. bei Urlaub, Kur oder Krankheit des Pflegenden. Ein Aspekt der vor allem dann interessant wird, wenn Sie sich entscheiden, die Pflege eines Angehörigen vorrangig selbst zu übernehmen. Schließlich gilt: Achten Sie auf sich selbst, um bei der Pflege eines lieben Menschen nicht selbst kaputtzugehen, denn Pflege bedeutet – je nach vorliegendem Pflegegrad – viel Arbeit und Verantwortung.

Bei der Vermittlung eines Kurzzeitpflegeplatzes sind die Einrichtungen selbst, sowie Kommunen und freie Träger wie die Caritas behilflich. Auch hier empfiehlt es sich, vor Organisation einer Kurzzeitpflege zunächst mit der Pflegekasse zu sprechen. Diese wird Ihnen mitteilen, welche Leistung konkret angebracht sind und was die Finanzierung beinhaltet.

Unerlässlich: die Vorsorgevollmacht

Eine plötzliche Pflegesituation kann jeden treffen, unabhängig vom Alter. Umso wichtiger ist das frühzeitige Aufsetzen einer Vorsorgevollmacht, um besser heute als morgen eine vertraute Person festzulegen, die in Ihrem Sinne handeln kann, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Und sei es auch nur temporär. Da es im Internet viele verschiedene Musterformulare zu den Themen Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder auch einer General- oder Vorsorgevollmacht gibt, sollten Sie sich dazu beraten zu lassen.

Hierbei helfen Ihnen Verbraucherzentralen (www.verbraucher-zentrale.de) und Betreuungsvereine.

VEGAN GUT, ALLES GUT?

Je nach Studie und Umfrage geben derzeit ca. eine halbe Million Deutsche an sich „vegan“ zu ernähren; das entspricht der gesamten Einwohnerzahl Hannovers. Wenn man Veganer fragt, warum sie sich vegan ernähren, dann werden oft moralische Gründe vorgebracht - es gehe ihnen um Tierwohl, um Klima- und um Umweltschutz. Aber was ist mit ihnen selbst - sind sie auch körperlich gesünder?

Vegan aus moralischen und ökologischen Gründen

Man braucht keine Bilder der Tierschutzorganisation PETA zu sehen, um sich vorstellen zu können, dass die wenigsten Nutztiere ein würdiges Dasein fristen. In den meisten Bereichen der Erzeugung von tierischen Produkten steht Tierwohl nicht an erster Stelle: Vom Schreddern männlicher Küken bis zur betäubungsfreien Kastration von Ferkeln – all diese Themen sind bekannt und kommen auch des Öfteren in unseren Medien vor. Auch die Tatsache, dass Fleischkost auch mehr Wasser und Energie verbraucht und somit verantwortlich für die Rodungen der Regenwälder zwecks Sojaanbau für das Tierfutter zeichnet, ist den meisten bekannt.



„Chili sin Carne“, selbst überzeugte Fleischesser bemerken den Unterschied kaum.

Vegan aus gesundheitlichen Gründen

Seltener hört man jedoch, dass Menschen sich vegan ernähren, weil sie das für ihre eigene Gesundheit tun. Das Thema hat jetzt der amerikanische Dokumentarfilm „Game Changer“ (bahnbrechende Veränderung) aufgegriffen. In der Dokumentation werden amerikanische Spitzenathleten und Leistungssportler wie Arnold Schwarzenegger porträtiert, die ihre Ernährung auf vegane Kost umgestellt haben, um somit ihre Leistung zu verbessern. Die Sportler geben an,

sich durch vegane Ernährung fitter zu fühlen, ihren Cholesterinspiegel senken, ihr Blutbild zu verbessern und tatsächlich leistungsfähiger zu sein. Dabei lauten die häufigsten Argumente gegen eine vegane Ernährung, dass diese zu einem Mangel an Proteinen und B12 führen könnte. Der Film „Game Changer“ zeigt, dass diese Stoffe auch Tieren extra zugeführt werden müssen, damit wir sie dann erhalten und das darüber hinaus auch Sportler, die sich von Mischkost ernähren, häufig zu wenig B12 aufnehmen. Veganer sollten zwar B12 als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, aber auch Fleischkonsum

menten wären gut beraten das zu tun. Ihren Proteinbedarf wiederum können Veganer mit Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Soja) und Nüssen decken. Die Allzweckwaffe der veganen Ernährung ist die Sojabohne, denn sie enthält einen hohen Prozentsatz an hochwertigen Proteinen, fast 37 Gramm Protein pro 100 Gramm Soja. Mit Tofu, der aus zerquetschten Sojabohnen hergestellt wird, und anderen sojahaltigen Ersatzprodukten können Sportler somit ebenfalls ihren Proteinbedarf decken. Übermäßiger Fleischkonsum hingegen ist Ursache für ein höheres Krebs- und Herzinfarktisiko sowie diverse Herz-Kreislaufkrankungen. Studien zeigen zudem, dass Veganer seltener übergewichtig sind, mehr auf ihre Ernährung achten und öfter Sport treiben.

Vorsicht mit zu vielen Ersatzprodukten

Vegan zu leben ist in den letzten Jahren deutlich einfacher geworden, da immer mehr Supermärkte vegane Ersatzprodukte anbieten. Die vielen Ersatzprodukte machen den Wechsel einfacher, weil man nicht sofort alle Koch- und Essgewohnheiten umstellen muss. Jedoch enthalten die veganen Ersatzprodukte des Öfteren chemische Zusätze und sind somit auch nur in Maßen zu empfehlen. Generell gilt, je stärker ein Produkt verarbeitet ist, desto eher sollte man sich damit auseinandersetzen, was es enthält und desto seltener sollte man es essen. Eine gesunde vegane Ernährung sollte vorwiegend aus unverarbeiteten und gering verarbeiteten Lebensmitteln bestehen.

Perfekt ist das Gegenteil von gut

Bei einer Ernährungsumstellung, ist es nicht erstrebenswert, es entweder perfekt oder gar nicht zu machen. Wie weit sich jemand vegan ernährt, kann jeder für sich selbst definieren,



„Blaubeer-Pancakes“, milch- und eifrei, fluffig gebacken – ein Genuß mit leckerer Cremé und Vanillesauce.

Tipps für vegane Ernährung
Es gibt zahlreiche Apps und Webseiten, die einem ein veganes Leben vereinfachen: Auf der Webseite www.eat-this.org findet man tolle Rezepte für vegane Kost. Um beim Einkauf sicherzugehen, dass das Produkt vegan ist, kann man mit der App „CodeCheck“ Produkte im Supermarkt einscannen und sich sofort anzeigen lassen, ob diese tierische Produkte enthalten. Für diejenigen, die nicht so gerne selber kochen ist die App „Happy Cow“ eine Hilfe, denn sie hilft dabei vegane Restaurants in der Nähe zu finden. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Filme (Game Changer, Cowspiracy, Earthlings, What the health), Youtube Kanäle (Vegan ist ungesund, Hier kocht Alex) und (Koch-)Bücher, die einen an die vegane Lebensweise heranführen.

auch ob er seine vegane Lebensweise auf weitere Teile seines Lebens ausweiten will: Kleidung, Möbel, etc. tierische Produkte befinden sich in vielen Bereichen unseren Lebens. Aber eine vegane Ernährung ist auch nicht nur abhängig von der eigenen Willensstärke, es braucht Planung und Vorbereitung. Dafür empfehlen wir die Webseiten aus der Infobox. Die einundzwanzigjährige Studentin Ronja R. ernährt sich seit zwei Jahren vegan. Ihr Tipp: „Fleisch und Fisch rühre ich zwar nicht an, aber bei anderen Sachen unterscheide ich auch. Zum Beispiel ist Honig bei mir nicht auf der gleichen Stufe wie Milch oder Joghurt, weswegen ich manchmal auch Gerichte esse, die mit Honig gesüßt wurden.“ Auch die Globetrotterin Adeline H. gibt zu, dass sie es manchmal einfach nicht schaffe, vegan zu leben „Zu Hause kenn ich die Supermärkte und Produkte, da fällt es mir leicht, vegan zu leben. Auf meinen Reisen kostet es mich aber oft viel Kraft vegan zu leben, insbesondere in kleineren Städten. Manchmal habe ich die Kraft auch nicht für diese Suche und all die Rechtfertigungen, dann muss ich essen, was da ist.“ Das beste Land für Vegetarier und Veganer ist übrigens Indien. Hier ernähren sich 38% der Bevölkerung vegetarisch.

Bianca Zapatka will Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise inspirieren und hat deswegen angefangen, ihre veganen Rezepte auf ihrem Foodblog www.biancazapatka.com zu veröffentlichen. Vor Kurzem hat sie darüber hinaus ihre 100 liebsten Gerichte in dem Buch „Vegan Foodporn“ veröffentlicht und zeigt, wieviel Spaß veganes Kochen machen kann.

Wir verlosen dreimal unter allen Einsendungen mit der richtigen Antwort das Kochbuch aus dem Riva Verlag (Hinweis Seite 14):

Das Wort „vegan“ ist ein Kunstwort, das 1944 erfunden wurde. Aus welchem Land stammt es?



normal	kleines Nachtschränchen	Kinderbau-stein	Flächenmaß der Schweiz	Raum- tonver- fahren	respek- tieren, schätzen	Zeit- messer	Experte	Ärger, Wut (ugs.)	Virus- erkrankung bei Hunden	Unbe- weglich- keit	ein Schnell- zug (Abk.)
Skandal				Büro- möbel	2						
nase- weises Kind				Teil des Kopfes		Außer- irdischer TV-Star	Nage- tier				essbare Tierein- geweide
ohne Ver- gnügen	6			Frage nach einem Ort		Erwei- erung eines Hauses	16		Los- ziehung		Hühner- produkt
			Autor v. ‚Emil und die Detektive‘	Zeit- spanne			Geld zurück- legen		14		
folglich, somit		Spinn- faden- hülle				Haar- Stylistin	17				
Napo- leons Exil (Insel)											eine Augen- krankheit
		Schiff- fahrts- route						von sich aus, per ...			
Insel- euro- päer	medi- zini- sche Creme	Initialen Spiel- bergs						läng- liche Hohl- körper		Initialen Rebroids	
dauernd											
	15							Atem (ugs.)		Trink- gefäß mit Deckel	
Ver- kehrs- zeichen (Mz.)		ein Schiff erobern									
kleine Frucht- art					Lebens- gemein- schaft	rußend	sehr feucht, triefend	ägypti- sche Stadt am Nil	studen- tische Verbin- dung	scherz- haft: US- Soldaten	Rufname des Sängers von U2
knapp, wenig Raum lassend			weibliche Haus- tiere	20	tieftste Männer- stimm- lage			US- Schrift- steller † 1849		Kürbis- gewächs	Ehren- zeichen aus Metall
zahl- reiche	älteste lat. Bibel- überset- zung	weiner- liches Kind (ugs.)					1	ein Laut- stärke- maß		Denk- schrift (Kw.)	11
				Frage- wort		Dämon der nordi- schen Sage		eine Filmrolle mimen			
					Wahr- heits- gelübde (Mz.)	groß- artig		10		auf- wärts	englisch: tun, machen
starkes Seil		per- sönlich		unbe- stimmter Artikel (4. Fall)			land- wirtsch. Güter	süd- amerik. Wurf- waffe	4		Segel- tau
Beginn des bäuerl. Anbaus		über- glücklich				einen Auftrag erteilen	wendig, gewandt				
				19	Insekten- ordnung	Plätze		italie- nisch: drei			Stadt am Hellweg
griechi- scher Buch- stabe	das Stern- bild ‚Widder‘	ital. Auto- renn- strecke	Müll					3	US- Schau- spielerin, Bo ...	Rufname d. Comic- zeichners Stein	
				ein ehem. dt. Staat (Abk.)		Schön- ling (franz.)	Nord- euro- päer		18		oberster Gebäu- deteil
oxi- dieren				9	persön- liches Fürwort	Post- sendung				Vorname von US- Filmstar Gibson	Teil schotti- scher Namen
								13	Kfz.- Z. Heil- bronn	Kose- name für Mutter	12
eng- lisches Bier- maß		Fecht- waffe						7	griech. Göttin der Weisheit		austral. Hardrock- Band, .../DC
japan. Adeliger (Krieger)						auf die Minute genau					

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher aus dem dtv-Verlag:

„Fleishman steckt in Schwierigkeiten“ der 512 Seiten dicke Debut-Roman der amerikanischen Journalistin (New York Times) Taffy Brodesser-Akner. Ein schlauer Sommerroman, voller Witz und intelligenter Wendungen über die zwei Seiten einer New Yorker Scheidung.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



Fünf ausverkaufte Konzertwochen in Swinging London! Die britische Hauptstadt fiebert im Winter 1968 den Auftritten von Showlegende Judy Garland (Renee Zellweger) im prominenten West End-Theater entgegen. Die Premiere des Filmklassikers „Der Zauberer von Oz“, durch den sie weltberühmt wurde, ist bereits 30 Jahre her und ihre Stimme mag ein wenig an Strahlkraft verloren haben – aber auf ihre Gabe für dramatische Inszenierungen kann sie noch immer zählen. Und auch ihr feiner Sinn für Humor und ihre Herzenswärme zeichnen sie aus wie keine andere bei den Vorbereitungen der Show, bei Begegnungen mit Freunden und treu ergebenen Fans ebenso wie in den Auseinandersetzungen mit dem Management. Selbst ihr Traum von der einen großen Liebe scheint nach vier Ehen noch immer ungebrochen und so stürzt sie sich in eine wilde Romanze mit Mickey Deans, ihrem zukünftigen fünften Gatten...

Für ihre Rolle in „Judy“ hat Renée Zellweger einen Oscar als „Beste Hauptdarstellerin“ und den Golden Globe 2020 erhalten. In ihrer Dankesrede sagte Zellweger: „Obwohl Judy Garland diese Ehre zu ihrer Lebzeit nicht erhielt, bin ich sicher, dass dieser Moment die Wertschätzung ihres Vermächnisses verlängert“.

Universal Pictures, Laufzeit: 113 min, Bonusmaterial Interviews, 13,99 Euro

SPANNUNG MIT ITALIENISCHEM FLAIR



Der Inselpolizist Enrico Rizzi hat es auf Capri zumeist mit kleineren Delikten zu tun und daher genügend Zeit, seinem Vater in den Obst- und Gemüsegärten hoch über dem Golf von Neapel zu helfen. Bis mitten im August ein Toter in einem Ruderboot an den felsigen Strand getrieben wird: Jack Milani, Spross einer Industriellenfamilie und Student der Ozeanologie. Es ist der erste Mordfall für den jungen Rizzi, ein Fall, bei dem es neben der Aufklärung eines Verbrechens auch um die Zukunft der Weltmeere geht.

Das Hörbuch **„Mitten im August“** wird mit wunderbar sonorer Stimme von dem Hamburger Schauspieler Johannes Klaußner gelesen.

Luca Ventura ist ein Pseudonym. Der Autor lebt am Golf von Neapel, wo er derzeit den zweiten Fall der Capri-Serie um den Inselpolizisten Enrico Rizzi und dessen norditalienische Kollegin Antonia Cirillo schreibt.

Diogenes Paperback, 336 Seiten. 16,- Euro, Hörbuch, 15,95 Euro

EINE SELTSAME REISE IM GREYHOUND-BUS

Eines frühen Morgens entledigt sich Barry Cohen, Master of the Universe, der Fesseln seines allzu perfekten Lebens. Der Sohn eines jüdischen Poolreinigers hat eine traumhafte Karriere gemacht: Seine Hedgefonds spülen ihm Millionen aufs Konto, für ihn zählen nur Status, Ruhm, Prestige und Perfektion. Doch dann kommt der Tag des tiefen Falls. Mit nichts als seinen Lieblingsuhren im Gepäck flieht Barry mit einem Greyhound-Bus aus New York. Sein irrwitziger Plan: nach zwanzig Jahren seine College-Liebe Layla in El Paso zu treffen. Ob er mit ihr das einfachere, ehrlichere Leben von damals wieder aufnehmen kann?

Bestsellerautor Gary Shteyngart nimmt uns in **„Willkommen in Lake Success“** mit auf eine turbulente Reise durch das gesplante Amerika der Vor-Trump-Ära - und erzählt von der Suche eines Mannes nach dem wahren Glück. Großherzig, klug und witzig!



Das Hörbuch wird höchst unterhaltsam von dem deutschen Schauspieler Shenja Lacher gelesen.

Penguin Verlag, 432 Seiten, 24,- Euro
Der Hörverlag, 13,36 Stunden, 24,- Euro



Macht Spaß. Macht Sinn.

Die Natur schützen mit dem
NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv