

# ALTER

Die Seniorenräte im Kreis Calw informieren

02  
2025

aktiv



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



## Aktives Jahr

Der Kreissenioerenrat zieht nach einem aktiven Jahr eine positive Bilanz.

## Selbst is(s)t der Mann

Der KSR und die AOK haben Koch-Anfänger an den Herd gebracht.

## Der Mensch als Ganzes

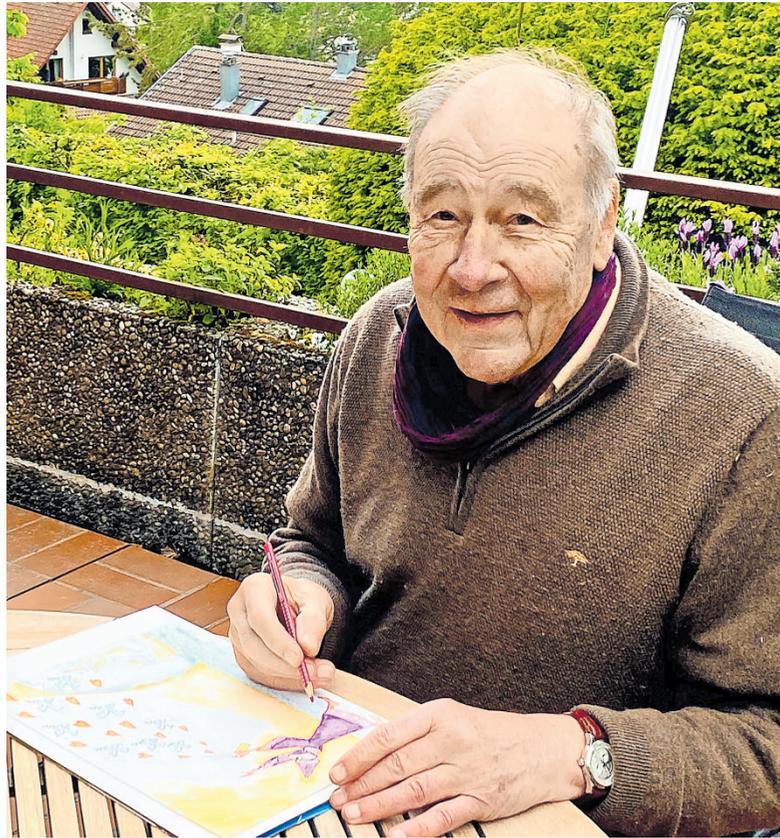
Im Interview spricht Dr. Michael Sander über die Medizin für Ältere.

## Künstler

**Bernd Rüdiger Drews**,  
Altensteig. Geboren 1945 in  
Lübeck.  
Beruf: Anwalt.

Hat in der Jugend in der Volleyball-Bundesliga gespielt; trat bei den internationalen Tennis-Jugendmeisterschaften an; spielte Geige im Altensteiger Kammerorchester, trug bei Veranstaltungen „freihändig“ Gedichte von Heinz Erhardt vor.

Entdeckte spät sein Talent und die Passion zu Karikatur-Zeichnungen.  
Von ihm stammt die Karikatur auf unserer Titelseite.



Künstler Bernd Rüdiger Drews

Foto: Bernd Rüdiger Drews

## Inhalt

<b>Der Künstler</b> Bernd Rüdiger Drews	2
<b>Grußwort</b> von Eberhard Fiedler	3
<b>Sicheres Busfahren</b> leicht gemacht	4
<b>Engagiert, vernetzt und</b> zukunftsorientiert	5
<b>Wir sind für Sie da</b>	6
<b>Starke Wurzeln,</b> starke Region	7
<b>Selbst is(s)t der Mann</b>	8+9
<b>Den ganzen Menschen</b> im Blick haben	10+11
<b>Geld blitzschnell</b> ohne IBAN senden:	12
Das ist Wero	12
<b>Eine Herzenssache</b> Ausbildung in der Pflege	13
<b>Mit Schiebung</b> kommt man weiter	14
<b>VHS-Programm</b> für Senioren	15

Besuchen Sie den  
Kreisseniorenrat auch  
im Internet auf

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

Dort sind auch frühere Ausgaben  
von ALTER aktiv in digitaler Form  
zu sehen.

Die nächste Ausgabe  
ALTER aktiv  
für das Nagold-, Enz-  
und Albatal erscheint

am

**Samstag, 6. September**

Beiträge senden Sie bitte per  
E-Mail bis 15. August:

– lotharkallfass@aol.com  
– bedaro@kabelbw.de  
– mail@sg-pr.de  
(Christine Strienz)  
– kreisseniorenratcalw@  
gmail.com

Sonstige Beiträge an:  
ardnasknuf@googlemail.com

## Impressum

**Herausgeber:**  
Kreisseniorenrat Calw e.V.

**Redaktion und V.i.S.d.P.:**  
Sandra Langguth  
Im Böckeler 38  
73230 Kirchheim  
E-Mail: ardnasknuf@  
googlemail.com

**Druck:** Druckzentrum Südwest

**Spendenkonto:**  
**Kreisseniorenrat Calw**  
Sparkasse Pforzheim Calw  
IBAN: DE04 6665 0085 0005 0740 02

**VE Volksbanken eG**  
IBAN: DE71 6039 0000 0572 8360 07  
**Titelseite:**  
Gestaltung: Sandra Langguth  
Titelbild: Bernd Rüdiger Drews

**Kostenlose Exemplare von**  
**ALTERaktiv** liegen bei den  
Geschäftsstellen der Sparkasse  
Pforzheim Calw aus.

**ALTERaktiv steht auch als**  
**elektronische Ausgabe**  
zwei Wochen nach Erscheinen  
zur Verfügung. Einfach runterla-  
den und lesen.

## Seniorenräte

**Kreisseniorenrat Calw e.V.**

**Vorsitzender:**  
Eberhard Fiedler, Wildberg  
kreisseniorenratcalw@  
gmail.com

**Stellvertreter:**  
Thomas Baitinger, Nagold  
Günther Wallburg,  
Bad Liebenzell

**Kassiererin:** Anja Roth,  
Wildberg

**Schriftführer:** Lothar Kallfaß,  
Neubulach

**Pressereferentin:**  
Christine Strienz, Calw

### Orts- und Stadtseniorenräte

**Stadtseniorenrat**  
**Altensteig 60plus**

Jana Hartmann,  
07453/9580709,  
info@60plus-altensteig.de

**Seniorenrat Althengstett**  
Ernst Hempel, 07051/12767,  
ernst.hempel@gmx.de

**Stadtseniorenrat**

**Bad Herrenalb**  
Bernhard Ziegelmeier  
0160/2350109  
stadtseniorenratherrenalb@  
gmx.de

**Bürger- u. Kulturverein**  
**Bad Liebenzell e.V.**  
Günther Wallburg, 07052/3525  
vorstand@ssrplus.de

**Stadtseniorenrat Calw**  
Gerd Deckers, 07051/9366731  
gerd.deckers@outlook.de

**Ortseniorenrat AG Senioren**  
**Ebhausen e.V.**  
Gerhard Anton, 07458/98285  
gerhard.anton@outlook.de

**Arbeitskreis Senioren**  
**Haiberbach**

Stephan Trunte, 0175/2893134  
stephan@trunte.org

**Stadtseniorenrat Nagold**  
Eberhard Schwarz, 07452/5789  
e.schwarz1@arcor.de

**Stadtseniorenrat Wildberg**  
Erhard Wacker, 07054/7258,  
wacker@ssr-wildberg.de

**Seniorenrat Oberes Enztal**  
Claudia Ollenhauer,  
07085/ 9244018, sroe@gmx.org

**Ähnliche Organisation**  
**Miteinander und Füreinander**  
**in Neuweiler e.V.**

Anita Burkhardt, 07055/929777  
info@mfn-neuweiler.de

**Menschen helfen**  
**Menschen e.V. Schömberg**  
Martin Wurster, Rosario Moser  
07084/931 69 61  
info@mhm-schoemberg.de

# Liebe Leserinnen und Leser,



mein Grußwort habe ich, zugunsten der zahlreichen informatorischen Beiträge in der vorliegenden Ausgabe, kurzgehalten. Wie schon in der Mitgliederversammlung erläutert, möchten wir an dieser Stelle auf unsere Angebote verweisen:

**Aktivierende Hausbesuche** angeboten vom DRK, „Alter aktiv“ unsere Zeitschrift erscheint vierteljährlich, **Alterssimulationsanzüge** können bei den Pflegeschulen in Calw und Nagold ausgeliehen werden, das informative Heftchen

„**Clevere Alltagshelfer für die ältere Generation**“ zeigt Möglichkeiten auf, das Projekt „**Patientenbetreuung im Krankenhaus**“ eine Kooperation mit dem DRK KV Calw e.V. und dem Klinikverbund Südwest an den Kliniken Calw und Nagold verhindert Delir und Angstzustände bei den Patienten, das neue **Projekt Arztpraxen (Hilfe bei Demenz)** soll offene Fragen beantworten und zeigen wo und wie man Informationen erhält, Ein Angebot an Handel und Gewerbe ist die **Zertifizierung „Seniorenfreundlicher Ser-**

**vice**“ und „So lange als möglich in der gewohnten Umgebung bleiben – ein wichtiger Grund für unsere **Wohnberatung**“

**Bitte schauen Sie einfach mal in unsere aktuelle Homepage**

**www.kreissenienerratcalw.de**

Darüber hinaus organisieren wir vierteljährlich einen **Seniorenrats-Treff im Kreis Calw** für die örtlichen Seniorenräte und ähnlichen Organisationen.

Jährlich bieten wir bei

unseren **Thementagen** für alle Interessierten Informationen zu wichtigen Themen an.

Wir unterstützen die örtliche Seniorenräte, wenn gewünscht, mit Rat und Tat.

Und nicht unwichtig, wir sind die Verbindung zum Landesseniorenrat Baden-Württemberg, zum Landratsamt Calw und auch zu den **Kreissenienerräten Böblingen, Freudenstadt und Pforzheim/Enzkreis**

**Ihr Eberhard Fiedler  
Vorsitzender  
Kreissenienerrat Calw e.V.**

## D'Schwoba

Selbschtbewußt ond voller Schtolz, knorrig wia alt's Buachaholz, wia an blauer Sctoi so kanntig ond wega jedam Scheißdreck grantig. Zartfühlend wia an Schtachldroht, kreiznarred, wenn ebbes net goht, überzwerch wia Subbafloisch, ausa hart, aber enna woich.

Verbruttld, emmer nosaweis, em Temperament net ganz so hoiß. Aber dafür richtig oiga, dean mr net gern Gfühle zoiga.

Oifach ond net kompliziert, aber trotzdeam oscheniert.

Ländlich derb, doch des mit Scharm, am Gschwätz noch sen se alle arm. Mir ganget gern en Gsangverei, bar Viertela gibts zwischanei. Onser Dialekt isch kräftig, ohne Schnörkl, herzlich, deftig. Als Menscha sen mir eine Zier, so sen mir ond so bleibet mir.

Aus dem Badischen übersetzt von Bernd Dangelmaier

## Möchten auch Sie (Förder-) Mitglied bei uns werden?

Einfach auf der Homepage den Button „Mitgliedschaft“ anklicken, ausfüllen und schon gehen Sie zu uns. Wir würden uns sehr freuen!

## Neue Mitglieder im Kreissenienerrat Calw e.V.:

**Fördermitglieder:**  
Dr. med. Michael Sander, Calw

Linda M. Kugler, Wildberg,  
Gemeinde Unterreichbach



**Kreissenienerrat  
Calw e.V.**

## Wohnberatung

**Möchten Sie so lange wie möglich in Ihrer Wohnung bleiben und diese altersgerecht gestalten oder umbauen?**

**Die Wohnberater\*innen des Kreissenienerrats Calw beraten Sie gerne – neutral und unverbindlich!**

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Andreas Bauer	Nagold	07459/2882
Dieter Körner	Bad Liebenzell	07052/8169783
Annegrit Pahnke	Nagold	07452/2989

**Alter ist keine Last, wenn die Wohnung zu Ihnen passt!**



Heiderose Weißenmayer (links) vom Stadtseniorenrat Calw gab Informationen zum Busverkehr im Landkreis

Foto: Kreisseniorenrat

## Sicheres Busfahren leicht gemacht

Der Stadtseniorenrat Calw hat eine Veranstaltung zum Üben mit Rollator und Rollstuhl organisiert.

**CALW.** Das Thema ist offensichtlich von großer Bedeutung für Seniorinnen und Senioren: 25 Interessierte fanden sich an der Haltestelle Stahläckerweg auf dem Wimberg zur Veranstaltung „Sicher im Bus“ ein. Diese hatte der Stadtseniorenrat Calw mit dem kommunalen Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung, Martin Weiser, der Abteilung Mobilität und ÖPNV im Landratsamt Calw, Johanna Albrecht und Andreas Breit-

bach von der Verkehrsgesellschaft Bäderkreis Calw organisiert.

Nach der Begrüßung durch Heiderose Weißenmayer vom Stadtseniorenrat Calw gab es Informationen zum Busverkehr im Landkreis. Zentrale Bedeutung kommt dabei der Linie X63 zu, die stündlich zwischen Calw und Bad Herrenalb verkehrt. Johanna Albrecht bat um Verständnis für Wartezeiten bei den Umstiegen. Die Barrierefreiheit sei inzwischen durchgängig ge-

geben, alle beteiligten Busunternehmen seien angehalten, ausschließlich barrierefreie Busse zu verwenden. Johanna Albrecht versprach, die Erkenntnisse der Veranstaltung mitzunehmen und an die Fahrerinnen und Fahrer weiterzugeben.

Anschließend wurde der von der Firma Däuble zur Verfügung gestellte Bus ausgiebig genutzt, um das Ein- und Aussteigen mit Rollator und die Ein- und Ausfahrt mit dem Rollstuhl zu üben. Dane-

ben gab es Tipps für die sichere Platzierung im Bus.

Das Fazit: Mit der richtigen Technik ist der Ein- und Ausstieg auch mit dem Rollator eine einfache und sichere Sache und dank der ausklappbaren Rampe ist das Busfahren auch mit dem Rollstuhl gut zu bewerkstelligen. Eine Wiederholung der Veranstaltung in anderen Stadtteilen wird angestrebt.

## Auflösung abgewendet

Der Stadtseniorenrat Altensteig 60plus hat sich neu aufgestellt.

**ALTENSTEIG.** Der Stadtseniorenrat Altensteig 60plus hat sich neu aufgestellt und damit eine drohende Auflösung abgewendet. Bei der Hauptversammlung wurde Jana Christina Hartmann zur ersten Vorsitzenden gewählt. Ihr Stellvertreter ist Volker Noseck, Schriftführer ist Christian Heieck. Die Kasse wird

kommissarisch von Brigitte Hentschel weitergeführt. Bernd-Rüdiger Drews komplettiert den Vorstand als Beisitzer.

Die neue Vorsitzende, Rechtsanwältin mit eigener Kanzlei in Altensteig, betonte die Notwendigkeit, die Vereinsarbeit zu beleben und künftig medial sichtbarer zu

sein. Geplant sind unter anderem die Ankündigung von Terminen und Veranstaltungen in der Zeitung sowie andere Aktivitäten.

Der Verein besteht derzeit aus 58 Mitgliedern. Trotz eines leichten Mitglieder-rückgangs und finanzieller Herausforderungen zeigt sich der neue Vorstand ent-

schlossen, den Stadtseniorenrat aktiv zu gestalten und die Angebote für ältere Mitglieder in Altensteig weiterzuführen. Es stehen einige Neuerungen an. Insbesondere soll es einen Flyer geben, der über alle Informationsveranstaltungen für Senioren in Altensteig und Kreis Calw informiert.

# Engagiert, vernetzt und zukunftsorientiert

Der Kreissenioerenrat Calw blickt bei seiner Mitgliederversammlung auf ein aktives Jahr zurück.

**CALW.** Die Mitgliederversammlung des Kreissenioerenrats Calw im Landratsamt machte deutlich, wie aktiv und vielfältig der Verein das vergangene Jahr gestaltet hat. Der Vorsitzende Eberhard Fiedler zog eine positive Bilanz: Mit über 68 Terminen, einer Vielzahl an Projekten und einem stabilen Netzwerk von derzeit 136 Mitgliedern – darunter 42 Fördermitglieder – ist der Kreissenioerenrat ein unverzichtbarer Partner für die Belange älterer Menschen im Landkreis.

Im Mittelpunkt standen neben den Berichten – inklusive des Kassenberichts von Anja Roth – auch die Wiederwahl der beiden stellvertretenden Vorsitzenden Thomas Baitinger und Günther Wallburg. Beide wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Das gleiche galt für die beiden Beisitzer Erika Frey und Gerhard Anton.

Ein besonderes Highlight war 2024 die Feier zum 40-jährigen Bestehen des Kreissenioerenrats Calw, ebenso wie die Verleihung der Seniorensozialpreise und der Festakt „50 Jahre Landessenioerenrat“. Über diese Veranstaltungen wurde bereits ausführlich in „Alter aktiv“ berichtet.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit kommt nicht zu kurz: Die quartalsweise erscheinende Zeitung „Alter aktiv“ – in Baden-Württemberg einzigartig – erscheint mit Unterstützung der Sparkasse Pforzheim Calw und wird von einem engagierten Redaktionsteam gestaltet.



Der KSR-Vorsitzende Eberhard Fiedler mit seinen Stellvertretern Günther Wallburg und Thomas Baitinger sowie Beisitzerin Erika Frey (v.l.).

Foto: Christine Strienz

Weitere mediale Präsenz zeigte der Verein bei Veranstaltungen wie der Gesundheitswoche in Nagold, bei Kimmich Open in Calw oder der Gewerbeschau in Neuweiler.

Besonders gelobt wurde das Projekt „Wohnberatung“, das seit 2009 rund 230 Beratungen ermöglicht hat – ein gelungenes Beispiel für die Vermeidung von Doppelstrukturen in enger Kooperation mit dem VdK Kreisverband Calw.

Auch die „Patientenbetreuung im Krankenhaus“ (Calw und Nagold), ein Gemeinschaftsprojekt mit dem Klinikverbund Südwest und

dem DRK Kreisverband, wird erfolgreich fortgeführt und ist nun für zwei weitere Jahre gesichert. Neben der Rückschau gab es auch einen Ausblick auf das kommende Jahr. Bereits am 4. Juni fand in Althengstett ein Thementag zur Rolle von Künstlicher Intelligenz in der Pflege und zur Sturzprävention statt.

Weitere Beteiligungen sind unter anderem bei Gesundheitsmessen und dem 1. Neubulacher Seniorentag geplant. Zudem wird der Kreissenioerenrat gemeinsam mit Fachbeirätin Sabine Fels ein Informationsprojekt zum Thema Demenz in Arztpraxen im Landkreis starten.

„Wir verstehen uns nicht nur als Ratgeber der örtlichen Seniorenräte, sondern auch als aktive Schnittstelle zum Landessenioerenrat“, betonte der Vorsitzende. „Unsere Stimme wird angesichts des demografischen Wandels immer wichtiger.“

Abschließend wurde der Dank an die zahlreichen ehrenamtlich Aktiven, den Vorstand und die Fachbeiräte ausgesprochen. Besonders hervorgehoben wurden die enge Zusammenarbeit mit dem Landkreis und die starke Netzwerkarbeit, die den Kreissenioerenrat Calw zu einer tragenden Säule der Seniorenarbeit im Kreis macht.



# Starke Wurzeln, starke Region.

**Gemeinsam in jeder Lebensphase.**

## Die Sparkasse Pforzheim Calw – ein verlässlicher Partner fürs ganze Leben

Das Leben verläuft in Etappen – mal aufregend und fordernd, dann wieder ruhig und entspannt. Was jedoch bleibt, ist der Wunsch nach Sicherheit, Orientierung und verlässlicher Unterstützung in jeder Phase. Seit jeher steht die regionale Sparkasse den Menschen zur Seite – mit durchdachten Lösungen, individueller Beratung und einem klaren Bekenntnis zu nachhaltigem Handeln. Vom ersten Taschengeld über den Schritt in die Selbstständigkeit bis hin zur finanziellen Absicherung im Alter bietet sie passende Angebote für jede Lebenslage. Bereits

Kinder lernen spielerisch den Umgang mit Geld und entwickeln frühzeitig ein Bewusstsein für die eigenen Wünsche. Im Jugendalter werden die Fragen konkreter: Wie eröffne ich ein Konto? Worauf muss ich bei der ersten Wohnung achten? Was bedeutet der Einstieg ins Berufsleben für meine Finanzen? Später rücken Themen wie Vermögensaufbau, größere Investitionen, Absicherung oder der Traum vom Eigenheim in den Fokus. In all diesen Lebensphasen begleitet die Sparkasse Menschen in der Region – kompetent, persönlich und vorausschauend.

## Beratung, die zum Leben passt

Zwischen Arbeit, Familie und Hobbys wird Zeit heute zum kostbaren Gut. Deshalb bietet die Sparkasse flexible Beratungstermine: Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr – auch nach Feierabend.

Ob Baufinanzierung, Geldanlage oder Kontomodell: Bei einer Tasse Kaffee lassen sich Finanzfragen entspannt klären – ohne Hektik und ohne einen freien Tag zu opfern. Und wenn es digital besser passt? Dann berät Sie Ihre Beraterin oder Ihr Berater auch gerne online. Alternativ ist das Digitale BeratungsCenter eine flexible Möglichkeit:

Per Video oder Telefon lassen sich alle Fragen bequem von zu Hause oder unterwegs klären. So geht Finanzberatung heute – persönlich, flexibel und genau dann, wenn es in den Alltag passt.

**Über 800**  
Beraterinnen und Berater  
sind **persönlich** für Sie da und  
richten sich nach **Ihren**  
**Terminwünschen** – gerne  
auch außerhalb unserer  
üblichen Öffnungszeiten.

## Nachhaltigkeit als Haltung

Als fest verwurzelte Partnerin der Region denkt und handelt die Sparkasse Pforzheim Calw ökologisch, wirtschaftlich und sozial. Mit Investitionen in Bildung, Kultur, Umwelt und soziale Projekte setzt sie Impulse, die über den Finanzbereich hinausreichen. Denn wer hier lebt, soll gut leben können – heute und morgen.



## Für alle da – barrierefrei und generationenfreundlich

Eine starke Region braucht eine starke Gemeinschaft – dazu gehören alle Generationen. Die Sparkasse Pforzheim Calw engagiert sich seit vielen Jahren für ein barrierefreies Banking. Mit über 50 seniorenfreundlichen Geschäftsstellen schafft sie Zugänge, die älteren Menschen den Alltag erleichtern. Von der gut erreichbaren Filiale über eine angepasste



Raumgestaltung bis zur verständlichen Technik: Der Abbau von Barrieren ist gelebte Verantwortung. Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten diesen Weg und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.





**Mitarbeitende** arbeiten in der Beratung, in internen Bereichen, in der Technik und Logistik – davon 133 Auszubildende.

Seit **191**

**Jahren** übernimmt die Sparkasse Pforzheim Calw Verantwortung für die Menschen in der Region.

**1,4 km**

liegt der nächste **Geldautomat** durchschnittlich entfernt.

**160**

**Geldautomaten** versorgen die Menschen im Landkreis Calw, im Enzkreis und in Pforzheim mit Bargeld – und weitere 19.948 Geldautomaten in ganz Deutschland.

**WIR SIND**

**FÜR SIE**

**DA!**

Über **370.000**

**Kundinnen und Kunden** betreut die Sparkasse Pforzheim Calw.

**114** mal

finden Sie uns **vor Ort**. Davon in 78 Geschäftsstellen mit persönlicher Beratung.

**120.184**

unserer Kundinnen und Kunden nutzen die mehrfach ausgezeichnete **App Sparkasse** bereits.

**2,51**

Minuten dauert ein Besuch in unserer **Internetfiliale** im Durchschnitt.





Kochen macht Spaß.

Foto: Eberhard Fiedler

# Selbst is(s)t der Mann

... oder der Versuch, Männer, die noch nie etwas mit dem Kochen am Hut hatten, in die Grundlagen der Ernährung und der Zubereitung einfacher Mahlzeiten, einzulernen.

■ Von Eberhard Fiedler

**KREIS CALW.** Die AOK – Gesundheitskasse Nord-schwarzwald hat in Kooperation mit dem Kreisseniorerrat Calw an zwei Nachmittagen bei einem Test-Kochkurs elf sogenannte „Banausen des Kochens“ überzeugt.

Schon bei der Vorstellungsrunde wurde klar, warum Mann da war: „Ich habe keine Ahnung“ oder „Ich möchte wenigstens ein Grundwissen haben“ oder „Meine Frau ist öfters anderweitig unterwegs und dann kann ich mir nur eine Büchse aufmachen!“ waren einige Motivationserklärungen der Teilnehmer. Wie die Überschrift schon sagt – es waren alles Männer, und auch noch im fortgeschrittenen Alter. Einig waren sich aber alle: Wir möchten diesen Kurs machen und hoffen, am Ende in Sachen Ernährung klüger und wenigstens etwas selbst-

ständiger zu sein.

Gleich vorweg: Ja, alle wurden klüger und motiviert, etwas zu ändern und selbst „Hand an den Kochlöffel“ zu legen.

## Tag 1

Unter der fachkundigen und verständnisvollen Anleitung von Camilla Schneeweiß, der charmanten Fachkraft Ernährung bei der AOK, hörten die elf Kocheleven zunächst in einer kurzen Theoriestunde, worauf es ankommt.

Ganz wichtig für den Mann: Ernährung muss Spaß machen! Nur dann ist Mann aufmerksam und will was lernen. Das „Gesunde Kochen“ und eine „Gesunde Ernährung im Alter“ erklärte sie anhand der sogenannten Ernährungspyramide. Alles logisch und einleuchtend.

Vermutlich haben alle

Teilnehmer, natürlich nur innerlich im Stillen, zugeben müssen, dass bis dahin viel Unvernünftiges eher die Regel war. Aber so ist es meistens: Alles was Spaß macht, ist oft unvernünftig, und bei der Ernährung oft auch noch ungesund. Auch wenn man kein Musterknabe in Sachen gesunde Ernährung ist und es jetzt auch nicht unbedingt werden will – es blieb viel hängen, und ganz sicher wird der eine oder andere seine Ess-Gewohnheiten mindestens etwas verändern.

Klar, dass dann auch die Praxis folgen musste: Nachdem geklärt wurde, was alles in einer Küche vorhanden sein muss, war die nächste Frage, welche Lebensmittel und Zutaten gebraucht werden für das erste Menü: Als Vorspeise ein gemischter Salat und als Alternative einen Gurkensalat; als Hauptgericht Spaghetti Bolognese und als Dessert eine Quark-

creme mit Erdbeeren.

Die Hygiene beachten war klar. Die richtige Schneide- und Reibetechnik mit dem richtigen „Werkzeug“, welche Menge wann und in welcher Form zugegeben wird und wie lang der einzelne Gang kochen muss, war neu. Dabei merkte man, dass beim Reiben und beim Rühren etwas Armschmalz notwendig ist. Mit Kochlöffel streicheln war es nicht getan.

Aber das Ergebnis war einmalig: Es entstand ein tolles Menü, erstmalig von A – Z zubereitet von absoluten „Nichtköchen“ unter der wunderbaren Anleitung durch die Fachfrau Camilla Schneeweiß.

Das einstimmige Urteil: „Es hat wunderbar geschmeckt“. Kleiner Wermutstropfen: Ein Gläschen Wein dazu hätte das Ganze perfektioniert. Aber – das war nicht Thema des Test-Kochkurses.



## Tag 2

Alle elf sind wieder gekommen – spricht für das Konzept und für die Lehrerin Camilla Schneeweiß.

Wieder wurden die schon nicht mehr ganz Ahnungslosen theoretisch aufgerüstet: Wichtig sind drei Mahlzeiten pro Tag. Das heißt in Stichworten: möglichst frische Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt, möglichst keine Fertigprodukte, wenig Salz und – nicht zu vergessen – täglich eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit trinken. Übrigens, der kleine Rote oder das Bierchen sind nicht gemeint.

Auch das Einkaufen möglichst regionaler Produkte will geplant sein. Dabei durchaus Sonderangebote beachten – schont den Geldbeutel. Was lässt sich wo lagern, also Kühlschrank, Gefrierschrank, Keller oder Vorratskammer – all das ist nicht unwichtig. Und zu guter Letzt weist Camilla Schneeweiß noch darauf hin, dass Lebensmittel je nach Aufbewahrung auch gewisse Haltbarkeitsgrenzen haben. Gemeint ist dabei nicht immer das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Jetzt war unter lockerer, aber konsequenter Anleitung die Tat gefragt. Es wurde als Vorspeise ein Tomaten-Mozzarella-Salat und alternativ ein Möhrensalat gefertigt. Als Hauptspeise gab es ein Ofengemüse mit Rosmarin, Thymian, Zwiebeln, Möhren, Zucchini, Paprika, Tomaten und Kartoffeln sowie Hähnchenstreifen (Hähnchenbrustfilets). Dazu gab es einen erfrischenden Frühlingsquark. Der Nachtisch wurde eine Quarkcreme mit Apfel und Haselnuss-Knusper.

Leute – schon beim Zubereiten knurrten die Mägen, und das Wasser lief den Teilnehmern buchstäblich im Munde zusammen. Das Ergebnis war einfach köstlich. Mann war nur noch stolz auf das, was da auf den Tisch kam. Es blieben auch so gut wie keine Reste übrig.

Natürlich wurde anschließend gespült, abgetrocknet und aufgeräumt – ganz nach dem Motto „selbst ist der Mann“.

Es war ein wunderbarer Test-Kochkurs. Alle Teilnehmer erklärten im Brustton der Überzeugung: Das koche ich zu Hause nach. Mit der tollen schriftlichen Anleitung wird das ganz sicher ein

Erfolg. Das Lob der Mitesser zu Hause ist sicher.

Ein ganz großer Dank gehörte der Chefin, Camilla Schneeweiß, und damit auch der AOK – die ihrem Namen „die Gesundheitskasse Nord-schwarzwald“ alle Ehren machte. Es war ein ganz tolles Lern-Erlebnis für uns Männer.

Die Teilnehmer empfehlen, diesen Kurs der Öffentlichkeit anzubieten und dann sogar unter der erweiterten Überschrift „Selbst is(s)t der Mensch. So könnte das Angebot künftig auch interessierten Frauen ohne Kocherfahrung offenstehen.“



Das „leckere“ Ergebnis auf dem Teller.

Foto: Eberhard Fiedler



Die stolzen Teilnehmer vom Test-Kochkurs.

Foto: Eberhard Fiedler

# Den ganzen Menschen im Blick haben

**Interview** Dr. Michael Sander, Sektionsleiter Geriatrie im Klinikverbund Südwest, spricht darüber, was Medizin für ältere Menschen in Calw künftig leisten soll.

**KREIS CALW. Im Klinikverbund Südwest und somit auch am Gesundheitscampus wird die Geriatrie einen deutlich höheren Stellenwert haben als bisher. Wie muss man sich das vorstellen?**

Der Klinikverbund Südwest hat sich im Rahmen seiner Medizinkonzeption 2030 bewusst dazu entschieden, die geriatrische Versorgung deutlich zu stärken und weiter auszubauen. Das ist ein ganz wichtiger Schritt für unsere Region. Auf dem neuen Gesundheitscampus in Calw wird es eine eigene altersmedizinische/akutgeriatrische und alterstraumatologische Fachabteilung unter der Leitung von Dr. Mimoun Azizi geben, der auch verbundweit die Gesamtleitung des Zentrums für Altersmedizin und Geriatrie innehat. Dazu gehört die Umsetzung der Medizinkonzeption 2030 für den Klinikverbund hinsichtlich eines umfassenden geriatrischen Zentrums an drei Standorten.

Ich selbst werde als Sektionsleiter vor Ort tätig sein. Dr. Mimoun Azizi legte in seiner Funktion als Chefarzt bereits die ersten Bausteine, um den geriatrischen Schwerpunkt in Calw aufzubauen und zu etablieren. In dem Zentrum für Altersmedizin mit einem geriatrischen Schwerpunkt in Calw wie auch im Gesamtverbund werden ältere Patientinnen und Patienten aus verschiedenen Fachbereichen gezielt betreut – besonders nach akuten Erkrankungen wie einem Sturz, einer Operation oder einem Schlaganfall. Ziel ist es, die Selbstständigkeit wiederzuerlangen und so gut wie möglich in den Alltag zurück-



Hier werden medizinische Leistungen gebündelt: Der Gesundheitscampus im Stammheimer Feld III. Foto: Thomas Fritsch

zukehren – ob zuhause, im Pflegeheim oder im betreuten Wohnen. Geriatrie arbeitet multiprofessionell, interdisziplinär und ganzheitlich. Daher gehört neben den Medizinerinnen geschulte Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, der Sozialdienst, Ernährungsberater, Seelsorger und auch ehrenamtliche Patientenbegleiter dazu.

Jeder bringt eine andere Perspektive ein – und genau das macht die altersmedizinische Behandlung so wirksam. Nur so kann es gelingen, älteren Menschen nicht nur medizinisch zu helfen, sondern ihnen auch Teilhabe, Lebensqualität und Sicherheit zurückzugeben. Dafür steht die Geriatrie – und genau das soll auf dem neuen Gesundheitscampus in Calw gelebt werden. Dank der Erfahrung

und des Engagements von Dr. Mimoun Azizi bin ich überzeugt, dass dies uns in absehbarer Zeit gelingen wird. Calw wird eine starke Klinik für Geriatrie und geriatrische Frührehabilitation als Teil des Zentrums für Altersmedizin im Klinikverbund Südwest bekommen.

**Der Gesundheitscampus Calw soll ja auch demenzsensibel ausgerichtet werden, was bedeutet das konkret?**

Das bedeutet, dass wir in einem Krankenhaus ganz bewusst auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz eingehen – und zwar in allen Bereichen: im Umgang, in der Umgebung, in den Abläufen. Für Menschen mit Demenz ist ein Klinikaufenthalt oft besonders belastend – sie sind nicht mehr in ihrer gewohnten Umgebung,

werden mit fremden Gesichtern und Abläufen konfrontiert, verlieren die Orientierung. Ein demenzsensibles Krankenhaus versucht, genau da anzusetzen und Sicherheit zu geben. Dazu gehört zum Beispiel eine Umgebung, die Orientierung bietet: klare Beschilderungen, gut erkennbare Farben, einfache Wegführung. Auch feste Tagesstrukturen sind wichtig – möglichst wenig Wechsel, möglichst viel Wiederholung. Das schafft Vertrauen. Wie auch Demenzbeauftragte, so Dr. Mimoun Azizi. Ganz entscheidend ist auch das Personal. So gibt es Demenzbeauftragte, jedoch sollen alle beteiligten Berufsgruppen geschult sein, Menschen mit Demenz mit Geduld, Ruhe und Empathie zu begleiten.



### Was hat Sie persönlich bewogen, diesem Teil der Medizin Ihren beruflichen Schwerpunkt zu widmen?

Für mich als Sektionsleiter war es keine Entscheidung für ein bestimmtes Organ oder eine bestimmte Krankheit – sondern für den ganzen Menschen. Bereits während meiner Ausbildungszeit habe ich mich immer wieder mit geriatrischen Fragestellungen auseinandergesetzt und irgendwann war mir klar: Das ist genau mein Platz in der Medizin. Schon damals hat mich beeindruckt, wie vielschichtig die Behandlung älterer Menschen ist. Es geht in der Altersmedizin nicht nur um eine

Diagnose oder ein Medikament. Oft sind es viele kleine Dinge, die zusammenkommen – körperliche Beschwerden, Gedächtnisprobleme, soziale Fragen, Unsicherheit im Alltag. Den ganzen Menschen im Blick zu haben: hat mich interessiert. Ich möchte eine Medizin machen, die nicht nur behandelt, sondern auch begleitet. Eine, die fragt: Was braucht dieser Mensch, um gut zu leben? Und nicht nur: Was sagt der Laborwert? In der Geriatrie darf ich genau das tun. Deshalb habe ich mich bewusst für diesen Weg entschieden.

### Können Sie uns bitte an einigen kurzen Beispielen erklären, was Geriatrie ist?

Für uns als Geriatrie-Team steht immer folgende Frage im Mittelpunkt: Wie können wir unsere Patienten wieder am Leben teilhaben lassen? Wenn zum Beispiel eine Seniorin nach einem Sturz zu uns kommt, schauen wir nicht nur auf den Knochenbruch. Wir fragen auch: Warum ist sie gestürzt? Liegt es an Medikamenten, an der Orientierung, an der Muskulatur? Und wie können wir verhindern, dass es wieder passiert? Welche Behandlung

braucht sie, um wieder nach Hause entlassen werden zu können? Oder ein älterer Herr mit mehreren chronischen Krankheiten, wie Diabetes, Herzprobleme, vielleicht beginnende Vergesslichkeit. In der Geriatrie überlegen wir gemeinsam: Was braucht er wirklich im Alltag? Wie können wir die Lebensqualität verbessern und die Selbstständigkeit fördern?

### Wir wissen, dass unsere Gesellschaft immer älter wird. Wo liegen Ihrer Meinung nach die größten Herausforderungen bei der Lösung der damit verbundenen Notwendigkeiten?

Viele ältere Menschen wollen so lange wie möglich

selbstständig leben. Aber dafür brauchen sie Unterstützung – sei es beim Einkaufen, bei der Medikamenteneinnahme oder einfach durch soziale Kontakte. Es geht nicht nur um Pflegeplätze oder Kliniken, sondern auch um Nachbarschaft, Ehrenamt und bezahlbares Wohnen im Alter. Eine der wichtigsten Herausforderungen ist es, die Versorgung älterer Menschen so zu gestalten, dass sie wirklich zu ihrem Alltag passt. Dazu gehört eine gute Vernetzung von Hausarztpraxis, Pflege, Klinik und Familie. Ein wichtiges Ziel ist es auch, eine stationäre Aufnahme älterer Menschen ins Krankenhaus möglichst zu vermeiden. Hierfür haben wir beispielsweise eine Geriatrie

Institutsambulanz in den Kliniken Calw etabliert, um frühzeitig Risiken zu erkennen, die eine Selbstständigkeit gefährden können. Diese ambulante Sprechstunde möchten wir zukünftig weiter ausbauen. Daran arbeite ich mit Dr. Mimoun Azizi sehr eng zusammen. Wir stimmen uns in den Prozessen stets ab, um unser gemeinsames Ziel schneller erreichen zu können, weil der Bedarf im Kreis Calw enorm hoch ist.

### Wie können die Seniorinnen und Senioren aus Ihrer Sicht als Mediziner dazu beitragen?

Eine ganze Menge, und das beginnt oft bei kleinen, alltäglichen Dingen. Was aus medizinischer Sicht wirklich hilft, ist Bewegung. Damit meine ich nicht Leistungssport, sondern regelmäßige Aktivität: Spaziergehen, Radfahren, Tanzen, Gymnastik im Verein oder zu Hause – all das hält Muskeln, Gelenke und Kreislauf in Schwung. Genauso wichtig ist es, den Geist aktiv zu halten. Lesen, Singen, Kartenspielen, Neues lernen: auch das wirkt sich positiv auf das Gedächtnis aus. Ein weiterer wichtiger Punkt sind die sozialen Kontakte. Wer im Austausch mit anderen bleibt, hat meist mehr Lebensfreude, sei es im Verein, im Gespräch mit Nachbarn oder bei gemeinsamen Aktivitäten. Und nicht zuletzt: auf sich selbst achten. Bausteine, die viel bewirken sind regelmäßige Vorsorge, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Und wer merkt, dass etwas nicht stimmt, sollte nicht zögern, sich ärztlichen Rat zu holen.

Kurz gesagt: Aktiv sein heißt, bewusst am Leben teilzunehmen, und zwar in dem Maß, das einem guttut. Jeder Schritt zählt.



Oberarzt Dr. Michael Sander

Foto: Gudrun de Maddalena Tuebingen

# Geld blitzschnell ohne IBAN senden: Das ist Wero.

In einer Welt, in der Zeit immer kostbarer wird, setzt Wero neue Maßstäbe für den Geldtransfer. Vielleicht waren Sie neulich mit Freundinnen oder Freunden unterwegs und jemand bezahlte spontan den Kaffee oder das Mittagessen. Nun möchten Sie das Geld schnell und unkompliziert zurückgeben - und genau hier kommt Wero ins Spiel. Statt mühsam nach der IBAN zu fragen, können Sie mit Wero das Geld in Sekundenschnelle überweisen. Sie benötigen dafür nur die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.

In weniger als 10 Sekunden ist das Geld auf dem Konto des Empfängers. Und das Beste daran: Sie müssen nur die Wero-Funktion in Ihrer Sparkassen-App aktivieren. Kein lästiger Papierkram, keine Verzögerungen - einfach, schnell und sicher.

Wero verbindet innovative Technik mit höchsten Sicherheitsstandards und ermöglicht es Ihnen, jederzeit und überall in Europa Geld zu versenden. Ob im Urlaub am Strand oder im Café um die Ecke - mit Wero haben Sie die Flexibilität, die Sie im digitalen Zeitalter brauchen. Wero wird weiter ausgebaut, in Zukunft werden Sie damit auch im Internet und in Geschäften bezahlen können. Damit ist es eine unabhängige europäische Alternative zu herkömmlichen internationalen Zahlungsmethoden.



## Die Vorteile von WERO:

- ✓ **Sicher und schnell:** Senden und empfangen Sie Geld in unter 10 Sekunden. Ohne Umwege über Drittanbieter-Apps oder andere Plattformen.
- ✓ **Transparent:** Sie haben jederzeit den Überblick über Ein- und Ausgänge auf Ihrem Konto.
- ✓ **Einfach:** Von Konto zu Konto, in der App Sparkasse und das rund um die Uhr, auch am Wochenende.
- ✓ **Ohne IBAN:** Nutzen Sie Wero mit Ihrer Mobilfunknummer oder E-Mail-Adresse.

## Wero in der App „Sparkasse“ aktivieren so einfach geht's:



1.

App Sparkasse herunterladen oder auf Ihrem mobilen Endgerät öffnen.



2.

Aktivierung erfolgt im Bereich „Geld senden“ oder im Bereich „Wero nutzen“ in wenigen intuitiven Schritten.



3.

Laden Sie die App Sparkasse jetzt herunter, um Wero auf Ihrem mobilen Endgerät zu nutzen.

# Leben retten leicht gemacht

Warum Defis für jeden nutzbar sind und was das DRK dafür tut.

**KREIS CALW.** Im Notfall zählt jede Sekunde – vor allem bei einem plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand. Hier kann ein sogenannter AED - Automatisierter Externer Defibrillator - umgangssprachlich oft auch „Defi“ - zum Lebensretter werden. Viele Menschen haben jedoch Hemmungen, solch ein Gerät zu benutzen. Doch diese sind speziell für Laien entwickelt worden und kinderleicht zu bedienen.

Ein AED führt den Helfenden mit klaren, gut hörbaren Sprachansagen Schritt für Schritt durch die Wiederbelebung. Man kann also nichts

falsch machen – im Gegenteil: Schon durch das Einschalten beginnt der AED automatisch mit der Anleitung. Nachdem die Klebepads auf dem Oberkörper des Patienten angebracht wurden, überprüft er eigenständig, ob ein (Elektro-) Schock notwendig ist, und gibt ihn nur dann auch frei. Das bedeutet: Niemand muss medizinisches Fachwissen haben, um ein Leben zu retten.

## Möglichst viele frei zugängliche AEDs im gesamten Landkreis zu installieren

Um die Chancen auf schnelle Hilfe zu erhöhen, engagiert sich das Deutsche Rote Kreuz im Kreis Calw gemeinsam mit Kommunen, Unternehmen und weiteren Partnern dafür, möglichst

viele frei zugängliche AEDs im gesamten Landkreis zu installieren. Ob in öffentlichen Gebäuden, an Bahnhöfen oder in Sporthallen – Ziel ist es, die Geräte dort verfügbar zu machen, wo Menschen schnell handeln müssen. Regelmäßig gibt es zudem Kurse, in denen der einfache Umgang mit einem AED geschult wird.

Damit Ersthelferinnen und Ersthelfer – egal welchen Alters – schnell reagieren können, arbeitet das DRK auch daran, die Standorte der AEDs sichtbar zu machen. Auf einer App sind alle im Landkreis gemeldeten Standorte sichtbar. Denn je schneller ein Defibrillator eingesetzt wird, desto höher ist die Überlebenschance.



Im Notfall zählt jede Sekunde. Hier kann ein sogenannter AED - Automatisierter Externer Defibrillator - umgangssprachlich oft auch „Defi“ - zum Lebensretter werden.

Foto: Kreisseniorenrat

Hier finden Sie die AED-Standorte im Kreis Calw: [www.drk-kv-calw.de/angebote/bevoelkerungsschutz-und-rettung/aed-standorte](http://www.drk-kv-calw.de/angebote/bevoelkerungsschutz-und-rettung/aed-standorte)

Sie kennen einen weiteren Standort, der nicht auf der Karte verzeichnet ist? Melden Sie diesen bitte unter [info@drk-kv-calw.de](mailto:info@drk-kv-calw.de).

# Eine Herzenssache

Die Ausbildung in der Pflege ist für die Schüler an der Annemarie-Lindner-Schule in Nagold etwas Besonderes.

■ Von Florian Frank

**KREIS CALW.** Es ist immer erfreulich, wenn sich motivierte junge Menschen für eine Ausbildung in der Pflege entscheiden. Eine Ausbildung, die mittlerweile so vielschichtig ist, wie die vielen Tätigkeits- und Versorgungsbereiche im Gesundheits- und Pflegewesen. Einerseits braucht es hierzu Menschen, die die erforderliche Fachkompetenz besitzen, um auch in schwierigen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Aber vor allem braucht es Menschen, die diesen Beruf leben.

An der Annemarie-Lindner-Schule (ALS) werden bereits seit 1989 Fachkräfte für die Pflege ausgebildet. Nachdem 2020 das neue Pflegeberufegesetz in Kraft getreten ist, wird an der ALS die bundesweit einheitliche generalistische Pflegeausbildung zum Pflegefachmann und -fachfrau angeboten. Diese neue Ausbildung verbindet die Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege. Die klassischen Ausbildungen in den drei genannten Bereichen sind mit den letzten Kursen Ende 2022 ausgelaufen. Der neue Abschluss ist EU-weit anerkannt und Pflegekräfte haben Beschäftigungsmöglichkeiten in allen Einrichtungen und Bereichen der Pflege.

Sowohl für die stationären Pflegeeinrichtungen als auch für die ambulanten Pflegedienste in der Region ist es jedes Jahr ein Erfolg, wenn sie neue Auszubildende gewinnen können, für die die Arbeit in der Pflege mehr als nur ein Beruf ist.

Eine von ihnen ist Katja



An der Annemarie-Lindner-Schule in Nagold werden Fachkräfte für Pflege ausgebildet.

Foto: Florian Frank

Gaußmann. Die 27-Jährige hat sich ganz bewusst für eine Ausbildung in der ambulanten Pflege entschieden und hat ihren Platz bei der Diakoniestation in Altensteig gefunden. Geprägt und motiviert wurde sie von eigenen Erfahrungen: „Vor zwei Jahren habe ich mich aus einer tiefen, persönlichen Erfahrung heraus dazu entschieden, eine Ausbildung in der Pflege zu beginnen.“

Die Hilfe und Unterstützung, die ich selbst während einer schweren, aber auch sehr prägenden Zeit – insbesondere bei der Geburt meines Kindes – erfahren durfte, hat in mir den starken Wunsch geweckt, selbst für andere da zu sein. Ich habe gespürt, wie viel es bedeuten kann, wenn Menschen in schwierigen Momenten empathisch, kompetent und liebevoll begleitet werden. Genau dieses Gefühl wollte ich weitergeben.“ Ihre Ausbildungsstätte hat sich dabei als

genau der richtige Ort erwiesen. Von Anfang an hatte sie das Gefühl, dass ihre persönlichen Werte und der Wunsch, anderen Menschen zu helfen, hier voll und ganz aufgegriffen und gefördert werden. „Der Leitfaden unseres Hauses spiegelt diese Haltung deutlich wider: Menschlichkeit, Empathie, Respekt und das Ziel, jedem Menschen in seiner individuellen Situation gerecht zu werden, stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit.“

Ich bin dankbar, dass ich meine Ausbildung in einer Einrichtung absolvieren darf, die nicht nur fachlich auf hohem Niveau arbeitet, sondern auch menschlich genau das verkörpert, was mir wichtig ist. Diese Ausbildung ist für mich eine Herzensangelegenheit.“

Auch der 20-jährige Max Rinderknecht hat sich nach seinem mittleren Bildungsabschluss an der ALS für eine Ausbildung in der Pflege ent-

schieden und arbeitet jetzt im Franziska-von-Hohenheim-Stift in Jettingen. Für ihn ist die anspruchsvolle und abwechslungsreiche Ausbildung auch eine Herzenssache: „Es ist so wichtig, alte Menschen zu unterstützen und bis zu ihrem Lebensende zu begleiten. Es gibt mir ein gutes Gefühl, wenn ich einem Bewohner ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.“

Nina Koch hat schon einige Jahre in der Pflege gearbeitet und wagte mit dem Beginn ihrer Ausbildung einen neuen Schritt, um im beruflichen Alltag mehr Verantwortung übernehmen zu können. Im Franziska-von-Hohenheim-Stift in Jettingen hat die 43-Jährige hierfür die besten Voraussetzungen gefunden. „Ich liebe den Kontakt zu den Bewohnern und möchte, dass es ihnen so gut wie möglich geht. Die Dankbarkeit und die Herzlichkeit, die man dafür zurückbekommt, sind unbegreiflich schön.“

# Mit Schiebung kommt man weiter

Zurück ins aktive Leben mit dem Rollator: Was die Gehhilfen leisten können.

■ Von Bernd Dangelmaier

**KREIS CALW.** Wenn wir die Fahrzeuge unseres Lebens mal aufzählen, dann waren das ein Dreirad, Roller, Fahrrad, Moped, Motorrad, und dann endlich ein Auto.

Im hohen Alter kann es damit aber zu Problemen führen, wenn die Augen und die Reaktion nachlassen. Auch anderweitige Gesundheitsprobleme machen uns Ältere im Straßenverkehr zu einem Risikofaktor.

Selbst beim Umstieg auf ein E-Bike ist man immer noch ein relativ schneller Verkehrsteilnehmer und der Schrecken vieler Fußgänger.

Was aber tun, wenn auch Hüfte oder Knie nicht mehr

so beweglich sind, oder das Gleichgewicht auch ohne Alkohol schwer zu halten ist?

Das ist kein Grund, sich zuhause hinter'm Ofen zu verstecken. Schon im 15. Jahrhundert gab es für Kleinkinder ein Gehgestell zum Laufen lernen (gibt es jetzt noch). Ähnlich funktionierte auch der „Gehbock“ ab 1949, die Räder kamen erst später unten dran.

Die durch eine Kinderlähmung behinderte Schwedin Aina Wifalk ließ sich dann im Jahr 1978 zum Vorläufer des heutigen Rollators inspirieren, und nun kommen ständig neue Modelle auf den Markt.

Es gibt von diesen Gehhilfen beispielsweise ganz edle

Teile aus Carbon. Mit einem Gewicht von rund 4,8 Kilogramm kosten sie um die 650 Euro und kommen anscheinend aus dem Windkanal. Beschleunigung und Höchstgeschwindigkeit sind variabel.

Vergessen sollte man hierbei aber die Finanzierung durch die Krankenkasse. Diese gibt etwa 80 Euro Zuschuss, und wenn Sie noch zehn Euro drauflegen, bekommen sie vom Sanitätshaus den Kassenrollator auf Lebenszeit ausgeliehen.

Selbstverständlich bietet der Markt diese Geräte in jeder Preisklasse dazwischen auch zum normalen Erwerb an.

Wer mit einer Gehbehinderung wieder am öffentli-

chen Leben teilhaben möchte, zum Beispiel spazieren gehen oder einkaufen will, der sollte sich unbedingt so eine Hilfe anschaffen.

Die Griffe lassen sich in der Höhe verstellen und die Feststellbremse kann Verzögern oder die Bewegung blockieren. Man kann Halterungen für Schirm oder Gehstock anbringen. Einkaufsbehälter und Sitzfläche zum Ausruhen sind Standard.

In der Regel sind die Rollatoren leicht zusammen zu klappen, so dass sie in jeden Kofferraum passen und im Treppenhaus wenig Platz wegnehmen.

Also, worauf warten Sie noch?



Zurück ins aktive Leben mit dem Rollator.

Foto: Bernd Dangelmaier

## SENIOREN-vhs



### Fit und aktiv mit der vhs Calw

Fit und aktiv im Alter mit Erwachsenenbildung, Gesundheitskursen und Wissenswertem aus der Welt der digitalen Technik. Erleben Sie unsere Kurse und besuchen Sie die zahlreichen interessanten Vorträge aus den Fachbereichen Gesellschaft, Kultur, Sprache und Gesundheit.

### Gesellschaft & Umwelt

#### Gärten gestalten – ansprechend, naturnah und pflegeleicht

Bad Wildbad | VBW10856  
03.06.25 | 17:00 Uhr

#### Vortrag: Die NATO – ein Erfolgskonzept mit Zukunft!?

Bad Liebenzell | VBL10090  
10.07.25 | 19:30 Uhr

#### Vortrag: Gesellschaftliches Mitgefühl als Werkzeug zur erfolgreichen Behandlung gesellschaftlicher Traumatisierungen

Calw | VCW10106  
10.07.25 | 19:30 Uhr

### Kultur & Gestalten

#### „Geradeaus kann man nicht sehr weit kommen“ - Literaturfrühstück anlässlich Antoine de Saint-Exupéry's 125. Geburtstags

Calw | VCW20160  
01.06.25 | 11:30 Uhr

#### Sonderöffnung mit Führung durch die Ausstellung

#### „Licht, Struktur und Stille: Fotografien von Ulli Wicke

Calw | VCW20305  
29.06.25 | 11:00 Uhr

### Gesundheit & Ernährung

#### Reizdarm - Was steckt wirklich dahinter? Ein Vortrag

Oberreichenbach | VOR30000  
07.07.25 | 19:30 Uhr

#### Wenn die Sehkraft nachlässt – Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte

#### Vortrag von Dr. Manuel Braun

Bad Liebenzell | VBL30001  
04.06.25 | 19:30 Uhr

#### Kochkurs: Fernöstliches Fingerfood

Bad Liebenzell | VBL30521  
05.07.25 | 11:00-14:30 Uhr

#### Besser leben trotz Angst - ein Kurs mit praktischen Anwendungshilfen

Calw | VCW30654  
17.07.25 | 17:30 Uhr

#### Schminken für die reife Frau – Best Agers (50+)

Neubulach | VNB30400  
19.07.25 | 10:00-13:00 Uhr

#### Klangschalenkonzert im Heilstollen

Neubulach | VNB30160  
15.06.25 | 19:00 Uhr

#### Kochkurs: „Tacos“ - Mexikanische Küche und Konversation

Neubulach | VNB30520  
28.06.25 | 10:00-14:00 Uhr

#### Selbstreflexion mit Pferden - Entdecken Sie neue Seiten an sich Ein Workshop

Calw | VCW30651  
07.07.25 | 17:30-20:00 Uhr

### Computer & Digitales

#### Digitale Sprechstunde für PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Dobel | VDB50103D  
03.06.25 und 01.07.25 | 09:30 Uhr

#### Fit im digitalen Alltag: Smartphonekurs (Android) für Senioren

Althengstett-Ottenbronn | VAH50056  
07.07.25 | 09:00 Uhr

**Volkshochschule Calw | Information & Anmeldung:**

Tel.: 07051 9365-0 | mail@vhs-calw.de | www.vhs-calw.de

## Und wenn was passiert?

Dem Themenkomplex „Unfall, schwere Krankheit und Tod“ widmen sich mehrere Veranstaltungen des Seniorenrats Oberes Enztal.

**KREIS CALW.** Zunächst schulte das DRK Calw 16 Teilnehmende praxisnah zu Erster Hilfe an Senioren, Referent Werner Schlotter räumte mit überholten Mythen auf und betonte „Sie können nichts falsch machen“, zumindest aber die 112 anrufen. Zwei Tage später ging es für 36 Teilnehmende um Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Nun geht es am 20. August mit Rechtsanwältin Isabel Hutter-Vortisch aus Pforzheim um Erbrecht und das Testament. Beginn ist um 16.30 Uhr in der Alten Linde in Bad Wildbad.

Um die Letzte Ruhe wird es sich am 11. September drehen. Infos dazu gibt es auf [seniorenrat-oberes-enztal.de](http://seniorenrat-oberes-enztal.de).

Initiiert vom Seniorenrat ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige Demenzerkrankter. Die formale Gründung war am 12. Mai. Danach trifft sich die Gruppe jeden 2. Montag im Monat um 10 Uhr in der Ludwig-Uhland-Residenz in Wildbad. Dort können die Betroffenen während der Treffen (kostenpflichtig) betreut werden. Info: [SHG.Demenz.ObEnz@gmail.com](mailto:SHG.Demenz.ObEnz@gmail.com)



Referent Sascha Mayer-Schlanderer: „Es ist nie zu früh für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“. Foto: Claudia Ollenhauer



# Auf den Punkt gebracht: Besser!

**Mehr Transparenz.  
Mehr Leistung. Mehr Nähe.**

Unsere Girokonten punkten mit zahlreichen Inklusivleistungen und fairen Preisen. Und das bei erstklassigem Service und ausgezeichnete Beratung. Persönlich oder digital – stets nah.  
[sparkasse-pfcw.de/girokonto](https://sparkasse-pfcw.de/girokonto)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Pforzheim Calw