

Sonderthema:

Gesundheit und älter werden in Neu-Isenburg

Neu-Isenburg – ein Lebensraum auch für ältere Menschen!

Von Herbert Hunkel



Wer in Neu-Isenburg alt wird, muss sich keine großen Sorgen machen. Die vielfältigen Angebote der Stadt, der Kirchengemeinden, der Sozialverbände, der Pflegedienste, der Vereine und Institutionen, die zahlreichen Einrichtungen und das hervorragende Engagement, sei es beruflich oder ehrenamtlich: sie alle bilden ein Netz, das trägt!

Dafür sind wir sehr dankbar. Ebenso dankbar wie der Redaktion des „Isenburger“ für die Idee,

dieses umfangreiche Angebot in einem Sonderheft innerhalb der 91. Ausgabe darzustellen.

Neu-Isenburg wächst, wir werden mit großer Wahrscheinlichkeit noch in diesem Jahr den 40.000sten Mitbürger bzw. die 40.000ste Mitbürgerin begrüßen können. Mit den neuen Baugebieten bewegt sich die Einwohnerzahl dann in Richtung 45.000.

Im Rahmen der demografischen Entwicklung wird sich auch der Anteil älterer Menschen erhöhen. Ein großes Thema in diesem Zusammenhang ist die Barriere-Freiheit in unserer Stadt, zum Wohnen und Leben. Weitere wich-

tige Themen sind Gesundheit und Pflege. Damit das Netz auch in Zukunft trägt, müssen wir es „hegen und pflegen“ und den Bedürfnissen anpassen. Eine große Aufgabe!

Ganz wichtig sind für mich auch das gute Miteinander in unserer Stadt, die große Hilfsbereitschaft untereinander und das vorbildliche Engagement. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle!

Gerne nehmen wir auch Ihre Anregungen entgegen.

Mit freundlichen Grüßen

Neu-Isenburg bietet Platz für Menschen jeden Alters und jeder Nationalität – aber was wird für ältere und pflegebedürftige Menschen getan, wie ist die ärztliche Versorgung und welche Wellness-Angebote finden sich? Was können wir selbst für unsere Gesundheit tun und an wen können wir uns in Neu-Isenburg wenden?

Von Petra Bremser

Wer in Neu-Isenburg wohnt, muss sich um seine Gesundheit keine großen Sorgen machen. Für ältere und pflegebedürftige Menschen stehen betreute Seniorenwohnanlagen zur Verfügung, man findet städtische und private Institutionen, Pflegedienste und vieles mehr. Wir haben uns umgeschaut und stellvertretend für Kolleginnen und Kollegen einige Menschen interviewt, die im Gesundheitswesen arbeiten. Haben recherchiert, welche Angebote die Stadt Neu-Isenburg, Ärzte, Praxen für Physiotherapie und Krankengymnastik, Apotheken, Wellnessmöglichkeiten, private Firmen und Unternehmen bieten. **Unsere Ergebnisse zeigen, dass es sich hier gut leben lässt – dass es aber hier und da noch Verbesserungen geben muss!**



Die Stadt Neu-Isenburg hat sechs Seniorenwohnanlagen mit betreutem Wohnen sowie sieben offene Treffs für ältere Menschen. In diesen offenen Treffs finden regelmäßig Veranstaltungen statt z. B.: Seniorengymnastik, Gedächtnistraining, Rückentraining, Yoga, Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und weitere.



Beispiel Pflegeheime und ambulante Dienste: Neu-Isenburg gehört zum Landkreis Offenbach, in dem fast 360.000 Menschen leben. Auf 1000 Einwohner kommen rund 140 Pflegebedürftige, die mindestens 65 Jahre alt sind. Im bundesweiten Durchschnitt werden 29 Prozent von ihnen stationär versorgt und 71 Prozent zu Hause durch Angehörige oder ambulante Dienste betreut.

Das Konzept „Betreutes Wohnen“ hat sich auch in Neu-Isenburg bewährt. Mit über 250 barrierefreien Räumlichkeiten in sieben betreuten Seniorenanlagen und zahlreichen altersgerechten Wohnungen ermöglicht die Stadt älteren Menschen, sich ein eigenes Zuhause – unter Inanspruchnahme entsprechender Hilfsangebote – und ein eigenes Umfeld zu schaffen, beziehungsweise zu bewahren. Zehn Stadtteilberatungsstellen mit sechs offenen Treffs sowie die Alten- und Pflegeheime „An den Platanen“, „Haus am Erlenbach“ und „Domicil“ ergänzen Neu-Isenburgs Angebot für nicht mehr ganz so junge Bürgerinnen und Bürger. Und es gibt noch viele Angebote in den einzelnen Institutionen. Ganz gleich, ob städtisch oder privat.



Neu-Isenburg hat eine große Anzahl älterer oder nicht mobiler Menschen, die noch einen eigenen Haushalt versorgen. Was, wenn sie krank werden, Hilfe und Medikamente benötigen? **Ein Notfallsanitäter:** „Es gibt verschiedene Möglichkeiten. In akuten, lebensbedrohlichen Fällen sollte sofort die **112** angerufen werden. Symptome von Schlaganfall, Herzinfarkt dulden keinen zeitlichen Aufschub. Wenn man aber für andere Beschwerden einen Arzt benötigt und in keine Praxis gehen kann, gilt Folgendes: **Unter 116 117** ist der ärztliche Bereitschaftsdienst auch außerhalb der üblichen Praxiszeiten zu erreichen – sogar rund um die Uhr. Ein Service, den außer uns Hessen nur noch Bayern, Berliner und Hamburger genießen. Der „Profi“ weiter: „Hat der Arzt dann den Patienten untersucht und möglicherweise

ein Rezept ausgestellt, findet sich auch für nicht mobile Menschen sicher eine Lösung. Denn: Diese Menschen haben meist Verwandte, Nachbarn, einen Pflegedienst oder eine Rundumbetreuung zum Medikamente abholen. Und wenn dies nicht der Fall ist, kann man zahlreiche Apotheken finden, die Arzneimittel ausliefern und im Gegenzug das Rezept entgegennehmen. Eines sollte aber nicht unerwähnt bleiben: Ein Schnupfen, leichte Übelkeit und viele andere Dinge sind kein Grund, den Notdienst oder gar den Rettungsdienst zu rufen. **Denn damit blockiert man möglicherweise Hilfe in einem echten Notfall“.**



Beispiel Ärzte und Apotheken: Eigentlich gibt es in der Bundesrepublik so viele Ärzte wie nie zuvor. Gegenüber 1990 stieg ihre Zahl von 240.000 auf 370.000, also um gut die Hälfte. Und trotzdem gibt es eine Unterversorgung! Der Grund: Viele Ärzte arbeiten im Schnitt weniger als früher, möchten mehr vom Leben und der Familie haben, früher in Rente gehen. Verständlich, wenn man weiß, dass der Arztberuf immer stressiger wird. Und so sind mehr Mediziner nötig als früher, um die Versorgung der gleichen Anzahl Patienten zu gewährleisten. Aber auch die haben sich verändert: Es gibt immer mehr alte Menschen die trotz Krankheiten immer älter werden, weil unsere medizinische Versorgung so gut ist. Viele Vertreter der jüngeren Generation informieren sich bei Krankheiten zuerst über das Internet, befragen „Doktor Google“ und glauben schneller, dass sie krank sind, erzählt uns

ein Insider. „Patienten kommen beispielsweise am ersten Tag eines Schnupfens. Am nächsten Tag sind sie wieder da und klagen, dass die Nase noch immer verstopft ist“.



Zu der gesamten Problematik hat uns ein Neu-Isenburger Hausarzt stellvertretend für viele Kollegen einige Fragen beantwortet.

Wie viele Patienten gibt es in Ihrer Praxis?
Ich schätze, ein Zehntel aller Isenburger.

Was ist zur ärztlichen Versorgung in Neu-Isenburg zu sagen?

Die ist sehr gut, es gibt noch genügend Ärzte aller Fachrichtungen und dazu viele Krankenhäuser in unmittelbarer Nähe.

Wie steht es speziell um die hausärztliche Versorgung?

Sie ist leider das Sorgenkind – die Bevölkerung von Neu-Isenburg wächst immer mehr, ein neues großes Stadtviertel entsteht und es sind immer weniger Ärzte da, um die hausärztliche Versorgung zu gewährleisten. Eine Isenburger Praxis hat in diesem Sommer geschlossen – weil sich kein Nachfolger fand. Ich fürchte, dass weitere folgen werden. Es gibt dafür einen einfachen Grund. Wenn man heute die Medizinstudenten fragt, beabsichtigen nicht mal 10 Prozent, sich als Allgemeinmediziner niederzulassen. Und das, obwohl fast alle dieses Fach sehr interessant und spannend finden. Meist, weil sie diese Tätigkeit als zu aufwändig empfinden, sie mit zu vielen Arbeitsstunden verbunden ist. Und auch, weil sie schwer mit Freizeit und einem Familienleben vereinbart werden kann. Dies versteht man noch besser, wenn man weiß, dass heutzutage mehr als zwei Drittel der Medizinstudenten weiblich sind.



Was ist in unserem Land gut für Ärzte und Patienten?

Im Gegensatz zu fast allen anderen europäischen Ländern haben Krankenversicherte fast unbegrenzten und kostenlosen Zugang zu allen Ärzten. Sie können sogar mehrere nacheinander konsultieren und teure Untersuchungen häufiger in Anspruch nehmen. Ein wahres medizinisches Schlaraffenland.

Und was ist schlecht?

Wenn etwas nichts kostet, wird es selbstverständlich intensiver genutzt. Weil es aber immer weniger Ärzte gibt, werden die Praxen voller. Termine und Wartezeiten werden so immer länger. Diese Zustände führen dazu, dass es für uns Ärzte schwieriger wird, weil

die nötige Zeit fehlt, die Patienten gut zu versorgen. Ich beobachte übrigens, dass neue Stadtgebiete erschlossen werden, Wirtschaft und Steuereinnahmen wachsen, aber die medizinisch ambulante Versorgung, die auch mitwachsen sollte, vergessen wird. Bald werden Teile der Bevölkerung, insbesondere die Älteren, die nicht so mobil sind, medizinisch nicht mehr ausreichend versorgt.

Gibt es Vorschläge, wie man besser mit Patienten, speziell auch mit älteren Menschen umgehen kann?

Wie ich schon erklärt habe, fehlt uns einfach die Zeit. In einer aktuellen Erhebung lag für niedergelassene Hausärzte die Wochenarbeitszeit schon bei knapp 52 Stunden. Ältere Menschen mit teilweise schweren Erkrankungen benötigen aber häufiger Hilfe – und ihre Zahl wächst stetig. Viele sind pflegebedürftig und müssen zu Hause betreut werden, was für uns Ärzte noch zeitintensiver ist. Daher sind mehr Ärzte und Pflegekräfte dringend notwendig – aber sie fehlen nicht nur in Deutschland.

Wie gehen andere Länder oder Städte mit dieser Problematik um?

Bisher wurde in Deutschland alles den Privatbetreibern überlassen, beispielsweise Alten- und Pflegeheime. Dort zahlen Rentner teilweise monatlich Sätze von mehr als 3500 Euro. Viele müssen dafür ihre Lebens-Ersparnisse opfern – andere können sich das gar nicht leisten. Der Staat sollte sich endlich mehr für die hausärztliche Versorgung engagieren, so wie es in Schweden schon praktiziert wird. Dort werden neben Privateinrichtungen auch Primärversorgungszentren vom Staat finanziert, in denen Allgemeinärztinnen und -ärzte angestellt sind. So können sich dann jüngere Kolleg(inn)en in einem gesicherten und geregelten Rahmen in Ruhe ihren Patienten widmen – ohne den Stress, eine eigene Praxis finanzieren und allein führen zu müssen!

Wie sieht die Zukunft für Hausärzte aus?

Es wird leider zu oft vergessen, dass wir erster Ansprechpartner in fast allen Gesundheitsfragen sind und traurigerweise auch die letzten, weil wir unsere Patienten jahrzehntelang begleiten. Aber: Wer soll diese Aufgabe, wenn der Letzte unserer Zunft verschwunden ist, übernehmen? Diese Probleme hat die Politik erkannt: Mit dem neuen Telematikgesetz dürfen Ärzte ihre Patienten im Internet fernbehandeln. Schon jetzt versuchen viele Menschen, anstatt zum Arzt zu gehen, sich online zu kurieren. Es ist nicht schwer, sich vorzustellen, wie mit dem rasanten Fortschritt in der künstlichen Intelligenz wir Ärzte viel billiger virtuell ersetzt werden – zum Beispiel mit einem täuschend echt aussehenden Doktor. Schöne, neue, traurige Welt!



Deutschlands Apotheker gewährleisten Sicherheit und persönliche Versorgung. Die Apotheke ist der Ort, wo pharmazeutische Kompetenz und persönliche Betreuung zuhause sind. Nur dort dürfen rezeptpflichtige Arzneimittel



an Patienten abgegeben werden. Jede Apotheke muss einen gesetzlich geregelten Mindeststandard an Qualität und Service erfüllen, damit sichergestellt ist, dass die flächendeckende Versorgung rund um die Uhr. Auch in der Nacht und an Sonn- und Feiertagen. **So sieht es das Gesetz vor.**

Wir haben Antworten eines **Neu-Isenburger Apothekers**, die nachdenklich machen: „Im Grunde ist Neu-Isenburg gut mit Apotheken versorgt. Aber nicht alle sind eigentümergeführt. Etliche Filialen gehören ein- und demselben Apotheker oder einer Gemeinschaft. Und wenn deren Probleme noch größer werden, schließen gleich mehrere.“

Und weiter: „Insbesondere unter älteren Mitbürgern genießen Apotheker hohes Ansehen: Bei den über 60-Jährigen sind sie mit 89 Prozent zweitbeliebtester Beruf, nur Ärzte schneiden mit 90 Prozent minimal besser ab. Aber: Die Lücke zwischen Jung und Alt ist bei uns jetzt schon größer als bei anderen Berufsgruppen. Hier rutschen die Apotheker auf den fünften Platz ab. Grund: Nach Studium und Praktikum bleibt aus finanziellen Gründen nur die Wahl der Berufsausübung in niedergelassener Apotheke, Krankenhausapotheke oder Großhandel. Damit es zukünftig genug Pharmazeuten gibt, muss eine Berufsanerkennung umgesetzt werden, die unter anderem eine Lockerung der Niederlassung für Ausländer und der Ausstellung des Europäischen Berufsausweises vorsieht.“

Der Apotheker zum **Isenburger**: „Außerdem wird oft der Verdienst im pharmazeutischen Gewerbe überschätzt. Bei Lohnverhandlungen wurde beispielsweise die Zusatzvergütung der Nachtdienste schon jahrelang nicht mehr erhöht. Und der Druck der Onlineapotheken ist nicht zu unterschätzen. Sie bieten keine Notdienste an, stellen keine speziellen Rezepturen für Patienten her, führen keine Beratung oder Gesundheitsleistungen wie Blutdruckmessung und Blutuntersuchungen durch, picken sie sich lediglich die Rosinen aus dem Kuchen. Unsere Botendienste, die Medikamente bis ins Haus bringen, dürfen diese nicht einfach in den Briefkasten werfen oder bei Kindern abgeben. Jeder Empfang muss von einem Erwachsenen

quittiert werden. Anders bei Onlineapotheken. Das ist unfairer Wettbewerb! Was denken Sie, wie viele Menschen zu uns kommen, sich beraten lassen und dann im Internet bestellen.“

Ein großes Manko:

Auch für die Bürger, die in Zeppelinheim und Gravenbruch wohnen, kein Auto haben oder anderweitig nicht mobil sind, wäre es sehr angebracht, auch für sie eine Art „Apothekennotdienst“ oder Helfer zu finden, die verschriebene Medikamente aus Apotheken holen würden.



Hier verschiedene Angebote für ältere Menschen – und alle Bürger können mitmachen: Seniorengymnastik – dabei steht die Freude am Bewegen und am gemeinschaftlichen Üben im Vordergrund – jeder so, wie er kann. Gemeinsame Brettspiele, Karten- und



Würfelspiele. Auch die geistige Fitness kann trainiert werden. Es finden Kurse für Seniorinnen und Senioren statt, bei denen es um Knobel- und Gedächtnisaufgaben geht, die Denkfähigkeit, Merkfähigkeit, Konzentration, logisches Denken, Fantasie und Kreativität fördern. Es werden gemeinsam Gärten angelegt und gepflegt. Bei Sommerfesten, Ausflügen, klassischen Konzerten, Gottesdienstbesuchen, Tagen



der offenen Tür – immer sollen sich die Menschen geborgen fühlen und an Lebensqualität gewinnen – und das häufig mit Angehörigen zusammen. Im Smartphone-Café für Senioren bieten Computerfachleute ehrenamtlich Beratung bei der Handhabung von Tablets, Computern oder Smartphones an. Yoga, Pilates, Frauenfrühstück – die Themen sind vielfältig, sie müssen nur angenommen werden.

Unsere Stadt bietet in neun Stadtteilberatungsstellen (Kernstadt, Gravenbruch und Zeppelinheim) vielfältige Hilfe an: Bei der Suche nach pflegerischen Diensten, Hausnotruf, Essen auf Rädern, betreutem Mittagstisch, seniorengerechtem Wohnen, Unterstützung zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, aber auch Gesprächskreise, Literatur- und

Musikveranstaltungen, Kursangebote (Beispiel Gedächtnistraining) oder Bewegungsangebote (Beispiel Seniorengymnastik). Alles unterstützt durch ehrenamtliche Helfer, zu denen gerne noch neue dazu stoßen können!

Beispiel Stiftung

Altenhilfe: Mit Hilfe finanzieller Mittel der Stiftung Altenhilfe betreuen Helfer/innen in über 20 Haushalten ältere Menschen, kaufen ein, räumen den Haushalt auf und gehen spazieren. Durch die finanzielle Unterstützung des Lions Club wird im Bedarfsfall der Hausnotruf finanziert, spezielle gerontopsychiatrische Betreuung für psychisch erkrankte Menschen, auch mit Demenz, ermöglicht. Oder Hilfe beim Umbau der Wohnung (beispielsweise durch Türverbreiterung) geleistet und Hilfsmittel angeschafft, die das tägliche Leben erleichtern.



Von der Stiftung Altenhilfe wird dieser Helferkreis mit 20.000 Euro jährlich bezuschusst. Bei Alleinstehenden besteht ein hohes Risiko, sozial isoliert zu werden und zu vereinsamen. Daher hat sich die Stiftung Altenhilfe entschlossen, diesen Menschen durch Besuchsdienste von Betreuer/innen gemeinsam verbrachte Zeit und schöne Momente zu schenken – und zugleich einen Beitrag zur Entlastung der pflegenden Angehörigen und Pflegenden zu leisten.

Beispiel Haus Dr. Bäck: Neu-Isenburg verfügt über ein flächendeckendes Netz mit neun Beratungsstellen für ältere Menschen und deren Angehörige – beispielsweise das Haus Dr. Bäck (Hugenottenallee 34). Ob gemeinsamer Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren (montags bis freitags), Betreuungsgruppen für demenziell erkrankte Menschen (dienstags), kurzweilige Nachmittagsgestaltung (mittwochs), Gesprächskreise für pflegende Angehörige, Gedächtnistraining (donnerstags) oder die städtische Seniorenberatung – durch die zahlreichen Angebote ist im Haus Dr. Bäck ständig Leben.

Auch das neue Projekt der mobilen ehrenamtlichen Hospizhelfer hat dort seinen Standort. Oder, wie es Bürgermeister Herbert Hunkel einmal treffend zusammengefasst hat: „Das Haus Dr. Bäck bietet alle Dienstleistungen an, es ist das Bürgeramt der Seniorenförderung“.



Goethe-Apotheke

Ingrid Gress

Bahnhofstr. 173

63263 Neu-Isenburg

☎ 06102-21245

apo@goetheapotheke-neuisenburg.de

www.goetheapotheke-neuisenburg.de

Montag bis Freitag:

8:30 – 18:30 Uhr

Samstag:

8:30 – 13:00 Uhr

Vorbestellung per App:



Goethe-Apotheke
Neu-Isenburg
572-440



Beispiel Verein Hilfe für ältere Bürger: Stadt und Kirche sind in vielfältigen sozialen Bereichen aktiv. Trotzdem gibt es in der Betreuung bedürftiger Menschen noch große Lücken! Seit mehr als vierzig Jahren leistet der Verein „Hilfe für ältere Bürger“ in der Hirtengasse 15 eine Art „Hilfe zur Selbsthilfe“, damit Mitbürgern ein selbständiges Leben in den eigenen vier Wänden möglich ist.

Menschen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, erhalten auf Wunsch täglich Gerichte zum Selbstkostenpreis nach Hause geliefert. Entweder als Tiefkühlmenü oder verzehrbereit in einer Warmhaltevorrichtung. Außerdem werden Veranstaltungen und Ausflugsfahrten für die Mitglieder, teilweise über mehrere Tage, organisiert.



Beispiel Malteser: Um Menschen mit Demenz zu unterstützen, haben die Malteser das **Projekt „Demenzlotsen“** ins Leben gerufen und mit Vertretern der Stadt Neu-Isenburg vorgestellt. „Wir haben Dienstleistungsunternehmen, Apotheken, Ärzte und Einzelhändler kontaktiert und dafür geworben, Mitarbeiter von den Maltesern schulen zu lassen“, so **Cornelia Mateos, Fachbereichsleiterin Soziales bei der Stadt Neu-Isenburg**. „Dahinter steckt die Idee, dass es in jedem Geschäft, den Bankfilialen und den Behörden – also überall dort, wo Demenzzranke im Alltag hingehen – einen Ansprechpartner gibt, der weiß, wie man adäquat mit betroffenen Menschen umgeht“, ergänzt **Monika Heinz, Koordinatorin der Malteser Demenzlotsen**. Einige Unternehmen und zahlreiche Mitarbeiter der Stadtverwaltung mit Kundenkontakt sind in das Projekt schon eingebunden.

Für Menschen mit Demenz ist es gerade im Anfangsstadium der Krankheit äußerst wichtig, tägliche Routine weiter zu führen. Es hilft, wenn sie alte Gewohnheiten so lange wie möglich beibehalten können und man ihnen ermöglicht, diese in einem strukturierten Tagesablauf mit einzubeziehen.

Die Malteser suchen noch weitere Unternehmen, die Mitarbeiter zu Demenzlotsen schulen lassen, um damit Menschen mit Demenz zu unterstützen. Die Ausbildung beinhaltet Informationen, wie demenziell veränderte Menschen denken und handeln, wie man Anzeichen von demenziellem Verhalten erkennt und praktische Tipps, wie man mit dem Betroffenen angemessen umgeht. Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Menschen mit Demenzerkrankungen ein Leben und Altern in Würde zu ermöglichen. In Neu-Isenburg ist man dabei mit einer Vielzahl von vernetzten Beratungs- und Unterstützungsangeboten auf einem guten Weg.

Ansprechpartnerinnen für Unternehmen aus Neu-Isenburg und Umgebung sind:

Monika Heinz (Malteser Hilfsdienst), Mobil: 0176 96476749, E-Mail: monika.heinz@malteser.org und Cornelia Mateos (Stadt Neu-Isenburg) Telefon: 241501, E-Mail: conny.mateos@stadt-neu-isenburg.de

Beispiel VdK: Jeder zwanzigste Einwohner Neu-Isenburgs ist Mitglied im VdK. Ein Zeichen von großer Anerkennung! Viele Menschen denken bei „VdK“ an den „Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.“ (Volksbund). Aber die Abkürzung **VdK** leitet sich aus dem Gründungsnamen des Verbandes: **V**erband **d**er **K**örperbehinderten, **A**rbeitsinvaliden und **H**in-**t**erbliebenen ab.



Der Neu-Isenburger VdK ist der Sozialverband und bereits im Jahre 1946 als Selbsthilfeorganisation gegründet. Der Verband hat im Laufe der Jahre einen tiefgreifenden Wandel vollzogen. Sozialpolitische Einflussnahme, eine große Angebotspalette rund um die Themen Sozialrecht, Rente, Gesundheit und Behinderung und gelebte Solidarität im Ehrenamt bilden heute das Fundament dieser starken Gemeinschaft. Er ist Helfer der behinderten, älteren und sozial schwachen Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt, aber auch ein Verband für Jung und Alt, der Generationen verbindet und Integration fördert.

Hauptaufgabe ist, für Bürgerinnen und Bürger der Stadt ein kompetenter und sachkundiger Ansprechpartner in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten zu sein. In erster Linie für den gesamten Bereich des Behindertenrechts, wie Antragstellung und Fertigung von Widersprüchen. Mitglieder erhalten Rat und Hilfe in Fragen zu Kranken- und Unfallversicherungen, Pflegeversicherung, Erholungshilfen, Kuren und Wohngeldzuschüssen.

Wer Hilfe im Sozialrecht benötigt, ist als Mitglied beim Sozialverband VdK gut aufgehoben. Jeden ersten Donnerstag im Monat finden Sprechstunden mit den Juristen in der Geschäftsstelle statt. Die Juristen der VdK-Bezirksstelle Darmstadt vertreten die Mitglieder in schwierigen und strittigen Sozialangelegenheiten. Durch diese Kontakte werden beispielsweise beachtliche Beträge an Rentennachzahlungen erreicht.

Im Gemeinschaftsraum in der Geschäftsstelle gibt es in loser Folge Vorträge zu interessanten Themen. Aktuelles Beispiel: **Am 10. Oktober um 18.30 Uhr findet eine Informationsveranstaltung zum Thema: „Fragen zur Rente“ statt.**

Im Ortsverband wird vor allem der persönliche Kontakt zu den Mitgliedern gepflegt. Tages- und Wochenfahrten, wöchentliche Kaffeetafeln, das Projekt Handarbeiten sowie gesellige und kulturelle Veranstaltungen finden großen Anklang. Wichtige Aufgaben sind die Personenbeförderung mit dem Behindertenbus für Schwerbehinderte, Fahrten zu Fachärzten, zu Spezialkliniken, zu Kuraufenthalten, zur Teilnahme am öffentlichen Leben und zu Gemeinschaftsveranstaltungen des VdK. Durch die Beratung ausländischer Mitglieder in sozialen Angelegenheiten trägt der VdK-Ortsverband Neu-Isenburg ein Stück zur Integration und zum gemeinsamen Leben in der Stadt bei. Sprechstunden: Montag, Dienstag und Donnerstag von 9:00 bis 13:00 Uhr. Wer Kontakt sucht, findet ihn hier:

Hugenottenallee 82, Tel.: (06102) 2 69 06, E-Mail: ov-neu-isenburg@vdk.de

Neben den anteilmäßigen Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden, bildet die Unterstützung der Stadt Neu-Isenburg eine große Hilfe. Die Einnahmen bilden das Fundament der ehrenamtlichen Tätigkeit. Damit wird der VdK Neu-Isenburg in die Lage versetzt, seine soziale Beratungstätigkeit und Betreuungshilfe nachhaltig zu sichern.

Neben den vielen Aktivitäten, die unsere Stadt und private Institutionen bieten, gibt es natürlich auch zahlreiche „**Wohlfühlmöglichkeiten**“ der verschiedensten Art, die genutzt werden können. Firmen bieten Hörgeräte, Brillen, sämtliche Artikel aus **Sanitätshäusern**, die den Menschen das Leben erleichtern. Aber es gibt auch die Möglichkeiten, durch Massagen, Krankengymnastik, vorbeugende Fitnessaktivitäten, Ernährungsberatung, „Seniorenangebote“ in

Restaurants, Volkshochschulkurse und vielem mehr, sich das Leben ein bisschen einfacher zu machen.

Medizinische und kosmetische Hand- und Fußpflegemitarbeiter, aber auch Friseurgeschäfte, Kosmetikstudios, Sanitätshäuser und Modelläden für „ergraute“ Kunden – alle diese Menschen oder Institutionen möchten den älteren Menschen eines bieten: **Pflege und Wellness** so, wie sie es immer gewohnt waren, weiterführen zu können. Und genau das bieten die Neu-Isenburger Dienstleister der verschiedenen Sparten an: Sie kommen zu den Kunden – nicht umgekehrt. Und die Leitungen der diversen Pflegehäuser und -Residenzen sind froh darüber, dass sie ihren Bewohnern ein Stück „normales Leben“ auf diese Weise zurückgeben können.

In den beiden Pflegeeinrichtungen **Haus An der Königshöhe** und **Haus Am Erlenbach** (Mission Leben) gibt es seit diesem Jahr eine besondere Veranstaltung: **Eine Wohlfühlwoche** – Ein Nachmittag für Körper, Geist und Seele. Handbäder und Handmassagen, Nackenmassage mit dem Igelball, Steinchenbad, vieles mehr standen auf dem Programm. In schönem Ambiente mit entspannender Musik genießen die Bewohnerinnen das „Beauty-Programm“. „Ich war Fabrikarbeiterin und habe mein Leben lang mit meinen Händen hart gearbeitet“. Jetzt werden sie endlich mal verwöhnt und massiert.“



Björn Reindl, Inhaber des Gesundheitszentrums R2 Comsport gab uns stellvertretend für seine Neu-Isenburger Kollegen Antworten auf unsere Fragen zu Wellness und Gesundheit – für Jung und Alt.

In interdisziplinären Gesundheitszentren werden viele Teilaspekte der Rehabilitation und aus dem Sportbereich eng miteinander verzahnt. Physiotherapeutische Maßnahmen, gerätegestütztes Aufbautraining, Orthopädietechnik, Osteopathie, Ernährungsberatung, Homöopathie und weitere Disziplinen werden eingesetzt, um ein optimales Rehabilitationsergebnis für Patienten, Breiten- und Spitzensportler zu erzielen. Darüber hinaus koordinieren wir Behandlungsabläufe mit einem Netzwerk an Fachärzten.

Welche Maßnahmen kann man speziell für ältere Menschen zur Vorbeugung und allgemein empfehlen?

In gehobenem Lebensalter empfiehlt sich, ein gerätegestütztes Krafttraining (im Rahmen von Krankengymnastik am Gerät) zur Rumpfstabilisierung und Erhaltung der körperlichen Fitness und Kraft zu absolvieren. Des Weiteren kann man

in diesem Rahmen zur Vorbeugung von Stürzen Gleichgewichtstraining und Gangschule machen. Außerdem wird allgemein eine physiotherapeutische Behandlung zur Vorbeugung von muskulären Beschwerden und Bewegungseinschränkung verschiedener Gelenke empfohlen sowie weitere Maßnahmen.

Was kann man unter: Rehabilitationsangebote, Aufbautraining, Osteopathie verstehen?

Rehabilitation bedeutet zum Beispiel erweiterte ambulante Physiotherapie zur Wiederherstellung der Kraft und Beweglichkeit nach Operationen mit künstlichem Gelenkersatz (Hüfte, Knie, Schulter usw.).

Aufbautraining: Als Aufbautraining wird z. B. gerätegestützte Krankengymnastik angeboten. In diesem Rahmen können spezielle Geräte und Übungen genutzt werden.

Osteopathie: Unser Körper steht in einem ständigen Zustand des Auf- und Abbaus und der Fluktuation von sich auf den jeweiligen Zustand anpassenden, verändernden Gewebes. Der Rückschluss: Strukturveränderungen, beispielsweise der Organe oder Muskeln, ziehen eine Funktionsveränderung nach sich. Die sich wiederum in einem Mobilitätsverlust der jeweiligen Gewebe ausdrückt. Auf diesem Wissen basierend benutzt das osteopathische Konzept manuelle Techniken auf vielen verschiedenen Ebenen, um einer „Krankheit“, die sich durch Mobilitätseinschränkung manifestieren „möchte“, zu behandeln und vorzubeugen. Ziel der Techniken ist, die Reorganisation des Körpers in seinem individuellen Gleichgewicht, Komfort, seiner Ökonomie und Harmonisierung von arterieller, venöser, lymphatischer und nervaler Versorgung zu gewährleisten. Die verschiedenen Techniken können direkt oder indirekt für alle Organe, den gesamten Bewegungsapparat und das craniosacrale System ausgeführt werden. Alle drei Systeme, parietal (Bewegungsapparat), viszeral (innere Organe) und craniosacrales System finden in gleicher Weise Beachtung und sind untrennbar miteinander verbunden. Diese Therapie ist altersunabhängig.

Was ist der Unterschied zwischen physiotherapeutischen Maßnahmen und physikalischer Therapie?

Physiotherapie umfasst Maßnahmen der manuellen Therapie, Krankengymnastik, Massage, manuelle Lymphdrainage und mehr. Diese Maßnahmen werden aktiv von und mit einem/einer Therapeut/in ausgeführt. Physikalische Therapie umfasst passive Maßnahmen wie Fango, Eisbehandlung, Elektrotherapie, Lasertherapie, Mikrostrom, Ultraschall und andere.

Wie wichtig ist richtige Ernährung?

Die richtige Ernährung spielt in jedem Alter, jeder Lebensphase, im Leistungs- wie im

Breitensport eine bedeutende Rolle. Sie hat Einfluss auf Erkrankungen (z. B. Diabetes), die Trainingsleistung und die Leistungssteigerung. Je nach körperlicher Konstitution und Sportart können Ernährungsempfehlungen stark variieren. Selbst zum Erreichen von Teilzielen ist es dienlich, die Ernährung an diese anzupassen. Die Ernährungsberatung vermittelt Informationen über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge der Ernährung und beinhaltet Beratung zur Lebensmittelstruktur und auch zu Themen wie Essverhalten, Lebensführung, Körperbewusstsein und Sport.

Eine Ernährungsberatung richtet sich im Gegensatz zur Diättherapie immer an gesunde Personen in besonderen Lebenssituationen (wie z. B. Schwangere, Sportler) oder Personen, die bereits Risikofaktoren, wie beispielsweise Übergewicht vorweisen, aber noch nicht erkrankt sind. Wenn wir das falsche Benzin tanken, bringt das Auto auch keine Leistung.

Der Unterschied zwischen Krankengymnastik und manueller Therapie?

Krankengymnastik ist die klassische Physiotherapie bei der der Therapeut an verschiedenen Strukturen des Patienten arbeitet und auch Eigenübungen vermittelt. Früher hieß der Physiotherapeut noch Krankengymnast. Hierbei wird auf individuelle Probleme und Bewegungseinschränkungen eingegangen.

Manuelle Therapie ist eine Form der physiotherapeutischen Behandlung. Sie setzt eine zweijährige Fortbildung voraus. Hierbei arbeitet der/ die Therapeut/in mit speziellen Techniken an Strukturen wie z. B. der Gelenkkapsel zur Erweiterung der Beweglichkeit eines Gelenks oder an der Muskulatur und Bindegewebe.



Was noch verbessert werden kann.

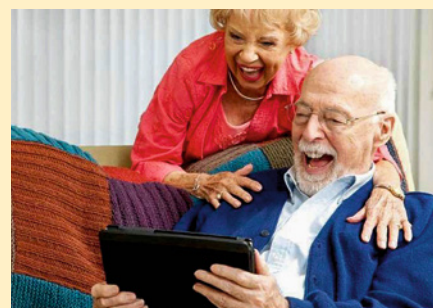
Gesellschaftsspiele stehen nicht nur bei Kindern hoch im Kurs, sondern auch viele ältere Menschen haben großen Spaß daran. Das gilt auch für die Bewohner des örtlichen Altenpflegeheims am Erlenbach. Umso bitterer ist es für diese Menschen, deren Alltag für gewöhnlich ohnehin nicht sonderlich abwechslungsreich ist, dass seit längerem die beliebte Spielegruppe ausfällt, weil es an Betreuern mangelt. Vor diesem Hintergrund suchen die Verantwortlichen der Einrichtung „Mission Leben“ engagierte Zeitgenossen, die besagte Gruppe zu neuem Leben erwecken und immer mittwochs am Nachmittag als ehrenamtliche Leiter von „Bingo“, „Mensch ärgere dich nicht“, „Ratefix“ und Co. fungieren.

Desweiteren fehlt bei den einmal im Monat (donnerstags von 10:30 bis 11:15 Uhr) stattfindenden evangelischen Gottesdiensten die Klavierbegleitung. Und wer die betagten Bewohner einfach nur besuchen und mit ihnen reden will, ist ebenso willkommen wie Personen, die die

monatlichen Rollstuhlausflüge tatkräftig unterstützen möchten. Dabei werden die „Oldies“ zu einem Café und nach einem gemütlichen Plausch wieder zurück ins Pflegeheim geschoben. Wer die Aktivitäten unterstützen will, kann sich bei Sozialdienstleiterin Elisabeth Bigalke-Becker (Telefon 36578-34) melden.

Kein WLAN in vielen Pflegeheimen!

Kabelloses Internet ist vielerorts Standard. Seniorenheime dagegen stehen beim WLAN-Ausbau jedoch noch am Anfang – nur knapp ein Drittel der Häuser verfügen über Internet. Bei der Wahl der Pflege-Einrichtung könnte künftig auch der Internetzugang eine entscheidende Rolle spielen – auch wenn das sicher nicht das wichtigste Argument ist. Aber die Bedeutung von WLAN und Internet in den Pflegeeinrichtungen steigt, weil die ersten internetaffinen Senioren, nach ihrer Haarfarbe „Silver Surfer“ genannt, ins Pflegealter kommen.



Ältere Menschen, die heute schon ausgiebig mit digitalen Technologien umgehen, wollen auch im hohen Alter nicht darauf verzichten. Weil sie nicht mehr so mobil sind, nicht mehr so viel am Leben teilnehmen können. Für diese Senioren ist das Internet „das Tor zur Welt“. Sie verfolgen das tägliche Geschehen, schreiben Mails, telefonieren, versenden Kurznachrichten und spielen auf der Spielekonsole. All dies hilft auch beim Kampf gegen Demenz.

Seit über 150 Jahren

SanitätsVerein

Neu-Isenburg 1861 eV

Ihr ambulanter Pflegedienst
in Neu-Isenburg

Tel. 06102 22250

Unsere Leistungen:

- Kranken-, Alten- und Behindertenpflege zu Hause
- Durchführung ärztlicher Verordnungen
- Alle Kassen

Sanitätsverein Neu-Isenburg 1861 e.V.
Schützenstraße 61
63263 Neu-Isenburg
info@pflagedienst-ni.de
www.pflagedienst-ni.de

Mitglied im BAP-FORUM
Chancenzentrum in der ambulanten Pflege



Wie alles begann...

Nach über einem Jahr Vorbereitung eröffneten wir das Centro Vitalis in der Wilhelmstraße 38 am 8. November 2004. Rückblickend auf die vergangenen fast 15 Jahre, erinnern wir uns mit etwas Stolz an all die kleinen und größeren Probleme, die es zu lösen galt.

Von der Idee auf einem weißen Blatt Papier bis zum Training des ersten Kunden und zur Physiotherapie der ersten Patienten mussten viele für uns neue Dinge beachtet und erarbeitet werden. Das Schreiben des Geschäftsplans diente uns einer intensiven Auseinandersetzung mit inhaltlichen und wirtschaftlichen Fragen, wie Standortermittlung, Zielgruppe, Gesamtkonzept, geplante Kapazität, Mitarbeiter, Angebote, Öffnungszeiten, welchen Namen geben wir unserem Unternehmen, Entwicklung des Logos u. v. m.

Die Idee Physiotherapie mit Gerätetraining und Kursangeboten zu kombinieren entstand bereits im Herbst 2003. Wir mussten passende Räumlichkeiten finden, einen ausführlichen Geschäftsplan erstellen und die Finanzierung sichern. Die Herausforderung einer Unternehmensgründung (neudeutsch: „Startup“) nahmen wir mit eher kindlicher Naivität an und sammelten Informationen wo wir konnten. (Bsp. Besuch von Existenzgründerseminar; Hilfe der Wirtschaftspaten „alt hilft jung“ u. v. m.) So fügten sich die Puzzleteile zu einem Gesamtbild zusammen.

Das Objekt war gefunden, der Innenausbau konnte beginnen. In viel Eigen-

arbeit wurde Teppichboden entfernt, neue Wände gestellt und einige Stunden in Baumärkten verbracht. Fahrten nach Köln etc. zur Auswahl der Physioausstattung oder mit Glasbausteinen das Auto beladen, gehörten zur Tagesordnung. Zum Glück hatten wir durch kreative Handwerker gute Unterstützung und so entwickelte sich die noch heute bestehende mediterrane Inneneinrichtung. Bereits 3 Jahre später konnten zwei weitere Therapieräume eingerichtet, der Gruppenraum vergrößert und zusätzliche Mitarbeiter eingestellt werden.

Von Anfang an bestehen die drei Säulen des Centro Vitalis aus der Physiotherapie, einem Trainingsbereich mit hydraulischen Trainingsgeräten und diversen Kursangeboten (Bsp. Yoga, Wirbelsäulengymnastik, BBP, Fitness60+, Qigong, Tai Chi u. v. m.).

Losgelöst von klassischen Praxisräumen wollten wir ein „mediterranes Wohlfühlambiente“ mit diversen Leistungen und Angeboten unter einem Dach entstehen lassen. Das gab es in Neu-Isenburg vor 15 Jahren so noch nicht.

Die Menschen und deren individuelle Betreuung stehen bis heute für uns im Vordergrund.

Unsere damalige Geschäftsidee (2003) laut Geschäftsplan:

„Ein modernes Physiotherapiezentrum, kombiniert mit medizinischen Fitness- und Rollengeräten sowie Angeboten zur Gesundheitsprävention mit dem Ziel einer nachhaltigen gesunden Lebensführung.“ Sie hat auch heute noch Gültigkeit!

Allerdings müssen wir nach 15 Jahren Geschäftsbetrieb mit einem Schmunzeln eingestehen, dass die geplante Zielgruppe (laut Geschäftsplan) „gesund-

heitsbewusste und motivierte Frauen im besten Alter“ nur einen Teil unserer Kundschaft darstellen, denn es haben sich auch viele gesundheitsbewusste Männer eingefunden. Es freut uns ganz besonders, dass auch viele Menschen in höherem Alter im Centro Vitalis mit Spaß an der Bewegung trainieren.

Über die Grenzen von Neu-Isenburg hinaus hat sich das Centro Vitalis über die Jahre etabliert. Es entstand im Laufe der Zeit eine enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Ärzten, Heilpraktikern und anderen Fachkräften.

Der Trainingsbereich wird gerne von Menschen in Anspruch genommen, die sich in den herkömmlichen „Muckibuden“ nicht aufgehoben fühlen. Durch



Foto: Hr. Wolbert UA-Stütz

die eher familiäre Atmosphäre haben sich in der Vergangenheit einige Bekanntschaften und sogar Freundschaften entwickelt, denn auch für einen kurzen Plausch muss Zeit sein. Unser Centro Vitalis hat mittlerweile viele langjährige Mitglieder, die uns treu geblieben sind.

Erstmals im Jahr 2009 organisierte die Stadt Neu-Isenburg die Aktion „Gemeinsam bewegen“. Seit dieser Zeit veranstalten wir einmal im Jahr im Rahmen dieses Programms unseren „Tag

der offenen Tür“ mit speziellen Angeboten.

Seit 2015 hat die Geschäftsführerin Corinna Sielaff die Zusatzqualifikation „Heilpraktikerin für Physiotherapie“ erhalten und kann somit eine fachbezogene Untersuchung und Diagnostik für Patienten anbieten.

Eine Idee ist nur so gut wie deren Umsetzung. Denn ... was wäre das Centro Vitalis ohne unsere motivierten und langjährigen Mitarbeiter?

Im Laufe der Jahre wuchs unser jetziges Team zusammen; Freundlichkeit und eine lockere Atmosphäre sorgen dafür, dass häufig ein Lachen in den Räumen zu hören ist. Bei Kunden, die sich dem „Ernst“ des schweißtreibenden Trainings hingeben eine willkommene Abwechslung. Auch künftig wollen wir das Team ergänzen, sowie unser Angebot u. a. durch Osteopathie erweitern. Durch Fortbildungen bleiben die Physiotherapeuten auf dem neuesten Stand.

Für Anregungen und Ideen von Patienten und Kunden haben wir immer ein offenes Ohr, denn auch diese tragen zur Weiterentwicklung des Centro Vitalis bei, bspw. ein zusätzlicher Paravent in der Umkleidekabine, Anschaffung neuer Geräte etc. Auch Wünsche zu Kursen wurden schon in der Vergangenheit berücksichtigt.

Rückblickend freuen wir uns besonders, dass unser Konzept über die Jahre von den Neu-Isenburgern und Menschen aus der Umgebung sehr gut angenommen wurde und bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich. Wir laden den werten Leser ein, mal unverbindlich bei uns reinzuschauen und sich zu informieren.

Corinna Sielaff und Michael Volke

Benedikt Preisler Neuron-Therapiezentrum

Orthopädie spezialisiert Optimus und Therapiezentrum Neuron machen Bewegung wieder möglich.

Gehen, Stehen, Greifen – die ganz alltäglichen Dinge sind plötzlich durch Unfall, Schlaganfall oder eine Erkrankung des Nervensystems nicht mehr möglich. Der Moment, in dem Unternehmen wie Optimus und Neuron ins Spiel kommen: Eine perfekt abgestimmte Kombination modernster Orthopädietechnik und Rehaprogramm auf Hightechniveau. Die Basis für beide ist jahrzehntelange Erfahrung.

Eine der zentralen Aufgaben ist es, Menschen das Gehen wieder zu ermöglichen. Ob eine kleine Gehhilfe, am Un-

terschenkel mit Klettband befestigt, oder bei extremen Problemstellungen, beispielsweise wenn nur noch die Oberschenkel da sind - „hier hilft das gesamte Spektrum modernster Orthopädietechnik“ sagt Benedikt Preisler, Geschäftsführer von Optimus und Neuron. Und auch wenn Synapsen im Gehirn streiken, gibt es Möglichkeiten, das Gehen neu zu erlernen. Im Ganglabor von Neuron steht eine patentierte Gehmaschine. Der Patient wird darin fixiert und die Maschine „geht“ den Menschen im richtigen Gehmuster. Muskeln und Beinnerven melden nun die Bewegung zurück an das Gehirn, das quasi rückwärts die richtigen Impulse lernt. So wird es Stück für Stück in die Lage versetzt, Beine und Füße wieder selbstständig zu aktivieren.



Nerven- und Muskelprobleme können auch selbständiges Greifen unmöglich machen. Hier stechen Hightechhilfsmittel hervor, durch die Patienten trotz Lähmung wieder selbstständig zugreifen

können: Elektrische Sensoren aktivieren Muskeln und Nerven an der richtigen Stelle und lassen den Menschen durch ein Kopfnicken zugreifen - und auch wieder loslassen. „Klingt wie Science-Fiction? Ist aber unsere tägliche Realität“, resümiert Benedikt Preisler.

„Therapie mit dem mikroprozessorgesteuerten Gangroboter Lyra, der flüssige Bewegungen automatisieren und das Gangbild verbessern hilft.“

Benedikt Preisler
Neuron-Therapiezentrum
Woogstr. 48,
D-63329 Egelsbach
Tel.: (06103) 7 06 42-60
Fax: (06103) 7 06 42-69
info@neuron-therapiezentrum.de
info@optimus-ot.de



Ist der Beruf des Mediziners das Richtige für mich? In der Asklepios Klinik Langen konnten 5 Schüler des Ricarda-Huch-Gymnasiums, Dreieich, ihren Traumberuf 4 Tage lang auf Herz und Magen prüfen.

Bis 2030 prognostiziert die Bundesärztekammer 110.000 fehlende Ärzte in Deutschland. „Mit diesem Projekt möchten wir unseren Beitrag leisten, langfristig den ärztlichen Nachwuchs zu sichern. Im Idealfall möchten wir unsere zukünftigen Ärzte als Schüler kennenlernen und dann durch das Medizinstu-

dium und die anschließenden Ausbildungsabschnitte begleiten“, so Prof. Hans-Bernd Hopf, Ärztlicher Direktor der Asklepios Klinik Langen. Die Klinik bot im Rahmen der Projektwoche des Ricarda-Huch Gymnasiums in Dreieich eine viertägige Hospitation für Schüler der Qualifikationsphase, die im kom-

menden Jahr ihr Abitur ablegen und entsprechende Leistungskurse in Naturwissenschaften und oder Sport gewählt haben, an.

Beim Blick „hinter die Kulissen“ rotierten Kleinstgruppen durch die medizinischen Fachbereiche Allgemeinchirurgie,

Anästhesie und Kardiologie. Start war die Frühbesprechung der jeweiligen Fachabteilung. Es wurden anstehende Operationen und Behandlungen besprochen. Die dann anschließende Visite vermittelte einen wichtigen Einblick in das Hauptaufgabenfeld des Arztes: den Austausch mit dem Patienten.

Danach stand die Begleitung des zuständigen Chefarztes in den OP oder

das Herzkatheter-Labor an. Einzelne Schritte einer Operation, Vorbereitung des OP-Saals bis hin zum Schreiben eines OP-Berichts, und der direkte Blick auf verschiedene Operationsfelder folgten. Die Schüler nahmen an einem Reanimationskurs teil und erhielten wichtige „Insider-Tipps“ in einem spannenden Vortrag über den Ablauf des Medizinstudiums von Herrn Prof. Hanisch, als langjähriger erfahrener Aus-

bilder von Medizinstudenten. Ein weiteres medizinisches Berufsbild lernten die Jugendlichen in der Abteilung „Physikalische Therapie“ kennen.

„Die Hospitation war tolles Erlebnis, wir hätten nie gedacht, dass wir so viele direkte Einblicke erhalten würden. Auf jeden Fall haben uns die Tage in der Klinik in unserem Wunsch, Medizin zu studieren, absolut bestärkt“ war der

Tenor der Beteiligten. „Mit speziellen Programmen und Workshops für Medizinstudenten setzen sich vor allem unsere Chefarzte schon seit Jahren erfolgreich für unseren medizinischen Nachwuchs ein. Mit diesem Schüler-Hospitationsprogramm haben wir die Möglichkeit, schon ganz junge Menschen für die Medizin zu gewinnen“, erklärt Jan Voigt, Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen.

Der erfahrene und kompetente Partner – wir machen den Unterschied!

Pflegedienst Avalon
Simone Müller

WIR SUCHEN SIE  AB SOFORT

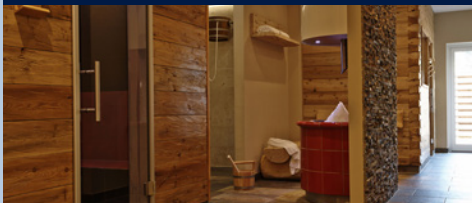
- Altenpfleger** – m/w/d
- Gesundheits- und Krankenpfleger** – m/w/d
- Pflegehelfer** – m/w/d
- Hauswirtschafter** – m/w/d

**Teilzeit
Vollzeit und
Mini-Job**

Anschrift:
Bahnhofstraße 103
63263 Neu-Isenburg

Telefon: (06102) 5 74 51 05
info@pflegedienst-avalon.de
www.pflegedienst-avalon.de

COUNTRY CLUB & SPA



Erleben Sie jeden Dienstag, Freitag, Samstag & Sonntag, wohltuende Saunaaufgüsse mit unserer Saunameisterin Lana.

Das Team vom Country Club & Spa Frankfurt sowie Lana freuen sich auf Ihren Besuch.



Entdecken Sie unseren Country Club & Spa Frankfurt. Auf 2000qm erwarten Sie ein beheizter Innenpool sowie Außenpool und eine Saunalandschaft mit 7 Saunen.

Entspannen Sie in einem der Ruheräume und genießen Sie hierbei den direkten Seeblick.

COUNTRY CLUB & SPA IM KEMPINSKI HOTEL FRANKFURT GRAVENBRUCH

Graf zu Ysenburg und Büdingen Platz 1 | 63263 Neu-Isenburg

069 389 88 595 | festtagsbuero.frankfurt@kempinski.com | kempinski.com/gravenbruch

Bewegung in Neu-Isenburg, aber wie?

Neu-Isenburg im Check für die ältere Generation

Von Marion Fogel

Jeden Morgen, wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich ein älteres Ehepaar auf der Gartenstraße joggen oder walken, je nachdem, was die Tagesform zulässt. Im Sportoutfit und immer gut gelaunt! Jedes Mal denke ich, hoffentlich sieht mich jemand in 30 Jahren auch so in Bewegung. Denn wie schwer es ist, den inneren Schweinehund täglich zu bezwingen und sich zum Sport zu motivieren, kennt jeder, egal ob alt oder jung!

Vor allem in der kühleren Jahreszeit ist die Überwindung zu sportlicher Aktivität noch größer. Doch gerade in dieser Zeit ist Bewegung für die Stärkung des Immunsystems besonders wichtig und hilft die Krankheitswelle, die im Winter anrollt, besser zu überstehen. Körperliche Aktivitäten haben außerdem positive Auswirkungen bei körperlichen Einschränkungen und vielen Erkrankungen. Sie stärken das Herz-Kreislaufsystem, wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und fördern das physische und psychische Wohlbefinden. Sport und Bewegung sind Heilmittel für viele Leiden und doch tun wir uns sehr schwer. Dabei bietet Neu-Isenburg so vielfältige Möglichkeiten. Auch für die ältere Generation ist dort einiges zu finden.

Mit dem Programm „Gemeinsam bewegen“ motiviert die Stadt Neu-Isenburg mit einer vielfältigen Veranstaltungsreihe jeden Neu-Isenburger und jede Neu-Isenburgerin zu mehr Bewegung. Es sind über 30 Veranstaltungen, die sich über das ganze Jahr verteilen und jeder ist eingeladen, daran teilzunehmen.

Als ich dieses Jahr wieder über die Veranstaltung „Runter vom Sofa – Raus aus dem Haus“ im Sportpark schlenderte, wurde mir bewusst, wie viel die Isenburger Vereine zu bieten haben. Man kann dort Verschiedenes ausprobieren und ganz neue Talente an sich entdecken. Die meisten Vereine haben Angebote für alle Altersklassen, d. h. auch ältere Menschen,



unabhängig von körperlicher Fitness, sind dort willkommen. Oft sind die Angebote nicht auf einzelne Sportarten reduziert. Viele Vereine z. B. TV Neu-Isenburg oder TSG Neu-Isenburg haben ganzheitliche Bewegungs- und Gesundheitsprogramme mit umfangreichem Kursangebot, das sich auch für ältere Menschen eignet. Außerdem gibt es auch spezielle Seniorensportgruppen. Frauen können sich in Frauensportgruppen fit halten. Alle Angebote findet man auf der Homepage des jeweiligen Vereins. Oder einfach nachfragen! Man wird sehr nett beraten, welche Kurse für wen in Frage kommen.

Wer lieber für sich allein etwas tun möchte, hat in Neu-Isenburg auch viele Möglichkeiten. Neu-Isenburg ist von Wäldern umringt, in denen zu jeder Tageszeit Jogger und Walker unterwegs sind. Die Tartan-Laufbahn im Neu-Isenburger Sportpark ist jederzeit geöffnet. Schon ein kurzer Ausflug jeden Tag wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer nicht allein laufen möchte, kann sich den Läufern des Lauftreffs Neu-Isenburg anschließen, die an verschiedenen Wochentagen gemeinsam laufen. Auch der Lauftreff Neu-Isenburg hat eine Homepage, auf der alles Wissenswerte über die Laufzeiten und den Treffpunkt zu finden ist.



Den Vita Parcours 4F Circle, den sog. „Generationenpark“, findet man im Sportpark am Ausgang zur Kurt-Schumacher-Straße. Dabei handelt es sich um einen Fitnessparcours, bei dem Gleichgewichtsübungen und Kräftigung der Muskulatur im Vordergrund stehen. Die Übungen sind auf Tafeln genau beschrie-

ben und einfach nachzumachen. Es macht Spaß alles dort zu erkunden.

Vielleicht kommt auch ein regelmäßiger Besuch des Neu-Isenburger Hallenbades oder des Waldschwimmbades in Betracht. Bewegung im Wasser ist vor allem für Men-

schen mit Gelenkproblemen und Übergewicht von Vorteil, da die schmerzenden Gelenke bei der Bewegung im Wasser durch das Körpergewicht nicht zusätzlich belastet werden. Der Schwimmclub Neu-Isenburg bietet unter anderem Aquafitness-Kurse an, in denen man sich unter Anleitung im nassen Element bewegen kann. Zur Entspannung und Regeneration bietet sich ein Saunabesuch im Wellnessbereich des Hallenbades an. Der Saunabereich wurde vor einigen Jahren komplett erneuert und lädt mit seinem großzügigen Außenbereich zum Relaxen ein.

Ein wichtiger Adressat für Gymnastikkurse ist die Volkshochschule Neu-Isenburg, die ein vielfältiges Kursangebot bietet. Die Liste der Kurse ist so lang und spannend, dass man sich kaum entscheiden kann, welchen Kurs man zuerst besuchen möchte.

Auch in vielen in Neu-Isenburg ansässigen Fitnessstudios geht es heutzutage immer mehr darum, die Gesundheit durch gezieltes Training zu fördern und weniger um sportliche Leistungen. Muskelaufbau ist für unsere Vielsitzergesellschaft besonders wichtig, denn die Muskeln sind die Stütze für unseren ganzen Körper und verhindern Schmerzen. Auch das Training von Gleichgewicht und Beweglichkeit sollte nicht vernachlässigt werden, denn dadurch kann man Stürze verhindern und Alltagsbewegungen erleichtern.

Ein ausgewogenes Training bieten die meisten Gymnastikkurse. Kurse am Vormittag, auch liebevoll als Rentnerkurse bezeichnet, sind immer gut besucht. Jeder macht, so gut es seine körperlichen Voraussetzungen zulassen, mit. In den Kursen darf auch gelacht werden, und die Stimmung ist gut. Denn es macht viel Spaß, sich gemeinsam zu bewegen, auch wenn es etwas Anstrengung bedarf! Und am Ende des Tages ist man zufrieden mit sich und das Gewissen quält uns nicht mit der Aufforderung: Eigentlich hätte ich mich heute mehr bewegen müssen!



Liebe Leserinnen und Leser,



die Stadtverwaltung Neu-Isenburg ist zusammen mit den dazugehörenden Unternehmen Stadtwerke NI GmbH, GEWOBAU, dem DLB Dreieich und Neu-Isenburg AÖR und der NIKI gGmbH einer der größten Arbeitgeber in Neu-Isenburg. Wir stehen Ihnen mit Leistungen in allen Lebenslagen von A – Abfallbeseitigung – bis Z – Zeppelinmuseum – gerne zur Verfügung. Nachstehend finden Sie eine aktuelle Liste Ihrer Ansprechpartner, Sie finden uns auch unter: www.neu-isenburg.de und mit vielen online Diensten unter <https://neu-isenburg.de/buergerservice/online-service/>

Sprechen Sie uns einfach an, wir helfen Ihnen gerne – möglichst schnell und unbürokratisch.

Ihr Bürgermeister Herbert Hunkel

Rathaus

Hugenottenallee 53
Zentrale: 241-0
Behördennummer: 115
eMail: info@stadt-neu-isenburg.de
Soweit nicht anders angegeben befindet sich der Fachbereich im Rathaus.

Bürgermeister Herbert Hunkel

Vorzimmer
Tel.: 241 701

Erster Stadtrat Stefan Schmitt

Vorzimmer
Tel.: 241 751

Bürgeramt Neu-Isenburg

Schulgasse 1
Tel.: 241 100
Mo. – Fr. 07:00 – 18:00 Uhr
Sa. 09:00 – 12:00 Uhr

Bürgeramt Gravenbruch

Dreiherrnsteinplatz 4
Tel.: 54 77
Mo., Di., Do., Fr. 08:30 Uhr – 11:30 Uhr
Mi. 16:00 Uhr – 18:30 Uhr
jeder 1. Samstag im Monat
09:00 Uhr – 11:00 Uhr

Bürgeramt Zeppelinheim

Kapitän-Lehmann-Straße 2
Tel.: (069) 69 10 69
Mo., Di., Do., Fr. 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 Uhr – 18:00 Uhr
jeder 1. Samstag im Monat
09:00 Uhr – 11:00 Uhr

Ehrenamt

Stabsstelle Claudia Lack
Zimmer B 1.04, Tel.: 241 456

Finanzen, Controlling, Steuern und Beteiligungsmanagement

Fachbereichsleitung Anja Rippl
Zimmer A 2.41, Tel.: 241 210

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Gabriele Loeptien
Zimmer A 1.18, Tel.: 241 754

Hochbau

Fachbereichsleitung Carsten Holtschneider
Zimmer E 4, Tel.: 241 654

Förderanträge, Photovoltaik, Zisternen, Solaranlagen

Claudia Becker, Tel.: 241 652

Kinder und Jugend

Fachbereichsleitung Sonja Ohr
Zimmer A 2.27, Tel.: 241 502

Kulturbüro

Fachbereichsleitung Dr. Bettina Stuckard
Hugenottenhalle, Frankfurter Straße 152
Tel.: 747 415

Ortsgericht

Berthold Depper
Zimmer B 2.10, Tel.: 241 342
Mo. 08:00 – 12:00 Uhr, Mi. 14:00 – 17:00 Uhr

Personalwesen

Fachbereichsleitung Marion Wagner
Zimmer B 4.05, Tel.: 241 711

Recht und Datenschutz

Fachbereichsleitung Ulla Rehberg
Zimmer A 2.04, Tel.: 241 230

Schiedsamt

Das Schiedsamt ist telefonisch von
Mo – Fr zwischen 09:30 und 16:00 Uhr
unter Tel.: 241 752 erreichbar.
Termine werden dann nach Absprache vergeben.

Seniorenförderung, -beratung und -konzepte

Fachbereichsleitung Carmen Schaaf
derzeit über Stellvertretung Cornelia Mateos
Zimmer A 1.15, Tel.: 241 501

Sicherheit, Ordnung und Straßenverkehrsbehörde

Komm. Fachbereichsleitung Cornelia Marburger
Zimmer A 2.03, Tel.: 241 321
Mo. 08:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
Beschwerdemanagement Thomas Goniwiecha,
Tel.: 241 338, eMail: sicherheit@stadt-neu-isenburg.de

Soziales Wohnungswesen, Rentenstelle, Lebens- und Konfliktberatung, Integration

Fachbereichsleitung Cornelia Mateos
Zimmer A 1.15, Tel.: 241 501
Mo. 08:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung.

Lebens- und Konfliktberatung

Di. und Do. 08:30 – 12:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
Zimmer A 1.10, Walter Klotz, Tel.: 241 534 (A–G)
Zimmer A 1.14, Adalbert Nowak, Tel.: 241 518 (H–O)
Zimmer A 1.16, Margit Bender, Tel.: 241 566 (P–Z)

Sport

Fachbereichsleitung Thomas Leber
Alicestraße 133
Tel.: 36 78 40 (Heidrun Schäffer-Rettig)

Stadtbelebung und Stadthallenmarketing

Fachbereichsleitung Thomas Leber
Hugenottenhalle, Frankfurter Straße 152
Tel.: 747 410

Stadtbibliothek

Leitung Dr. Annette Wagner-Wilke
Frankfurter Straße 152
Tel.: 747 400
Di. und Do. 11:00 Uhr – 19:00 Uhr
Mi. und Fr. 11:00 Uhr – 18:00 Uhr
Sa. 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Stadtentwicklung und Bauberatung

Fachbereichsleitung Claudia Metzner
Zimmer A 1.32, Tel.: 241 619

Bauberatung

Desiree Ultsch
Zimmer A.1.38, Tel.: 241 615
Di. 08:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 17:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Stadtkasse

Fachbereichsleitung Jürgen Mühlstein
Postgebäude, Rheinstraße
Zimmer 104, Tel.: 241 211
Mo., Di., Do. 08:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 17:00 Uhr

Standesamt

Fachbereichsleitung Daniela Neuhaus
Zimmer B 0.06, Tel.: 241 341
Mo., Di., Do. 08:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 17:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Wirtschaftsförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Natur-, Umwelt- und Klimaschutz, Liegenschaften

Fachbereichsleitung Andrea Quilling
Zimmer B 5.08, Tel.: 241 208

Biologen

Hildegard Dombrowe, Tel.: 241 720
Dr. Markus Bucher, Tel.: 241 764

Klimaschutz

Joseph Weidner, Tel.: 241 723

Zentrale Dienste, Organisation, Interkommunale Zusammenarbeit, Gremien und Wahlen

Fachbereichsleitung Thomas Peters
Zimmer B 3.10, Tel.: 241 708

Fragen an Theo Wershoven

Das Interview führten Ute und Andreas Thiele



Theo Wershoven, politisches Urgestein und Vorbild für ein jahrzehntelanges, ehrenamtliches Engagement. Seit 1999 ist er eigentlich im sogenannten Ruhestand, aber die Kommunalpolitik und die Kultur kennzeichnen seinen Lebensweg. Seit 1995 ist er Kultur- und Sportdezernent unserer Stadt. Er ist Ehrenvorsitzender des Forums zur Förderung von Kunst und Kultur in Neu-Isenburg (FFK).

Wir werden nie vergessen, wie er einmal für die Reihe Kunst an besonderen Orten seine Wohnung für Kunst und Kultur räumte und die Gäste Bilder und ein Klavierkonzert genießen konnten.

Seine Gedanken zur Politik und zum Leben macht er mit seinen Briefen zur Weihnachtszeit bekannt. Sie machen nachdenklich und bedeuten uns, gerade in der heutigen Zeit, in der Nachdenklichkeit oft dem schnellen Statement geopfert wird, sehr viel.

Was war für Sie im Hinblick auf den Ruhestand wichtig?

Wichtig ist, dass man nicht völlig unvorbereitet in den Ruhestand geht. Männer und Frauen, die heute oder morgen in Rente gehen, haben im Durchschnitt noch 20 bis 30 Lebensjahre vor sich, deren Gestaltung man nicht einfach dem Zufall überlassen sollte. Als Übergang in die sogenannte dritte Lebensphase ist der Einstieg in die Rente für viele willkommener Anlass, den alltäglichen Lebensstress hinter sich zu lassen, sich körperlich und geistig fit zu halten mit dem Ziel, die Rente als neue Lebenschance zu begreifen, mit neuen Erwartungen und Perspektiven. Das setzt voraus, dass man sich schon vor Eintritt mit den Problemen des Älterwerdens auseinandersetzt und rechtzeitig lernt, sich auf Veränderungen im Lebensalltag einzustellen. So gesehen bedeutet der Ruhestand für jeden Menschen eine neue Herausforderung. Gesundheit, geistige und körperliche Fitness sind weiterhin gefragt; entscheidend für das Wohlbefinden älterer Menschen ist jedoch das Bewusstsein, noch gebraucht zu werden, nicht abgehängt zu sein, in der Familie noch dazu zu gehören und in der Gesellschaft wahrgenommen zu werden. Aus meiner Sicht sind daher neben der Gesundheit, ein wacher Geist, lebensbejahende Neugierde, Freude sich mitzuteilen und mit Menschen ins Gespräch zu kommen in der Familie, mit Freunden und Bekannten, wesentliche Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben im Ruhestand.

Hat die Familie Ihr ehrenamtliches Engagement immer unterstützt?

Diese Frage kann ich uneingeschränkt mit „Ja“ beantworten. Bei meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Stadt, im Magistrat, in der VHS, im Forum zur Förderung von Kunst und Kultur und anderen Verbänden hat mich meine Frau stets unterstützt und mir den Rücken freigehalten. Das hat mir sehr geholfen. Sie hat damit wohl auch eine Art schöpferische Kraft ausgelöst. Ich denke, sie hat mich aber auch unterstützt, weil sie spürte, dass ich mit Leidenschaft die jeweiligen Aufgaben anging, der man keine Unterstützung versagen darf. Und sie hat bis heute wohl Verständnis für ein solches Engagement, da sie selbst mehr als

zwanzig Jahre dem Fachverband für Hauswirtschaft in Frankfurt vorstand und in den neunziger Jahren mit vielen literarisch-kulinarischen Veranstaltungen in der Bamsmühle das kulturelle Leben in unserer Stadt – wie ich glaube – bereichert hat.

Was verstehen Sie unter „in Würde altern“?

Unter „in Würde altern“ verstehe ich, dass ältere Menschen in all ihrer Unterschiedlichkeit und altersbedingten Zerbrechlichkeit als Mensch – von Gott gewollt – geehrt, geachtet und behandelt werden möchten. Und sie erwarten, dass ihre Unzulänglichkeiten respektiert und von der Umwelt in aller Regel auch ertragen werden müssen. In Würde altern heißt aber auch dafür zu sorgen, dass älteren Menschen erniedrigende Behandlungen im Rahmen ihrer ärztlichen und pflegerischen Betreuung erspart bleiben. Wenn ein älterer Mensch dabei spürt, dass seine Wegbegleiter und Betreuer bei ihrem Tun das Gebot der Nächstenliebe im Auge haben, kann am Ende eines Lebens Zufriedenheit einkehren.

Woher nehmen Sie die Kraft und das Interesse, sich seit so vielen Jahren für die Stadt und seine Bürger/innen einzusetzen?

Das weiß ich nicht. Gott hat mir bis zum heutigen Tage eine gute Gesundheit geschenkt und mich körperlich und geistig so ausgestattet, dass ich vier Jahrzehnte die Chance hatte, vieles bei der Entwicklung der Stadt anzuregen und umzusetzen. Viele Entscheidungen waren erfolgreich und wurden von der Mehrheit der Bürger/innen in den Wahlergebnissen auch positiv bewertet. Aus diesen Erfolgen schöpft man natürlich auch Kraft und Motivation, sich weiter zu engagieren. Diejenigen, die es nicht gut mit Politikern meinen, behaupten allerdings, Ehrgeiz und Eitelkeit seien die eigentlichen Antriebskräfte. Das mag im Einzelfall auch zutreffend sein. In den Niederungen der Kommunalpolitik spielen solche Erwägungen kaum eine Rolle.

Sich für andere Menschen einzusetzen, für einander da zu sein, für eine gemeinsame Sache gewaltlos zu kämpfen, habe ich als junger Mensch in einer bäuerlich geprägten Dorfgemeinschaft im katholischen Rheinland gelernt.

Was bewegt Sie, treibt Sie an?

Schon in jungen Jahren habe ich die Erfahrung gemacht, dass man nur dann etwas bewegen, verändern kann, wenn man die Wege der gewünschten Veränderungen aufzeigt, sie benennt und sich aktiv dafür einsetzt. In allen Bereichen unseres Lebens, nicht nur in der Politik, ist das Beharrungsvermögen in der Regel doppelt so groß, wie der Wille, Lebensverhältnisse zu verändern. Politik betreiben, bedeutet daher die Bereitschaft, sich ständig mit sich verändernden Lebensverhältnissen auseinanderzusetzen: offen, ohne Tricks, mit Sachargumenten. Darum liebe ich eine Streitkultur, in der die Probleme beim Namen genannt und nicht unter den Teppich gekehrt werden: Klare und unterschiedliche Positionen schließen politikimmanente Kompromisse nicht aus, sondern schärfen den Blick für das Wesentliche und Machbare. Das ist es wohl, was mich nach wie vor antreibt.

Wie beurteilen Sie die Angebote und die Lebensqualität für die Generation 75 plus in Neu-Isenburg auch im Vergleich zu den Nachbarstädten?

Die Angebote für ältere Menschen in unserer Stadt sind vorbildlich. Dazu gehören nicht nur die städtischen Einrichtungen, sondern auch die Sozialvereine wie der Sanitätsverein, Hilfe für ältere Bürger/innen, der VDK, die Senioren-Pflege, Altersheime und andere Privatinitiativen zum Wohle älterer Bürger/innen. Bürgermeister Herbert Hunkel hat in seiner Funktion als Sozialdezernent schon vor Jahren die Zeichen der Zeit erkannt – und was die Seniorenbetreuung angeht, im Kreis Offenbach Maßstäbe gesetzt. Sie aufzuzählen, dafür ist an dieser Stelle nicht Platz genug. Vergleiche zu Nachbarstädten kann ich so kurzfristig nicht ziehen, da mir die nötigen Daten, Fakten und Hintergründe fehlen.

Was würden Sie sich wünschen, was würden Sie ändern?

Ich würde mir wünschen, dass meine Altersgenossen – ich selbst bin 85 Jahre alt – die außergewöhnlichen Leistungen der Stadt bei der Altersbetreuung ausreichend wahrnehmen und, nutzen würden. Gelegentliche Fehler und Mängel auf diesem schwierigen Feld der Al-

tersvorsorge- und betreuung aufzuzeigen, ist zwar notwendig; wünschen würde ich mir aber auch, dass man den Menschen, die die vielfältigen Aufgaben der Altersbetreuung zu leisten haben, gelegentlich mehr Verständnis für ihre aufopferungsvollen Dienstleistungen entgegenbringen würde.

Haben Sie eine Vision für generationenübergreifendes Leben in Neu-Isenburg – gerecht für alle Generationen?

Das wäre wie ein Lottogewinn; nein, für eine solche Vision fehlen mir fachliche Hintergründe und Erfahrungen. Als bescheidener Sozialbetreuer weiß ich aber, dass – bei aller Anerkennung der angebotenen Versorgungsmaßnahmen – viele ältere Menschen sich einsam und verlassen fühlen und mit der Sinnhaftigkeit ihres Lebens hadern.

Diese Gefühlslage älterer Menschen zu ändern oder zu verbessern, ist das Ziel vieler sozialer Aktivitäten. Als verpflichtende Daueraufgabe werden auch nachkommende Generationen neue Wege suchen müssen, solche existentiellen Nöte und Ängste besser in den Griff zu bekommen. Es wäre schon viel erreicht, wenn es gelingen könnte, in unserer Stadt die jeweils junge Generation mit den Alten nachhaltig zusammenzubringen und dafür moderne Kommunikationsformate oder Strukturen zu schaffen.

Möglichkeiten gibt es viele: Gemeinsam Singen, Musizieren, Lesen, eigene Theateraufführungen, Ausflüge organisieren, ältere Menschen einfach persönlich besuchen, zum Geburtstag gratulieren, Blumen zu besonderen Anlässen überreichen oder mal guten Tag sagen und fragen, ob man helfen kann. Ein bunter Strauß von Möglichkeiten, mit denen man älteren Menschen eine Freude und das Leben lebenswerter machen kann.

Die Stadt hat gemeinsam mit dem Lions-Club eine Stiftung „Alt hilft Jung“ ins Leben gerufen und vielen jungen Menschen einen guten Start in die Zukunft ermöglicht oder leichter gemacht. Wie wäre es mit einer Stiftung „Jung für Alt“, in der sich junge Menschen gemeinsam mit dem erst jüngst gegründeten Jugendforum zusammenfinden mit dem Ziel, älteren Menschen zu helfen, ihr Schicksal des Älterwerdens zu erleichtern? Zusätzlich würde eine solche Initiative das Thema Generationengerechtigkeit mit all seinen Facetten nachhaltig und öffentlich ins Gespräch bringen und das soziale Engagement junger Menschen in unserer Stadt unterstreichen. Aktivitäten, die auch die nächsten Generationen beschäftigen werden und aktuell bleiben.

Anzeigenschluß

für die Dezember-Ausgabe des **Isenburger**
ist der 11. November 2019

**Fürsorgliche Betreuung und Pflege
zu Hause: menschlich & bezahlbar**

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

Rund-um-Betreuung | In hoher Qualität | Zu fairen Preisen

*Ich bin persönlich
für Sie vor Ort!*



PROMEDICA PLUS Neu-Isenburg
Alexander John | Tel. +49 (0)6102 / 502554
neu-isenburg@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/neu-isenburg



CAFE ERNST
Bäckerei & Konditorei



**KNUSPRIGE
BRÖTCHEN.
AUS ISENBURG.
IM ERNST.**

Wir können viel über unsere
ofenfrischen Brötchen erzählen.
Nach dem ersten Mal wissen
Sie aber selbst, warum diese
so unwiderstehlich sind...

www.cafe-ernst.de

Gesundheit durch vegetarische und vegane Ernährungsweise

Von Lea Ritzel

Essen ist mehr als nur eine reine Nahrungsaufnahme, welche unser physisches Überleben sichert. Was wir essen, wo wir essen, wie wir essen, warum wir essen – all das hat oftmals eine tiefere Bedeutung, welche durch unsere gesellschaftliche, soziale und kulturelle Identität geprägt ist. Der Bestandteil von tierischen Produkten in unserer Ernährung ist für uns hierbei eine Selbstverständlichkeit. Ein Jahrzehnt Vegetarierin zu sein, bedeutet eine fast regelmäßige Konfrontation mit dem Fleischkonsum – ob man es denn will, oder nicht. Die Menschen haben schon seit Ewigkeiten Fleisch gegessen, das gehört nun mal zu einem guten und gesunden Leben dazu. Oder nicht? Die meisten Menschen ändern ungern ihre Gewohnheiten oder stellen ihren Alltag infrage. Insbesondere wenn es um das Thema Essen geht, erlebe ich oftmals einen großen Widerstand gegen Veränderung. Eine Mahlzeit ohne Fleisch ist für viele eine gute Methode, um ihnen die Laune zu verderben.

Im Ernährungsreport 2018 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gaben 92 Prozent der Befragten an, dass es ihnen sehr wichtig ist, dass ihr Essen gesund ist. Gesundheit, da sind sich glaube ich fast alle einig, ist die wichtigste Voraussetzung für ein gutes Leben. Die These, dass Fleisch und andere tierische Produkte eine gesunde Ernährung ausmachen, ist weitverbreitet.

Proteine sind das Grundbaumaterial für unser Zellwachstum. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Joghurt zählen zu den eiweißreichsten Lebensmitteln. Während für unsere Vorfahren vor einer Million Jahren die Evolution und das Weitergeben der eigenen Gene die höchsten Ziele waren, so will die Mehrheit der Menschen heutzutage ein gesundes und vor allem langes Leben. Während wir unseren Genen mit einer fleischreichen Kost vielleicht großen Dienst erweisen, schaden wir uns in der heutigen Zeit mit den heutigen Lebenserwartungen hingegen eher. Die meisten Befunde sprechen dafür, dass ein hoher Fleischverzehr auf Dauer ungesund ist. Gerade bei den meistverzehrtesten Fleischprodukten wie rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten wie Wurst, Schinken usw. sollte man sich zurückhalten, da gerade letzteres zu den mit Abstand ungesündesten Proteinquellen gehört. „Woher bekommst du deine Proteine?“ Das ist so ziemlich die häufigste Frage die mir als mittlerweile Veganer*in gestellt wird. Meine Antwort: Aus Pflanzen! Elefanten, Gorillas und Nilpferde ernähren sich ausschließlich

von Pflanzen (der Körperbau und die Muskeln scheinen darunter nicht zu leiden). Pflanzenproteine (Bohnen, Linsen, Nüsse, Haferflocken, Speisepilze etc.) sind nicht nur nicht schädlich, sondern können uns sogar vor Krankheiten schützen. Vegane Ernährungsweisen können zu den gesündesten überhaupt zählen. Jahrelange Untersuchungen in Kalifornien ergaben, dass Vegetarier und Veganer eine höhere Lebenserwartung haben als Allesesser.

Doch nicht nur die eigene Gesundheit leidet unter einem zu hohen Verzehr von tierischen Produkten, sondern auch unsere Erde. Wenn es der Erde schlecht geht, wird es das den Bewohner*innen auf Dauer ebenfalls. Der gestiegene Konsum von Fleisch, Fisch, Milch und Eiern hat viele äußerst negative Folgen für die Menschheit und unsere Umwelt.

Jeder hat bestimmt bereits schon einmal von der Abholzung des Regenwalds gehört. Um die Tiere zu füttern, die wir Menschen zu unserem Nutzen halten, kaufen deutsche Landwirt*innen massenweise Soja aus außereuropäischen Ländern – vor allem aus Südamerika. Das viele Ackerland existierte ursprünglich jedoch nicht, da die meiste Fläche Südamerikas mit Regenwald und Savanne bedeckt ist. Der Regenwald ist lebenswichtig für unsere Erde, denn Bäume produzieren einen Großteil des Sauerstoffs, welchen wir alle zum Leben benötigen und entziehen der Atmosphäre Kohlenstoffdioxid, welches wichtig ist, um den Klimawandel zu bremsen.

Weltweit werden 40 Prozent des Getreides an Nutztiere verfüttert. Wenn die Menschen kein Fleisch mehr essen würden, könnten 815 Millionen Menschen mehr ernährt werden – bei einer veganen Lebensweise wären es 4 Milliarden. Je mehr die Weltbevölkerung ansteigt, desto mehr muss darauf geachtet werden, dass genug für alle da ist. Im Jahr 2016 emittierten die 20 größten Fleisch- und Milchkonzerne mehr Treibhausgase als ganz Deutschland. Für die Produktion

von einem Kilogramm Rindfleisch werden außerdem 15.500 Liter Wasser benötigt – dies wäre an sich kein Problem, wenn nicht sowieso schon Wasserknappheit herrschen würde.

Die Kosten für diese Umweltfolgen tragen wir alle. Die Luft, die wir einatmen, wird schlechter und führt zu Krankheiten. Die Klimafolgen führen zur Trockenheit und der Wasserverbrauch für tierische Produkte verschlimmert diesen Zustand.

Als ich aufgehört habe, Fleisch zu essen und nun auch auf alle anderen tierischen Produkte verzichte, kam von Außenstehenden immer die Frage auf: Was bleibt dir denn dann noch zu essen? Vielen ist die Vielfalt der veganen Ernährungsweise überhaupt nicht bewusst – wie lecker, wie abwechslungsreich, wie bunt sie sein kann (bunter als ein Steak mit Pommes, das verspreche ich Ihnen). Die Bereitschaft, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen, ist die Voraussetzung dafür. Man wird sich mit dem Thema auseinandersetzen müssen und es wird nicht von heute auf morgen gelingen. Doch wer den Weg wählt, der wird viele neue Lebensmittel und Geschmäcker entdecken, seiner Gesundheit etwas Gutes tun, Tiere vor grausamem Leid schützen und nachhaltig unseren Planeten schützen. Wer sich jetzt immer noch nicht für die vegetarische oder vegane Lebensweise begeistern kann – die Reduktion des Verzehrs von tierischen Produkten kann bereits erhebliche Unterschiede machen.

vhs  Volkshochschule
Neu-Isenburg e.V. 

Kursleiter/innen gesucht!

- Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
- Sie haben Erfahrung im Unterrichten?
- Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

**Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.
Wir freuen uns auf Sie!**

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102-254746
info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de



peter hankel design



**HIER SIND WIR MACHTLOS.
ABER IHR AUTO KRIEGEN WIR
WIEDER GLATT UND GERADE.**

DIE KAROSSERIEBAUER.
IHRE FACHLEUTE FÜR
UNFALLINSTANDSETZUNG.

GOSCH Karosserie Fachbetrieb

Carl Friedrich-Gauß-Straße 1
Gewerbegebiet Ost • 63263 Neu-Isenburg
Tel. 0 61 02 / 3 30 11 • Fax 0 61 02 / 3 30 65

Foto: ZVG/Azerca

Lust auf
Farben?

– großer Heidepflanzen-Verkauf der Marke



Garden Girls

FLEUROP
Die Welt braucht Blumen.

Von September bis in die Wintermonate ein echter Dauerbrenner – die Gardengirls®.

Frische aus Neu-Isenburg – Gardengirls® direkt aus unserer eigenen Produktion.

Blumen Pfeiffer

Friedhofstraße 21 • 63263 Neu-Isenburg
Tel. (0 61 02) 3 38 63 • Telefax (0 61 02) 3 16 09
info@blumen-pfeiffer.de • www.blumen-pfeiffer.de

BÜRGERHÄUSER DREIEICH



KABARETT & COMEDY

Mi. 11.9., Do. 12.09. und Sa. 14.09.2019, 20 Uhr
BADESALZ Kaksi Dudes - Das neue Programm



Do. 26.09.2019, 20 Uhr

MIRJA REGENSBURG Mädelsabend - jetzt auch für Männer

Fr. 25.10.2019, 20 Uhr

MICHAEL HATZIUS Echsoterik



Fr. 01.11.2019, 20 Uhr

VERA DECKERS Wenn die Narzissen wieder blühen

Do. 07.11.2019, 20 Uhr

DIETRICH FABER Sorge dich nicht, stirb!

Do. 21.11.2019, 20 Uhr

DIE HESSISCHE DREIDAPPISCHKEIT Das Regal



Do. 28.11.2019, 20 Uhr

BLÖZINGER Bis morgen

KONZERTE & THEATER

Mo. 14.10.2019, 20 Uhr

FOLLOW LIGHT Träume zum mitnehmen



Fr. 18.10.2019, 20 Uhr

BODO WARTKE & MELANIE HAUPT spielen Antigone

Do. 24.10.2019, 20 Uhr

MARTIN TINGVALL - Piano solo



Do. 31.10.2019, 20 Uhr

GULAZA - Geheime Lieder der Frauen des Jemen

Di. 05.11.2019, 20 Uhr

AUS GROSSER ZEIT nach dem Roman von W. Kempowski

Do. 14.11.2019, 20 Uhr

MARIA KALANIEMI & EERO GRUNDSTRÖM Svalan

Fr. 29.11.2019, 20 Uhr

BLUEGRASS JAMBOREE Festival of Bluegrass & Americana Music

...UND MEHR...

Do. 05.09 - So. 22.9.2019

ART.HERBST.2019 - Das Leben ist ein Salat



Sa. 5.10., 10-18 Uhr und So. 6.10.2019, 10-17 Uhr

MINERALIEN-TAGE

Sa. 26.10.2019, 20 Uhr - Multivision

SÜDAFRIKA Dirk Bleyer

Sa. 23.11.2019, 20 Uhr - Multivision

SÜDAMERIKA Heiko Beyer



THEATER FÜR KINDER ABONNEMENT

ab 4 Jahre: Di. 29.10.19, 16 Uhr **ÜBERRASCHUNG FÜR VICTORIUS**

Mo. 18.11.19, 16 Uhr **FREDERICK**

ab 6 Jahre: Mo. 28.10.19, 16 Uhr **ALI BABA UND DIE 40 RÄUBER**

FÜR ALLE AB 10 JAHREN

Di. 17.09.2019, 10 und 19 Uhr **GARAGE**

31.12.2019 - 20.30 Uhr

THE GYPSYS Livemusik

LIVE PARTY MUSIK
DANCEFLOOR
WINTERPROGRAMM
Opres Wunscheifer
Reserviert Plätze
3-Gänge Menü m. Wein

DREIEICH LIVE! 2019
DIE SILVESTERPARTY im BÜRGERHAUS DREIEICH

Ticketservice und Infos : Tel. 06103 / 60000

Lernen kann man ein Leben lang

Von Sabine Wershoven



Ob es ein Gymnastik- oder Malkurs ist, das Auffrischen einer Fremdsprache oder auch ein Seminar über Literatur: Volkshochschulen (vhs) bieten attraktive Angebote sowohl zur Allgemeinbildung als auch zur Weiterbildung auf Spezialgebieten. Ziel der Volkshochschulen ist es, die gesellschaftliche Teilhabe und eine abwechslungsreiche Alltagsgestaltung zu unterstützen – auch in der nachberuflichen Phase, denn lernen kann man ein Leben lang. Die Institution Volkshochschule fördert damit ein „aktives Altern“ im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und hat das umfangreichste Zielgruppenprogramm seiner Art in Deutschland.

Wer im Ruhestand neugierig ist und etwas Neues ausprobieren möchte oder endlich Zeit für Themen hat, die früher zu kurz gekommen sind, sollte sich die vhs Kursangebote in seiner Nähe genauer anschauen. Das breite Themenspektrum bietet für jeden etwas. Die professionell angeleiteten Kurse und die vielfältigen Seminare von qualifizierten Referenten bieten eine hervorragende Gelegenheit, auf Gleichgesinnte zu treffen, sich auszutauschen und sich dabei fortzubilden. Vor allem am Vormittag gibt es viele Angebote die besonders auf Senioren zugeschnitten sind. Grundsätzlich sind die Veranstaltungen aber für alle Interessenten offen.

Vor allem das Thema „Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit“ spielt bei der Zielgruppe 55+ eine große Rolle. Nicht nur körperlich sondern auch mental. Gesundheitsbildung gehört seit jeher zum öffentlichen Auftrag der Volkshochschulen, denn das gesundheitsbezogene Lernen ist von hoher individueller und gesellschaftlicher Bedeutung. Deshalb hat die vhs die unterschiedlichsten Veranstaltungen im Programm um fit zu bleiben: Neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik kann man diverse Entspannungs- und Tanzkurse besuchen oder Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung belegen und Vorträgen zu gesundheitlich ganzheitlichen Ansätzen lauschen.

Neben den Gesundheitsthemen sind immer wieder Fremdsprachen bei den Senioren gefragt. Warum machen sich die Menschen noch so spät im Leben die Mühe und lernen Sprachen? Die Gründe sind vielfältig: Die einen möchten sich besser mit dem ausländi-

schen Schwiegersohn verständigen können, die anderen möchten die Sprache im regelmäßig besuchten Urlaubsland einsetzen. Und letztendlich ist das Erlernen von Sprachen das beste Gehirnjogging. Es fordert die grauen Zellen und trägt dazu bei, geistig fit zu bleiben.

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Grund für das Interesse an vhs Kursen ist, dass man sich hier regelmäßig mit anderen Menschen in einer Gruppe trifft. Besonders der sozial-integrative Nutzen der Kurse ist für viele Ältere wichtig. „Wir haben Kurse, die es seit mehr als 20 Jahren gibt. Die Teilnehmenden sind gemeinsam mit der Kursleitung älter geworden und das schafft lebenslange Verbindungen.“

„Aber sollte die Bildung bei einem Bildungsträger nicht mehr im Vordergrund stehen?“ wird die vhs des Öfteren kritisiert. Die Antwort lautet: „Wenn man etwas lernt, wird auch immer eine (Bildungs) Leistung erbracht.“ Bei der vhs geschieht das Lernen freiwillig, ohne Druck und Leistungsnachweis, aber mit viel Freude am gemeinsamen Austausch und Lernen. Das ist vielleicht der große Unterschied zu klassischen Schulen und anderen Bildungseinrichtungen. Zeugnisse stellen wir folglich nicht aus, aber Teilnahmebescheinigungen – sofern von den Teilnehmern gewünscht.

Darüber hinaus findet der Mensch bekannterweise die beste Bildung auf Reisen. Dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe ist auch heute noch aktuell. Die Worte treffen im Kern den Sinn und Zweck, warum viele im Urlaub nicht zwei Wochen lang nur am Strand liegen wollen: Man geht auf Reisen, um den eigenen Horizont zu erweitern, etwas über fremde Kulturen zu lernen und Wissenswertes nicht nur passiv aufzunehmen sondern selbst zu erfahren.

Für diese Menschen biete die vhs Studienreisen. Das vielfältige Reiseangebot der vhs Neu-Isenburg ist vor allem auf Senioren zugeschnitten, die viel sehen und erleben wollen – Kunst, Kultur und Geschichte, aber auch Natur pur. Und manchmal kann aus einer Kulturreise auch ein Abenteuerurlaub werden, der viel Stoff zum Erzählen bietet. Alle Studienreisen werden von der vhs Neu-Isenburg individuell und mit viel

Liebe fürs Detail ausgearbeitet. Ein besonderes Merkmal der vhs Reisen ist die persönliche Betreuung, (fast) rund um die Uhr. Nicht nur die örtliche Reiseleitung kümmert sich bei den Besichtigungen und Ausflügen um die Gruppe, auch eine speziell für die jeweilige Reise zuständige vhs Reiseleitung ist vom Reisetart an jederzeit ansprechbar, im Notfall auch nachts. Mit der vhs Neu-Isenburg reist man nie alleine. Unser Motto heißt: „Gemeinsam reisen... gemeinsam erleben!“ Die Integration Einzelreisender und neuer Teilnehmer in die Gruppe wird großgeschrieben. Dass im Rahmen der Reise ein Gemeinschaftsgefühl entsteht, dazu tragen neben der vhs Reiseleitung auch die Informationstreffen vor einer Studienreise bei, ebenso wie die organisierten Nachtreffen im Anschluss an die Reise, bei denen neben Bildern auch Erinnerungen und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage zeigen, dass die meisten Menschen im Seniorenalter großen Wert auf Eigenständigkeit, Gesundheit und soziale Kontakte legen. Wie schön, dass es Volkshochschulen gibt. Bei der vhs kann man kostengünstig die unterschiedlichsten Dinge in netter Gesellschaft lernen, den Gesundheitserhalt unterstützen, neue Kontakte knüpfen und bestehende Kontakte pflegen. Die entstandenen Freundschaften bleiben oft über den jeweiligen Kurs oder die jeweilige Reise hinaus bestehen. Und langweilig wird es bei uns nie!

Das Team der vhs Neu-Isenburg berät Sie gerne und freut sich über Ihren Besuch.

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg

Telefon: 0 61 02 - 25 47 46
Telefax: 0 61 02 - 66 44

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

VEGIS
IMMOBILIEN

ivd
Das Markenzeichen
qualifizierter Immobilien-Makler,
Verwalter und Sachverständiger



Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen???
Wir helfen Ihnen gerne!

Thomas Roy bietet Ihnen über 20 Jahre erfolgreiche Vertriebs- und Vermietung im Immobilienverkauf und Vermietung. Professionelle Bewertung Ihrer Immobilie und modernste Werbemöglichkeiten mit 360 Gradrundgängen sowie Drohnenbildern.

Thomas Roy
Kaufmann in der
Grundstücks- und
Wohnungswirtschaft

- Ein- und Mehrfamilienhäuser
- Eigentumswohnungen
- Baugrundstücke
- Beratung

VEGIS Immobilien Verwaltungs- und Vertriebsgesellschaft mbH, Tel.: 06102-75 03-254
www.vegis-immobilien.de; Mail: t.roy@vegis-immobilien.de

Starke Senioren!

Krafttraining für ältere Menschen

Von Heinz Schröder

Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit.

Es gibt wenig Informationen über Krafttraining für Menschen mit 60, 70 oder 80 Jahren.

CHAMPIONSWALL



Mit diesem Beitrag möchte ich Sie motivieren und Ihnen den Einstieg erleichtern. Ich bin 73 Jahre alt und habe Freude am Kraftsport seit über 50 Jahren. Es beginnt mit einer Vision. Wie will ich sein mit 60, 70 oder 80 Jahren.

Ein täglicher Spaziergang – Radfahren – Schwimmen – Gymnastik ist ein guter Anfang.

Jede Aktivität ist gut für Ihre Muskulatur. Besser ist jedoch ein zusätzliches, gezieltes Krafttraining, um den natürlichen und altersbedingten Abbau der Muskulatur zu verlangsamen.

Spätestens ab dem 30zigsten Lebensjahr baut jeder Mensch bis zu 1 % Muskeln pro Jahr ab. Ab dem 50zigsten Lebensjahr verlieren wir in der Regel bis zu 2 % pro Jahr. Regelmäßiges Krafttraining senkt diesen Wert auf 1–2 % pro **Jahrzehnt!**

Bevor Sie mit einem gezielten Krafttraining beginnen, müssen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre

individuelle Belastbarkeit und eventuellen Erkrankungen sprechen.

Wenn er Ihnen „grünes Licht“ gibt, suchen Sie sich ein geeignetes Fitnessstudio und prüfen Sie auch die Angebote der ortsansässigen Vereine.

Aber Vorsicht ist geboten.

Prüfen Sie die Räumlichkeiten und Angebote genau. Sie brauchen geschultes Personal und eine kompetente Anleitung um Verletzungen zu vermeiden. Die meisten Studios bieten ein kostenloses Probetraining in dem die einzelnen Geräte und Übungen genau erklärt werden.

Unterschreiben Sie nicht gleich einen Vertrag! Es gibt die Möglichkeit ein Einzeltraining zu bezahlen oder einen Block mit 10 Trainingseinheiten.

Wenn Sie das Richtige gefunden haben, empfehle ich 2–3 Trainingseinheiten pro Woche. Zwischen jedem Training sollten 2 Tage Pause

sein, um ausreichende Regeneration sicher zu stellen. Lassen Sie es ruhig angehen, besonders wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben. Es genügt wenn Sie am Anfang zwischen 30 und 60 Minuten trainieren. Steigern können Sie immer noch. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Wie viele Wiederholungen Sie bei den einzelnen Übun-

gen machen, hängt von Ihren Zielen ab. Besprechen Sie das mit Ihrem Trainer im Studio. Er wird gerne mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan erstellen.

Kombinieren Sie Ihr Krafttraining mit Ausdauertraining (Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik etc.).

Den größten Erfolg werden Sie haben, wenn Sie auch auf ihre Ernährung achten und ausreichend Wasser trinken (mind. 2–3 l am Tag).

Ich weiß, dass das alles nicht einfach ist. Sie brauchen einen starken Willen und Disziplin.

Aber es lohnt sich!

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie an die *edition momos* Verlagsges. mbH.

Viel Erfolg wünscht Ihnen **Heinz Schröder**

Senioren helfen Senioren

Pietàt

Konstantin Lessis



- Unverbindliche Beratung auch zu Hause
- Erledigung aller Formalitäten
- Alle Bestattungsarten
- Überführungen im In- und Ausland
- Bestattungsvorsorge

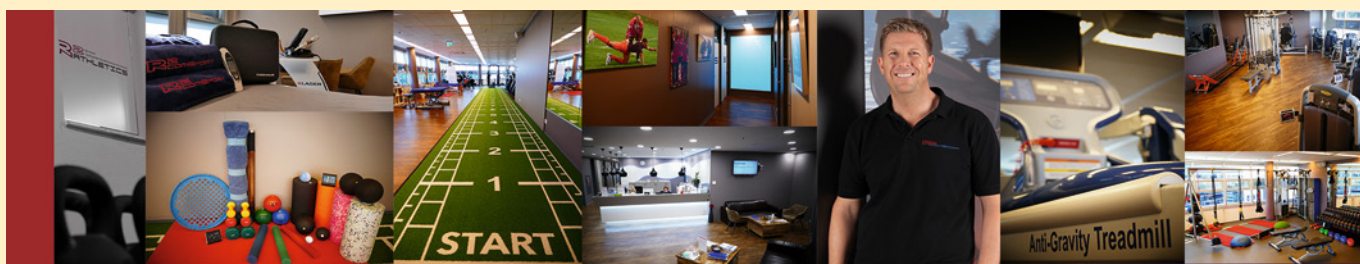


2003
16
Jahre
Vertrauen

Würdige Bestattungen seit 2003!

Tag & Nacht Tel.: 0 61 02 / 560 577 5

Ulmenweg 1B *www.pietaet-lessis.de*
63263 Neu-Isenburg *mail@pietaet-lessis.de*



R2 COMSPORT

Björn Reindl | Physiotherapeut bac.ni. | Interdisziplinäres Gesundheitszentrum Neu-Isenburg

| Ihr Partner im Rhein-Main-Gebiet für Physiotherapie, Rehabilitation, Prävention und Leistungssport |

| Wir bieten modernste Therapie- und Trainingskonzepte in einer Vielzahl von Behandlungsformen |

Ambulante Rehabilitation und Prävention | Physiotherapie und Massage | Physikalische Therapie | Private Sprechstunde Orthopädie und Sportmedizin
 Medizinische Trainingstherapie | Medizinische Fitness und Personaltraining | Funktions- und Leistungsdiagnostik | Aktive Wellnesskonzepte | Ernährungsberatung
 Heilpraktik | Homöopathie | Osteopathie | Neuroathletik

Spezielles Kleingruppentherapie | Golf Physio Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Martin-Behaim-Strasse 4 | 63263 Neu-Isenburg | Tel.: (+49)6102 - 36736-0 | Fax: (+49)6102 - 36736-11
 mail: info@r2comsport.de | web: www.r2comsport.de

Stiftung Altenhilfe Neu-Isenburg

Dr. K. D. Birck, Vorsitzender der Stiftung Altenhilfe Neu-Isenburg

Eine Hauptaktivität des Lions Club Neu-Isenburg ist die Stiftung Altenhilfe. Sie wurde im Dezember 1990 gemeinsam mit der Stadt Neu-Isenburg mit einem hälftig eingebrachten Stiftungskapital von 100.000,- DM gegründet. Stiftungszweck ist die Förderung der Altenhilfe und Altenpflege in der Hugenotengstadt. Im Vordergrund der Arbeit der Stiftung steht die Betreuung alter, teils vereinsamer Menschen in Neu-Isenburg in ihrer eigenen Wohnung, wofür Betreuerinnen stundenweise eingesetzt werden. Im Jahr 2015 z. B. leisteten 4 Helferinnen, die auf 450,- EUR Basis eingestellt sind, 1215 Stunden bei mehr als 20 Personen. Die Stiftung Altenhilfe konzentriert sich dabei auf Neu-Isenburger Bürgerinnen und Bürger, die sowohl finanzieller Unterstützung bedürfen, aber vor allem menschlicher Zuwendung. In diesem Zusammenhang müssen die wesentlichen Elemente einer menschenwürdigen Umgebung im Alter aufrechterhalten, bzw. angepasst werden. Insbesondere dann, wenn frühere Bezugspersonen und die eigene Familie dies nicht mehr leisten können.

Sämtliche Verwaltungsarbeiten werden ehrenamtlich und damit unentgeltlich durchgeführt, weshalb nahezu die gesamten Einnahmen den wohltätigen Zwecken gemäß Stiftungssatzung zur Verfügung gestellt werden. In den zurückliegenden 28 Jahren hat sich die Stiftung zu einer festen unverzichtbaren Hilfsorganisation für ältere Menschen in Neu-Isenburg entwickelt. Die Ausgaben für den Stiftungszweck



betragen bis Ende 2018 ca. 565.500,- EUR. Das Stiftungskapital beträgt z. Zt. ca. 233.000,- EUR. Im Januar 2006 finanzierte der LC N-I einen Mercedestransporter, der auch für Rollstuhlfahrer geeignet ist, im Wert von 23.000,- EUR. Im Jahr 2015 wurde dieser durch einen neuen Mercedes Vito mit Hubeinrichtung für 27.000,- EUR ersetzt, um beispielsweise ältere Menschen zum Betreuten Mittagstisch ins Haus Dr. Bäck zu fahren oder ihnen die Teilnahme an der Demenzgruppe dort und in der Wohnanlage Freiherr-vom-Steinstraße zu ermöglichen.

Für 3 Treppenlifte in der Betreuten Seniorenwohnanlage I im Pappelweg wurden 3 x 10.000,- EUR verwendet. Die Stiftung gewährt auch Einzelfallhilfen für barrierefreies Wohnen und Zuzahlungen für Brillen, Hörgeräte etc. Auch wurde das Projekt „Sorgende Gemeinde Beizeiten begleiten“ unterstützt, bei dem es um die Begleitung von Sterbenden geht. Die neueste Initiative der Stiftung ist das Projekt

„Niemanden vergessen Wege gegen die Vereinsamung von an Demenz erkrankten Menschen in Neu-Isenburg“. An Demenz erkrankte brauchen praktisch eine 24 Stunden Betreuung, sei es zu Hause oder in einem Pflegeheim. Sie sind körperlich meist nur altersentsprechend eingeschränkt, vereinsamen aber durch die Erkrankung und sind dann isoliert. Seit September 2018 werden daher Betreuerinnen und Betreuer stundenweise eingesetzt, die sich mit den Demenzkranken beschäftigen, indem sie mit ihnen spielen, reden, sie zu Spaziergängen begleiten oder einfach nur bei ihnen sind. Es wird dadurch auch ein Beitrag zur Entlastung der pflegenden Angehörigen und des Pflegepersonals im Heim geleistet. Dieses Projekt wird bisher mit ca. 10.000,- EUR pro Jahr finanziert.

Alle diese Dienste der Stiftung sind aber nur durch finanzielle Hilfe der Bevölkerung zu leisten. Der Ertrag aus dem Stiftungskapital ist leider seit Jahren nur sehr gering. So sind wir dringend auf Spenden angewiesen. Der Isenburger Bürgermeister, Herbert Hunkel, stellt fest, dass die „Stiftung Altenhilfe Neu-Isenburg“ eine unverzichtbare Hilfe der Altenbetreuung für die Stadt geworden ist.

Spendenkonto: Volksbank Dreieich
IBAN: DE9450592200004205600

Telefon (0 61 02) 3 48 21 · Fax (0 61 02) 3 44 66

WALZ WÄRME GmbH · Peterstraße 1 · 63263 Neu-Isenburg



WERU | KOMFORT

GANZ EINFACH: OHNE KRAFTAUFWAND ÖFFNEN UND KIPPEN.
DAS FENSTER, DAS JEDER BEDIENEN KANN.



Luisenstraße 56 · 63263 Neu-Isenburg · Tel. (06102) 80 02 84 · info@dietz-glasbau.de · www.dietz-glasbau.de

Für manche Menschen sind schon alltägliche Handgriffe eine große Last. Mit herkömmlich platzierten Griffen kann auch das Öffnen eines Fensters zum beschwerlichen Kraftakt werden. Weru hat dafür die clevere Lösung: Als einziger deutscher Hersteller bieten wir ein senioren- und behindertengerechtes Komfortfenster, bei dem sich der intelligent konstruierte Griff am unteren Teil des Fensterflügels befindet.

DIE VORTEILE LIEGEN IN DER HAND:

- DURCHDACHT: Der Spezialgriff ist größer und länger als beim konventionellen Griff. Durch den großen Hebelarm lässt sich das Fenster ohne Kraftaufwand ganz problemlos bedienen.
- BEQUEM: Die tiefe Positionierung des Griffes ermöglicht auch vom Rollstuhl aus eine leichte Bedienung.
- EINFACH: Eine Drehung des Griffes genügt – und die Zwangsführung bringt das Fenster ohne Anstrengung automatisch in die Kippstellung.
- GEPRÜFT: Dieses Fenster besitzt ein TÜV-Prüfsiegel und steht auf der Zertifizierungsliste der Gesellschaft für Gerontotechnik.



Der senioren- und behindertengerechte Griff ist unten am Flügelrahmen angebracht.

weru
Fenster und Türen fürs Leben

Senioren im Buchenbusch 2019

Von Alexander Albert

Die Seniorengruppe aus **Hl. Kreuz** trifft sich in der Regel jeden 2. Dienstag im Monat und versteht sich als eine offene Gruppe für alle interessierten Senioren.

Treffpunkt ist das Alfred-Delp-Haus in Hl. Kreuz oder die Seniorenwohnanlage der Stadt im Pappelweg 38-42. Das Highlight ist die jährliche Halbtagestour mit dem Reisebus. (Gerade eben sind wir in Hochheim am Main gewesen mit Kirchbesuch und Einkehr beim Winzer).

Gerne treffen sich unsere Senior auch in den nahegelegenen Gasthäusern zum gemeinsamen Essen.

Di. 08. 10. 15:00 Uhr Filmnachmittag
im Alfred-Delp-Haus

Di. 12. 11. 12:00 Uhr Gans-Essen im Naturfreundehaus (nur mit Voranmeldung!)

Di. 10. 12. 15:00 Uhr Adventliche Stunde
in Hl. Kreuz und Jahresplanung für 2020

Angebote für Seniorinnen und Senioren

Ev.-ref. Buchenbuschgemeinde

Einmal monatlich (in der Regel mittwochs):

15:00 Uhr „Erwachsenentreff am Nachmittag“ mit Referenten und Gästen, Kaffee und selbst gebackenem Kuchen

20:00 Uhr „Erwachsenentreff am Abend“ mit ReferentInnen

Ca 2-3 x jährlich:

Halbtagesfahrten mit dem Bus (z. B. der jährliche Ausflug im Advent zum Michelstädter Weihnachtsmarkt)

Im Advent jährlich:

Große Adventsfeier mit buntem Programm, Musik, etc.

Einmal monatlich (in der Regel am 3. Donnerstag):

Seniengottesdienst der Buchenbuschgemeinde im „Haus an der Erlenbachau“ (PfarrerIn Lenz mit Ehrenamtlichenteam)

Für alle Angebote bieten wir Fahrdienste an, die unter Tel.: (06102) 3 95 56 oder 3 69 91 07 angefragt werden können

Gerne können Sie sich bei Fragen unter Tel.: (06102) 3 95 56 melden
Susanne Lenz, Pfrn.

**Sonderthema Dezember-Ausgabe
„Rund um Weihnachten“**

WESTENDORP FINE JEWELLERY



Limitierte Sonderedition
Alain Robert ab € 349.-

Feiner Schmuck und schöne Uhren
Professioneller Service für
Uhren und Schmuck

Unikatschmuck und Umarbeitungen
Individuelle und nachhaltige Trauring-
und Verlobungsringanfertigung

Di.-Fr. 9.00-13.30 + 14.30-19.00 Uhr
Samstag 9.00-14.00 Uhr
Sonntag 11.00-15.00 Uhr
Montag haben wir geschlossen.

Im Kempinski Hotel Gravenbruch
Graf-zu-Ysenburg-u.-Büdingen-Pl. 1
Tel. 06102 835337 info@w-fj.de
www.westendorp-finejewellery.com