HERBST FEUER®

Das REIFE Magazin

Leipzig und Halle (Saale) · Ausgabe 2
12 / 2011 · kostenlos – nicht umsonst

REIFEPRÜFUNG
Die große Angst vorm Pflegeheim

REIFE LEISTUNG
Tanz der Welt Dein Leben

REIFE MEINUNG
Das Methusalem-Kompott

REIFE ENTSCHEIDUNG
„Scheitern“ inbegriffen

Anna Halprin, 91,
Tanzpädagogin (Seite 12)
Foto: Dan Cermak

TAMERS®

Genießer-Bistro und Catering

Zuhause feiert es sich am Schönsten!

Ob Weihnachtsfeier oder Osterbuffet – laden Sie Ihre Freunde, Geschäftspartner, Familienmitglieder einfach zu sich nach Hause ein. Und wir kümmern uns um alles. Von der kleinen Vorspeisenplatte für das Dinner zu zweit bis zum Bankett im Wohnzimmer. Immer frisch zubereitet und auf Wunsch liebevoll serviert.

Rundum-Sorglos-Service

Wir liefern, bewirten und holen ab.
So sind Sie ganz für Ihre Gäste da!

Wir beraten Sie ganz persönlich!
Tel.: (0341) 30 85 554

www.tamers-bistro.de

TAMERS - Genießer-Bistro und Catering am Waldplatz
Jahnallee 31 · 04109 Leipzig · Tel.: (0341) 30 85 554 · Fax: (0341) 30 85 564 · info@tamers-bistro.de

Editorial

Vielen Dank! Das war uns wichtig! All Ihre Anregungen, Kritiken, Ideen und Wünsche haben uns darin bestätigt: Die Zeit ist reif für **HERBSTFEUER**®.

Einiges haben wir bereits im vorliegenden zweiten Heft aufgreifen können: wir fragen nach Ängsten vor dem Pflegeheim, berichten über das Lernen in reiferen Jahren, Themen rund um Energie und Nachhaltigkeit, Menschen, die sich nach dem Arbeitsleben nicht zum alten Eisen zählen, das Bild der reiferen Generation in den Medien und unser eigenes. Aber auch Fragen zu gesundem Essen, charaktervolle Weine und berufliche Neuanfänge jenseits der Fünfzig beleuchten wir aus unserem eigenen Blickwinkel.

Viele weitere Anregungen und Aspekte werden in künftige Ausgaben einfließen.

Sie sehen: **HERBSTFEUER**® ist bereits gewachsen. Das haben wir gemeinsam geschafft. Und so soll es auch weiter gehen. Beteiligen Sie sich auch künftig aktiv!

Wir freuen uns auf Sie! Herzlich Ihr

Andreas Reichelt
Herausgeber

Inhalt

REIFEPRÜFUNG
Die große Angst vorm Pflegeheim Seite 4

REIFE ENTSCHEIDUNG
Hilfe beim Antrag auf Pflegegeld Seite 7

REIFE FREUDE
Tastenkombination Seite 8

REIFE LEISTUNG
Tanz der Welt Dein Leben Seite 12

JACQUES´ WEINKOLUMNE Seite 16

REIFE KRITIK
Still ruht der See Seite 20

REIFE MEINUNG
Das Methusalem-Kompott Seite 24

REIFE FRÜCHTE
Ehrenamt im Hospiz Seite 26

REIFE GESELLSCHAFT
Welt ohne Wunder Seite 28

REIFE ENTSCHEIDUNG
„Scheitern“ inbegriffen Seite 30

TAMERS GENUSSKOLUMNE Seite 32

Impressum / Ausblick Seite 34

Die große Angst vorm Pflegeheim

Ist sie begründet?

Ein Telefonat mit einer Leserin bestätigt, dass zum Teil große Verunsicherung besteht. Reißerische Berichte in den Medien tun ihr Übriges.

Grund genug für uns, hinter die Kulissen zu schauen. Vor Ort, ganz persönlich.

Von Wolfgang Riebesehl

Anruf beim Altenpflegeheim Emmaus. Die Nachfrage bei Heimleiter Mario Weise offenbart Zurückhaltung. Mein Wunsch nach einem Interview wird skeptisch aufgenommen. „Wir hatten mal einen Fernsehsender da, die haben dann im Flur die Lichter ausgeschaltet und nur gedreht, wenn gerade keine Pflegekräfte im Bild waren. Das wurde ein richtig gemeiner Beitrag über finstere Zustände in Altenheimen.“ Ich beruhige ihn. Sein Haus ist mir vom Hospiz Verein Leipzig e. V. empfohlen worden. Ich habe einfach nur wichtige Fragen von unseren Lesern. Ich bekam den Termin.

Beim Betreten des Heimes kommt mir leise tuschelnd eine Gruppe Kinder entgegen. Ich bin verwundert. Einige Heimbewohner folgen der Gruppe, teils in Begleitung von Mitarbeitern des Hauses. Es herrscht eine fröhliche, gelöste Stimmung. Herr Weise begrüßt mich, in seinem Büro nehmen wir Platz. ***Herr Weise, letzte Woche rief eine Leserin im Verlag an. Sie sei 79, Ihr Lebenskamerad 88 Jahre alt und: Sie hat große Angst vor dem Pflegeheim. Was würden Sie ihr sagen?***

Ganz einfach: Kurzzeitpflege! Oft ist es so, dass Menschen nach Operationen oder Klinikaufenthalten zu uns kommen. Weil sie noch nicht so wieder hergestellt sind, dass sie allein zuhause zurecht kommen würden. Auf diese Kurzzeitpflege lassen die Leute sich gern ein. Sie wissen, dass sie nach ca. 28 Tagen wieder nach Hause können. Und viele bekommen mit: Das ist gar nicht so schlimm, nicht das Ende der Welt. Sie können sich frei bewegen, werden umsorgt, haben Freundschaften geknüpft. Dann passiert es ganz oft, dass Menschen, die vorher gesagt haben: „Ich will in kein Heim.“ einen Aufnahmeantrag stellen. Mein Eindruck ist, dass bei vielen immer noch die Vorstellung von DDR-Heimen im Kopf spukt. Mit Sechsbettzimmern und „einer Windel für alle“. Wenn sie dann sehen, wie es bei uns wirklich ist, alles Einzelzimmer mit Bad und WC inklusive, ist diese Angst wie weggefegt.

In den Medien ist in letzter Zeit verstärkt ein Trend zur Dramatisierung zu beobachten. Pflegeheime würden ums Überleben kämpfen, von unhaltbaren Zustän-

den ist die Rede. Ist das so? Wir gehören zur Wohlfahrtspflege, der Diakonie, also kirchliche Träger. Da sehe ich weniger Probleme. Eher bei einigen privaten Heimen. Dort wird oft nach dem Schema: Pflege ist Zukunft, Pflege bringt Geld, lasst uns ein Heim eröffnen! bedenkenlos gearbeitet. Wenn solche (planlosen) Heime dann mit Auslastungen von 60 Prozent wirtschaften, sind Schwierigkeiten zwangsläufig. Unsere kirchlichen Heime haben eine lange Tradition, sind natürlich gewachsen. Sicher müssen wir kostendeckend und mit Ertrag wirtschaften, aber ohne die für private Betreiber typische Gewinnmaximierung. So können wir Überschüsse z. B. in Personal investieren. Wir zahlen Tariflöhne, die Geschäftsführung hat keinen „Porsche geleast“ und der Pflegeschlüssel ist auch etwas besser.

Wir haben hier ein Wohngemeinschaftskonzept. 6 Einheiten mit je 13 Bewohnern. Im Schnitt arbeiten pro Einheit 3 Pflegekräfte pro Schicht. Bei Unterbesetzung, z. B. durch Krankheit oder Urlaub, kommen auf jeden Pfleger höchstens 6 Bewohner. Das ist unser Minimalstandard. Wenn ich dann von Heimen höre, wo 2 Leute bis zu 40 Bewohner betreuen müssen, wo zum Teil schon in der Nacht gewaschen werden muss, damit es überhaupt zu schaffen ist, dann ist das bedenklich.

Thema Fachkräfte. Wie ist die Situation in Ihrem Haus? Prinzipiell herrscht allgemeiner Fachkräftemangel. Aufgrund der eben beschriebenen Arbeitssituation. Wir spüren das weniger. Die Situation ist entspannter, die Bezahlung ordentlich, es gibt Sonderzahlungen in guten Geschäftsjahren. Das liegt an unserem Konzept. Bei uns tritt die Pflege selber in den Hintergrund, nur dort in Erscheinung, wo sie notwendig ist. Die persönliche Wohnsituation soll so privat und natürlich wie möglich gestaltet werden. Dadurch arbeiten unsere Fachkräfte eher wie ein ambulanter Dienst.

Also werden die Bewohner von Hilfskräften betreut? Wie sieht es da mit der Qualitätssicherung aus? Das funktioniert sehr gut. Fachkräfte leisten Behandlungspflege, also Spritzen verabreichen, Verbandpflege. Das sind verantwortungsvolle Tätigkeiten, die aber relativ schnell gehen. Was richtig Zeit braucht, ist die Grundpflege. Waschen, Duschen oder Betreuung und soziale Dienste. Das leisten bei uns ausgebildete, sogenannte Präsenzkräfte. Wir wurden als Modelleinrichtung vom Fachkräfteschlüssel befreit. Wir haben „nur“ einen Anteil von 30 Prozent. Die Überschüsse aus dem Pflegeschlüssel haben wir in mehr Präsenzkräfte investiert. Deshalb sind wir personell sehr gut aufgestellt. Es steht jedem Bewohner mehr Zeit für eine intensive Betreuung zur Verfügung. Wir haben die Pflege einfach kreativer organisiert. Das klappt wunderbar. Vielleicht ist das ein Signal an die Politik, zu überlegen, ob unser Modell nicht auch die Pflegesituation allgemein verbessern kann!

Welche Extraleistungen können da zusätzlich erbracht werden? Beispiel Bettlägerigkeit. Ich kenne Heime, wo Menschen mit dieser Diagnose tatsächlich 24 Stunden im Bett verbringen. Das ist einfacher und auch billiger. Bei uns werden sie in das tägliche Leben integriert, mit an die Luft genommen. Oder Demenz.

Wir erleben das in unserem Musikkreis. Bewohner, die oft seit Monaten zuhause nicht mehr kommunizieren konnten, fangen plötzlich an zu singen. Da sind wir selber freudig überrascht.

Es gibt heute viele Dinge, die stark eingeschränkten Menschen eine Teilhabe am Leben ermöglichen. Sprachcomputer etwa. Was wird nachgefragt, wer bezahlt was? Technische Lösungen zur Kommunikation gehören in die Leistungspflicht der Krankenkassen. Das ist genau definiert. Wir hatten einen Fall, wo eine komplette Muskellähmung vorlag und nur mit den Augen kommuniziert werden konnte. Die Kasse hat dann einen Rollstuhl mit Augensteuerung und Sprachcomputer zur Verfügung gestellt. Grundsätzlich sind die Kassen für die Teilnahme am Alltag und die Heime für pflegeerleichternde Dinge zuständig. Da gibt es immer mal Auslegungsprobleme, aber im Prinzip funktioniert das.

Man hört oft von Bastelstunden und ähnlich „anspruchsvollen" Beschäftigungsangeboten. Was bieten Sie an? Einmal im Monat kommt eine Kindergruppe vom benachbarten Kindergarten und tanzt mit den Senioren. Mit therapeutischer Begleitung. Das macht allen viel Spaß. Den Musikkreis haben wir bereits angesprochen. Wir organisieren z. B. Geburtstagsnachmittage gemeinsam mit den Mitarbeitern und ganz verschiedene Aktionsangebote. Alles ist freiwillig. Niemand wird mit einer Papierschere in die Ecke gesetzt.

Ich bedanke mich für das Gespräch. Inzwischen ist die Tanzstunde vorbei und ich gehe – der Kindergruppe hinterher – nach draußen. Mit einem guten Gefühl.

Mein Fazit: Generelle Angst scheint nicht begründet. Steht die Entscheidung für ein Pflegeheim an, ist einfach sehr genau zu prüfen. Aber schon an der Stimmung, die man bei einem Besuch einfängt merkt man, ob dieser Ort der richtige ist. Wichtig: Fragen stellen, offen auch über Bedenken reden und nötigenfalls einfach NEIN sagen.

REIFE ENTSCHEIDUNG

Hilfe beim Antrag auf Pflegegeld

Kassenunabhängige Interessenvertretung schon in über 1.000 Fällen erfolgreich

Leipzig. In Deutschland werden pro Monat ca. 100.000 Anträge auf Pflegegeld gestellt. Doch jeder dritte Antrag wird von den Pflegekassen abgelehnt.
Die Kriterien für die Bewilligung einer Pflegestufe sind gesetzlich definiert. Wer sich damit nicht auskennt, weiß häufig nicht, welche Angaben über Bewilligung oder Ablehnung entscheiden und vertraut auf das Urteil des MDK Gutachters. Hinzu kommt, dass Ältere oft aus Scham die nötigen Hilfen verschweigen und sich fitter darstellen als sie sind. Insofern haben diejenigen einen deutlichen Vorteil, die sich beim Kampf um die Pflegestufe von speziell ausgebildeten Pflegefachberatern begleiten lassen.
Die SEBIS® – Pflegefachberatung (Senioren- und Behinderten Informationsservice) bietet genau diese spezielle Hilfe an und vertritt die Interessen der Pflegebedürftigen kassenunabhängig, steht bis zur Bewilligung einer Pflegestufe fachkompetent zur Seite und entlastet damit die Angehörigen. Wer SEBIS® in Anspruch nimmt, profitiert von umfassenden Erfahrungen und professionellen Beratern, die selbstverständlich auch Fragen rund um die Pflege beantworten.
Wird ein Termin gewünscht, kommt der SEBIS® Berater für ca. 50 EUR (je nach Entfernung) ins Haus. Schwerpunkt der Erstberatung ist immer, ob und welche Pflegestufe in Frage kommt. Wer SEBIS® dann einen Beratungsauftrag erteilt, genießt den Vorteil der erfolgsabhängigen Berechnung der Leistung. Ein Kostenrisiko für die Kunden ist ausgeschlossen. So konnte im Raum Leipzig in den letzten 7 Jahren der SEBIS®-Tätigkeit bereits in über 1.000 Fällen gegenüber den Pflegekassen die gerechte Pflegestufe durchgesetzt werden.
Wenn auch Sie eine Beratung wünschen: Ihre Ansprechpartnerin, die Pflegesachverständige Sylvia Örs, informiert Sie gern über die Details und vereinbart Termine bei Ihnen zu Hause.

INFOBOX

Sylvia Örs
SEBIS-Pflegefachberatung/
Pflegesachverständige
Wettiner Straße 15
04105 Leipzig
Tel. (0341) 91 88 228
E-Mail: leipzig@sebis.info
Nutzen Sie unseren Rückrufservice auf:
www.sebis.info

Tastenkombination

Der Kampf meines Klaviers ums Überleben

Von Mell Mern

Mit einer Kinderserie im Fernsehen fing alles an. Ich war wohl 10. Es ging um zwei Mädchen in einem Schloss, glaube ich. Ein wenig mystisch und geheimnisvoll das Ganze. Mit Chopin unterlegt.

Das ist jetzt 40 Jahre her. Seitdem lässt mich das Thema Klavier nicht in Ruhe. Ich finde es faszinierend, einem Klavierkonzert zuzuschauen. Die Hände gleiten über die Tasten, fröhlich und unbeschwert wie die Forelle durchs Wasser. Oder sie hämmern einen Wirbelsturm durch den Saal. Es geht auch zart und gaaaanz leise. Die Pianisten mit Leib und Seele dabei, jeder Ton pure Emotion. Ich könnte stundenlang zusehen.

Eher beiläufig, vor nunmehr fast drei Jahren, erzählten Freunde, bei ihrem Einzug in die neue Wohnung ein altes Klavier entdeckt zu haben. Die Vormieter hatten es schlicht im Keller vergessen. Hintergrund kann natürlich auch gewesen sein, dass der Transport wohl zu teuer geworden wäre. Und wer will schon ein altes Instrument von Karl Schütze Dresden? So um die Jahrhundertwende gebaut!

Das war so etwas wie ein Wink mit dem Zaunpfahl. Ehe ich mich versah, hörte ich mich sagen: „Das nehme ich!“. Verblüffte Blicke zuerst. Dann erheiterten sich die Gesichter. Bis man merkte, es war mir Ernst. Der Abend ging fröhlich mit dem ein oder anderen Glas roten Weines zu Ende.

Am nächsten Tag: Gesagt getan. Zuerst habe ich alle Hausbewohner gefragt. Keiner hatte etwas gegen Klavier üben oder mal einen falschen Ton. Alle fanden den spontanen Entschluss klasse. Und luden sich schon mal zum Hauskonzert ein.

Das Klavier wurde auf Herz und Nieren geprüft, in der Werkstatt aufgearbeitet. Hämmer, Saiten, Dämpfer. Ich durfte dabei sein und sein Innenleben entdecken.

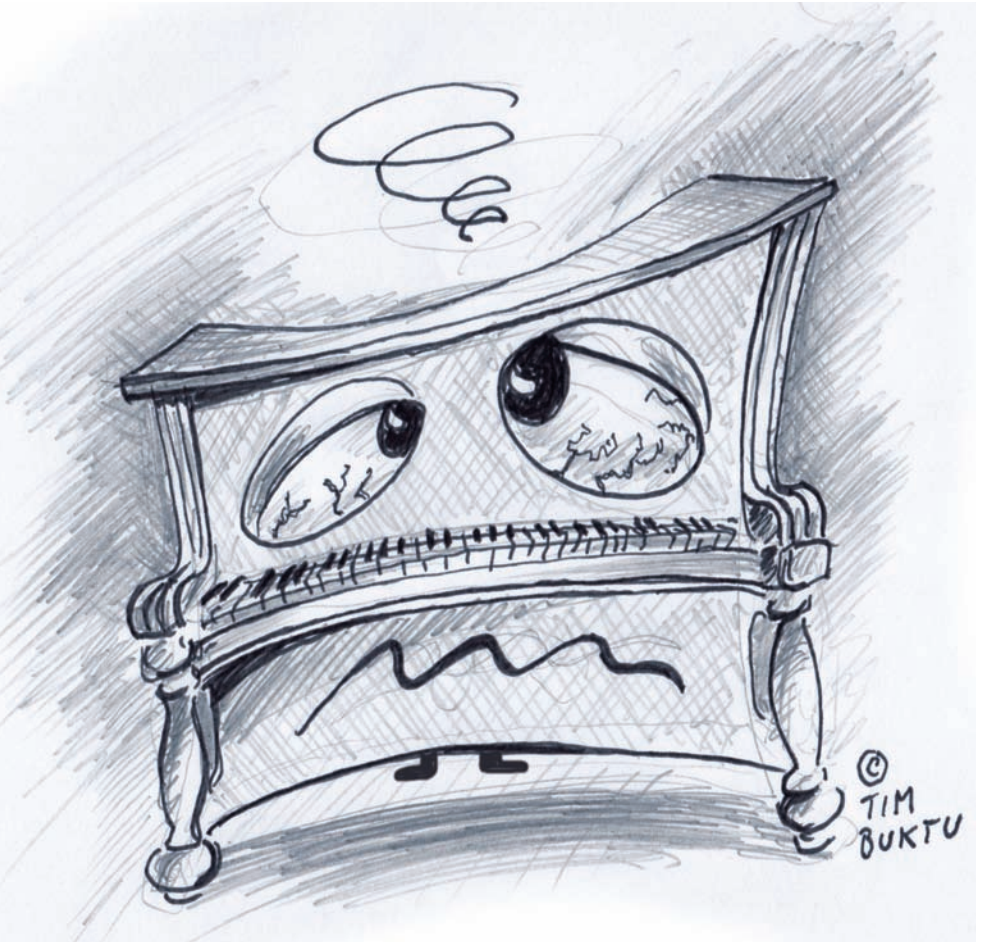
Die Wohnung wurde umgeräumt, so ein Klavier braucht schließlich Platz und

Raum. Und dann kam der Tag, an dem drei Männer das lang ersehnte Schwergewicht in den 2. Stock brachten. Ich war glücklich!

Nun also lernen. Ungewohnte Abläufe und Bewegungen üben. Notenblätter verstehen. Ich ging freudig ans Werk. Aber alleine, als Laie, kaum des Noten Lesens mächtig, war das sehr schwierig.

Ich dachte zunächst, ein paar gute Bücher reichen um mir das Klavier spielen selbst beizubringen. Schließlich lerne ich doch auch im Berufsleben täglich dazu. Aus Fachliteratur, Zeitschriften, dem Internet. Ich bin es gewohnt, Informationen zu verarbeiten und für meine Zwecke auszuwerten. Aber hier, am Klavier, war alles anders. Die Geduld ging mir ziemlich rasch aus. Ich war enttäuscht und niedergeschlagen ob meiner mäßigen Erfolge. Das war ich einfach nicht gewöhnt.

Also nahm ich Unterricht. Gute Entscheidung! Unter professioneller Anleitung



lernt man leichter, Noten zu lesen, Oktaven zu verstehen, das Stück förmlich zu sehen. Je nach Vorliebe gibt es speziell auf Anfängerstufen zugeschnittene Fassungen bekannter Werke sowohl der Klassik als auch des Pop. Man bekommt doppelt Lust, sie zu spielen.

Was blieb, war aber die Schwierigkeit, mit der rechten Hand eine andere Melodie zu spielen als mit der linken, dabei noch die unterschiedlichen Noten für beide Hände zu lesen und womöglich noch die Pedale zu betätigen.

Es war zäh. So langsam hatte ich die Nase voll und dachte immer wieder ans Aufhören. Ich wollte das Klavier wirklich weggeben. Mich hielt „nur“ die alte Faszination davon ab. Und zugeben zu müssen, aufzugeben. Das wollte ich mir nicht eingestehen.

Also Analyse betreiben. Mache ich im Büro ja auch bloß, wenn es Schwierigkeiten gibt. Es wurde schnell klar: ich bin zu ungeduldig, habe zu hohe Erwartungen, übe zu schnell, zu kurz und zu den falschen Zeiten.

Synapsen. Je älter man wird, desto mehr Zeit benötigt das Gehirn für neue Vernetzungen. Längeres Training hilft.

An vier Tagen die Woche, mehrere Stücke gleichzeitig, insgesamt meist nur eine halbe Stunde. Und das abends nachdem Job und Haushalt erledigt waren. Länger ging oft nicht, Konzentration Fehlanzeige. Erst wenn man etwa 20 Minuten lang die gleiche Melodie gespielt hat, verändern sich die Aktivitätsmuster im Gehirn. Die Hör- und die Handregionen vernetzen sich zwar bereits beim ersten Training. Aber erst nach drei bis fünf Wochen weiteren Übens sind die neuen Verbindungen stabil. Je häufiger, desto fester lautet die Devise.

Um drei Stücke zu üben, hatte ich aber nur 10 Minuten pro Stück. An Wochenenden fiel das Üben oft aus, weil ich meine Familie nicht überstrapazieren wollte mit dem falschen Geklimper. Das konnte nicht klappen.

Wenn ich geübt habe, dann oft auch viel zu schnell und ungeduldig. Dabei weiß jeder Klavierlehrer: wer langsam

übt, übt richtig. Da sich auf diese Weise die entsprechenden Gehirnregionen am stärksten aktivieren. Bewegungen und Noten merken sich einfach leichter in Zeitlupe.

Ich war mir zunehmend selbst peinlich am Instrument. Früher ein schneller Lerner, mit ausgeprägtem Faible für Sprachen, kann ich heute kaum die Noten lesen!?

Hat das mit dem Alter zu tun? Das Internet gibt bereitwillig Auskunft. Wissenschaftler meinen mittlerweile, dass das junge Erwachsenenalter bis etwa 45 Jahre dauert, das mittlere bis 65 und danach erst von „Alter“ zu sprechen ist. Beim Lernen am Erfolgreichsten sind zwar die 15- bis 29-Jährigen. Zwischen den 30- bis 75-Jährigen gibt es dann aber kaum noch Unterschiede. Erst mit über 80 wird es deutlich schlechter. Altersmäßig bin ich also eher im Mittelfeld angesiedelt. Puh!

Das Gehirn zu trainieren ähnlich einem Muskel ist also das ganze Leben lang möglich. Je älter man wird, umso länger braucht das Gehirn zwar für neue Vernetzungen. Ungewohnte Arbeiten erfordern längeres Training. Schließlich ist man jahrzehntelang auf andere Lern- oder Bewegungsmuster fixiert gewesen. Und setzt mit zunehmendem Alter immer mehr das bewusste Denken und Handeln ein. So kompensiert man motorische Schwächen durch gekonnte Techniken.

Okay, verstanden. Hab’s versucht. Geübt wird jetzt intensiv an den Wochenenden. Und zwar langsam beginnend und ungestört. Diese Zeit ist mittlerweile fester Bestandteil der Wochenendplanung.

Wenn, gerade bei Frauen meines Alters (dem Klimakterium sei Dank!), die Konzentration mal schwächelt, verliere ich nicht mehr die Nerven, sondern gehe kurz in den Garten. Frische Luft schnappen. Tief durchatmen. Und dann gleich wieder zurück ans Klavier ohne zaudern. Ich erarbeite mir jedes Stück immer noch sehr mühsam. Das gleichzeitige Betätigen der linken und der rechten Hand ist eben auch nicht einfach. Ich habe akzeptiert, dass ich für manche Fortschritte eben etwas länger brauche. Das darf ich jetzt! Schließlich will ich ja Spaß haben, keinen Leistungskurs gewinnen.

Und was soll ich sagen: es hat sich gelohnt. Die Fortschritte sind mittlerweile nicht zu überhören. Das Klavier ist beruhigt: es darf bleiben. Es soll bleiben.

INFOBOX

www.zeit.de/zeit-wissen/2011/01/Forschung-Lernen

Piano Encounters – Begegnungen am Klavier
„Tägliches Üben. Jahre lang. Immer wieder. Noch mal. Und noch mal und noch mal und noch mal von vorn. Und irgendwann entlockst du dem Klavier Töne, die dich wieder daran erinnern, warum du es lernen wolltest: Musik.“
http://programm.ard.de?sendung=282316933947022

REIFE LEISTUNG

Tanz der Welt Dein Leben

Mit dem Projekt „Seniors Rocking“ beweist die 91-jährige Anna Halprin wie befreiend es sein kann, Gefühle mit dem Körper auszudrücken.

In einem kalifornischen Seniorenzentrum fordert sie zum Ausdruckstanz auf.

Über einen beeindruckenden Film von Ruedi Gerber berichtet:

Wolfgang Riebesehl

Anna Halprin zählt zu den bedeutendsten Künstlerinnen des modernen Tanzes. Ganze Generationen von Tänzern und Choreografen hat sie seit den frühen fünfziger Jahren beeinflusst, den Ausdruckstanz revolutioniert. Mit ihren avantgardistischen Auftritten auch so manchen Skandal ausgelöst.

Mit 50 Jahren dann der Bruch. Sie erkrankt an Darmkrebs und verabschiedet sich aus der Öffentlichkeit. Zuhause, auf ihrer „Bühne“ – einer besonderen Terrasse vor ihrem Haus in San Francisco – tanzt sie jedoch weiter. „Ich habe mir den Weg zur Heilung freigetanzt.“ sagt sie heute. Aus dieser Erfahrung hat sie

eine eigene Methode entwickelt: Tanz als Heilungsritual – wie sie es nennt. Und die gibt sie in Workshops weiter. Der Dokumentarfilm „Seniors Rocking“ des Schweizers Ruedi Gerber gibt Einblick in ihre ungewöhnliche Arbeit.

Es beginnt sehr langsam. Nach und nach füllt sich der Raum in der Redwoods Community of Seniors in Marin County, Kalifornien. Einander zum Teil stützend und dem ersten Eindruck nach alles andere als „rüstig“ dauert es, bis alle Teilnehmer des Workshops an ihren Plätzen sind: den „Rocking Chairs“, den Schaukelstühlen. Anna Halprin scherzt: „Hört zu, wir müssen unsere Zeit sehr gut ausnutzen.“ Gelächter im Hintergrund, einer bestätigt: „Yes!“.

Dann geht es los und sie kommt auch gleich auf den Punkt: „Der Tanz, der hier entsteht, gründet auf meinen Erfahrungen durch die Arbeit mit Euch. In allen Bewegungen sind also Eure Stimmen enthalten. Die Ideen stammen nicht von mir. Es sind Eure Botschaften. Ich setze sie bloß zusammen.“ Anna Halprin hat sich mit jedem Teilnehmer persönlich beschäftigt. Hat „Vermächtnisse“ gesammelt, was im Leben des Einzelnen wichtig war, was er geleistet und nicht geleistet hat, was er getan hat und was er noch tun kann. Das alles fließt nun in die Übungen ein. Die Vorbereitung auf eine ganz besondere Performance. Und je mehr Bewegung in die Körper kommt, desto heiterer wird die Stimmung bei den Tänzern. Sie gehen förmlich aus sich heraus, blühen geradezu auf. Jeder nach seinen Möglichkeiten. Die Freude dabei steht allen ins Gesicht, auf den Körper geschrieben.

In Zwischenkapiteln kommen einzelne Tänzer zu Wort. Sie berichten über ihr Leben und was die Übungen für sie ganz persönlich bedeuten. Und Anna Halprin erläutert ihre Mission: „Ich hoffe mit meiner Arbeit den Tanz neu definieren zu können (...) möchte all die Grenzen aufheben, die den Tanz vom normalen Menschen trennen."

Höhepunkt des Workshops ist eine gemeinsame Performance in freier Natur. Eine Wiese mit Blick auf einen See. Die Gruppe sitzt auf Schaukelstühlen.

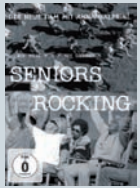
Halprin: „Macht es Euch bequem. Hört Ihr die Geräusche? Seht Ihr die Vögel? Streckt die Arme in die Höhe und nehmt all das auf." Und schließlich: „Stellt Euch vor, Ihr bewegt Euch wie diese Vögel, flattert mit den Händen, bewegt die Arme."

Dann der beeindruckende Moment, als ein Schwarm Wildgänse geflogen kommt und sich auf dem See vor der Gruppe niederlässt, als seien sie gerufen worden.

Jetzt kommen Trommeln und Flöten ins Spiel, es wird gemeinsam gesungen. Am Ende hält es die meisten nicht mehr auf den Schaukelstühlen. Man tanzt frei eine eigene Choreografie, andere stützen sich gegenseitig und eine kleine Gruppe macht einfach im Sitzen mit. Aber alle tanzen! Am Schluss nimmt sich die Gruppe bei den Händen und schwingt gemeinsam mit Blick auf den See. Als wollte man sich für dieses Erlebnis bei Mutter Natur bedanken.

Wer schon einmal die gängigen Bewegungstherapien in Senioreneinrichtungen beobachtet hat weiß, was Halprins Methode auszeichnet: sie macht einfach Spaß! Und mehr als das. „Wichtig ist, dass man sich jeder Bewegung bewusst ist. In dem Augenblick, wo zwischen Bewegung und Gefühl eine Verbindung hergestellt wird, entsteht Kunst." Ein im wahrsten Sinne des Wortes bewegender Film.

INFOBOX



Seniors Rocking
Ein Film von Ruedi Gerber
Lighthouse Home Entertainment
www.seniorsrocking.com

Homepage Anna Halprin:
www.annahalprin.org

Da sein

Zu Hause sterben und in der gewohnten Umgebung bleiben, das wünschen sich die meisten Menschen. Unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter übernehmen Sitzwachen am Tag oder in der Nacht und sind bereit, eine 24-Stunden Begleitung in der Häuslichkeit zu gewährleisten. Sie geben ihnen und dem Sterbenden ein Gefühl von Nähe, Geborgenheit und Sicherheit.

Palliativberatung

Eine individuelle Palliativbehandlung verringert oder beseitigt Schmerzen und andere Symptome. Der ambulante Hospizdienst bietet eine qualifizierte allgemeine Palliativberatung an und ermöglicht flexible Beratung und Hausbesuche nach individuellem Bedarf.

Trauerbegleitung

Der Hospizverein bietet Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern Trauerbegleitung an. Für Erwachsene gibt es zudem das Trauercafé. Betroffene begegnen dort Menschen, die ebenso die Erfahrung des Abschiednehmens machen mussten.

Mitarbeit

Alle ehrenamtlichen Hospizbegleiter sind hoch motiviert, verschwiegen und bereichern mit ihren zahlreichen Fähigkeiten und Kenntnissen die Hospizarbeit. Voraussetzung für die Mitarbeit als Hospizbegleiter ist ein intensiver Vorbereitungskurs.

Sie können uns auf ganz unterschiedliche Art und Weise unterstützen – sprechen Sie uns an.

Hospiz Verein Leipzig e. V.

Hospiz Verein Leipzig e.V.
Kommandant-Prendel-Allee 106
04299 Leipzig
Telefon: (0341) 86 31 83 – 15

www.hospiz-leipzig.de
verein@hospiz-leipzig.de

Spendenkonto 1 10 100 1000
BLZ 860 555 92
Sparkasse Leipzig

Spitzenweine mit Drehverschluss – Sakrileg oder Segen?

Die Einen mutmaßen ökologische Motive, die Anderen fürchten schlicht um Qualität. Fakt ist, eines hat ein so abgefüllter Wein niemals: Korkschmecker!

Von Lothar Janus

2010 JULIUSSPITAL Silvaner Stein
Franken Kabinett trocken
Silvaner
Drehverschluss
Alkoholgehalt: 11,19% Vol.
Restzucker: 3,8 g/l
16,50 €

Wir werden es vermissen: das typische „Plopp!", das einen gemütlichen Abend mit Freunden eingeleitet hat. Das dem ersten Gang eines romantischen Dinners vorausging. Adieu du wohlvertrauter, Klang. Immer mehr hochwertige Tropfen haben die Stirn, dem Genießer mit Schraubverschlüssen zu begegnen. Ist das die Zukunft? Und: wollen wir das?

Bedenken beim Verbraucher

„Die Korkeichen werden gnadenlos ausgebeutet und vernichtet. Dafür verzichte ich gern auf Romantik." Argumentierte neulich ein Kunde im Depot. Das ist so nicht ganz richtig. In Wirklichkeit profitieren die Kulturlandschaften in Südspanien und -portugal von der intensiven Nutzung. Fachleute gehen davon aus, dass die zunehmende Umstellung auf alternative Flaschenverschlüsse zu einem Rückgang der Korkeichenbestände führen könnte. Und damit der Artenvielfalt schadet. Ökologische Aspekte allein können also nicht für diesen Trend verantwortlich sein. Vielleicht die Kostenersparnis? Lange Zeit wurden aus diesem Grund vor allem einfachste Supermarktweine mit „Limonadenverschluss" versehen. Erst Anfang der 2000er Jahre begannen die ersten Winzer, auch ihre hochwertigen Erzeugnisse systematisch auf Drehverschluss umzustellen. Und zwar wegen einer sichereren Weinqualität! Wie bitte?

Mythen der Weinwelt entzaubert

Weine können verschiedene, so genannte „Fehler" aufweisen. Einer davon ist der sogenannte Korkschmecker. Schätzungsweise jede zehnte Flasche ist betroffen. Trichloranisol (TCA) ist die chemische Substanz, die ihn auslöst. „Der Wein muss durch den Korken atmen, um gut zu reifen." Solange sich dieses moderne Märchen bei den Weintrinkern hält, werden sich diese auch mit dem Korkschmecker abfinden müssen. Nicht umsonst wurden in der Vergangenheit besonders die Flaschen zusätzlich mit Siegellack verschlossen, die für eine lange Lagerung und Reife gedacht waren. Man wollte einen Sauerstoffaustausch verhindern. Und wie wunderbar haben sich solche Tropfen entwickelt! Zumindest von dieser bösen Überraschung,

die der erwartungsvollen „Geburt“ (dem Entkorken der zum Teil teuer erworbenen Edelflasche) mitunter folgte, könnten wir uns in Zukunft verabschieden. Wie sieht es aber mit der Lagerfähigkeit von Drehverschluss-Weinen aus? Ein Argument dagegen ist die vermeintlich mangelnde Möglichkeit der Reife in der Flasche. Weine in Drehverschlussflaschen werden heutzutage vor der Abfüllung jedoch längere Zeit in Holzfässern gelagert und erst deutlich später als zuvor abgefüllt. Die „Flaschenreife“ ist auch ohne Korken möglich, läuft aber wesentlich langsamer ab. Das Ergebnis ist – bei ausreichend langer Lagerung – ein in Ruhe gereifter Wein mit deutlich klareren Geschmacksstrukturen. In nachweisbar sicherer Qualität. Eindeutig also: pro Drehverschluss?

Entwarnung für Romantiker

Die Zukunft ist weder schwarz noch weiß. Da ist sich die Weinwirtschaft einig. Es wird ein Nebeneinander von Kork- und Schraubverschlüssen geben. Pragmatismus soll nicht gegen Romantik ausgespielt werden. Außerdem können, wie eingangs erwähnt, jede Menge anderer „Weinfehler“ aus unterschiedlichen biochemischen Gründen auftreten. Unabhängig von jeder Verschlussfrage.

Der Wein lebt!

Wein bleibt ein lebendiger Organismus, der sich (von vornherein und im Laufe der Zeit) entwickelt. Dazu gehören nun einmal auch kleine „Krankheiten“. Das wird sich – will man ihn in seiner Vielfalt genießen – auch nie ganz vermeiden lassen.

Ohnehin ist Geschmack über jede chemische Analyse erhaben. Es gibt Sommeliers, die einen (nachweisbaren) Korkschmecker nie bemerken. Weil die vordergründigen Aromen ihn verdecken und er womöglich noch eine als raffiniert empfundene Note hinzufügt. Beim Käse fragt auch niemand, ab welcher Bakterienmenge er als „kontaminiert“ zu gelten hat. Außer vielleicht die EU.

Der Verbraucher entscheidet

So bleibt die Entscheidung, und das ist die gute Nachricht, dem Verbraucher überlassen: Korkverschlüsse mit „Plopp!“ und zehnprozentiger Korkschmeckergefahr oder ein unromantisches „Knack!“. Für die Korkeichenwälder wird sich Dank engagierter Umweltschutzbemühungen hoffentlich nichts ändern.

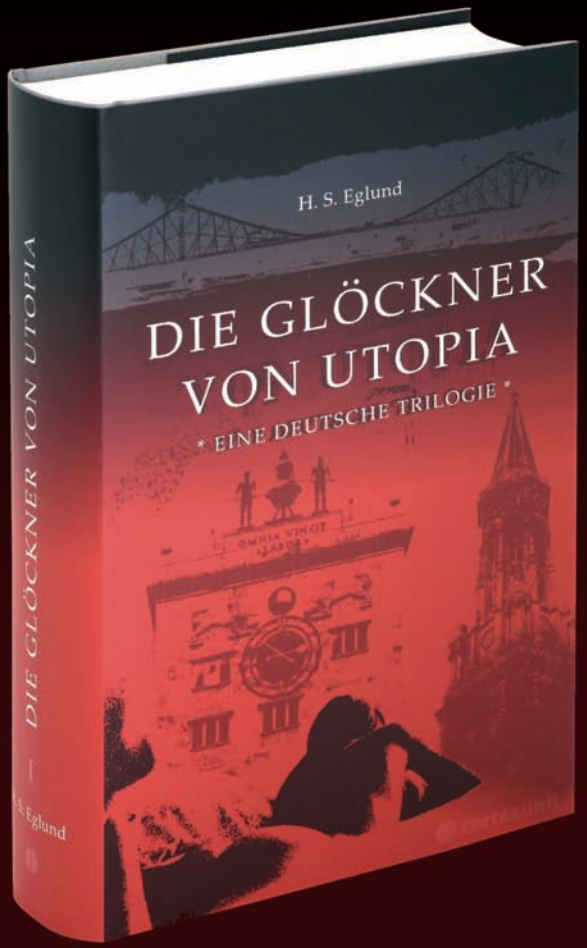
INFOBOX

Lothar Janus, Weinkenner und Inhaber von 4 Jacques´ Weindepots in Leipzig engagiert sich seit Jahren für die Weinkultur in seiner Heimat.

Jacques´ Weindepot
www.jacques.de

Die besonderen Öffnungszeiten:

Mo - Do	15.00 - 19.00 Uhr
Fr	14.00 - 20.00 Uhr
Sa	10.00 - 15.00 Uhr



H.S. Eglund

Die Glöckner von Utopia

Eine deutsche Geschichte. Ein Wende-Roman.

700 Seiten.

Hardcover mit Schutzumschlag

32,- EUR

Leseproben unter:

www.eglund.de

Es riecht nach Frühling, pappiger Schnee klebt zwischen den Kiefern. Am Himmel keimt blasses Licht. Ein Morgen im Frieden und doch mitten im Krieg. Denn AM EISERNEN VORHANG liegen sich waffenstarrende Armeen gegenüber. Tödliche Agonie lastet über dem schizophrenen Land.

Die Grabesstille trügt. Im Schatten der Berliner Mauer tobt die „Schlacht um Zion“. Verzweifelt ringen Anne und Fred um ihre Liebe. Voller Hoffnung suchen sie Zuflucht bei Christus und Ernst Bloch, dem Hohepriester des aufrechten

H. S. Eglund wurde 1965 in Leipzig geboren. Der Ingenieur und Publizist arbeitet in Berlin als Wissenschaftsjournalist. Seit 1994 veröffentlichte er mehr als 1.000 Presseartikel. Zwei Jahre lang leitete er die Zeitschriftenredaktion eines Berliner Fachverlages und war Chefredakteur mehrerer Fachzeitschriften über erneuerbare Energien. Im Herbst 1989 gehörte er zu den Frontleuten der Dresdner Studentenbewegung, wurde Sprecher der unabhängigen Studenten im Senat der Technischen Universität und war Mitbegründer des Studentenrates. Literarisch ist er bisher vor allem mit Kurzgeschichten in Erscheinung getreten. 1993 erhielt er den Preis des Bürgermeisters von Berlin-Kreuzberg für die Erzählung „Die Nonne und das Sterben". Wenn Sie mit dem Autor in Kontakt treten möchten, schreiben Sie an: eglund@eglund.de

Ganges. Schließlich finden sie ein Refugium: in einer alten Villa am Ufer der Elbe.

Aber auch DIE KOLONIE AM BLAUEN WUNDER ist bedroht, von ehernen Dogmen. Einem Schwelbrand gleich breitet sich die Unzufriedenheit im Land aus. In Leipzig drängen sich die Menschen in der kleinen Kirche von Sankt Nikolai. Dumpf schlagen die Götzen auf dem Krochhochhaus die Stunde. Als Anfang Oktober 1989 in Dresden die Molotow-Cocktails fliegen, liegt eine Katastrophe in der Luft: der Bürgerkrieg ums NIEMANDSLAND.

Der Roman erzählt die Geschichte von Fred Winter, im Osten Deutschlands Ende der achtziger Jahre. Dreißig Tage markieren zwei Jahre im Leben des jungen Mannes, der mit Hölderlin und Bloch im geistigen Gepäck aus der Stagnation bricht und in die stürmischen Ereignisse gerät, die man später Deutschlands Wende nennt. Es ist eine Geschichte über Vertrauen und Verrat, über Verzweiflung und Verlust. Aber vor allem ist es eine Geschichte über die älteste Utopie der Menschheit, über das Ziel aller Hoffnungen: Heimat.

BESTELLCOUPON

Hiermit bestelle ich ____ Exemplare des Romans „Die Glöckner von Utopia" zum Preis von ____ EUR inkl. Mwst.

Vorname, Name

Straße, Nr.

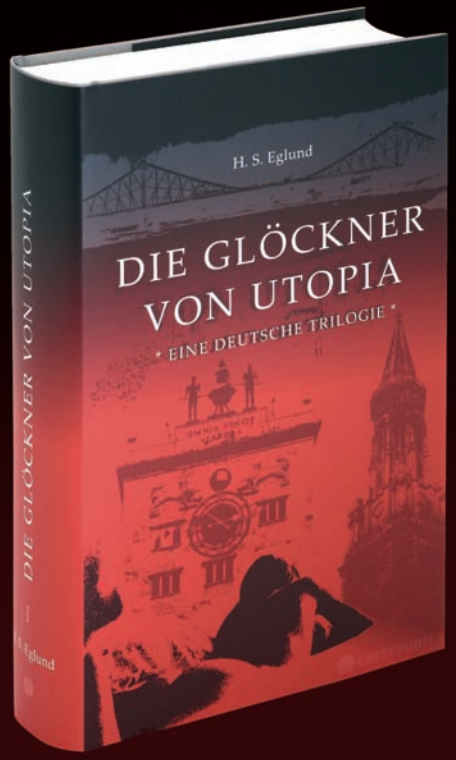
PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Porto zahlt Empfänger

Cortex Unit e.K.
Wörther Straße 2
10435 Berlin



700 Seiten.

Hardcover mit Schutzumschlag

32,- EUR

ISBN 978-3-940836-09-0

Leseproben unter: www.eglund.de

REIFE KRITIK

Still ruht der See

Wasserkraft und andere ökologische Trugschlüsse

Von Camelia Zapf

Wieder mal eine Begegnung mit so einem Ökofreak. Es sind ja nicht mehr wenige. Immer mehr Menschen wollen ökologisch leben. Keine Energie verschwenden, Natur und Umwelt schonen.

Mit der Natur im Einklang

Wir unterhalten uns über Atomausstieg, Nachhaltigkeit, Chancen und Risiken. Welche Möglichkeiten sind denn tatsächlich drin? Akzeptabel und praktikabel?

Er muss es ja wissen. Seit Anfang der Neunziger macht er in Windkraft. Aufgewachsen im sächsischen Ländle, auf dem Dreiseithof seiner Großeltern, ist er mit der Land- und Viehwirtschaft der alten Schule groß geworden. Bestmöglich im Einklang mit der Natur. Sonst fault einem schon mal das Korn weg. Oder die Ställe leeren sich.

Fluch oder Segen?

Dann also Windenergie. Windräder verspargeln die Landschaft. Ja ja. Aber so ein AKW ist auch nicht der visuelle Brüller. Freileitungen stehen sowieso überall, also warum nicht noch ein paar Windräder daneben? Effizient sind sie allemal. Und Off Shore geht nur auf dem Meer.
Alternative Sonne: Ziemlich viele Felder sind in letzter Zeit gar nicht mehr grün und doch irgendwie. Weil sie Strom produzieren aus Sonnenlicht. Wenn die Sonne scheint. Auch nicht gerade schick. Brauchen Silizium, Zäune, Wachdienste. Rehe lesen: Hier werden sie platziert und Wildschweine müssen draußen bleiben.
Oder Biomasse: Endlich hat das Rindvieh eine Daseinsberechtigung. Wird nicht einfach nur gemästet und aufge-

gessen. Nein. es macht die Bude warm. Schwein gehabt! Immer mehr Monokulturen, Mais wohin das Auge schaut, zwei Rapsernten im Jahr, kein Problem? Fragt mal den Feldhamster.
Also Wasserkraft: Flüsse anstauen, herrliche Seen bilden sich, schön zum Baden, Angeln, mitten im Wald.

Da unterbricht mich der Ökofreak harsch: „Wasserkraft tötet auch Fische! Und die Politik sieht einfach zu. Die Wirtschaft verhält sich nicht viel besser. Obwohl sie das seit Jahren wissen, planen Investoren Wasserkraftwerke ohne genügend auf Landschaft und Tierwelt zu achten.“

Kritik aus den eigenen Reihen

Jetzt staune ich aber wirklich nicht schlecht. Das Thema wird plötzlich doppelt interessant. Völlig andere Richtung. Kritik an den Erneuerbaren aus den eigenen Reihen? Von einem Vorreiter in gleicher Sache. Verräter unterwegs? Wer hat den geärgert? Ich muss mehr erfahren!

Der Verband der Wasserkraftwerksbetreiber Sachsen und Sachsen-Anhalt e.V. lobt die Wasserkraft u.a. wegen der Import-, Weltmarkt- und Krisenunabhängigkeit. (Wäre eine Trockenperiode nicht auch eine Krise?) Keine Schadstoffe, kein Rohstoffverbrauch. Dezentral verfügbar, schafft Arbeitsplätze in der Region, stärkt den Mittelstand. Folgenlos rückbaubar ohne Altlasten. Touristische Nutzung z.B. für Kanufahrer. Erhalt denkmalgeschützter Mühlen.

Aber mein Ökofreak hält dagegen: „Gerade sogenannte Kleinwasserkraftanlagen (KWKA) spielen Klima- und Umweltschutz regelrecht gegeneinander aus. Naturnahe Gewässerlandschaften und durchgängige Fließgewässer bleiben nämlich auf der Strecke. Mitsamt ihrer biologischen Vielfalt.“

Hauptproblem Fischwanderung

Durch den Anstau des Flusses entsteht oberhalb des Wehrs ein Teich. Die mit dem Strom wandernden Fische vermehren sich dort nicht. Zuviel Schlamm auf den einstmals sauberen Kiesbänken. Weiter stromabwärts (upps, grad noch so vom Wehr gerutscht) lauert der Schreddertod in den Turbinen. Die gegen den Strom aufwärts wandern, ha-

ben ebenfalls kaum Chancen. Das Wehr ist meist unüberwindbar. Die Fischtreppen falsch positioniert. Sie versuchen so lange hochzuspringen, bis sie entkräftet verrecken. Vermehrung Fehlanzeige.
Mindestwassermengen sind zwar Pflicht. Profitabler ist es aber, das ganze Wasser über die Turbinen zu leiten. Das Flussbett unterhalb des Wehrs bleibt dann oft trocken. Kein Problem, kontrolliert wird aus Personalmangel nur selten.

Ich überlege: Früher nutzte man doch auch Mühlräder zum Mahlen oder kleine Wehre fürs Sägewerk? „Ja, aber man brauchte nicht das gesamte Wasser. Die Fische konnten trotzdem wandern. Heute sind die Wehre wasserdicht und unüberwindlich hoch. Alles Wasser durchfließt die Turbinen. Und mit ihm die Fische. Können ja nicht weg. Fischtreppen gibt es entweder gar nicht erst oder sie funktionieren nur selten."
Und habe ich nicht vor kurzem einen Bericht gesehen, in dem von übermäßiger Methanbelastung die Rede war? Durch das Anstauen bilden sich unter Wasser Halden aus Pflanzenresten, die gären und geben Methan an die Atmosphäre ab. Bei einem Fluss wie der Saar, mit insgesamt 4 Staustufen, ergibt das 300 kg des hochpotenten Treibhausgases – pro Tag!

Wie raus aus der Misere?

In Deutschland gibt es ca. 7.500 Wasserkraftanlagen. Davon produzieren die 450 leistungsstärksten über 90 % der gesamten Energiemenge aus Wasserkraft. In Sachsen gibt es über 300 WKA mit einem ähnlichen Effizienzverhältnis. Nicht so doll! Wenn wir uns dazu noch überlegen, dass Teile Sachsens langfristig eher versteppen sollen, liegen ja wohl andere Erneuerbare geradezu auf der Hand! Und das Fließgewässersystem Sachsens könnte so weit wie möglich wieder renaturiert werden.

Die Naturschutzverbände müssen von Wirtschaft und Politik ernst genommen werden. Andererseits braucht es Effizienz und darf Gewinn kein Frevel sein. Also bildet Allianzen! Konsens statt Polemik! Kommuniziert und interagiert! Findet gemeinsam Lösungen! Es muss nicht jede WKA gebaut werden. Ruhig auch mal eine vorhandene abbauen! Mit den AKWs geht's doch auch. Bleibende Anlagen brauchen sinnige Richtlinien, Kontrollen und Sanktionen. Viel mehr Bypässe, richtig dimensioniert, ein durchdachtes Fischtreppensystem müssen her. In Zeiten der Fischwanderung muss es auch mal ohne Wasserkraft gehen können.

Die Alternative ist nämlich eine völlig veränderte Vegetation in einem Ökosystem außer Rand und Band. Fehlentwicklungen kann man korrigieren. Ausgestorbene Arten sind ein für alle Mal verloren. Findet mein Ökofreak jedenfalls. Ich allerdings auch.

INFOBOX

Betreiber von Wasserkraftwerken:
www.wasserkraftverband.de/wissenswertes-uber-wasserkraft

Mitteldeutscher Wanderfisch e. V.
www.mdwf.de/symposium_2011.html

NABU Landesverband Sachsen
www.nabu-sachsen.de

Gewässerdurchgängigkeitsprogramm des Sächsischen Landesamtes für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie
www.umwelt.sachsen.de/landwirtschaft/2960.htm

HERBST FEUER®
Das REIFE Magazin
Sponsoren erwünscht – Mitstreiter gesucht!
REIFE THEMEN gesucht!
REIFE FRAGEN gefällig?
REIFE GESCHICHTEN interessieren!
REIFE KRITIK erwartet!?
Redaktion HERBSTFEUER
redaktion@herbst-feuer.de
Tel.: (0341) 56 10 96 51

Das Methusalem-Kompott

Die Medien haben die reife Generation entdeckt!

Kratzen an der Oberfläche oder ehrliche Auseinandersetzung – was ist dran am neuen Trend?

Fragt sich: Bernd Neuer

Eines Mittwoch Abends in der ARD: „Lasst mich in Würde Altern!“ kündigt Anne Will Ihre Talkshow an, u.a. mit Ruth Maria Kubitschek. Na, denke ich, was schon mal so flehend-weinerlich angekündigt wird, kann ja nur interessant werden.

Wurde es zu Anfang auch. Erfrischend: die (gerade 80 Jahre alt gewordene) Kubitschek. Souverän erzählt sie von Erfolgen und Problemen in der Jugend. Von Ängsten mit 40, nicht mehr gebraucht zu werden. Und resümiert über ihr jetziges Leben: „Man wird nicht von heute auf morgen 80 … ich bin da hineingewachsen und kann sagen, dass ich einfach nur richtig glücklich bin.“ Mit 60 habe sie ihr „altes, schlechtes Leben weggeworfen“ und einfach neu angefangen. „Das war sehr wichtig für mich.“ Ein neues Land, neue Interessen, neue Menschen. Und Frau Will möchte wissen, ob „Sie denn dann nach vorne-geblickt“ habe. Wie bitte? Was?

Dann folgt der dramaturgische Gegenpol: Rolf Hochhuth. „Das Alter ist eine Demütigung. Erstens beruflich: keiner will einen mehr. Zweitens persönlich: man kann nichts mehr.“ Na klasse, denke ich. Man kann es mit der Dramaturgie auch übertreiben. Offensichtlich hat Anne Will ihn gewollt. Und dass Hochhuth jede zweite Frage nutzt, um eines seiner alten Gedichte oder neuen Bücher zu loben, beweist, dass er sehr wohl glaubt, noch was zu können.

Spätestens jetzt aber fragt man sich, ob er die Rolle des Deppen spielt oder ernst meint: Er findet, bei Gesprächen über das Altern solle doch bitte zwingend ein Theologe (welcher Konfession auch immer) anwesend sein. Die Kubitschek kontert trocken: „Also Entschuldigung. Zum Sterben braucht man keinen Theologen.“ Hochhuth mosert: „Na, Sie glauben ja nicht an Gott.“, was sie dementiert: „Ich glaube an Gott.“. „Na das müsste ja ein Mensch (?) sein, der Auschwitz und Hiroshima abgesegnet hat.“ Wow! Aber die „Bergpredigt“ hält er für „das höchste Stück Weltliteratur“. Was für ein hoch ambitionierter Mumpitz, denke ich mir. Und lasse mich schaudernd auf den nächsten Gast ein: ein blondiert-gelifteter Solarium-Grinsekater in weißem Anzug. Rolf Eden, der sich Playboy nennt und davon faselt, dass die Bewohner seiner Häuser ihm jeden Toilettengang versilbern (wer will denn das wissen?). Das halte ich nicht lange aus und nutze die Gelegenheit für einen Nachschub an (wenigstens) geistigem Getränk.

Es geht dann gegen Ende doch noch ein wenig um die Gesellschaft, um Eigeninitiative und Vorsorge fürs Alter, aber da reden hauptsächlich ein Journalist um die 40 und ein Politiker um die 30 über Dinge, die man „denken könnte“ und „politisch zu tun bereit wäre“. Bla, bla.

Und: Ende. Nicht wie es Reich-Ranitzki meint („Vorhang zu und Fragen offen“). Man hat den Eindruck, dass es vor dem Vorhang irgendwie gar kein Stück gegeben hat. Man erinnert vor allem zum Teil außerordentlich dumme Fragen.

Das Beispiel Anne Will steht für eine gefühlte Inhaltslosigkeit der öffentlichen Medien. Nicht nur der öffentlich-rechtlichen! Die einen wie die anderen kündigen reißerisch Themen an wie „Pflege-Kollaps“, „Sichere Altersarmut“ oder „Flitterwochen mit 90“. Aber man bleibt die Antworten oft ganz einfach schuldig. Was ist mit WG-Projekten, kinderlosen Senioren, Alternativen zu Pflegeheimen? Wie ist die Situation gleichgeschlechtlicher Lebensgemeinschaften im Verhältnis zu Ehen? Die Liste der wichtigen Fragen kann wohl nie vollständig beantwortet werden. Aber man sollte anfangen, es wenigstens ernsthaft zu versuchen. Und da hilft es nicht, an der Oberfläche zu kratzen und Ängste zu schüren.

Das Bild von der älteren Generation ist zu korrigieren. Lebenserfahrenen Menschen steht es zu, dass kein diffuses Durcheinander von Klischees in die Köpfe der Zuschauer gepflanzt wird. Zeit sich dagegen zu wehren, nicht ernst genommen zu werden! Nach vorn blicken! Auch wenn Anne nicht will.

INFOBOX

Lasst mich in Würde altern!
Sendung vom 14.09.2011
www.ardmediathek.de/ard/servlet/content/3517136?documentId=8202200

In jeder HERBSTFEUER-Ausgabe stellen wir ein Beispiel ehrenamtlichen Engagements vor. Diesmal:

Marion Tetzner
Hospizbegleiterin

Von Editha Schön

Es war eine Begegnung mit Folgen. Eher zufällig sprach ich im Bekanntenkreis von meiner Idee, über Hospizarbeit zu berichten. Da sagt eine Kollegin, sie habe eben einen Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleitung begonnen. Und sie ermöglichte einen Gesprächstermin mit dem Hospiz Verein Leipzig e. V.
Das Treffen fand in den Räumen des ambulanten Hospizdienstes des Vereins statt. Ich erfuhr von der Hospizarbeit vieles, was mir bisher nicht klar war. Zum Beispiel die Begleitung der Angehörigen, die ein wichtiger Teil der Arbeit ist. Ich erfuhr von Brückenteams, offenen Abenden, von Fachvorträgen über Demenz aus Sicht der Dementen und vieles mehr. Sofort stand für uns gemeinsam fest: Wir werden von nun an zusammenarbeiten. Als erstes sollte es ein Interview mit einer Hospizbegleiterin sein. Ich besuche Marion Tetzner zuhause in Großpösna.

Marion Tetzner begrüßt mich schon vor dem Tor ihres Hauses. Ich bin etwas spät dran, der Berufsverkehr, entschuldige mich, in der Küche nehmen wir Platz. Als erstes interessiert mich natürlich, wie sie auf die Idee der Hospizbegleitung kam.
Bis zu ihrem 59. Lebensjahr hat die gelernte Krankengymnastin in der Versicherungsbranche gearbeitet. Danach weitere 10 Jahre eine Versicherungsagentur geführt und sich dann aus dem aktiven Berufsleben zurückgezogen. Doch: Die Tage waren nicht ausgefüllt. Trotz vieler Hobbys und großem Freundeskreis – Entscheidendes fehlte: Etwas weiterzugeben, Sinnvolles zu leisten.
Es war eine Freundin, deren Mann plötzlich verstarb, und die – ebenfalls gesundheitlich beeinträchtigt – einfach „nicht alleine sterben“ wollte. Sie hat sie begleitet in den schweren Tagen des Abschieds, bis in das Hospiz Villa Auguste. Und Ihr fiel vor allem Eines auf: wie glücklich die Freundin in ihren letzten Stunden trotz allen Schmerzes und aller Angst dennoch war. Und Sie sagte sich: Hier kann ich Menschen wirklich helfen.

Welche Voraussetzungen man für die Hospizarbeit braucht, will ich wissen. „In den intensiven Vorbereitungskursen erhält man alles Rüstzeug für die Arbeit. Als erstes lernt man, nein zu sagen. Was ich nicht kann oder möchte, muss ich nicht tun.“ Ein dreiviertel Jahr dauert die Vorbereitung. Auch Zeit herauszufinden, ob man sich der Aufgabe gewachsen fühlt. Medizinische oder pflegerische Tätigkeiten werden von Ärzten und Fachkräften geleistet. Die Begleiter helfen, diese zu entlasten.

„Hospize waren früher Häuser, in denen Pilger versorgt und Kranke gepflegt wurden. In diesem Sinne wird auch heute gearbeitet.“ Entwicklungen der Gesellschaft wie berufliche Einbindung der Angehörigen, geringe Familiengrößen und mangelnde Pflegeerfahrung machen es schwer, dem Sterbenden die Zuwendung zu geben, die ihm gut tut. „Und die größte Angst ist es für jeden Menschen, allein zu sterben.“ weiß Marion Tetzner. „Ob zuhause, im stationären Hospiz oder in Pflegeheimen. Hospizbegleiter sind für die persönliche Betreuung da. Sie stehen in den letzten Tagen und Stunden bei, übernehmen Wachstunden, beraten die Angehörigen, trösten, helfen loszulassen.“ Es geht nicht um Verlängerung oder Verkürzung von Leben. Patienten und Bewohner erfahren noch einmal ein gutes Stück Qualität.

Marion Tetzner hat hier eine Aufgabe gefunden, die sie ausfüllt. „Ich verstehe nicht, warum nicht mehr Menschen ehrenamtlich arbeiten. Menschen mit Erfahrung und ausreichend Zeit.“ Als ich mich verabschiede, bleibt mir dieser Satz noch lange im Ohr. Und ich weiß, dass es viele Menschen gibt, mit oder ohne Erfahrung, aber mit Zeit und dem Bedürfnis, gebraucht zu werden.

INFOBOX

Hospiz Verein Leipzig e. V.
Kommandant-Prendel-Allee 106, 04299 Leipzig
Telefon: (0341) 86 31 83 – 15
www.hospiz-leipzig.de

Spendenkonto 1 10 100 1000
BLZ 860 555 92
Sparkasse Leipzig

Welt ohne Wunder – über die Zukunft der Pflege in Deutschland

Beim Thema Pflege wird immer nach staatlicher Hilfe gerufen. Doch die Aussichten auf eine Lösung aktueller und kommender Probleme ist denkbar gering.

Selbstbestimmte Planung und die rechtzeitige Einbeziehung des eigenen Umfeldes beugen bösen Überraschungen vor.

Ein Plädoyer.

Von Editha Schön

Der Pflegefall stellt das Leben komplett auf den Kopf. Mal absehbar. Mal völlig überraschend. Aber immer gründlich und nachhaltig. Und er betrifft nicht nur die Eltern. Nein, auch Kinder, Ehepartner oder Freunde können plötzlich hilflos sein und der Pflege bedürfen.

Es kann jeden jederzeit treffen

Die Pflegesituation ist mittlerweile eine völlig andere als noch vor ein paar Generationen. Früher gab es das „Altenteil“, Opa bekam etwas Suppe in seinem Lehnstuhl gefüttert, der am Fenster stand mit Blick nach draußen. Einer aus der Familie war immer in der Nähe. Man zog nicht weit fort, wenn überhaupt. Die Pflege war auf mehrere Schultern verteilt. Und so alt wie heute wurde Opa sowieso nicht, wenn er überhaupt aus dem Krieg zurückkam. Für Oma war das Leben allein mit Hof und (vielen) Kindern auch kein Jungbrunnen.

Heute ist private Pflege kaum mehr zu stemmen. Jedenfalls nicht lange. Alles, was über den Jahresurlaub hinausgeht, geht oft auch über die Möglichkeiten hinaus. Es gibt häufig nur ein, zwei Kinder. Die alle ein sehr ausgefülltes Leben haben zwischen Arbeit, eigenen Kindern und schnelllebiger, knapper Zeit. Den Job aufgeben ist nicht so einfach, selbst wenn man wollte und es immer wieder Beispiele dafür gibt. In der Regel kommt das dem Aufgeben der eigenen Existenz gleich.

Selbstaufgabe ist kein Weg

Die Gesellschaft kann das Thema nicht allein lösen. Sie muss sicher durch entsprechende Rahmen Bedingungen schaffen. Es sollte Familienverbänden möglich sein, sich umfangreich solidarisch zu zeigen. Und auch gegenüber Freunden oder anderen nichtverwandten Betroffenen müssen Möglichkeiten entstehen. Denken wir nur an kinderlose Paare oder Kinder, deren Eltern selbst Hilfe benötigen. Die 80jährige Mutter wird dem 54jährigen Sohn keine große Stütze mehr sein. Und die Tochter kann in Australien die eigene Familie nicht ewig allein lassen. Soziale Verantwortung haben selbstverständlich auch Unternehmen und andere Einrichtungen (Stichwort: Pflegeurlaub).

Wie aber soll ein Mittelständler, die immerhin tragende Säule der deutschen Wirtschaft, einen von beispielsweise 5 Mitarbeitern ersetzen? Und ihm dessen Arbeitsplatz auch trotzdem noch erhalten. Wenn er dann irgendwann mal wiederkommt. Und wie hat sich der „Pflegende“ eigentlich mittlerweile finanziell am gesellschaftlichen Gefüge beteiligt? In Krankenkassen eingezahlt oder Rentenbeiträge geleistet? Und damit seine eigene Pflegesituation gegenüber der sozialen Gemeinschaft abgesichert. Von 70% des Verdienstes zu leben, heißt für viele Angestellte, auf Sozialhilfeniveau zu rutschen. Macht nichts, während der Pflege hat man sowieso keine Zeit Geld auszugeben! Aber hallo?

Wie bekommt man Fahrt in die verfahrene Kiste?

Was aber könnten Ansätze sein, hier etwas zu verändern? Wir könnten uns eigene soziale Netze schaffen. Jeder zunächst im kleinen privaten Bereich. Überlegen bevor es soweit ist. Ein ganz individueller Fragenkatalog: Wie möchte ich im Pflegefall leben? Soll mein Mann mich betreuen? Oder lieber eine Pflegekraft. Und wie wäre es im umgekehrten Falle ihm recht?

Wie viel Belastung kann ich meinen Mitmenschen überhaupt zutrauen? Kann ich eigene Ansprüche aufbröseln (z.B. beizeiten ins Erdgeschoss ziehen)? Wer kümmert sich um meine Eltern, wenn ich nicht mehr kann? Welche Wünsche hätten sie selbst in diesem Fall?

Welcher Freund kann welche Leistung besonders gut in sein eigenes Leben integrieren? Wer erspart meinem Hund das Tierheim? Wo ist professionelle Hilfe sinnvoll? Und vor allem: wer weiß, was ich wollen würde? Und hilft mir gegebenenfalls, das umzusetzen?

Kommunikation als Indikator!

Hier fühlt sich mancher bedroht. Muss ganz schön über seinen eigenen Schatten springen. Es handelt sich schließlich um Themen, die unangenehm sind und auch mit dem eigenen Vergehen zu tun haben. Männer kennen keine Schwäche und Frauen sind stark? Unsinn. Natürlich sind wir verwundbar. Eben nicht unendlich. Und das ist gewiss.

Hier sehe ich dann wieder den Opa im Lehnstuhl nach draußen gucken. Natürlich kostet er uns „bis zum Schluss“ Zeit und Geld und Kraft. Bleibt aber auch unter uns. Lebendig und tot. Gesund und krank. Teil des Lebens.

INFOBOX

Die Pflegeversicherung wurde zum 01.01.1995 in Deutschland als Pflichtversicherung eingeführt. Sie soll das Risiko der Pflegebedürftigkeit als allgemeines Lebensrisiko absichern und Pflegebedürftigen helfen, die auf solidarische Unterstützung angewiesen sind. Kritiker bemängeln, dass nicht der Bedarf abgedeckt wird sondern „nur“ Zuschüsse erbracht werden. Unabhängig davon, wie hoch der Aufwand an Zeit oder Geld tatsächlich ist. Angehörige setzen oft zu. Ein Einbezug der Inflation fehlt praktisch. Somit steigt der Anteil der selbst aufzubringenden Mittel im Laufe der Jahre immer weiter an. Unter einem halben Jahr Pflegebedürftigkeit erhält man keine Leistungen. Bei der Ermittlung des Zeitbedarfs für die Pflege werden einige soziale Aspekte gar nicht berücksichtigt. Z.B. die ständige Aufsicht von Demenzkranken oder die Hilfe bei Krisen, bei Vereinsamung, beim Umgang mit dem Sterben und dem Tod.

„Scheitern“ inbegriffen

Tun was man will … und lassen auch.

Sabine Brückner alias frau bb geht neue Lebenswege.

Das Gespräch führte Heike Regine Hoffmann

Wie kam es zu Ihrer Entscheidung zur Selbständigkeit? Es war mein unbändiger Freiheitsdrang, der Wunsch, selbstbestimmt zu leben. Ich wollte für mich die Trennung von Arbeiten und Leben aufheben. Diese Trennung, die zur Entfremdung führen, zum Fluch werden kann, zerstörerisch und krank machend. Aktuelle Statistiken warten dazu übrigens mit ernst zu nehmenden Zahlen auf. Aber das ist ein anderes Thema.

Unser Thema! Wann und wie kamen Sie auf Ihre Geschäftsidee? Am Ende einer Lebenskrise, ohne Job, dafür wieder gesund – nach über 30 „angestellten“ Berufsjahren in der Kreativwirtschaft, der Erziehung zweier Töchter, mit und ohne Vater – kam der Impuls von einer guten Freundin, ich solle doch einfach das tun, was ich mag!

Und das war? Was ich, seit ich erinnern kann, tatsächlich liebe: Räume verändern, sie inszenieren, mit wenigen Handgriffen oder mit besonderen Ideen, immer mit dem Ziel, ein Wohlgefühl für den „Nutzer“ zu erreichen. Die Idee war geboren. Und plötzlich

überschlug sich alles. Gründerseminare, Anträge, Businessplan, und schließlich: gründen! Das „ABC des Raumes“, anders, besonders und creativ. Ein Versprechen. An meine Kunden und an mich selbst.

Würden Sie Andere darin bestärken, sich mit Ü 50 selbständig zu machen, oder eher abraten? Abraten kann ich jenen, die der landläufigen Meinung glauben, dass „das Verfallsdatum“ so gut wie abgelaufen ist und die vor allem auf Sicherheit bedacht sind! Bestärken möchte diejenigen, die sich wie ich als „Spätlese“ mit ihren gelebten Erfahrungen, angereichert mit einer großen Portion Humor und abgerundet mit einem Schuss Gelassenheit, tatsächlich als >best ager< begreifen!

Hatten Sie Angst zu scheitern? Nein. Ich dachte und denke immer wieder: Wenn ich an mich und meine Idee glaube und dementsprechend handle, wird es mir gelingen, sie tragfähig zu machen. Frei von Risiken ist meine Unternehmung freilich nicht, wobei zu definieren wäre, was wir unter dem Begriff des Scheiterns verstehen. Wenn Scheitern bedeutet, dass bestimmte Erfahrungen gemacht werden, um Entscheidungen zu treffen oder auch neue Wege zu gehen, halte ich dies für eine legitime Triebfeder des menschlichen Handelns. In einem Land, das zwar einige Wünsche offen lässt, für „entschlossene“ Menschen jedoch Möglichkeiten zur Veränderung ihrer Lebensumstände bietet.

Wie sehen Ihre langfristigen Pläne aus? Meine Version des Home Stagings umsetzen, ein in Amerika erfundenes und auf dem deutschen Immobilienmarkt noch recht jungfräuliches Instrument zur Verkaufsförderung. Ich inszeniere Häuser oder Wohnungen, die verkauft werden sollen. Oder würden Sie sich gern an einen ungedeckten Tisch setzen? Alle Beteiligten partizipieren davon, allen voran der Käufer, der seine Entscheidung mit einem guten Gefühl treffen kann. Wohlgefühl kontra Stress!

Welche aktuellen Projekte gibt es? Soeben haben wir das Projekt „Gründer. Zeit. Geist.“ des Vereins Waldstrassenviertel e. V. vollendet, für das ich als Leipziger Kulturpatin das Raumkonzept erstellt und gemeinsam mit dem Vorstand und der AG Gründerzeit umgesetzt habe. Ein Besuch lohnt sich.

Haben Sie ein Vorbild? Wer und warum? Ich verehre Leonardo da Vinci, der sagte: „Einfachheit ist die höchste Form der Raffinesse“. Mit einem würdigeren Zitat lässt sich meine eigene Philosophie nicht beschreiben.

Was raten Sie unseren Lesern, die mit dem Gedanken spielen, sich selbständig zu machen? Weihen Sie Menschen ein, die Ihnen die richtigen Fragen stellen, weil sie an Sie glauben. Für die Verwirklichung von Lebensträumen ist es nie zu spät, fangen Sie einfach an, laufen Sie los, und alles kommt in Bewegung. Mein Credo? Glaube an dich und lebe dein Leben, selbstbestimmt, mit Freude und mit Herzensbildung, die Dich und andere Menschen beglückt.

Danke, frau bb. A propos: Was bedeutet das eigentlich? Besonders beraten, ganz im doppeldeutigen Sinne. Der Dank ist ganz auf meiner Seite.

INFOBOX

www.frau-bb.de

Unternehmensgründungsberatung:
www.vdh-wirtschaft.de
www.ugb-leipzig.de
www.bic-leipzig.de

Gesundes Fastfood für Genießer

Als „Vorspeisen“ verunglimpft, steckt in frischen Antipasti jede Menge Gesundheit

Von Tamer Örs

Im Winter stehen traditionell wuchtige Gerichte auf dem Speiseplan. Aber nach Gänse-, Hirsch oder Wildschweinbraten verlangen Gaumen und Magen nach Abwechslung. Und gesund isst sich´s obendrein.

Nicht nur wer auf sein Gewicht achten muss, weiß es aus eigener Erfahrung: Sich saisonal ausgewogen zu ernähren birgt vor allem im Winter die Gefahr der kalorienüberlasteten Gerichte. Grünkohl verlangt ausdrücklich nach fetten Würsten, Karpfen gelingt am besten, wenn die Filets in brauner Butter schmoren und selbst Bio-Gänse reicht man mit Klößen, Speckrotkraut und deftiger Sauce. Nach so viel Schwerstarbeit lechzt unser Stoffwechselsystem nach „leichter“ Abwechslung. Und die bieten die als Vorspeisen gedachten, aber ob ihrer Vielfalt für ein mehrgängiges Gericht bestens geeigneten „Antipasti“ reichlich.

Leckere Geschichte

In meiner türkischen Heimat stehen Gemüsesorten auch nicht das gesamte Jahr über zur Verfügung. Also erntet man Tomaten, Chillischoten und Oliven gern in der Hochsaison und trocknet sie ganz einfach in der Sonne. In dieser Form sind sie zwar sehr lange haltbar, aber nicht zu genießen. Also wird ihnen bei Bedarf mit Wasser, Öl und Gewürzen wieder Flüs-

sigkeit und Konsistenz zugeführt. Durch den vorangegangenen Trocknungsprozeß enthalten sie aber nun mindestens dreimal so viel Geschmack und Aroma wie ihre „frischen“ Kollegen.

Gesunde Fette sind das Geheimnis

Die Verwendung von Pflanzenölen spielt eine entscheidende Rolle. Olivenöl z. B. hat einen bis zu achtzigprozentigen Gehalt an Ölsäure. Diese einfach ungesättigte Fettsäure senkt den Cholesterinspiegel im Blut. Und zwar – im Unterschied zu der mehrfach ungesättigten Linolsäure – nur den Anteil der „schlechten“ Cholesterin-Fraktion (LDL), von der man weiß, dass sie an der Entstehung von Arteriosklerose und Herzinfarkt beteiligt ist. Das Öl ist es auch, das die in den getrockneten Gemüsen enthaltenen Vitamine erst herausspaltet und dem Körper zu Verfügung stellt. Nicht umsonst isst man hierzulande Möhrengemüse gern mit Butter (nicht so gesund, aber vitaminreich). Ohne Fette wären Möhren für den Körper nur ein Durchgangsposten. Aber genug der Lebensmittelchemie.

Vielfalt ganzjährig verfügbar

Ob die getrockneten Gemüse oder auch die anderweitig haltbar gemachten Leckereien (wie z. B. gegrillter und in Olivenöl eingelegter Paprika) – allen ist die ganzjährige Verfügbarkeit bei natürlich konservierter „Frische“ eigen. Das macht die eingangs erwähnte saisonale Küche ohne Reue und lange Recherchen zum alltäglichen Genuss. Denn: Wann hat Spargel in Spanien eigentlich Saison?

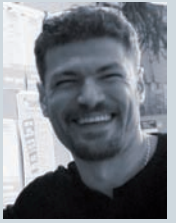
Auf die Gewürze kommt es an

Um den besonderen Geschmack noch zu unterstützen, benutze ich spezielle Gewürzmischungen aus der Türkei. Damit wird der jeweils unterschiedliche Eigengeschmack von Tomaten, Oliven oder Wein vollendet. Die Mischung der Komponenten ist mein persönliches Geheimnis, aber dazu lesen Sie im nächsten Heft ausführlicher.

Alternative zu Haferflocken

Gerade ältere Kunden erkennen zunehmend Antipasti als gesunde Alternative, wenn es um leichte Kost geht. Oft berate ich an meiner Frischetheke Menschen, die in der Vergangenheit eher eine Haferflocken- oder Sauerkraut-Diät zwischen zwei Schlemmerwochenenden eingelegt haben. Für manche eröffnen sich völlig neue (Geschmacks-)Horizonte. Und da fragt sich der eine oder andere Neu-Besser-Esser: Sauerquark oder getrocknete Tomaten – welche Frage!?

INFOBOX



Tamer Örs betreibt seit 2007 sein „Genießer-Bistro“ am Waldplatz in Leipzig. Der gelernte Koch und Caterer bietet ausschließlich frisch zubereitete Gerichte an. Und hat sich so seine Fangemeinde „erkocht“. TAMERS Küche können Sie aber auch zuhause genießen. Ob Dinner zu zweit oder Bankett im Wohnzimmer – Sie werden ganz individuell beraten: (0341) 30 85 554.
www.tamers-bistro.de

www.test.de/shop/test-hefte/test_04_2010/

www.de.wikipedia.org/wiki/LDL-Cholesterin

IMPRESSUM

HERBSTFEUER® Verlag
Blumenstraße 46 · 04155 Leipzig
Tel.: (0341) 56 10 96 51
Fax: (0341) 56 10 96 52
verlag@herbst-feuer.de
www.herbst-feuer.de
Steuer-Nr.: 231/261/12693
Ust-Id: DE189259518

Autoren:
Wolfgang Riebesehl, Editha Schön, Mell Mern, Camelia Zapf, Lothar Janus, Bernd Neuer, Tamer Örs, Heike Regine Hoffmann

Bildnachweis:
Titel, S.14: Dan Cermak; S. 6: Altenpflegeheim Emmaus; S. 9, 10: Tim Buktu; S. 12, 13: www.seniorsrocking.com; S. 16: www.jacques.de; S. 17 (mitte): Deutsches Weininstitut, S. 17 (unten): Lothar Janus; S. 21: www.youtube.com/watch?v=OZhVBteowsY (NDR:„Menschen und Schlagzeilen“ vom 25.10.2011); S. 24: www.daserste.ndr.de; S. 26: Victor Weiler; S. 30: Sabine Brückner; S. 32, 34: Baumann & Haid GbR

Layout, Satz: www.reichelt.tv

Druck: www.thomasdruck.de

Ausblick

HERBSTFEUER Nr. 3 erscheint im Frühling

Licht am Ende des Tunnels. Wenn es langsam heller wird und die Temperaturen steigen, wird es ganz bestimmt wieder etwas Passendes zum Thema Umwelt und Natur geben.

Wir sind weiteren Weingeheimnissen und kulinarischen Genüssen auf der Spur. Auch unsere Medienkritik wollen wir gern vertiefen.

Die Kooperation mit dem Hospiz wird ausgebaut.

Weitere Themen werden sich ergeben aus Ihren Anregungen. Nutzen Sie einfach die Seite 23 dieses Heftes dafür.

Aktuelle Geschehnisse und interessante Begebenheiten werden natürlich ebenfalls einfließen.

Lassen Sie sich also auch ein Stück weit überraschen!

Mobilität gestalten.

TORO®
PFLEGEGRUPPE

Pflege ist für uns mehr als nur zu versorgen. Wir hören genau auf die Bedürfnisse unserer Kunden und setzen sie Stück für Stück in individuelle Angebote um.

Beispiel Fahrservice!

Ob individuelle Tagesfahrten als Kurzurlaub, Shopping-Touren oder umfangreiche Besorgungen: wir bringen Sie hin. Mit unserem behindertengerechten Kleinbus stehen wir Ihnen von Montag bis Freitag zur Verfügung.

Gönnen Sie sich oder Ihren pflegebedürftigen Angehörigen eine erlebnisreiche Tagestour oder ein gemeinsames Einkaufsvergnügen.

Wir sind für Sie da!

Wir sind für Sie da!
Telefon: (0345) 1 22 77 25
info@toro-pflegegruppe.de

Ambulanter Pflegeservice Roocks GmbH · Trothaer Straße 64 · 06118 Halle/Saale · Telefon: (0345) 1 22 77 25 · Fax: (0345) 4 78 24 20
info@toro-pflegegruppe.de · www.toro-pflegegruppe.de

Offen für neue Weinwelten?

Willkommen an unserem Verkostungstisch! Ob Rot, Weiß oder Rosé – einer unserer über 250 charaktervollen Winzerweine aus aller Welt erobert garantiert auch Ihr Herz. Bei Jacques' finden Sie besondere Präsentideen rund um Wein und Feinkost. Wir beraten Sie gerne!

Jacques' Wein-Depot
04107 Leipzig – Südvorstadt, Bernhard-Göring-Straße 31
04315 Leipzig – Ost, Torgauer Platz 6 (im „Historischen Turm")
04177 Leipzig – Altlindenau, Karl-Heine-Straße 46
04155 Leipzig – Gohlis, Platnerstraße 11 – 13 (ehemalige Gohliser Mühle)

Kern-Öffnungszeiten:

Mo – Do	15.00 – 19.00 Uhr
Fr	14.00 – 20.00 Uhr
Sa	10.00 – 15.00 Uhr

www.jacques.de