

SENIORENWEGWEISER BAD LAUTERBERG





AUF IHRE WÜNSCHE EINGERICHTET!



Modellbeispiele



WESA



WEDLER's Einrichtungshaus

Wesa Einrichtungshaus GmbH & Co. KG · Steinlohstraße 1-7 · 37441 Bad Sachsa
 Telefon: 0 55 23 / 3 00 80 · Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.30-19 Uhr · Sa 9.30-16 Uhr
 Besuchen Sie uns auch im Internet: www.wesa-einrichtungshaus.de

Inhaltsverzeichnis

Aktiv im Alter	4
Finanzielle Hilfe	20
Betreuung	32
Wohnen im Alter	36
Vorsorge	42
Gesundheit	50
Rufnummern	54

☎ 055 25 / 4 39 40 05

Unser Service für Sie

- + Krankentransporte** Sitzend alle Kassen mit Begleitung zur Übergabe an die zuständige Behandlungsstelle und Abholung!
- + Dialyse Transfer** Fahrten von und zu Dialyse-Zentren
- + Krankenhaus** Fahrten von und zu Reha und Tageskliniken
- + Shuttle Service** Stundenweise Bereitstellung von Fahrzeugen
- + Fahr Service** Für den Nahbereich haben wir Pauschalpreise (von Ort zu Ort) Alle anderen Strecken nach Absprache!



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich freue mich sehr, Ihnen die erste Auflage des Seniorenwegweisers für die Stadt Bad Lauterberg im Harz vorstellen zu können.

Die Broschüre bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über alle Fragen, die mit dem Älterwerden verbunden sind.

Die Anzahl der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt stetig an. Erfreulich ist es natürlich, wenn viele Seniorinnen und

Senioren ihren Alltag aktiv und eigenverantwortlich gestalten können. Doch hierneben rücken auch für diese Menschen sowie für Menschen mit Behinderungen oder altersbedingten Beeinträchtigungen Themen wie Beratung, Vorsorge oder Betreuung und Pflege in den Vordergrund.

Die übersichtliche Darstellung der Vielfalt an Lebenssituationen, das stetig wachsende Angebot für Seniorinnen und Senioren sowie von Hilfen, Angeboten und Unterstützungen vor Ort sollen unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern das Leben etwas erleichtern.

Ich danke an dieser Stelle allen Beteiligten, die an der Realisierung dieser Broschüre mitgewirkt haben, insbesondere dem Seniorenbeauftragten der Stadt Bad Lauterberg im Harz, Herrn Wolfgang Wemmer, für die zündende Idee.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und hoffe, dass der Seniorenwegweiser vielen Menschen eine wertvolle Hilfe im Alltag sein wird.

Bad Lauterberg im Harz, im Oktober 2020

(Dr. Thomas Gans)
Bürgermeister

Seniorenbeauftragter der Stadt Bad Lauterberg

Die demografische Situation und damit verbunden die Bedürfnisse älterer Mitbürgerinnen und Mitbürgern haben sich auch hier in Bad Lauterberg verändert. Im November 2017 wurde die Stelle eines ehrenamtlichen Seniorenbeauftragten geschaffen, um den Strukturwandel zu begleiten.

Im Leben müssen Schwierigkeiten und Krisen bewältigt werden. Ältere Menschen mit ihren Angehörigen haben für ihre Probleme oft keinen geeigneten Ansprechpartner/in.

Deshalb ist es wichtig, dass sie sich vor Ort Rat und Hilfe holen können.

The logo for SOVD (Senioren-Ortsverband) features the letters 'SOVD' in a bold, red, sans-serif font. A grey curved line underneath the 'O' and 'V' suggests a smile or a bridge.

**Werden Sie Teil der großen
SoVD-Gemeinschaft**

Ortsverband Bad Lauterberg Tel. 2576

Ortsverband Barbis Tel. 1576

Ortsverband Osterhagen Tel. 6059

Sie sind herzlich willkommen!

Sie brauchen Unterstützung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Oft stehen Menschen nach dem Berufsleben oder als Hinterbliebene vor einer sozialen Isolierung. Plötzlich ist nichts mehr wie es war. Dinge, die eben in der Partnerschaft noch problemlos bewältigt werden konnten, weil jeder der Partner seine Aufgaben wahrgenommen hatte, kommen nun zum Stillstand. Neue Lebensfragen stellen sich plötzlich.

Hier hilft der Seniorenbeauftragte der Gemeinde weiter.

Zielgruppen sind Senioren und auch deren Angehörige

Der Seniorenbeauftragte nimmt die Anliegen, Interessen und Bedürfnisse der Senioren des Gemeindebereichs in Bad Lauterberg und den Ortsteilen wahr und vertritt diese gegenüber der Verwaltung.

Insbesondere soll auf die Schaffung oder den Erhalt von Lebensqualität im Alter hingewirkt werden. Dazu gehören Teilhabemöglichkeiten am gesellschaftlichen Leben, Barrierefreiheit in öffentlichen Räumen, seniorengerechte Wohnbedingungen sowie ausreichende Versorgungsstrukturen.

Darüber hinaus unterstützt der Seniorenbeauftragte bei Fragen wie zum Beispiel:

- Wer hilft mir Anträgen auf Rente, Schwerbehinderung, Pflegegrade oder Grundsicherung (Hartz IV)?

Eichsfelder Hausmacher Wurst
Ihr Fleischerei-Fachgeschäft
 im REWE Bad Lauterberg - Lutterstraße 1




♥ Folge deinem Herzen!

- Wer unterstützt mich bei eventuell anstehendem Wohnungswechsel?
- Wohin kann ich gehen, wenn ich Probleme mit behördlichem Schriftwechsel habe und nicht verstehe, was man von mir will?
- Wo werden Unternehmungen und Ausflüge angeboten?
- Wer berät mich in Sachen „Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht“ usw.

Der Seniorenbeauftragte hilft bei der Vermittlung von Nachbarschaftshilfe oder Behördengängen.

Ein weiterer Bereich ist die Wohnraumberatung – Wohnraumanpassung

Hierbei geht es nicht um eine neue Wohnung, sondern um Wohnraumberatung in Ihrer Wohnung und wie diese Altersgerecht umgestaltet werden kann. So wird gewährleistet, dass Seniorinnen und Senioren in ihrem gewohnten Umfeld leben und verbleiben können.

Eine umfassende Beratung über Fördermöglichkeiten von Hilfsangeboten sowie die Weitervermitt-

lung an professionelle Einrichtungen zur Umgestaltung der eigenen Wohnung ist möglich.

Zu den Aufgaben, die von den Seniorenbeauftragten selbst nicht wahrgenommen werden dürfen sind:

Altenhilfe und Pflege: Hier wird auf entsprechende Dienstleistungen weitervermittelt.

Ebenfalls darf keine Rechtsberatung erfolgen.

So finden Sie uns:

Wolfgang Wemmer

An der Bahn 13

37431 Bad Lauterberg

Wir sind für Sie da: 05524 - 999 6548

Alle Leistungen des Seniorenbüros sind kostenfrei.

Sprechzeiten:

Jeden Montag 10–12 Uhr + 15–17 Uhr

oder nach Vereinbarung



Bäckerei Blaß

Reuterstraße 4

37431 Bad Lauterberg im Harz

Tel. 05524 8670158

Keine Angst vor Computer, Tablet und Co.



©depositphotos.com/nmedia

Denn vor allem das Internet ist ein Medium, wovon man früher nur träumen konnte. Egal, ob man aktuelle Informationen sucht, ein Backrezept braucht oder Kontakt per Email halten will. Das Internet macht's möglich.

Reisen buchen, Preise vergleichen – ein paar Klicks und das Ergebnis steht auf dem Bildschirm. Und deshalb sollten gerade ältere Menschen ihre Scheu verlieren und dieses Medium so nutzen, wie es ihre Enkel schon lange tun.

Um etwas im Internet zu finden, nutzt man eine Suchmaschine, am bekanntesten ist wohl „Google“. Hier wird das Stichwort eingegeben, nach dem Sie suchen wollen und die Suchmaschine sucht für Sie das Netz nach entsprechenden Einträgen ab und bietet Ihnen Antworten an.

Und nichts geht direkter als die Kommunikation per Mail. Die Mailadresse setzt sich zusammen aus einem beliebig wählbaren Namen, dann dem @-Zeichen und dahinter dem Namen des Providers, bei dem Sie Ihr Postfach angemeldet haben. Ihrer Mail können Sie weitere Dateien, wie z. B. Bilder oder Musikstücke, anhängen. Und, egal wie weit der

Empfänger weg wohnt, die Mail ist in Sekunden da. Was bleibt jetzt noch? Ah ja, Bankgeschäfte. Normalerweise laufen Online-Bankgeschäfte folgendermaßen ab: Der Kunde bekommt von seiner Bank eine Zugangsmöglichkeit, gesichert mit Passwort, eine PIN (persönliche Identifikationsnummer), sowie für jede Transaktion, die ausgeführt wird, eine sogenannten TAN (Transaktionsnummer), also eine Nummer, die die Transaktion bestätigt. Eine Überweisung wird jetzt ganz einfach am PC oder Tablet ausgefüllt.



©depositphotos.com/karelnoppe

Die 5 besten Sportarten

Für ein langes Leben ist Bewegung ein Muß. Es lohnt sich auch mit 50 plus noch damit anzufangen.

- **Schwimmen:** Wassersport stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und ist besonders gelenkschonend.
- **Wandern:** senkt den Blutdruck und bessert die Herzfrequenz
- **Radeln:** ist ein optimales Training für Herz, Lunge und Gefäße
- **Walken:** senkt das Risiko für stressbedingte Herzerkrankungen
- **Krafttraining:** gezielte Übungen wirken effektiv gegen Muskelschwund

VHS-Geschäftsführer Rüdiger Rohrig, das Team der VHS-Geschäftsstelle in Osterode sowie die Außenstellenleitenden (2. von links Inge Holzigel)



Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise ...

... um Neues zu erleben, muss nicht immer in die Ferne geschweift werden! Bei Ihrer Volkshochschule können Sie vor Ort in Bad Lauterberg aber auch in Bad Sachsa, Herzberg, Osterode, Gieboldehausen, Duderstadt und im gesamten restlichen Landkreis Göttingen jederzeit kreative Ideen umsetzen, zeitgemäße Impulse erhalten, etwas für Ihr Wohlbefinden tun – und neue Leute kennenlernen. Das VHS-Angebotsspektrum ist breit gefächert und richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger der Region. Fortlaufend werden die Kurse ergänzt und sind jederzeit im Internet abrufbar (www.vhs-goettingen.de).

VHS-Geschäftsstelle Osterode am Harz
Neustädter Tor 1–3, 37520 Osterode am Harz
Tel. 05522 314411, oha@vhs-goettingen.de

Achtung! Wir haben seit einiger Zeit Rufnummern mit Göttinger Vorwahl, sind aber wie bisher während unserer Geschäftszeiten vor Ort in der Geschäftsstelle in Osterode für Sie da!

Vielleicht haben Sie ja auch Interesse, Ihr Wissen als Kursleiterin oder Kursleiter weiterzugeben? Dann freut sich unsere Außenstellenleiterin in Bad Lauterberg über Ihre Kontaktaufnahme:

Inge Holzigel
Tel. 05524 800110
ingeholzigel@gmx.de



Wandern um Bad Lauterberg

In der Gegend von Bad Lauterberg gibt es eine ganze Reihe sehr guter Wanderwege. Durch die Tallage ist Bad Lauterberg ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen. Die Schwierigkeitsgrade reichen von leichten Anstiegen bis zum steilen Aufstieg. Diese führen zu wunderschönen Aussichtspunkten wie zum Beispiel dem Bismarckturm, dem Knollenturm oder der Burgruine Scharzfels. Lohnenswert sind auch Touren zu dem in der Nähe liegenden Oderstausee oder dem Wiesenbeker Teich.

Neben dem Naturerlebnis, das das Wandern bietet, sollte man den gesundheitlichen Aspekt gerade im höheren Alter nicht außer Acht lassen. Denn Wandern ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm. Es senkt z. B. das Risiko für Arteriosklerose und wirkt damit vorbeugend gegen Herzinfarkt und Schlaganfall, außerdem hilft

es, Stress abzubauen. Wandert man in der Gruppe kann dies auch der Beginn neuer Begegnungen und Freundschaften sein.

Bevor man sich aufmacht, sollte man aber einiges bedenken.

Das Wichtigste beim Wandern ist das richtige Schuhwerk, da man sonst ganz schnell die Lust verliert und ein gut passender Rucksack. In diesen gehören neben Getränken und Verpflegung auch Regen- und Sonnen-



**Waldgaststätte
Bismarckturm**
- 536 m über NN -

Bad Lauterbergs höchstgelegene
Gaststätte mit Aussichtsturm
und kleinem Waschbärgehege.

Inh. Anne PUES • 37431 Bad Lauterberg
Tel. 05524 80661 • Mobil 0176 22896866
E-Mail: bismarck-turm@t-online.de
www.bismarckturmbadlauterberg.de

Dreymanns Mühle

Öffnungszeiten:

Mi.-Fr. ab 17 Uhr

Sa. ab 16 Uhr

Sonn- u. Feiertag
ab 11 Uhr



Schnitzel- und
Steakspezialitäten

Familienfeiern

Gemütlicher
Biergarten

historische Mühle

Tel.: 05524 -5805 An den Mühlen 2 Bad Lauterberg - Barbis

schutz, ein Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster und ganz wichtig, falls vorhanden, das Smartphone. Damit kann man bei Bedarf nicht nur Hilfe holen, sondern dank der GPS- und Kartenfunktionen auch wieder auf den richtigen Weg finden, sollte man sich verlaufen haben.

Stellt sich zum Schluss noch die Frage nach den richtigen Wanderstöcken. Empfehlenswert sind höhenverstellbare Stöcke. Diese unterstützen nicht nur beim Bergauf-, sondern gerade beim Bergabgehen und entlasten die Knie.

So ausgerüstet macht es Spaß, Natur zu „erlaufen“.

Bist du im Harzwald zu Besuch dann kehre ein im Königskrug

Königskrug 6, 38700 Braunlage, Tel. 05520 1350

74 Jahre Familienbesitz

Ferienwohnungen · durchgehend warme Küche

Königliche Riesen-Windbeutel





©depositphotos.com/halfpoint

Elektrofahrrad oder Elektrorad sind die Oberbegriffe für Fahrräder mit unterstützendem Elektromotor. Man unterscheidet drei Kategorien:

Das **Pedelec**, das **schnelle Pedelec** und die **E-Bikes** im klassischen Sinne, wobei im allgemeinen Sprachgebrauch die Bezeichnungen munter durcheinander gehen.

Am meisten sind wohl die Pedelecs verbreitet, da sie sich im Grunde kaum vom normalen Fahrrad unterscheiden. Sie brauchen dafür weder einen Führerschein noch ein Kennzeichen. Beim Treten unterstützt Sie ein Elektromotor mit maximal 250Watt Leistung, dessen Unterstützungsgrad eingestellt werden kann. Aber nur bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h. Wollen Sie schneller fahren, ist die eigene Körperkraft gefragt.

Da die Pedelecs oft recht schwer sind, sollte man sich überlegen, ob es nicht sinnvoll ist, eines mit Schiebehilfe anzuschaffen. Nicht nur, um die Rampe aus dem Keller zu bewältigen, sondern auch als

Hilfe beim Berganfahren. Die Schiebehilfe beschleunigt das Rad per Knopfdruck auf maximal 6 km.

Das schnelle Pedelec ist im Grunde das Gleiche, nur liegt die Höchstgeschwindigkeit mit Elektrounterstützung 45 km/h Das bedeutet aber, dass Sie ein Versicherungskennzeichen brauchen. Ebenso brauchen Sie einen Führerschein der Klasse AM und das Tragen eines Helmes ist Pflicht.

Das E-Bike im engeren Sinne ist ein Fahrzeug, das auch ohne Muskelkraft funktioniert und ist damit ein Kleinkraftfahrzeug. Stehen nicht mehr als 500 Watt Motorleistung zur Verfügung und liegt die Elektro-Höchstgeschwindigkeit bei nicht mehr als 20 km/h, ist zwar kein Führerschein, aber eine Mofaprüfung notwendig. Ein Versicherungskennzeichen ist auch hier Vorschrift, Helmpflicht besteht nicht.

Engagiert für die Region.

Harz Energie ist Ihr zuverlässiger Energiedienstleister. Wir bieten Ihnen faire Preise, Kundennähe und eine persönliche Beratung.

Und wir sind noch mehr:

Arbeitgeber, Ausbildungsbetrieb und Förderer von Kultur, Sport und gemeinnützigen Projekten. Unser Engagement gilt der Region und den Menschen die hier leben.

Ihr Heimvorteil: Harz Energie!

Kundenservice
05522/503-8800
www.harzenergie.de

 **HarzEnergie**
einfach. bestens. versorgt.



Nordic Walking

©depositphotos.com/alexraths

Wer hat sich nicht schon vorgenommen, etwas mehr für seine Fitness zu tun. Aber, einmal ist es zu warm, einmal zu kalt. Einmal fehlt die Ausrüstung, einmal der Trainingspartner. Hier bietet „Nordic Walking“ den idealen Einstieg in eine Ausdauersportart. Nordic Walking schont die Gelenke, stärkt zahlreiche Muskeln und verbrennt ordentlich Kalorien.

Durch den Einsatz der Stöcke werden die Muskeln des Oberkörpers trainiert, was einen enormen Vorteil gegenüber dem „normalen“ Walking ergibt. Bei

dieser Sportart sind ca. 90% der Körpermuskulatur aktiv und man erreicht ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining. Da der Bewegungsablauf der gleiche ist wie beim normalen Gehen, ist NW für Jedermann leicht zu erlernen.

Die Vorteile des NW liegen auf der Hand: Sie können überall laufen, Sie haben ein optimales Training für Herz und Kreislauf. Nordic Walking schont die Gelenke und löst durch die ständige Bewegung der Arme Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Durch den Einsatz der Stöcke gewinnt der Sportler zusätzliche Sicherheit, was gerade bei älteren und untrainierten Menschen den Einstieg erleichtert.

Denken Sie aber immer daran: bei sportlichen Aktivitäten unbedingt ausreichend trinken. Durch die körperliche Anstrengung verliert der Körper Wasser und damit auch Mineralien und Spurenelemente. Das muss während und nach dem Training ausgeglichen werden, damit keine Kreislaufprobleme entstehen. Zu empfehlen sind neben Mineralwasser und Obstschorle auch eine ganze Reihe von Getränken, die die verlorenen Spurenelemente und Mineralien wieder zuführen.

Der Nordic-Walking-Park hat bei Gästen und Einwohnern bereits großen Anklang gefunden.

Auf ausgeschilderten Strecken von leicht (2,5 km) über mittelschwer 2,8 bis 5,2 km) bis schwer (6,0 km) kann die beliebte Trendsportart ausgeübt werden.

Die Nordic-Walking Gruppe „Lauf dich fit 16.30“ des MTV Lauterberg bietet allen Interessierten die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung diesen Sport zu betreiben.

Trainingszeiten Nordic Walking:

Montag 10.00 – 11.00 Uhr

Übungsleiterin:

Karin Strauß – Tel. 0 55 24 – 99 96 68
oder

Trainingszeiten: Nordic Walking – „Lauf dich fit 16:30 Uhr“

Im Winter vom 01. November bis zum 28. Februar,
immer montags ab 13.30 Uhr
an den anderen Jahreszeiten
montags ab 16:30 Uhr und
donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr

Übungsleiterin:

Marlen Waßmann - Tel. 0 55 24 – 1015
Treffpunkt ist an der Schanzenbrücke.

Tennis in Bad Lauterberg

Lang lang ist's her, dass Boris Becker und Steffi Graf für einen Tennishype gesorgt haben. Viele haben damals mit dem Tennisspielen angefangen. Aber im Laufe der Zeit die Lust daran verloren.

Warum nicht wieder anfangen.

Gehen Sie doch mal wieder auf den Tennisplatz.

In Bad Lauterberg haben Sie die Möglichkeit,

auf den Freiplätzen im Kurpark,

Kontakt: TC Bad Lauterberg

Sebastian Kneipp Promenade 16

37431 Bad Lauterberg

E-Mail:

info@tc-badlauterberg.de

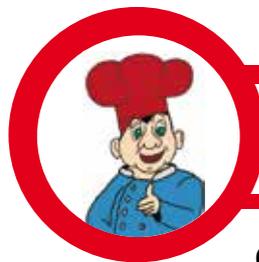
oder in der Kirchbergtherme

Kirchberg 7-11

37431 Bad Lauterberg

Telefon: 05524 / 854 0

Telefax: 05524 / 854 110



Struvel's
Smarte Küche & Partyservice

Gutbürgerlicher Mittagstisch
Zollweg 4, ehemaliger Hauptbahnhof
Di-Mi: 11:30–14:30 Uhr
Do-Sa: 11:30–14:30 Uhr, 17:30–19:30 Uhr
Partyservice nach Absprache
Tel.:05524/ 852 066 struwels-imbiss.de

©depositphotos.com/
ljsphotography



E-Mail:

info@kirchbergtherme.de

oder

info@badlauterberg.de

Ihren Sport wieder aufzunehmen.

Bad Lauterberg im Harz



entdecken.leben.genießen

Es gibt viele Gründe, die Bad Lauterberg im Harz lebens- und liebenswürdig machen.

Renommierete Fachkliniken für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Sportmedizin und Physikalische Therapien, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen, Orthopädie und Schmerztherapie, Psychosomatik und Pneumologie sowie niedergelassene Fachärzte und Hausärzte sind um Ihre Gesundheit bemüht.

Der ebene idyllische Kurpark im Herzen der Stadt mit seinem alten Baumbestand, Teichanlagen,



Kneipp'schen Wassertritt- und Armbecken, Kräutergarten sowie Musikpavillon verspricht Ruhe und Entspannung.



Ein anderer Teil des Kurparks ist Sport und Spiel gewidmet. Eine moderne, barrierefreie Minigolfanlage mit Fußball-Billard, Shuffleboard sowie Tischtennis bzw. Headis, Tennisplätze, Freiluft-Schach und Boule, Outdoor-Fitness-Anlage und der Bad Lauterberger Mehrgenerationen Traumspielplatz garantieren viel Spaß und Abwechslung.





Wanderungen, Nordic Walking oder Fahrradtouren durch die frische klare Gebirgsluft der Südharger Berge stärken Körper und Seele.



Wasserratten finden ihr Element im VITAMAR Bade- und Saunaspaß, der Kirchberg-Therme und im Sommer im Wiesenbeker Teich, der Odertalsperre oder der freien Badestelle im Ortsteil Barbis.



zum Erlebnis werden. Viele regionale Erzeugnisse



erwarten Sie jeden Freitag auf dem Bad Lauterberger Wochenmarkt auf dem Kirchplatz.

Ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm, z. B. Walpurgisspektakel, Fit for Fun, Kurkonzerte und Folkloreveranstaltungen im Kurpark, Weinfest und Happenings auf dem Boulevard u. v. m. sorgt für kulturelle Unterhaltung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

Touristinformation

Ritscherstr. 4, 37431 Bad Lauterberg im Harz

Tel.: 0 55 24 – 853 190

info@badlauterberg.de

www.badlauterberg.de



entdecken.leben.genießen



©depositphotos.com/monkeybusiness

Autofahren im Alter

Wer möchte schon gerne auf sein Auto und damit auch ein Stückchen Freiheit verzichten. Gerade wenn man im ländlichen Raum wohnt, Einkäufe machen muss, an kulturellen Veranstaltungen teilnehmen will – es geht oft nicht ohne Auto.

Um es gleich vorweg zu sagen: Grundsätzlich kann man bis ins hohe Alter Auto fahren. Allerdings ist

hier ein hohes Maß an Eigenverantwortung gefragt. Vor allem sollte man auf körperliche Veränderungen achten. Gerade das Sehvermögen und das Gehör lassen oft mit zunehmendem Alter nach. Auch die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionszeit sind nicht mehr so wie bei Jüngeren.

Das bedeutet, dass man sein Fahrverhalten ent-

Autohaus Frotscher

Inh. Michael Bähr e.K.



SUZUKI-Vertragshändler
Personenkraftwagen
Verkauf & Service



Opel-Service-Partner
Personenkraftwagen
Nutzfahrzeuge



Kfz-Reparaturen
für nahezu alle
Fabrikate, auch mit
Original-Ersatzteilen



Reifenhandel
Reifenservice
Rädereinlagerung



Lackiererei
Karosserie-
Instandsetzung



Autoglas
für alle
Marken

Sachsensteinstr. 2 • 37441 Bad Sachsa • 0 55 23 / 80 33 • www.autohaus-frotscher.de

sprechend anpassen sollte. Möglichkeiten hierfür sind z. B. das Vermeiden von Fahrten in der Dunkelheit oder bei starkem Regen, das Beschränken auf bekannte Strecken oder – bei längeren Autofahrten – einfach mehr Pausen einlegen.

Im Gegensatz zu Deutschland, wo der Führerschein uneingeschränkt ein Leben lang gilt, ist es in manchen Nachbarländern Pflicht, die Fahrtauglichkeit regelmäßig prüfen zu lassen. Bei uns wird eine solche Prüfung nur dann angeordnet, wenn z. B. durch einen Verkehrsverstoß oder Unfall der Verdacht auf eingeschränkte Fahrtauglichkeit besteht.

Bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen können konkrete Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit auftreten. Die oben genannte Schwerhörigkeit gehört ebenso dazu wie die Trübung der Augenlinse, Demenz oder Parkinson. Und, was immer wieder übersehen wird, auch Medikamente können Einfluss

nehmen. Das sollte man auf jeden Fall mit seinem Hausarzt besprechen. Aber, mit entsprechendem Verantwortungsgefühl besteht ohne weiteres die Möglichkeit, bis ins hohe Alter problemlos mit dem Auto unterwegs zu sein.

Gute Fahrt.

KRETER
AKKUMULATORENHANDEL GMBH

STARTERBATTERIEN · ANTRIEBSBATTERIEN · LADETECHNIK

Uwe Kreter

Odertal 8A · 37431 Bad Lauterberg/Harz

Telefon 055 24/30 17 · Fax 055 24/99 90 86

Mobil 0160/556 07 67 · E-Mail uwe.kreterakku@gmx.de

Haustiere und Senioren



©depositphotos.com/belschonock

Egal, ob Hund, Katze, Meerschweinchen oder Wellensittich, für die Gesundheit und Lebensfreude ist ein Haustier immer ein Gewinn.

Schon das Streicheln oder Sprechen mit seinem Hausgenossen wirkt sich auf Blutdruck und Pulsfrequenz positiv aus. So haben Untersuchungen gezeigt, dass Tierbesitzer oft weniger Medikamente benötigen und seltener über Erkältungen und Schmerzen klagen.

Es stellt sich natürlich die Frage, welches Haustier für den Einzelnen das Richtige ist. Deshalb sollte man vor der Anschaffung eines Haustieres einiges beachten. Zuerst einmal muss geklärt werden, ob in

der Wohnung Haustiere überhaupt erlaubt sind. Der nächste Punkt ist die Klärung eventueller gesundheitlicher Einschränkungen wie z. B. Allergien. Es wäre fatal, wenn man sich ein Haustier anschafft, um hinterher festzustellen, dass man darauf allergisch reagiert. Oder einen Hund der viel Auslauf braucht, dem man aber körperlich nicht mehr gewachsen ist. Auch muss man sich im Klaren sein, dass ein Haustier Arbeit macht und dass nicht unerhebliche Kosten entstehen können für Futter, Hundesteuer oder Tierarzt.

Der nächste Punkt ist die Frage: Welches Haustier passt zu mir und zu meiner Lebenssituation?

Jedes Tier braucht Pflege und Bewegung. Hunde müssen mehrmals am Tag Gassi geführt werden, Käfige von Vögeln und Kleintieren müssen gesäubert, das Wasser in Aquarien muss gewechselt werden und noch vieles mehr. Katzen und Hunde müssen regelmäßig zum Tierarzt für Vorsorge und Impfungen, was immer auch mit Kosten verbunden ist. Außerdem sollte man sich über die Lebenserwartung seines neuen Mitbewohners informieren. Hunde und Katzen werden, je nach Rasse, 16 und mehr Jahre alt, Reptilien noch viel älter. Das heißt auch, so lange trägt man für das Tier Verantwortung.

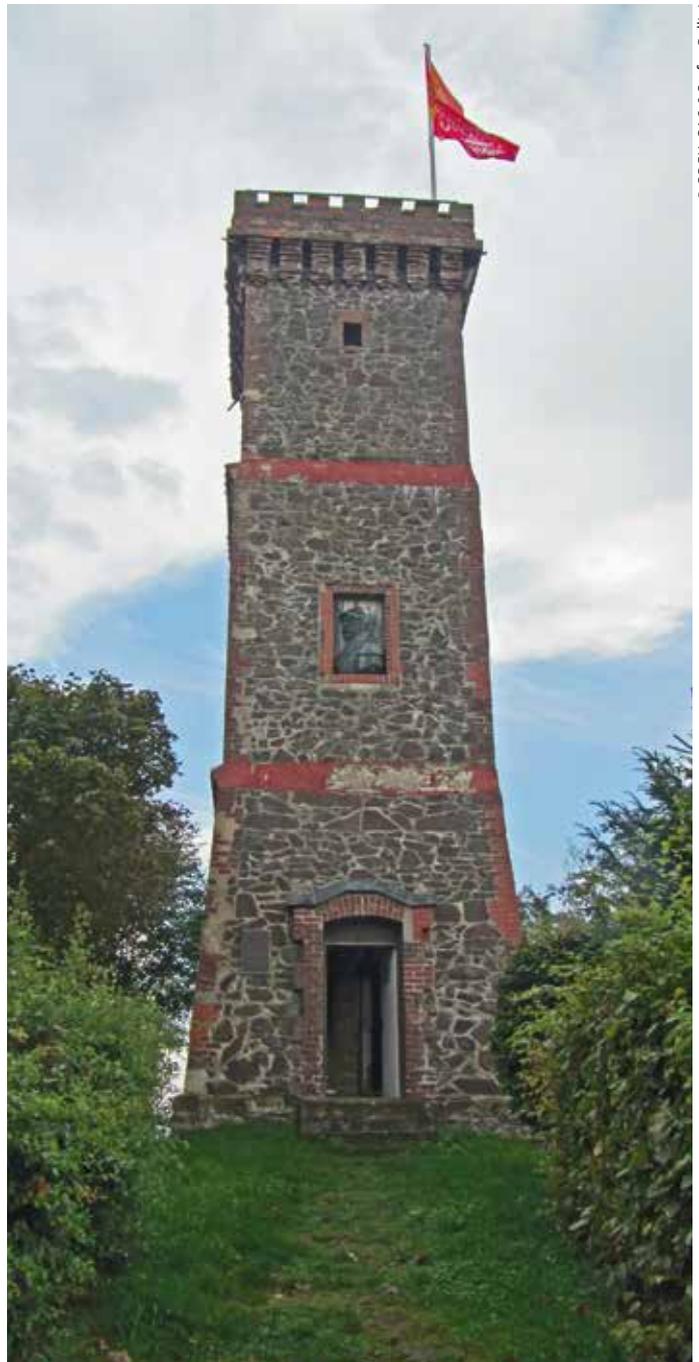
Hat man sich für die Anschaffung eines Haustieres entschieden, kommt als nächstes die Frage: Woher bekomme ich das richtige Tier?

Neben den klassischen Zoohandlungen gibt es überall Tierheime, die über jeden froh sind, der bereit ist, ein Tier bei sich auf zu nehmen. Das Personal dort weiß oft eine ganze Menge über die Tiere und kann beraten. Auch kann man dort sicher sein, dass die Tiere gesund sind.

Was man auf keinen Fall tun sollte, ist ein Tier im Internet oder auf Flohmärkten zu kaufen. Gerade Hunde, die auf diesem Weg angeboten werden, sind oft in einem erbärmlichen Zustand.

Ist das Ob, das Wie und das Was geklärt, bleibt noch die Frage, wer sich bei Abwesenheit des Besitzers um das Tier kümmert. Dabei geht es nicht um planbare Abwesenheit wie z. B. Urlaubsreisen, sondern darum, wer einspringt z. B. bei einem akuten Krankenhausaufenthalt.

Egal für welches Tier Sie sich entscheiden, es ist immer ein Gewinn und bringt neues Leben und neue Aufgaben in Ihren Alltag.



Wassersport für Senioren



©depositphotos.com/monkeybusiness

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine Altersbegrenzung, um eine Sportart auszuüben! Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man immer „am Ball“ war. So gibt es den 90jährigen Marathonläufer genauso wie den 88jährigen Bergsteiger oder die 95jährige Turnerin.

Für die meisten von uns sind das aber Bereiche, die letztendlich außerhalb des Erreichbaren für „Normalsterbliche“ sind. Das heißt aber nicht, dass man im vorgerückten Alter auf das Thema Sport verzichten sollte.

Egal, ob man wieder einsteigt oder etwas Neues anfängt: Spaß muss es machen.

Gerade für Ältere ist Schwimmen eine der besten Sportarten und auch hervorragend zum Einstieg geeignet.

Durch den Auftrieb des Wassers, der das Körpergewicht auf ein Zehntel reduziert, ist die Bewegung im Wasser sehr bänder- und gelenkschonend. Trotzdem werden dabei alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen.

Außerdem profitiert das Herz-Kreislauf-System von

der Bewegung und durch die verstärkte Durchblutung wird der Stoffwechsel angekurbelt.

Wie bei allen Ausdauersportarten werden auch beim Schwimmen Stresshormone abgebaut, was letztendlich wieder zu mehr Lebensfreude führt.

Neben dem Schwimmen gibt es aber auch noch andere Möglichkeiten, Wasser als Sportgerät zu nutzen. Hier sei das Aquajogging erwähnt. Im Grunde ähnelt es dem Laufen an Land und eignet sich besonders für Personen mit Übergewicht oder Gelenkschäden.

Für das Schwimmen gilt wie für alle Sportarten: nicht die Geschwindigkeit ist ausschlaggebend, sondern die Kontinuität. Wer es schafft, zwei oder drei Mal pro Woche Sport zu treiben, wird schnell merken, dass die Fettdepots schrumpfen und das Treppensteigen plötzlich leichter geht.

Neben dem Vitamar und der Kirchbergtherme bieten sich das Naturbad Barbis, der Wiesenbeker Teich oder die Odertalsperre zum Schwimmen an.



Anzeige

VITAMAR – Bade- und Saunaspaß

Machen Sie einen Tag Urlaub im Vitamar Freizeit- und Erlebnisbad. Ein Highlight ist die Röhrenrutsche „Black Hole“, das Erlebnisbecken mit Außenbereich und die vom Dt. Saunabund mit 4 Sternen ausgezeichnete Saunalandschaft über 2 Etagen. Hier finden stündlich duftende Aufgüsse statt. Der Außenbereich lädt im Sommer zum Abkühlen und Sonnenbaden ein.

Kursangebote und Öffnungszeiten finden Sie unter www.vitamar.de.

© Public Domain wiki/Thommi6967



Bei finanziellen Sorgen und Problemen suchen Sie unverzüglich Hilfe auf. Verschiedene Stellen in Ihrer Nähe sind gerne bereit, Ihnen zu helfen und dafür zu sorgen, dass sich Ihre finanzielle Situation verbessert. Wenden Sie sich an die nächste Beratungsstelle.

Sozialamt in Bad Lauterberg im Harz
Ritscherstr. 6-8, 37431 Bad Lauterberg im Harz
Telefon: 05524 853-153
E-Mail: rathaus@badlauterberg.de
Öffnungszeiten: bitte telefonisch erfragen

Wohngeld

Das Wohngeld soll bei geringem Einkommen die Kosten des Wohnens finanziell tragen helfen. Es

kann zum einen als Mietzuschuss für die Miete einer Wohnung gewährt werden, zum anderen als Lastenzuschuss für Eigentümer von Eigentumswohnungen oder Eigenheimen, wenn die Miete oder Belastung bestimmte Höchstbeträge nicht übersteigt.

Heimkostenbeihilfe

Die Heimkostenbeihilfe können Sie beantragen, wenn Sie Leistungen für vollstationäre Pflege von Ihrer Pflegekasse erhalten, Ihr Einkommen aber nicht ausreicht, um die restlichen Kosten (z.B. Unterkunfts- und Verpflegungskosten des Heimes, Taschengeld) zu bestreiten.

© CC BY-SA 3.0 Torbenbrinker



Das Sozialamt gewährt nach Prüfung Ihrer Einkommens- und Vermögensverhältnisse sowie der Notwendigkeit der Heimaufnahme eine Beihilfe zur Deckung der Heimkosten.

Hilfe zum Lebensunterhalt sowie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Hilfe zum Lebensunterhalt umfasst die notwendigen Aufwendungen für Ernährung, Unterkunft, Heizung, Kleidung und persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens. Hilfe zum Lebensunterhalt wird durch laufende und einmalige Leistungen gewährt, wenn Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen.

Die Höhe der laufenden Leistungen richtet sich nach Regelsätzen. Zur Sicherung des Lebensunterhaltes im Alter und bei dauernder Erwerbsminderung können Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet oder das Rentenalter erreicht haben und voll erwerbsgemindert sind, Leistungen im Rahmen der Grundsicherung beantragen.

Hilfe in besonderen Lebenslagen

Hilfe in besonderen Lebenslagen ist für die Menschen gedacht, die in außergewöhnlichen Situationen Unterstützung benötigen. Solche Notlagen können zum Beispiel durch Krankheit, Behinderung oder durch hohes Alter oder Pflegebedürftigkeit entstanden sein.

Die Hilfe wird auch solchen Personen gewährt, die für ihren Lebensunterhalt selbst sorgen können, aber aufgrund der besonderen Bedarfssituation auf eine zusätzliche Hilfe angewiesen sind. Die wichtigsten Hilfen hierbei sind:

Hilfe zur Weiterführung des Haushalts

Diese Hilfe wird Personen mit eigenem Haushalt gewährt, wenn vorübergehend keiner der Haushaltsangehörigen den Haushalt führen kann, beispielsweise während einer Krankheit. Diese finanzielle Unterstützung ist zeitlich befristet. Zuständig ist das Sozialamt (Allgemeine Sozialhilfe) wie bei der Hilfe zum Lebensunterhalt.

Hilfe zur Pflege

Wenn Sie infolge von Krankheit oder Behinderung pflegebedürftig geworden und auf fremde Hilfe und Pflege angewiesen sind, können Sie, wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht übersteigt, Hilfe zur Pflege nach dem Sozialgesetzbuch XII erhalten. In der Regel müssen Sie aber, da die Sozialhilfe grundsätzlich nachrangig gegenüber anderen Hilfen ist, vorher bei Ihrer Pflegekasse die Pflegeleistungen beantragt haben.

Werden die Leistungen abgelehnt oder reichen sie nicht aus, um den tatsächlich vorhandenen Hilfebedarf zu decken, so wird vom Sozialamt nach Prüfung persönlicher und wirtschaftlicher Verhältnisse sowie nach Gutachten der medizinischen Dienste der Pflegekasse Hilfe zur Pflege gewährt.

Landespflegegeld

Bei außerordentlicher Schwere der Krankheit oder Behinderung wird Landespflegegeld gewährt. Das Landespflegegeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

Auf das Landespflegegeld werden aber Leistungen bei Pflegebedürftigkeit nach anderen Rechtsvorschriften, z.B. Pflegegeld aus der Pflegeversicherung, angerechnet.

Landesblindengeld

Nach dem Landesblindengeldgesetz erhalten Blinde bzw. gleichgestellte hochgradig Sehbehinderte ohne Rücksicht auf Einkommen und Vermögen Blindengeld.

Blindenhilfe

Blinde in Heimen oder gleichartigen Einrichtungen können Blindenhilfe nach den Bestimmungen des Sozialgesetzbuches XII erhalten.

Leistungen der Pflegeversicherung

Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Pflegekasse Ihrer Krankenkasse.

Häusliche Pflege

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer, oder zumindest sechs Monate bestehen.

Das Leistungsangebot der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich umfasst im wesentlichen folgende Dienste

- Körperbezogene Pflegemaßnahmen
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen
- Hilfe bei der Haushaltsführung

Die Leistungen können entweder als Pflegegeld (bei Pflege durch Angehörige) oder als Sachleistung (Pflege durch ambulante Dienste) oder als Kombina-

tion aus Pflegegeld und Sachleistungen abgerufen werden.

Voraussetzung für einen Leistungserhalt ist, dass der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) bei dem Hilfesuchenden einen erheblichen Hilfebedarf feststellt und eine entsprechende Einstufung in eine der fünf Pflegegrade vornimmt. Die Pflegegrade werden nach Art und Dauer, Schwere der Beeinträchtigung, der Selbständigkeit oder der Fähigkeit zugeordnet.

Ersatzpflege bei Verhinderung der Pflegeperson

Ist eine Pflegeperson wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen an der Pflege verhindert, übernimmt die Pflegekasse die nachgewiesenen Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für längstens sechs Wochen.

Voraussetzung ist, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt hat und der Pflegebedürftige mindestens in den Pflegegrad 2 eingestuft ist. Die Leistungen der Tages- und Nachtpflege können neben der ambulanten Pflegesachleistung / dem Pflegegeld in vollem Umfang in Anspruch genommen werden.

Ebenfalls wird gesetzlich klargestellt, dass der im Kalenderjahr bestehende, noch nicht verbrauchte Leistungsbetrag für Verhinderungspflege auch für Leistungen der Kurzzeitpflege eingesetzt werden kann. Dadurch kann der Leistungsbetrag der Kurzzeitpflege maximal verdoppelt werden; parallel kann auch die Zeit für die Inanspruchnahme von 4 auf bis zu 8 Wochen ausgeweitet werden.

Der für die Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Erhöhungsbetrag wird auf den Leistungsbetrag für eine Verhinderungspflege angerechnet. Die Aufwendungen für Verhinderungspflege werden bis zu einer Höhe von 1.612 € pro Jahr von der Pflegekasse übernommen. Nichtverbrauchte Mittel aus der Kurzzeitpflege können den Betrag um € 806 auf maximal € 2.418 steigern.

Pflegehilfsmittel

Zur Unterstützung der Pflege können Aufwendungen für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel monatlich erstattet werden. Technische Hilfsmittel, wie beispielsweise Spezialbetten oder Rollstühle, werden nach Möglichkeit leihweise überlassen.

Teilstationäre Pflege und Kurzzeitpflege

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5 haben Anspruch auf die Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege. Die Tages- und Nachtpflege kann in Anspruch genommen werden, wenn die häusliche Pflege nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann. Die Pflegekasse übernimmt grundsätzlich in Abhängigkeit zum jeweiligen Pflegegrad bestimmte Aufwendungen.

Die Kurzzeitpflege wird in Anspruch genommen, wenn häusliche Pflege zeitweise nicht, noch nicht oder nicht im erforderlichen Umfang erbracht werden kann und die teilstationäre Pflege nicht ausreicht (z.B. nach Krankenhausaufenthalt). Der Anspruch auf Kurzzeitpflege ist auf acht Wochen pro Kalenderjahr beschränkt.

Stationäre Pflege

Es gibt Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mehr möglich ist.

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5 haben Anspruch auf Pflege in vollstationären Einrichtungen, wenn häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der Besonderheit des einzelnen Falles nicht in Betracht kommt.

Um die Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, muss auch hier ein Antrag bei den Pflegekassen gestellt werden. Auch hier wird der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) die Begutachtung zur Feststellung der Pflegestufe durchführen.

Die Leistungen erfolgen ab dem Datum der Antragstellung. Der von der Pflegekasse nicht abgedeckte Betrag muss vom Pflegebedürftigen selbst aufgebracht werden. Kann er dies nicht, hilft das Sozialamt.

Prozesskostenhilfe

Im täglichen Leben kann es zu rechtlichen Problemen kommen, bei denen ein fachlicher Rat notwen-

© CC BY-SA 3.0 user



dig ist, etwa bei Schadensersatzforderungen, Mietstreitigkeiten oder Erbschaftsangelegenheiten.

Nicht jeder ist finanziell in der Lage, die entsprechenden Kosten selbst zu tragen. Deswegen besteht die Möglichkeit, im Rahmen des Prozesskostenhilfegesetzes und des Beratungshilfegesetzes einen Antrag auf Übernahme der Prozesskosten zu stellen. Die beabsichtigte Rechtsverfolgung oder Rechtsverteidigung muss hinreichend Aussicht auf Erfolg haben und darf nicht mutwillig sein.

Es gibt folgende Möglichkeiten:

- Sie gehen zu einem Rechtsanwalt Ihres Vertrauens, der für Sie einen Antrag auf Prozesskostenhilfe stellt und der Sie dann juristisch vertritt.
- Sie stellen selbst beim Amtsgericht einen Antrag auf Prozesskostenhilfe, oder
- Sie lassen bei der Rechtsberatungsstelle des Amtsgerichts juristische Fragen vorentscheiden.

Amtsgericht Herzberg am Harz
Schloss 4, 37412 Herzberg am Harz
Telefon: 05521 8955 0
Fax: 05521 5653
E-Mail: poststelle@ag-hg.niedersachsen.de

Tages- und Nachtpflege (§ 41)

Es besteht je Kalendermonat ein Anspruch auf teilstationäre Pflege.

Pflegegrad II	689 €
Pflegegrad III	1.298 €
Pflegegrad IV	1.612 €
Pflegegrad V	1.995 €

Für individuelle Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre Tagespflegeeinrichtung oder an den nächsten Pflegestützpunkt.

Kurzzeitpflege (§ 42)

Sie haben jährlich einen Anspruch auf insgesamt 1.612 € für Kurzzeitpflege. Sind nicht alle Mittel aus der Verhinderterpflege aufgebraucht kann sich der Betrag bis auf 3.224 € verdoppeln.

Erweiterter Personenkreis für Betreuungsleistungen (§ 45 a ff)

Angebote zu Unterstützung im Alltag.

Für die Unterstützung im Alltag, die dazu beiträgt, Pflegepersonen zu entlasten und zu helfen, Pflegebedürftige möglichst lange in Ihrem häuslichen Umfeld zu belassen, werden 125 € erstattet.

Pflegezeitgesetz

Für alle Arbeitnehmer gilt: Kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld, d.h. bis zu 10 Arbeitstage Befreiung von der Arbeit, können für die Organisation der Pflege genutzt werden. Lohnersatzleistungen erfolgen durch die Pflegekasse.

Es besteht die Möglichkeit einer vollständigen oder teilweisen Freistellung von der Arbeit bis zu 6 Monaten. Die Finanzierung kann über ein zinsloses Darlehen erfolgen. Es besteht aber nur ein Rechtsanspruch in Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten.

Ist eine Familienpflegezeit notwendig, besteht die Möglichkeit einer teilweisen Freistellung bis zu 24 Monate. Die Finanzierung erfolgt auch hier durch ein zinsloses Darlehen. Kein Rechtsanspruch gegenüber Arbeitgebern mit 25 oder weniger Beschäftigten, ausschließlich der zu ihrer Berufsausbildung beschäftigten.

In dieser Zeit kann das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden.

Pflegestärkungsgesetz II (PSG II)

Ab 01.01.2017 trat das neue Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Es stellt alle, die bisher Anspruch hatten, deutlich besser.

Es können nunmehr alle versicherten Pflegebedürftigen in voll- oder teilstationären Einrichtungen von zusätzlichen Betreuungsangeboten profitieren.

Für bestimmte Hilfsmittel wie etwa Gehhilfen müssen Pflegebedürftige zukünftig keinen separaten Antrag stellen, wenn der Gutachter des Medizinischen Dienstes diese empfiehlt. Des Weiteren bekommt jeder Pflegebedürftige das Gutachten des Medizinischen Dienstes automatisch zugesandt, sofern der Pflegebedürftige dem nicht widerspricht.

Es wird für alle Pflegebedürftigen in vollstationärer Pflege bei den Pflegegraden 2 bis 5 keine Unterschiede mehr bei den pflegebedingten Eigenanteilen geben.

Durch eine Regelung im Hospiz und Palliativgesetz verbessert sich zudem die ärztliche Versorgung in Pflegeheimen.

Mit dem Präventionsgesetz erfolgt darüber hinaus der Ausbau der Gesundheitsvorsorge in stationären Pflegeeinrichtungen. Ziel ist: Pflegebedürftige sollen so lange wie möglich so gesund wie möglich bleiben.

Bei allem gilt: Die Hilfe der Pflegeversicherung setzt in Zukunft früher an.

Schon zu Beginn der Pflegebedürftigkeit werden beispielsweise Menschen dabei unterstützt, die eigene Wohnung pflegerecht umzugestalten. So kann gute Pflege länger zu Hause stattfinden. Durch den Pflegebedürftigkeitsbegriff erhalten alle Pfl-

gebedürftigen Zugang zur Pflegeversicherung. Es werden nicht mehr nur die körperlichen Einschränkungen begutachtet, sondern die vorhandenen Fähigkeiten insgesamt. Damit wird die Ungleichbehandlung von somatisch und kognitiv Beeinträchtigten aufgehoben.

Durch die Neuregelung und die Umstellung von drei Pflegestufen auf fünf Pflegegrade kommt es nicht zu einer finanziellen Schlechterstellung bereits eingestufte Pflegebedürftiger. Die ambulanten Geld- und Sachleistungen werden verbessert.

Quelle: Bundesministerium f. Gesundheit

Überleitungsregelungen

Versicherte ohne erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz nach § 45a und / oder einer Pflegestufe nach den §§ 14, 15 SGB XI

Pflegestufe	Pflegegrad
I	2
II	3
III	4
Härtefall	5

Versicherte mit einer erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach § 45a SGB XI und / oder einer Pflegestufe nach den §§ 14, 15 SGB XI

Pflegestufe	Pflegegrad
O + EA	2
I + EA	3
II + EA	4
III + EA	5
Härtefall + EA	5

Die Leistungen in den 5 Pflegegraden

Hauptleistungsbeträge in Euro (Beträge alt)	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Geldleistung ambulant		316 (244)	545 (458)	728 (728)	901 (728)
Sachleistung ambulant		689 (468)	1.298 (1.144)	1.612 (1.612)	1.995 (1.995)
Entlastungsbetrag (zweckgebunden)	125	125	125	125	125
Leistungsbetrag Vollstationär	125	770	1.262	1.775	2.005
Bundesdurchschnitt Pflegebedingter Eigenanteil stationär		580	580	580	580

Module zur Erfassung der Pflegebedürftigkeit (§ 14 Abs. 2)

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen
- Gestaltung des Alltagslebens und der sozialen Kontakte

Leistungen im Pflegegrad 1 (§28a)

- Pflegeberatung
- Beratung in der eigenen Häuslichkeit
- Präsenzkraftzuschlag
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- Wohnfeldverbessernde Maßnahmen
- Zusätzliche Betreuung und Aktivierung im stationären Bereich
- Pflegekurse
- Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro

*Wenn jeder dem anderen helfen wollte,
so wäre allen geholfen
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Vollmacht

[dieses 4-seitige Innenblatt ausfüllen, heraustrennen und der bevollmächtigten Vertrauensperson übergeben]

Ich,

Name, Vorname [Vollmachtgeber / in]

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

erteile hiermit Vollmacht an

Name, Vorname [bevollmächtigte Person]

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse

Telefon, Telefax, E-Mail

Diese Vertrauensperson wird hiermit bevollmächtigt, mich in allen Angelegenheiten zu vertreten, die ich im Folgenden angekreuzt oder angegeben habe. Durch diese Vollmachtserteilung soll eine vom Gericht angeordnete Betreuung vermieden werden. Die Vollmacht bleibt daher in Kraft, wenn ich nach ihrer Errichtung geschäftsunfähig geworden sein sollte.

Die Vollmacht ist nur wirksam, solange die bevollmächtigte Person die Vollmachtsurkunde besitzt und bei Vornahme eines Rechtsgeschäfts die Urkunde im Original vorlegen kann.

1. Gesundheitssorge / Pflegebedürftigkeit

- Sie darf in allen Angelegenheiten der Gesundheitssorge entscheiden, ebenso über alle Einzelheiten einer ambulanten oder (teil-)stationären Pflege. Sie ist befugt, meinen in einer Patientenverfügung festgelegten Willen durchzusetzen. Ja Nein
 - Sie darf insbesondere in sämtliche Maßnahmen zur Untersuchung des Gesundheitszustandes und zur Durchführung einer Heilbehandlung einwilligen, diese ablehnen oder die Einwilligung in diese Maßnahmen widerrufen, auch wenn mit der Vornahme, dem Unterlassen oder dem Abbruch dieser Maßnahmen die Gefahr besteht, dass ich sterbe oder einen schweren oder länger dauernden gesundheitlichen Schaden erleide (§ 1904 Absatz 1 und 2 BGB). Ja Nein
 - Sie darf Krankenunterlagen einsehen und deren Herausgabe an Dritte bewilligen. Ich entbinde alle mich behandelnden Ärzte und nichtärztliches Personal gegenüber meiner bevollmächtigten Vertrauensperson von der Schweigepflicht. Ja Nein
- Solange es zu meinem Wohl erforderlich ist, darf sie entscheiden
- über meine freiheitsentziehende Unterbringung (§ 1906 Absatz 1 BGB) Ja Nein
 - über ärztliche Zwangsmaßnahmen im Rahmen der Unterbringung (§ 1906 Absatz 3 BGB) Ja Nein
 - über freiheitsentziehende Maßnahmen (z. B. Bettgitter, Medikamente u. ä.) in einem Heim oder in einer sonstigen Einrichtung (§ 1906 Absatz 4 BGB) Ja Nein

2. Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten

- Sie darf meinen Aufenthalt bestimmen. Ja Nein
- Sie darf Rechte und Pflichten aus dem Mietvertrag über meine Wohnung einschließlich einer Kündigung wahrnehmen sowie meinen Haushalt auflösen. Ja Nein
- Sie darf einen neuen Wohnungsmietvertrag abschließen und kündigen. Ja Nein
- Sie darf einen Vertrag nach dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz (Vertrag über die Überlassung von Wohnraum mit Pflege- oder Betreuungsleistungen; ehemals: Heimvertrag) abschließen und kündigen. Ja Nein

3. Behörden

- Sie darf mich bei Behörden, Versicherungen, Renten- und Sozialleistungsträgern vertreten Ja Nein
-

4. Vermögenssorge

- Sie darf mein Vermögen verwalten und hierbei alle Rechtshandlungen und Rechtsgeschäfte im In- und Ausland vornehmen, Erklärungen aller Art abgeben und entgegennehmen, sowie Anträge stellen, abändern, zurücknehmen Ja Nein

namentlich

- über Vermögensgegenstände jeder Art verfügen (bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1) Ja Nein

- Zahlungen und Wertgegenstände annehmen Ja Nein

- Verbindlichkeiten eingehen (bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 1) Ja Nein

- Willenserklärungen bezüglich meiner Konten, Depots und Safes abgeben. Sie darf mich im Geschäftsverkehr mit Kreditinstituten vertreten (bitte beachten Sie hierzu auch den nachfolgenden Hinweis 2) Ja Nein

- Schenkungen in dem Rahmen vornehmen, der einem Betreuer rechtlich gestattet ist. Ja Nein

- Folgende Geschäfte soll sie nicht wahrnehmen können:

■ _____

■ _____

Hinweis 1: Denken Sie an die erforderliche Form der Vollmacht bei Immobiliengeschäften, für Handelsgewerbe oder die Aufnahme eines Verbraucherdarlehens (vgl. Ziffer 2.1.5 der Broschüre „Betreuungsrecht“).

Hinweis 2: Für die Vermögenssorge in Bankangelegenheiten sollten Sie auf die von Ihrer Bank / Sparkasse angebotene Konto- / Depotvollmacht zurückgreifen. Diese Vollmacht berechtigt den Bevollmächtigten zur Vornahme aller Geschäfte, die mit der Konto- und Depotführung in unmittelbarem Zusammenhang stehen. Es werden ihm keine Befugnisse eingeräumt, die für den normalen Geschäftsverkehr unnötig sind, wie z. B. der Abschluss von Finanztermingeschäften. Die Konto-Depotvollmacht sollten Sie grundsätzlich in Ihrer Bank oder Sparkasse unterzeichnen; etwaige spätere Zweifel an der Wirksamkeit der Vollmachtserteilung können hierdurch ausgeräumt werden. Können Sie Ihre Bank / Sparkasse nicht aufsuchen, wird sich im Gespräch mit Ihrer Bank / Sparkasse sicher eine Lösung finden.

5. Post und Fernmeldeverkehr

- Sie darf die für mich bestimmte Post entgegennehmen und öffnen sowie über den Fernmeldeverkehr entscheiden. Sie darf alle hiermit zusammenhängenden Willenserklärungen (z. B. Vertragsabschlüsse, Kündigungen) abgeben.

Ja Nein

6. Vertretung vor Gericht

- Sie darf mich gegenüber Gerichten vertreten sowie Prozesshandlungen aller Art vornehmen.

Ja Nein

7. Untervollmacht

- Sie darf Untervollmacht erteilen.

Ja Nein

8. Betreuungsverfügung

- Falls trotz dieser Vollmacht eine gesetzliche Vertretung („rechtliche Betreuung“) erforderlich sein sollte, bitte ich, die oben bezeichnete Vertrauensperson als Betreuer zu bestellen.

Ja Nein

9. Geltung über den Tod hinaus

- Die Vollmacht gilt über den Tod hinaus.

Ja Nein

10. Weitere Regelungen

- _____
- _____
- _____

Ort, Datum

Unterschrift der Vollmachtnehmerin / des Vollmachtnehmers

Ort, Datum

Unterschrift der Vollmachtgeberin / des Vollmachtgebers



©depositphotos.com/PantherMediaSeller

*Denke nicht so oft an das, was dir fehlt,
sondern an das, was du hast.
(Marc Aurel)*

Ambulant Betreutes Wohnen – Die Betreuungs GmbH

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen

„**Leben in Würde**“– dies bedeutet für viele Menschen vor allem: Leben in den eigenen vier Wänden, frei von fremdbestimmten Regeln und Zeitvorgaben.

Für manche Menschen ist ein eigenständiges, selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung nur schwer möglich. Sei es aufgrund einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung, sei es wegen altersbedingter Erscheinungen oder auch aufgrund psychischer Probleme. Dass ein Mensch heutzutage trotz derartiger Probleme in Würde in der eigenen Wohnung leben kann und nicht in ein Heim, in ein Krankenhaus oder in eine andere, fremde Umgebung ziehen muss, dafür sorgen wir: **Ambulant Betreutes Wohnen – ABW. Die Betreuungs GmbH.**

Wir respektieren die Würde jedes Menschen. Mittelpunkt unserer Tätigkeit ist es, besonders Menschen mit Einschränkungen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Wir unterstützen unsere Klienten, individuell auf ihre Lebenssituation abgestimmt, in allen notwendigen Bereichen. Wir helfen ihnen nicht nur bei Aufgaben, die Sie nicht mehr allein bewältigen können – wir arbeiten daran, dass Sie ihre Fähigkeiten erweitern. Das allerschönste Ergebnis unserer Arbeit wäre es, wenn sie irgendwann nicht mehr nötig wäre. Unser erklärtes Ziel ist es, die Notwendigkeit der ambulanten Betreuung überflüssig zu machen.

Unsere Mitarbeiter helfen Ihnen, ohne Sie einzuengen. Sie sind erfahren im Umgang mit körperlich oder geistig behinderten Menschen wie auch mit Älteren und sind erfahren im psychiatrischen Klinikbereich. Wer von uns betreut wird, kann sich sicher sein, dass unsere verantwortlichen Mitarbeiter Verständnis und Erfahrung mit der vorliegenden Art der Probleme haben. Bei uns wird der Mensch nicht als Nummer oder als Fall betrachtet.

Hausbesuche finden werktäglich statt und werden individuell abgesprochen. Aber auch am Wochenende sind wir erreichbar – um auch im Notfall oder bei akuten Krisen schnellstmöglich zur Stelle zu sein. Wir nehmen unsere Verantwortung ernst – wann, welche Art von und wie sehr unsere Hilfe benötigt wird, wird in einer gemeinsamen Planung individuell besprochen.

Sie haben den Freiraum, den sie wollen – und bekommen so viel Hilfe, wie Sie benötigen.

Ein weiteres Angebot von ABW sind sitzende Krankenfahrten, unter der Telefonnummer 05524 5454 zu erreichen.

Wenn Sie einmal ins Krankenhaus oder regelmäßig zu einer speziellen medizinischen Therapie müssen, halten wir für Sie nicht nur ausgebildetes Personal, sondern auch speziell für Rollstuhlfahrten ausgerüstete Fahrzeuge bereit.

ABW Die Betreuungs GmbH
Ambulant betreutes Wohnen

05524 86 77 136
www.betreuungs-gmbh.de

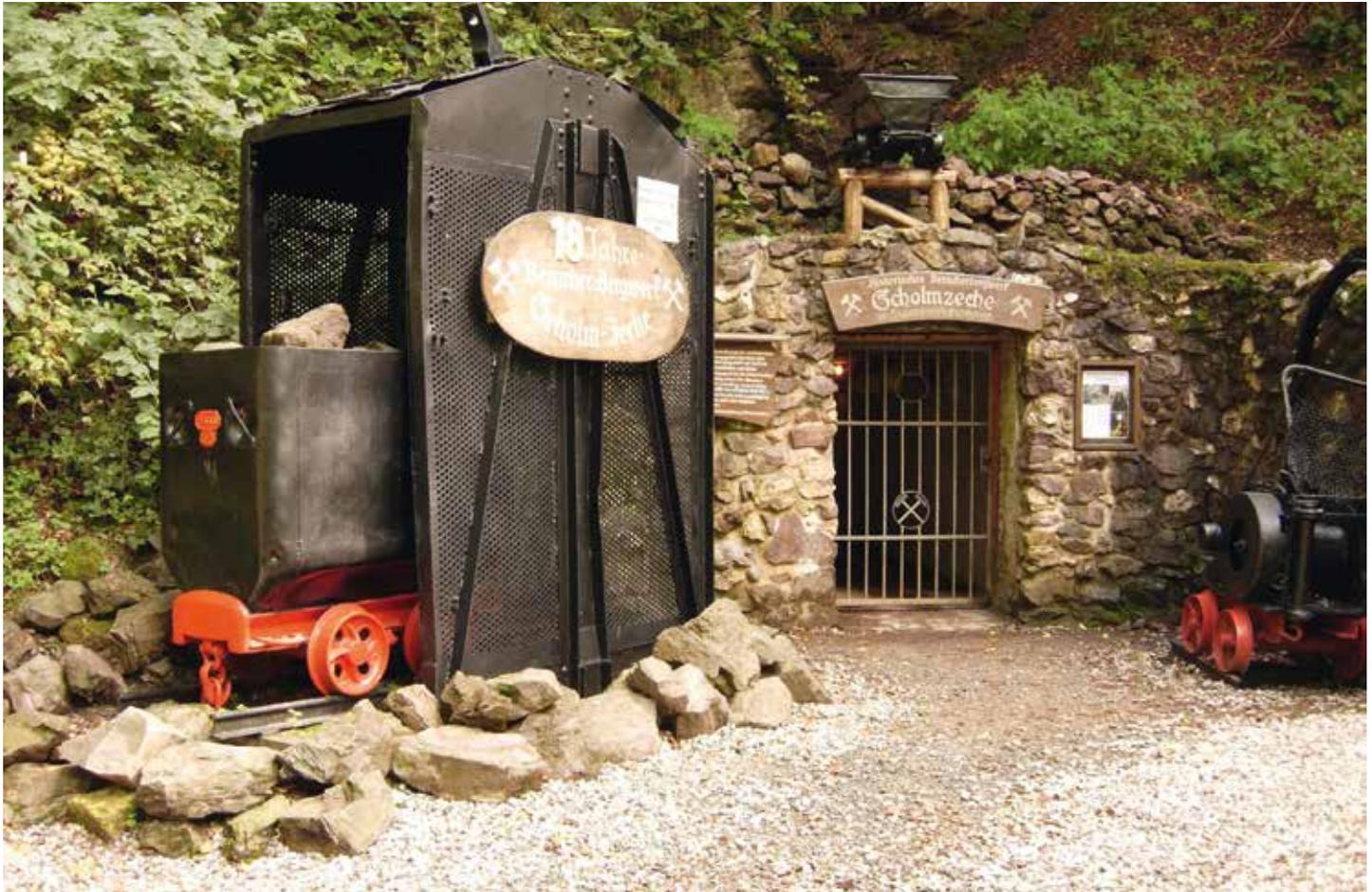


UNSER SERVICE ANGEBOT

- Reinigung Ihres Haushaltes
- Reinigung von Büro- und Geschäftsräumen
- Fahr- und Begleitservice
- Einkaufshilfe
- Kinderbetreuung
- Wäsche- und Bügelservice
- Zubereiten von Mahlzeiten
- Umzüge
- individuelle Beratung
- Dienstleistungen und Service rund um Haus und Garten
- flexible Einsatzzeiten
- Betreuungs- und Entlassungsangebot der Pflegekasse

Ihre
**Service-
Nummer**
**0800-
1817861**

© CC BY-SA 3.0 Kassandro



Senioren- und Pflegeheim

Neuer Hof



Geriatrie-Zentrum GmbH & Co KG

Unsere Leistungen im Überblick:

- ☎ **Dauerpflege** ☎ **ambulanter Dienst**
- ☎ **Dementenbetreuung** ☎ **ambulante Ergo-Therapie**
- ☎ **Kurzzeitpflege**

Sprechen Sie uns an – wir sind für Sie da!

Ahornstraße 6–8 · 37431 Bad Lauterberg/Osterhagen
 Telefon: 055 24/8 52 60 · Fax: 055 24/8 52 64 99
 E-Mail: info@neuerhof.de · www.neuerhof.de

Kursana – Mein sicheres Zuhause

- Stationäre Langzeitpflege
- Wohnbereich „Junge Pflege“
- Spezielle Demenzkonzepte
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad
- Kurzzeit- / Urlaubspflege
- TÜV-zertifiziert
- Verhinderungspflege

Kursana Domizil Bad Lauterberg, Sebastian-Kneipp-Promenade 7, 37431 Bad Lauterberg
 Tel. 055 24. 99 79-0, E-Mail: kursana-badlauterberg@dussmann.de, www.kursana.de

Mein sicheres Zuhause.

KURSANA
 DOMIZIL



©depositphotos.com/halfpoint

*Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.
(Buddha)*



©depositphotos.com/photographyMK

Barrierefreies Wohnen

Was bedeutet Barrierefreies Wohnen? Es bedeutet, dass jeder Bewohner ungehindert Zutritt zu allen Räumen seiner Wohnung bzw. Hauses hat, ohne Hindernisse oder Stolperfallen. Das betrifft nicht nur Senioren, sondern auch Behinderte oder Familien mit Kleinkindern.



Bennewitz
Garten- und Landschaftsbau

Marcel Bennewitz

Am Stahlgraben 3 • 37431 Bad Lauterberg
Tel. 05524/80463 • Mobil: 0175/2426418
www.bennewitz-gartenbau.de
info@bennewitz-gartenbau.de

SAKRET GmbH

Osterhagener Str. 2
37431 Bad Lauterberg
www.sakret.de
info@sakret-ndh.de



Die SAKRET Systeme

Mauerwerk ■ Fassaden und Innenwände ■ Garten- und Landschaftsbau ■ Fliesen- und Bodentechnik ■ Betoninstandsetzung ■ Technische Mörtel

EINER MUSS ES KÖNNEN.

Für Senioren beginnt es oft schon im Eingangsbereich. Stufen sind für Rollstühle gar nicht, für Menschen mit Rollator oder Gehhilfen häufig schwierig zu überwinden. Wie kann Abhilfe geschaffen werden?

Die einfachste und vermutlich preisgünstigste Lösung ist natürlich die Rampe. Diese hilft Rollstuhlfahrern genauso wie Personen mit Gehhilfe, bis zur Eingangstür zu kommen.

Die aufwändigere Lösung: eine hydraulische Hebe-

©depositphotos.com/doroshin



bühne, auf deren Plattform der Rollstuhl gefahren werden kann. Hilfreich ist es, die Tür mittels Knopfdruck zu öffnen und zu schließen. Das betrifft natürlich nicht nur die Eingangstür, sondern auch Wohnungs- und Zimmertüren.

Problematisch sind Treppen auch im Innenbereich. Die Lösung: Ein Treppenlift, der in den meisten Fällen nachträglich eingebaut werden kann, sorgt dafür, dass die Mobilität erhalten bleibt. Je nach Bedarf gibt es verschiedene Bauformen, wie z. B. den Plattformlift, bei dem der Rollstuhl auf ein Podest gefahren wird oder der Sitzlift, bei dem man auf einem Sitz Platz nimmt und nach oben gefahren wird. Barrierefreiheit muss sich aber auch im Innenraum fortsetzen. Häufig sind die Türen zu schmal, die Türschwellen Stolperfallen oder die Badewanne zu hoch. Auch hier kann Abhilfe geschaffen werden.

**MÜLLER
ZAUNICK**
HEIZUNG · BAD · SERVICE

*Wir beraten Sie gern!
Kompetent & Zuverlässig!*

Bad Lauterberg • Heinrichstr. 1-6

Telefon 05524 931044

www.heizung-bad-lauterberg.de

R. PROPHET RAUMAUSSTATTUNG

- GARDINEN
- DEKOSTOFFE
- SONNENSCHUTZ
- INSEKTENSCHUTZ
- BODENBELÄGE
- ACCESSOIRES
- POLSTEREI
- TAPETEN

 **05524
999 551**

Hauptstrasse 108 • 37431 Bad Lauterberg
www.prophet-raumausstattung.de

Im Bad können manchmal schon kleine Veränderungen, wie z. B. Handgriffe an Badewanne, Dusche oder WC helfen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Badewanne gegen eine bodengleiche Dusche auszutauschen, ein rollstuhlgerechtes WC zu installieren oder den Waschtisch unterfahrbar zu machen.

Sind die Türen für Rollator oder Rollstuhl zu schmal, müssen sie verbreitert werden. Manchmal hilft es aber auch, eine Zimmertür durch eine Schiebetür oder eine Raumspartür zu ersetzen, damit der Zugang erleichtert wird.

In der Küche ist es wichtig, dass alles gut erreichbar ist. Unter Umständen müssen die Oberschränke etwas tiefer gesetzt werden. Ausziehbare Unterschränke erfordern weniger Bücken und der Verzicht auf einen Unterschrank gibt die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten.

Im Wohnzimmer sollte man sich überlegen, ob auf



Malermeister
Blumke 1930

Maler-und Lackierarbeiten
Wärmedämmverbundsysteme
Fassadenanstriche
Tapezierarbeiten
Bodenbeläge
Trockenausbau
Schrift

Bad Lauterberg
0 55 24 - 36 93

über 75 Jahre

liebgewordene Stücke verzichtet werden kann, um Bewegungsspielraum zu erhalten. Sofas und Sessel sollten ein leichtes Aufstehen ermöglichen und über körpergerechte Arm- und Nackenstützen verfügen.

Im Schlafzimmer ist ausreichende Bewegungsfläche genauso wichtig wie gute Beleuchtung wichtig. Häufig sind auch die Betten zu niedrig. Entweder man lässt die Betten z. B. mit einem Podest vom Schreiner höher bauen – die Matratze sollte in Sitzhöhe sein – oder man entscheidet sich gleich für ein seniorengerechtes Bett, das das Aufstehen und Hinlegen erleichtert.

Wichtig: Vermeiden Sie in der ganzen Wohnung Stolperfallen wie z. B. lose Teppiche, Kabel, Blumentöpfe oder Ähnliches. Gerade im Bad und in der Küche ist eine rutschfeste Oberfläche wichtig,

damit auch bei Nässe ein sicheres Gehen möglich ist. Nachträglich können diese Böden mit einer entsprechenden Beschichtung oder Anti-Rutsch-Folien sicherer gemacht werden.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man sein Leben leichter und sicherer machen kann. Wir wollen Ihnen hier ein paar hilfreiche Tipps und Anregungen geben.

Für alle Umbauarbeiten gilt: Nachfrage beim Bauamt, ob eine Baugenehmigung erforderlich ist, Einverständnis des Vermieters bei Mietobjekten einholen.

Informationen und Beratung erhalten Sie bei

- Ihrer Kommune (Wohnberatungsstelle, Sozial- und Wohnungsamt)
- kirchlichen und freien Wohlfahrtsverbänden
- Handwerkskammern (es gibt Architekten und Sachverständige, die sich auf altersgerechten und barrierefreien Umbau spezialisiert haben)
- Krankenkassen
- Pflegediensten oder Sozialstationen

Umbaumaßnahmen können, je nach Umfang, teuer werden. Hier besteht die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung zu beantragen. Dies muss jedoch unbedingt vor Beginn der Umbaumaßnahme gesche-



Möbel- & Bautischlerei
Christian Ließmann

Staatl. gepr. Holztechniker & Tischlermeister
Karl-Schmidt-Str. 6, 37431 Bad Lauterberg
Tel.: 05524 - 3271 Mobil: 0175-2059895
Mail: tischlerei-liessmann@t-online.de

Wir sind ein traditionsreicher Tischlereibetrieb, der mit der Zeit geht. Seit Bestehen unseres Unternehmens sind wir stolz auf unseren zufriedenen Kundenstamm und immer bestrebt, Ihre Wünsche umzusetzen.

hen, damit die gesetzlichen Vorschriften beachtet und eingehalten werden.

Kostenträger können sein:

- Gesetzliche Krankenkassen – Voraussetzung: eine ärztliche Verordnung
- Private Krankenkassen – Je nach Vertragsgestaltung mit einer ärztlichen Verordnung
- Pflegekassen – für pflegebedürftige Menschen mit einer anerkannten Pflegestufe
- Unfallversicherungen – bei Folgen eines Arbeitsunfalls oder einer Berufserkrankung
- Sozialhilfe – als Hilfe zur Pflege, Eingliederungshilfe, Altenhilfe (unter Beachtung des Einkommens und Vermögens, nachrangig)
- Rehabilitationsträger – zur Teilhabe am Arbeitsleben, zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und zur Gleichstellung behinderter Menschen
- Kommunale Zuschüsse – Sonderprogramme in einigen Kreisen und kreisfreien Städten
- Wohnungsbauförderung der Länder (nicht in allen Bundesländern)
- Förderkredite der KfW Bank „Altersgerecht umbauen“ oder Zuschüsse zu Umbaumaßnahmen
- Stiftungen – entsprechend dem Stiftungszweck
- Vermieter – im Rahmen von Modernisierungsmöglichkeiten

Darüber hinaus gibt es in Deutschland über 200 spezielle Wohnberatungsstellen.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. (www.bag-wohnungsanpassung.de) kann



MÄHEN OHNE KABEL

Vergessen Sie Kabel und Verlängerungsschnur und genießen Sie stattdessen komfortable Rasenpflege in bewährter John Deere Qualität. Keine Abgase und hinderliche Kabel.



Barbiser Straße 134
Bad Lauterberg-Barbis

Tel. +49 (0) 5524 9230-19

Fax +49 (0) 5524 9230-28

Mobil: +49 (0) 151 524 30930

E-Mail: DeppeMarcel@AgrarMarktDEPPE.de

Wir fertigen für Sie Stahlbehälter jeglicher Art



Tel. 05524 9261-0 | info@peter-petrusky.de | www.peter-petrusky.de

Sie über die zuständigen Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe informieren.

(Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Weitere nützliche Internetadressen:
[www.bmub.bund.de/themen/stadt-wohnen/
wohnraumfoerderung/altersgerecht-wohnen/
foerderprogramm-altersgerecht-umbauen/](http://www.bmub.bund.de/themen/stadt-wohnen/wohnraumfoerderung/altersgerecht-wohnen/foerderprogramm-altersgerecht-umbauen/)
www.kfw.de (Informationen über Darlehen oder Zuschüsse zum altersgerechten Umbau)

© CC BY-SA 3.0 Torbenbrinker





*Termin vereinbaren
unter 05522 9690!*

Sie möchten Ihr Haus oder Ihre Wohnung verkaufen? Wir kümmern uns darum.

Die Nachfrage nach Wohnimmobilien ist sehr groß. Nutzen Sie diese Möglichkeit und verkaufen Sie Ihre Immobilie zu einem guten Preis. Vertrauen Sie auf die jahrelange Erfahrung und das Know-how unserer Sparkasse im Maklergeschäft. Gemeinsam finden wir schnell den richtigen Käufer für Ihre Immobilie.

Unser Serviceangebot:

- Individuelle Betreuung und Abwicklung aus einer Hand
- Kompetente und realistische Ermittlung des Verkaufswerts Ihrer Immobilie
- Fachkundig erstelltes Exposé
- Nutzung des umfangreichen Netzwerks der Sparkasse Osterode am Harz
- mit einer umfassenden Datenbank finanziierungsgeprüfter Käufer und Verkäufer
- Präsentation Ihrer Immobilie in unseren Filialen, in Zeitungen und im Internet
- Koordination / Durchführung von Besichtigungen mit ausgewählten Interessenten
- Prüfung von Kaufverträgen
- Begleitung von der Vertragsaufsetzung bis zum Notartermin



[s-immobilien.de](https://www.s-immobilien.de)

Alter ist einfach.

Wenn sich die Sparkasse um den Verkauf Ihres Hauses kümmert und bei der Suche nach altersgerechtem Wohnen unterstützt.

Unsere Immobilienspezialisten helfen und beraten Sie gerne.

Telefon: 05522 9690
immobilien@sparkasse-osterode.de

I. Vorsorgevollmacht, gesetzliche Betreuung, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Eine Krankheit oder ein Unfall können jeden Menschen in eine Situation bringen, in der er außerstande ist, für sich selbst zu entscheiden, Wünsche zu äußern und selbstbestimmt zu handeln.

Auch wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um die Wünsche des jeweils anderen wissen, können sie nicht rechtsverbindlich entscheiden und tätig werden. Stattdessen sieht das Bürgerliche Gesetzbuch vor, dass für den Betroffenen durch das Amtsgericht ein Betreuer bestellt wird. Nur soweit eine Vorsorgevollmacht vorliegt, ist eine Betreuung nicht erforderlich, da der Bevollmächtigte für den Betroffenen handeln kann.

Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung sind daher zwei Seiten einer Medaille. Wenn ein bis dahin voll entscheidungsfähiger Mensch so schwer erkrankt, körperlich oder geistig, dass er keine selbstbestimmten Entscheidungen mehr treffen kann, handelt entweder ein Bevollmächtigter oder das Amtsgericht muss einen Betreuer bestellen.

Vorsorgevollmacht

Wurde rechtzeitig vor Eintritt des Ereignisses eine Vorsorgevollmacht erteilt, so kann die bevollmächtigte Person stellvertretend handeln. Dies sollte immer eine Person sein, zu der ein gutes Vertrauensverhältnis besteht, weil die Ausübung der Vollmacht grundsätzlich keiner Kontrolle unterliegt.

Zwar bedarf die Vorsorgevollmacht eigentlich keiner bestimmten Form, doch müssen für manche

Teilbereiche der Gesundheitsfürsorge zumindest die Schriftform gewahrt und die Regelungen ausdrücklich getroffen werden. Damit die Vorsorgevollmacht auch zur Verfügung über Immobilien oder bestimmte Gesellschaftsanteile berechtigt, muss sie durch einen Notar beurkundet oder öffentlich beglaubigt sein.

Aber auch im Übrigen ist es hilfreich, sich vor dem Abfassen einer Vorsorgevollmacht rechtlich durch einen Notar oder einen spezialisierten Rechtsanwalt beraten zu lassen. Dieser kann darauf achten, dass die Vorsorgevollmacht letztlich auch dem Willen des Vollmachtgebers entspricht. Bei zahlreichen im Internet oder im Buchhandel erhältlichen Mustern ist dies nicht der Fall, da diese häufig nicht der aktuellen Rechtslagen entsprechen oder für einen juristischen Laien nur schwer verständlich sind.

Gesetzliche Betreuung

Wurde die rechtzeitige Errichtung einer Vorsorgevollmacht versäumt, muss das Amtsgericht (Betreuungsgericht) eine gesetzliche Betreuung anordnen. Der Betreuer kann dann – in Abstimmung mit dem Gericht – die erforderlichen Entscheidungen treffen.

Als Betreuer werden vorrangig Angehörige bestellt. Ist jedoch kein Angehöriger vorhanden oder bereit, eine ehrenamtliche Betreuung zu übernehmen, oder hält das Gericht die vorhandenen Angehörigen für nicht hinreichend geeignet, wählt das Gericht eine Betreuungsperson von einem Betreuungsverein oder einen Rechtsanwalt aus.

In jedem Fall unterliegt der Betreuer der gerichtlichen Kontrolle und ist zur Rechnungslegung verpflichtet.

Beratung und Unterstützung erhalten ehrenamtliche Betreuer, aber auch Bevollmächtigte bei den Betreuungsstellen und den örtlichen Betreuungsvereinen.

Patientenverfügung

Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht oder zur gesetzlichen Betreuung geht es bei der Patientenverfügung nicht um die Frage, wer für einen anderen handeln kann, sondern welche Behandlungen in bestimmten Situationen gewünscht und welche nicht gewünscht sind.

In einer Patientenverfügung werden also der Wille und die Wünsche einer Patientin oder eines Patienten niedergelegt.

Seit September 2009 ist die Patientenverfügung gesetzlich in § 1901a BGB ausdrücklich geregelt und bedarf zumindest der Schriftform. Viele Broschüren stellen zur Abfassung einer Patientenverfügung Textbausteine zur Verfügung, doch ist eine individuelle Gestaltung stets vorzuziehen.

Auch hierzu erhalten Sie Informationen von Betreuungsstellen und den Betreuungsvereinen, aber auch von Ärzten, Rechtsanwälten und Notaren.

Besonders bewährt hat sich dabei eine Kombination von ärztlicher Beratung zu medizinischen Fragen und rechtlicher Beratung durch den Notar oder einen Rechtsanwalt zu Fragen der rechtssicheren Formulierung.

Eine notarielle Beurkundung gibt zudem der Patientenverfügung die Sicherheit, dass die Echtheit und Ernsthaftigkeit später nicht angezweifelt werden können. Auch trifft der Notar Feststellungen zur Geschäftsfähigkeit, so dass insoweit einem Rechtsstreit vorgebeugt werden kann.

Betreuungsverfügung

Als letzte Verfügung sei die Betreuungsverfügung erwähnt, die erlassen werden kann, wenn keine Vertrauensperson zur Übernahme einer Vollmacht zur Verfügung steht. In ihr kann festgelegt werden, wen das Gericht als Betreuer einsetzen soll oder wer auf keinen Fall einzusetzen ist.

Auch Wünsche bezüglich einer pflegerischen Versorgung oder Unterbringung im Falle der Entscheidungsunfähigkeit können darin niedergelegt werden.

Wichtig ist, dass durch eine Betreuungsverfügung eine gesetzliche Betreuung gerade nicht vermieden, sondern nur in bestimmte Bahnen gelenkt werden kann. Soll die Anordnung einer Betreuung für alle Bereiche vermieden werden, bedarf es unbedingt einer notariellen Vorsorgevollmacht!

Zentrales Vorsorgeregister

Um sicherzustellen, dass die vorgenannten Verfügungen (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung) im Krankheitsfalle auch gefunden und berücksichtigt werden, können diese dem Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer gemeldet werden. Dieses dient nur der Information der mit Betreuungsverfahren befassten Stellen.

Das Zentrale Vorsorgeregister ist entweder telefonisch unter 0800 – 35 50 500 (gebührenfrei), postalisch unter Bundesnotarkammer – Zentrales Vorsorgeregister – Postfach 08 01 51, 10001 Berlin oder im Internet unter www.vorsorgeregister.de erreichbar.



© CC 1.0 Kirchenfan

II. Testament und Erbvertrag

Der Tod kann jeden jederzeit treffen. Wer vermeiden möchte, dass nach seinem Tode Erbstreitigkeiten zwischen seinen Hinterbliebenen entstehen, sollte seine Erbfolge verbindlich festlegen. Hierfür sind einige Fragen zu bedenken:

Was gilt nach meinem Tod, wenn ich kein Testament habe?

Wie sichere ich meinen Ehepartner ab?

Wer soll nach dem Längerlebenden von uns erben?

Wie kann ich verhindern, dass Kinder vor dem Tod meines Ehepartners ihren Pflichtteil verlangen?

Wie sichere ich meine Kinder ab, falls mein Ehepartner wieder heiratet?

Wie bedenke ich diejenigen, die für mich gesorgt haben?

Wie verhindere ich, dass mein Erbe für meine Pflege verwendet werden muss?

Die gesetzliche Regelung über die Nachfolge nach

dem Tode kann diese Fragen nicht individuell beantworten. Es bietet sich jedoch die Möglichkeit, dies durch Testament oder Erbvertrag zu regeln.

Ein Testament kann notariell beurkundet oder privatschriftlich abgefasst werden. Der Erbvertrag muss immer notariell beurkundet werden.

Er weist einige Besonderheiten auf, insbesondere kann hierdurch auch eine Bindungswirkung zwischen nicht verheirateten Personen erreicht werden. Ein – auch privatschriftlich mögliches – gemeinschaftliches Testament kann dagegen nur von Ehegatten oder Partnern einer eingetragenen Lebenspartnerschaft errichtet werden.

Oftmals unbekannt ist dabei die Tatsache, dass auch ein gemeinschaftliches Testament weitreichende Bindungswirkungen für den überlebenden Ehegatten entfalten kann, die meistens so nicht gewünscht sind.

Auch schleichen sich beim privatschriftlichen Testament häufig inhaltliche Fehler ein, die gravierende, vom Laien kaum vorhersehbare Auswirkungen haben.

Erfahrungsgemäß verursachen selbstverfasste Testamente fast immer Streit unter den Erben, wobei es selten Bosheit oder Habgier der Erben, sondern eher unterschiedliche Auffassungen vom Inhalt des Testaments sind, die Streit verursachen und den Gang zum Gericht unvermeidlich machen.

Lassen Sie sich daher für Ihren letzten Willen unbedingt rechtlich von einem Notar oder einem Rechtsanwalt Ihrer Wahl beraten.

Dieser wird Ihnen Auskunft darüber erteilen, mit welchen rechtlichen Mitteln Sie Ihre individuellen Vorstellungen verwirklichen können. Dies reicht

von der Frage, wer Sie beerbt, über die Grabpflege bis zur Betreuung Ihrer Haustiere.

Der sicherste Weg, Ihre Wünsche für die Zeit nach Ihrem Tod festzusetzen, ist dabei die Errichtung eines Testaments oder Erbvertrages mit Hilfe eines Notars. Denn auch das Testament, das auf dem Entwurf eines Rechtsanwalts beruht, ist hinsichtlich seiner Beweiskraft und seinen Rechtswirkungen letztlich ein privatschriftliches Testament und steht daher insoweit hinter einem notariellen Testament zurück.

Notarielles Testament

Das öffentliche, vor einem Notar mündlich erklärte Testament bietet – abgesehen von der Ersparung des Erbscheins – den Vorteil, dass der Notar sachkundig berät und über die Konsequenzen der geplanten Verfügungen aufklärt.

Das Testament wird zudem immer beim Amtsgericht hinterlegt und im seit 2012 neu eingeführten Zentralen Testamentsregister bei der Bundesnotarkammer registriert.

Damit wird sichergestellt, dass das Testament nach dem Tode gefunden und der letzte Wille auch tatsächlich umgesetzt wird.

Zweifel darüber, ob überhaupt ein Testament vorliegt, ob es echt ist oder wie es zu verstehen ist, können bei einem notariellen Testament grundsätzlich nicht aufkommen.

Eigenhändiges Testament

Zumindest für den Erblasser ohne Kosten kann man auch selbst ein Testament aufsetzen. Hierfür muss der gesamte Text eigenhändig niedergeschrieben werden. Das Schriftstück muss mit Ort, Datum ver-

sehen und mit Vor- und Zunamen unterschrieben werden. Das Testament kann zu Hause verwahrt oder sicherheitshalber beim Amtsgericht hinterlegt werden. Nach der Eröffnung des eigenhändigen Testaments wird von den Erben meistens ein Erbschein benötigt, damit sich diese gegenüber Behörden und Banken legitimieren können.

Gemeinschaftliches Testament von Ehegatten

Das Gesetz ermöglicht es Ehegatten, ein gemeinschaftliches Testament, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, entweder in eigenhändiger oder in notarieller Form zu verfassen. Beim eigenhändigen gemeinschaftlichen Testament reicht aus, wenn ein Ehegatte das Schriftstück handschriftlich niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.

Unbedingt zu beachten ist, dass ohne ausdrückliche Regelung der längerlebende Ehegatte die nach ihm geltenden Verfügungen nicht mehr allein ändern kann. Dies kann zu bösen Überraschungen führen, wenn die zu gleichen Teilen als Schlusserben eingesetzten Kinder sich anders als erwartet entwickeln.

Die ausdrückliche Regelung einer Änderungsbefugnis für den längerlebenden Ehegatten ist daher anzuraten.

Keine Angst vor den Kosten!

Hinsichtlich der mit der rechtlichen Beratung verbundenen Kosten haben viele ein völlig falsches Bild. Ein erstes Beratungsgespräch beim Rechtsanwalt kostet für Verbraucher ca. 200 € zzgl. MWSt.

In einem solchen Gespräch kann und sollte auch

die Frage der voraussichtlichen Zusatzkosten der Errichtung eines Testaments besprochen werden. Diese können mit dem Rechtsanwalt frei vereinbart werden.

Die Kosten eines notariellen Testaments oder Erbvertrags sind hingegen gesetzlich festgelegt und richten sich nach der Höhe des vorhandenen Vermögens. Die Beratung ist dabei in den Beurkundungsgebühren schon enthalten.

Zudem spart ein notarielles Testament grundsätzlich die Kosten für einen Erbschein, der ohne notarielles Testament bei Vorhandensein von Immobilien immer, ansonsten häufig (insb. von Banken) verlangt wird.

Mit der Erteilung eines Erbscheins sind nicht nur ein erheblicher zeitlicher Aufwand, sondern in den meisten Fällen auch fast doppelt so hohe Kosten wie für die Errichtung eines notariellen Testament verbunden.

III. Lebzeitige Schenkungen

Eine weitere Möglichkeit, seine Vermögensnachfolge zu regeln, ist eine lebzeitige Übertragung von Vermögenswerten in Form einer Schenkung. Durch eine richtige Planung können auf diesem Wege Streit zwischen den späteren Erben vermieden, Steuern gespart und Pflichtteilsansprüche gemindert werden.

Sollen Immobilien übertragen werden, führt der Weg zwingend zum Notar. Dieser berät über die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und versucht, die für alle Beteiligten am besten geeignete Lösung zu erarbeiten. Vorteil hierbei: Etwaige erb- und pflichtteilsrechtliche Aspekte werden sicher beachtet und im jeweiligen Übertragungsvertrag geregelt. Gegebenenfalls können bei dieser Gele-

Impressum:

Herausgeber:

VogtherrComMedia, Riegelstraße 14, 85276 Pfaffenhofen,
Tel.: (0 84 41) 80 44 73 – Fax: (0 84 41) 80 49 82

Redaktion:

Jürgen Vogtherr

Anzeigen:

Peter Gonsior

Bildbeiträge:

siehe jeweilige Bildnachweise

Verlag:

VogtherrComMedia, Riegelstraße 14, 85276 Pfaffenhofen
Tel.: (0 84 41) 80 44 73 – Fax: (0 84 41) 80 49 82



Gesamtherstellung:

Satz & Layout Ernst Trümpelmann, Tel. (07 11) 56 74 02,
ernst.truempelmann@t-online.de

Auflage: Druckauflage Oktober 2020

Die Arbeitsgemeinschaft hat versucht, alle Daten, Namen und Inhalte gewissenhaft zusammenzutragen. Allerdings erhebt sie nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt.

Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Die Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder. Kein Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

CvD (v. i. S. d. P.) Jürgen Vogtherr

genheit auch Erb- oder Pflichtteilsverzichte des Beschenkten oder der weichenden Geschwister vereinbart werden, um den Familienfrieden nachhaltig zu stärken.

Bei Schenkungen von Geld oder beweglichem Vermögen ist kein Notar erforderlich. Deshalb muss der Schenker selbst aktiv werden und bereits bei Ausführung der Schenkung anordnen, ob das Geschenk nach seinem Tod bei der Verteilung der Erbschaft durch das beschenkte Kind gegenüber seinen Geschwistern ausgeglichen werden muss.

Sollte ein Kind beschenkt werden, das später nicht Erbe werden soll, muss geregelt werden, ob das Kind sich das Geschenk auf seinen Pflichtteil anzurechnen hat. Verpasst der Schenker eine solche Regelung im Zeitpunkt der Schenkung, kann dies durch ein Testament nicht mehr nachgeholt werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, sich bei größeren Geldschenkungen vorher rechtlichen Rat einzuholen.

Stets zu beachten ist außerdem, dass innerhalb eines Zeitraums von 10 Jahren seit der Schenkung das verschenkte Vermögen in die Berechnung von Pflichtteilsansprüchen einfließt. Die Rede ist dabei von sog. Pflichtteilsergänzungsansprüchen, die beispielsweise Geschwistern des Beschenkten zustehen können.

Seit der Erbrechtsreform 2010 verringert sich der Hinzurechnungsbetrag aber zunehmend, je länger die Schenkung zurückliegt.

So wird eine Schenkung im ersten Jahr vor dem Erbfall noch voll in die Berechnung des Pflichtteils einbezogen, im zweiten Jahr vor dem Erbfall jedoch nur zu 9/10, im dritten Jahr zu 8/10 usw.

Sind seit der Schenkung 10 Jahre verstrichen, bleibt

die Schenkung unberücksichtigt. Besonderheiten bestehen allerdings bei Ehegattenschenkungen und bei zurückbehaltenen Nutzungsrechten.

Bei diesen kann der Fristablauf gehemmt sein bis die Ehe aufgelöst oder das Nutzungsrecht erloschen ist. Hiervon abgesehen stellen lebzeitige Schenkungen jedoch ein geeignetes Mittel dar, um Pflichtteilsansprüche unliebsamer Abkömmlinge zu minimieren.

IV. Todesfall

Bei einem Todesfall macht es die persönliche Trauer oft schwer, klare Gedanken über die zu erledigenden Formalitäten zu fassen. Die nachfolgenden Hinweise können dabei helfen:

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt.
2. Nächste Angehörige unterrichten.
3. Bestattungsinstitut einschalten.
4. Meldung des Todesfalls spätestens am folgenden Werktag beim Standesamt
5. Grabstelle besorgen, beim Pfarramt unter Vorlage der Beerdigungserlaubnis, die das Standesamt ausstellt, die Beerdigung anmelden.
6. Benachrichtigung der gesetzlichen und privaten Versicherungsträger: Rentenversicherung, Pensionsanstalt, Lebensversicherung, Sterbekasse, Krankenkasse.
7. Todesanzeige aufgeben.
8. Kündigung laufender Verträge, Benachrichtigung von Vereinen, Verbänden, Organisationen, denen der/die Verstorbene angehört hat.
9. Abgabe des Testaments beim Nachlassgericht.

Wer erfährt, dass er kraft Gesetzes oder durch Testament Erbe geworden ist, muss sich schnell entscheiden, ob er die Erbschaft auch wirklich annehmen will. Denn nicht nur Vermögenswerte gehen auf den Erben über, sondern auch etwaige Schulden des Verstorbenen.

Sollte sich der Erbe entscheiden, lieber nicht Erbe werden zu wollen, muss er schnell handeln: Eine Ausschlagung ist grundsätzlich nur innerhalb von

sechs Wochen ab Kenntniserlangung von der Erbschaft möglich. Die Ausschlagungserklärung muss gegenüber dem Nachlassgericht abgegeben werden. Wer nicht selbst zum Gericht fahren kann, kann auch bei einem Notar die Ausschlagungserklärung abgeben. Wird die Ausschlagungsfrist verpasst, helfen nur noch Nachlassverwaltung oder Nachlassinsolvenz, damit der Erbe nicht mit seinem Vermögen für die Schulden des Verstorbenen haftet.

Bad Lauterberg um 1900

© Public Domain



Bestattungsvorsorge, was ist das?

Wenn Sie sich zu Lebzeiten Gedanken über Ihre Bestattung machen, können Sie sicher sein, dass alles so abläuft, wie Sie es sich vorstellen. Die Trauerfeier, die Urne oder den Sarg, die Dekoration und die Grabstelle, Sie planen und entlasten so Ihre Angehörigen im Trauerfall.

Auch die Finanzierung können Sie über die Bestattungsvorsorge entweder durch eine Einmalzahlung auf ein Treuhandkonto, oder über ein Sterbegeld-Bestattungsversicherung regeln. Damit entlasten Sie Ihre Familie finanziell und verhindern mögliche familiäre Streitigkeiten.

Zusätzlich bietet der Vertrag Sicherheit für die Erfüllung Ihrer Wünsche, wenn Sie keine Angehörigen mehr haben oder diese nicht in der Nähe wohnen. Auch die Grabpflege kann so geregelt werden.

Den Bestattungsvertrag schließen Sie in der Regel bei dem Bestatter Ihres Vertrauens ab, der Sie auch entsprechend beraten kann.

Sollten Sie Bedürftig werden, gelten Zweckgebundene Vorsorgeverträge als geschütztes Schonvermögen, wenn diese vor Eintritt der Bedürftigkeit abgeschlossen wurden. Darauf hat das Sozialamt keinen Zugriff.

seit 1869
Niehus
BESTATTUNGEN

Betreuung durch Inhaberin

Sabine Ciossek-Dreymann

Erd-, Feuer, Seebestattungen, FriedWald

Erledigung aller Formalitäten

Abmeldung von Renten und Versicherungen

Eigene Trauer- und Abschiedsräume

Kostenlose Bestattungsvorsorge-Beratung



 **05524 - 998 47 47**

Bad Lauterberg, Wissmannstr. 13
(Bushaltestelle Schanzenstraße)

www.niehus-bestattungen.de

Sand im Getriebe

Plötzlich oder schleichend – irgend wann fällt einem auf, dass die Gelenke nicht mehr so wollen wie sie sollen. Und man erinnert sich, dass die ersten Anzeichen schon vor Jahren aufgetreten sind. Mal taten die Knie beim Bergwandern oder beim Skifahren weh, mal waren Knie oder Ellenbogen geschwollen und entzündet – was aber nach ein paar Tagen wieder von selbst verschwand.

Dabei müssen solche Abnutzungserscheinungen nicht sein. Mit einfachen Mitteln kann jeder seine Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten. Aber dazu ist Bewegung erforderlich.

Egal, ob die ersten Anzeichen schon da sind oder ob es eine vorbeugende Maßnahme ist, es ist nie zu spät, aber auch selten zu früh, mit Bewegung anzufangen.

Schauen wir uns einmal die Gelenke an: Die Knochen sitzen ja nicht direkt aufeinander, sondern sind an der Pufferstelle mit Knorpel überzogen. Zwischen den Knorpeln, im Gelenkspalt befindet sich die Gelenkflüssigkeit, die wie ein Schmiermittel für eine reibungslose Bewegung sorgt. Bänder, Sehnen und Muskeln stützen und halten das Ganze von außen.

Mit entsprechender Bewegung und der richtigen Ernährung funktioniert das „Getriebe“ über Jahrzehnte ohne Beschwerden.

Nur hat die Natur bei ihrer Konstruktion nicht an den modernen Menschen gedacht, der seine Zeit sitzend am Schreibtisch oder im Auto verbringt. Und damit beginnen unsere Gelenkprobleme.

Knorpelzellen müssen wie alle Körperzellen regelmäßig neu gebildet werden. Dazu müssen sie ernährt werden, was über die Gelenkflüssigkeit geschieht.

Nur, es reicht nicht, dass diese Nährlösung vorhanden ist. Nein, sie muss auch durch Be- und Entlastung in den Knorpel einmassiert werden. Und dies geschieht eben nur durch Bewegung.

Nun kommt natürlich das Argument Zeit. Dabei hilft manchmal schon eine kleine Umstellung, um mehr Bewegung zu bekommen.

Verzichten Sie auf den Aufzug und nehmen dafür die Treppe, gehen Sie zu Fuß zum Bäcker. Lassen Sie doch mal das Auto stehen, fahren Sie mit dem Rad oder gehen Sie am Wochenende schwimmen. Auch kleine Anstrengungen, wie ein paar Kniebeugen im Büro oder die Füße und Arme kreisen lassen, helfen.

Neben Bewegung ist die richtige Ernährung ein weiterer Baustein, um die Beweglichkeit aufrecht zu erhalten. Hochwertiges Eiweiß, frisches Obst und Gemüse mit viel Vitamin C, sowie Vollkornprodukte und Vitamin E in Form von pflanzlichen Ölen, unterstützen den Körper bei der Produktion und Erhaltung unserer Knorpel.

Und wenn's schon zwick?

Nun, ein Arztbesuch, um zu klären, ob ein akutes entzündliches Geschehen oder eine Knorpelschädigung vorliegt, ist Pflicht.

Zunächst müssen die akuten Beschwerden behandelt werden. Nach dieser Phase und ergänzend im weiteren Verlauf ist jedoch häufig erstaunlich, wie sich ein schmerzendes Gelenk durch die richtige Bewegung wieder regenerieren lässt.

barrierefrei

kostenfreier Botendienst

Vorbestellung telefonisch oder per App

Kundenparkplatz



...das Rezept für Ihre Gesundheit!



Hauptstraße 134

37431 Bad Lauterberg

Tel. 05524 - 852 88 83

www.janssenapotheke.de

©depositphotos.com/JanPietruszka



Christine Sonnenberg und ihre Kollegin, die examinierte Krankenschwester Michaela, sind sich sicher, dass niemand mit wehen Füßen herumlaufen muss.

In der Scharzfelder Str. 85 helfen die beiden Frauen gern bei schmerzhaften Hühneraugen, Druckstellen, Schwielen oder eingewachsenen oder Pilz befallenen Nägeln. Jede Behandlung beginnt mit einem wohltuenden Fußbad und kann auf Wunsch mit einer ebenso wohltuenden Fußmassage enden.



*Produkte für ein ganzheitliches Leben
aus der menschlichen
Hilfskräfte Natur*

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge Naturheilkundliche Beratung Versand von Naturprodukten

BioScan Vital-Analyse mit ausführlicher Ermittlung des aktuellen Gesundheitszustandes

Buchen Sie einen Termin und erhalten Sie einen

Rabatt von 10 Euro

bei Vorlage dieser Anzeige!

Weitere Informationen unter 05524-8678021

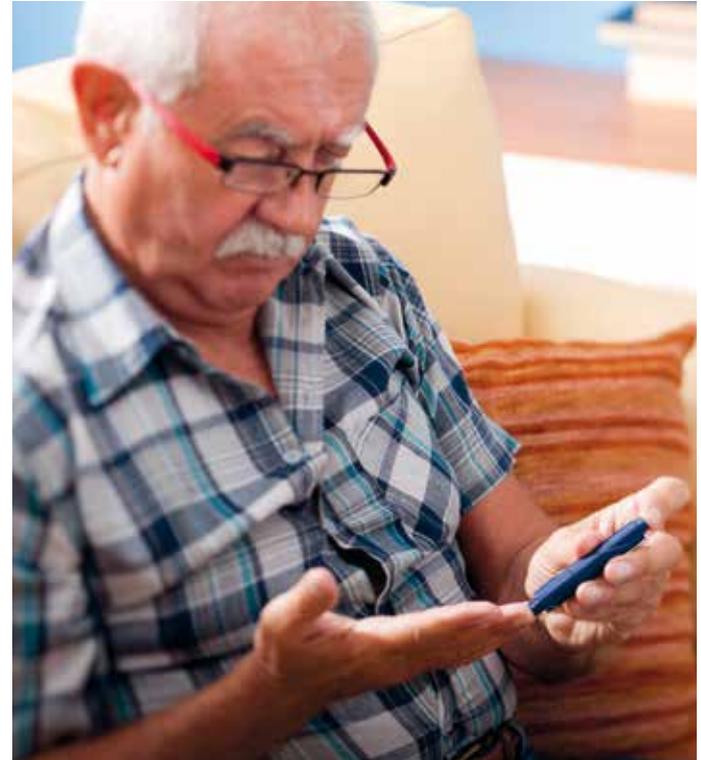
oder www.klaussiegmund.de

Diabetes, Volkskrankheit Nummer eins.

Diabetes, gemeinhin als Zuckerkrankheit bezeichnet, erscheint in zwei Formen. Man spricht von Diabetes Typ 1, bei dem der Körper kein eigenes Insulin produziert und dem Diabetes Typ 2 oder erworbenen Diabetes, bei dem die Insulinproduktion ungenügend ist.

Beim Diabetes Typ 1 kann der Körper kein oder kaum Insulin produzieren. Ursache dafür kann eine Immunerkkrankung sein, das heißt das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen die eigenen, Insulin produzierenden Zellen und zerstört sie, es kann aber auch eine mangelhafte oder fehlende Anlage der insulinproduzierenden Zellen sein. Dadurch sind die Körperzellen nicht in der Lage, Glukose, also Zucker, aufzunehmen. Der Zucker reichert sich im Blut an.

Der weit größere Teil der Diabeteskranken, circa 90%, leidet an Diabetes Typ 2. Früher sprach man hier von Altersdiabetes, diese Definition ist aber mittlerweile überholt, da immer mehr junge Menschen an Diabetes erkranken. Grund hierfür sind in erster Linie falsche Ernährung und ein damit einhergehendes Übergewicht, Bewegungsmangel und/oder familiäre Disposition. Die Erkrankung wird oft nur durch Zufall bei einer Routineuntersuchung erkannt. Einige der Symptome sind Müdigkeit, Antriebsarmut, häufiges Wasserlassen, schlecht heilende Wunden und Taubheitsgefühl in Händen und Füßen. Wer diese Symptome bei sich erkennt, sollte dringend seinen Hausarzt ansprechen.



©depositphotos.com/stefanolunardi

Neben Diabetes leiden 8 von 10 Patienten zusätzlich an Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten. Die Folge davon können Erkrankungen der großen und kleinen Blutgefäße, Herzinfarkt und Schlaganfall, Gefäßverschlüsse in Armen und Beinen sowie Erkrankungen der Netzhaut am Auge sein. Auch Nieren und andere innere Organe wie Magen und Darm können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Diabetes Typ 2 bedeutet aber nicht gleich Medikamente oder sogar die Insulinspritze. Gerade in der Anfangszeit ist es möglich, durch Umstellung der Lebensgewohnheiten entscheidenden Einfluss auf den Zuckerspiegel zu nehmen. Ernährung und Bewegung stehen hier im Vordergrund.



© CC BY-SA 3.0 Kassandro



BADE- und SAUNASPASS in Bad Lauterberg im Harz

- Badevergnügen
- Saunalandschaft
- Duftaufgüsse
- Erlebnisduschen
- Saunagarten mit Kelo-Sauna
- Kinderparadies
- Rutschenspaß
- regelmäßig Damensauna
- Wassergymnastik

★★★★
SaunaSelection
Deutscher Sauna Bund

Öffnungszeiten
Mo - So 10 - 21 Uhr
Sauna* ab 10.30 Uhr
*14.00-15.00 Uhr geschlossen

**PARTNER
der HARZ-CARD**

Vitamar

Masttal 1
37431 Bad Lauterberg
☎ 05524 853 300
www.vitamar.de



**Zahntechnikermeister
Stefan Bliedung**

Gläsernerweg 12 · 37431 Bad Lauterberg

Telefon 0 55 24/99 88 26
Telefax 0 55 24/99 88 69

Wir fertigen hochwertigen, anspruchsvollen Zahnersatz!

RUFNUMMERN

Polizeinotruf	110	Auskunft	11833
Feuerwehrrnotruf	112	Giftnotruf	(0551) 1 92 40
ADAC Festnetz	0 180 2 22 22 22	Telefonseelsorge oder	0800-1110111 0800-1110222
ADAC Mobil	22 22 22	Bankkarten-Sperrung	+49 (0)1805 021021
Apothekennotdienst	22833	Sperrung elektronischer Medien	116 116

© CC BY-SA 3.0 Torbenbrinker



Vertrauensvolle Beratung im Alter!

- ②1 Rundum Hilfe und Betreuung beim Verkauf Ihrer Immobilie
- ②1 Wir prüfen jeden Interessenten und lassen keine Unbekannte in Ihr Zuhause
- ②1 Aufarbeitung sowie Neubeschaffung von fehlenden Unterlagen
- ②1 Beratung mit Herz und Verstand

CENTURY 21.
NR Immobilien



**Experten für
Immobilien-
Vermittlung
und -Investment**



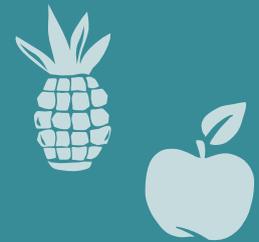
Professionalität steht beim Herzberger Immobilien-Team um Nico Richter und seiner Frau Manuela an oberster Stelle. Die IHK-zertifizierten Makler haben in Herzberg damit ein Alleinstellungsmerkmal. „Unsere Verlässlichkeit sowie der respektvolle und liebevolle Umgang werden von den Kunden besonders geschätzt. Dabei stellen wir hohe Anforderungen an uns selbst: Ehrlichkeit und Transparenz gegenüber unseren Kunden bilden die Grundlage unserer Arbeit. Wir nehmen uns die erforderliche Zeit, um die beste Lösung für Ihr Anliegen zu finden – sei es beim Verkauf oder Kauf einer Immobilie“, beschreibt Nico Richter seinen Service.

An der Kiesgrube 12
37412 Herzberg am Harz

nr@century21.de
www.nr.century21.de

05521 – 7 30 11 82

FrISChe Ideen - auch beim Service!



Hier blüht die FrISChe.

Kreativität und FrISChe gehören für uns immer zusammen.



Aus deiner Region.

Entdecke eine Vielfalt an regionalen und lokalen Erzeugnissen.



Deine Pakete und Briefe abgeben oder abholen.



Die Bar für FrISChegenuss!

An unserer Salatbar kann sich jeder seinen Lieblingsalat selbst zusammenstellen.



Einkaufen und Glück haben.



REWE
MATTHIAS WEITZEL
DEIN MARKT

„Ich bringe deinen Einkauf bis zur Wohnungstür.“

Telefonnummer: 05524/99760

Lieferservice

*Spieldauer ab 18 Jahre. Glücksspiel kann süchtig machen.

Lutterstr. 1 • 37431 Bad Lauterberg

rewe.de

Haupt- und Getränkemarkt: Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr Sonntag von 8.30 bis 11.30 Uhr