

# ASB MAGAZIN

Zeitschrift des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland e. V.

RETTER AUS

LEIDENSCHAFT



Bild: ASB/Hambal

## Rettungsdienst

Unterwegs mit den  
Lebensrettern des ASB.

→ Seite 2

## Vorsorge

Experteninterview: Vorsorgevoll-  
macht und Patientenverfügung.

→ Seite 8

## Pflege

Rundum-Versorgung für pflege-  
bedürftige Senioren zu Hause.

→ Seite 14

# Lifta, der Treppenlift



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.  
 **0800 - 20 33 137**  
 Auch Samstag und Sonntag!  
 .....  
[www.lifta.de](http://www.lifta.de)

**Lifta** 

## GUTSCHEIN

**Ja**, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel.-Nr.

Lifta GmbH, Abt. ASB, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

## Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 120.000 installierte Liftas
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Freiwillig geprüfte Servicequalität\*



\* Prüfinhalte: Servicekultur, Servicezuverlässigkeit, Beschwerdemanagement, Kundenzufriedenheit, Qualifikation der Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter [www.lifta.de/tuev](http://www.lifta.de/tuev)

# Inhalt



2

## Retter aus Leidenschaft

Bei Notfällen ist der ASB-Rettungsdienst rund um die Uhr schnell und zuverlässig zur Stelle. Wir begleiten ein Rettungsteam einen Tag lang bei seinen Einsätzen.



16

## Wischen, tippen, installieren

Mit der richtigen Anleitung haben auch ältere Menschen ihr Handy schnell im Griff. Das zeigt der Besuch eines Smartphone-Kurses für Senioren beim ASB Ruhr.



8

## Regeln, wer im Notfall entscheidet

Unfall und Krankheit kennen keinen Zeitplan. Im Interview erläutert Dr. Marion Wilhelm, ASB-Fachreferentin für Pflege, warum eine Vorsorgevollmacht wichtig ist.



18

## ASB innovativ

Trends und aktuelle Kurzmeldungen aus dem Verband.



12

## Arbeiter-Samariter-Stiftung fördert Palliativ- und Hospizarbeit

Anfang September überreichte die Stiftungsvorsitzende Dr. Christine Theiss Förderschecks für ehrenamtliche ASB-Projekte im Hospiz- und Palliativbereich.



20

## Wir im ASB

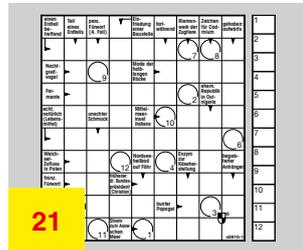
Kolumne des Bundesvorsitzenden Knut Fleckenstein.



14

## Wohnen im Viertel

Zu Hause wohnen bis zum letzten Tag: Das ermöglicht der ASB München durch seine Rundum-Versorgung für pflegebedürftige Senioren.



21

## Rätsel und Servicenummern

## Impressum

**ASB Magazin:** Mitgliederzeitschrift des ASB Deutschland e. V., Erscheinungsweise: viermal jährlich, ISSN: 0939-9763

**Herausgeber:** ASB-Bundesverband, Sülzburgstraße 140, 50937 Köln,

Tel.: (0221) 476 05-0, Fax: (0221) 476 05-288, www.asb.de, facebook.com/asb.de, V.i.S.d.P.: Ulrich Bauch

**Redaktion:** Alexandra Valentino (Chefredakteurin), Hilke Vollmer, Susanne Hörle, Susanne Wagner, E-Mail: magazin@asb.de

**Gestaltung:** ADVERB – Agentur für Verbandskommunikation, Reinhardtstraße 12, 10117 Berlin, Tel.: (030) 30 87 85 88-0, www.agentur-adverb.de

**Druck:** Mohn media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161, 33311 Gütersloh

**Anzeigen:** MD Medien Dienste, Baumweg 19, 60316 Frankfurt/Main, Tel.: (069) 94 33 31-0

**Bezugspreis:** 1,45 EUR inkl. Porto. Für Mitglieder des ASB ist der Bezugspreis durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:** 9. Januar 2018

**Verbreitete Auflage:** 1.180.210 Expl. (Ausgabe 3/2017)



## Rechtlicher Hinweis

Für unaufgefordert eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge decken sich nicht zwangsläufig mit der Meinung von Herausgeber und Redaktion.



# Retter aus Leidenschaft

Im Notfall schnell zur Stelle – unterwegs mit dem ASB-Rettungsdienst in München

**O**b Unfall, Herzinfarkt, Sturz oder Atemnot – wenn Menschen schnell medizinische Hilfe benötigen, ist der Rettungsdienst des ASB zur Stelle und leistet qualifizierte Hilfe. Allein 2016 rückten die ASB-Kräfte bundesweit zu mehr als einer Million Rettungseinsätzen aus. Auf 300 Rettungswachen stehen Hunderte haupt- und ehrenamtliche Einsatzkräfte rund um die Uhr bereit, um im Notfall zu helfen. Zwei von ihnen haben wir in München auf ihrer Schicht begleitet.

Es ist laut in der ASB-Rettungswache an diesem letzten Sonntag im Oktober in der Adi-Maislinger-Straße. 14 Uhr. Schichtwechsel. Vier ASBler tummeln sich im und am Rettungswagen (RTW): Die beiden ehrenamtlichen Rettungsassistenten Christian Wolf (59) und Dominik Hinzmann (40) sowie ihre beiden Kollegen aus der Frühschicht überprüfen das Fahrzeug. „Wir kontrollieren die Ausrüstung, schauen, ob genug Verbrauchsmaterial wie Mullbinden, Kompressen oder auch Medikamente da sind“, erklärt Dominik

Hinzmann. „Außerdem überprüfen wir, ob die Elektrik funktioniert. Denn da hängen schließlich auch das EKG und das Beatmungsgerät dran – und die müssen im Einsatz tadellos funktionieren.“

*„Elektrik und Geräte müssen im Einsatz tadellos funktionieren.“*

Der erste Einsatz lässt nicht lange auf sich warten. Eine Frau hat sich an der Zunge verletzt. In Windeseile sind die beiden Rettungsassistenten im Fahrzeug. Zehn Minuten haben sie maximal Zeit, um am Einsatzort anzukommen. Sie schaffen es in deutlich weniger. Knapp sechs Minuten braucht ein Rettungswagen in München durchschnittlich, 39 gibt es im gesamten Stadtgebiet, fünf davon betreibt der ASB. Am Einsatzort angekommen, erwartet die Helfer ein blutiges Bild: Die Frau wollte nach dem Kochen den Stabmixer abschlecken und hatte ihn dabei in Gang gesetzt. Da Zungen schlecht verbunden werden kön-

nen und heftig bluten, versorgen die ASBler die Frau so gut es geht und bringen sie zum Nähen der Wunde ins Krankenhaus.

### **Sturz im Seniorenheim**

Zurück in der Wache wird verbrauchtes Material ersetzt; der nächste Einsatz folgt bereits wenig später. „Kopfplatzwunde im Seniorenheim, ältere Frau gestürzt“ – so lautet die Meldung der Rettungsleitstelle. Routiniert starten die Rettungsassistenten in den Einsatz. Christian Wolf lenkt den Rettungswagen mit der Funkkennung „SAMA Westpark 71.1“ durch die Münchener Innenstadt, vorbei am Verkehr, über rote Ampeln, auf dem schnellsten Weg zum Einsatzort. Der hauptberufliche Jurist und ehrenamtliche Vorsitzende kann auf mehr als 30 Jahre im ASB München zurückblicken. Begonnen hat er im Katastrophenschutz des ASB, später folgte der Rettungsdienst: „1980 bin ich das erste Mal Rettungsdienst gefahren“, erzählt Wolf. „Und das habe ich während des Studiums und des Referendariats beibehalten.“ Nach einer längeren Elternpause fährt

er seit 2006 wieder regelmäßig. Jetzt holt er den Rettungsrucksack und das Beatmungsgerät aus dem Wagen und eilt mit Hinzmann in das Seniorenheim.

Eine 93-jährige Frau ist gestürzt und hat sich den Hinterkopf aufgeschlagen. Hinzmann prüft die Vitalwerte, die Frau ist bei Bewusstsein und orientiert, doch die Wunde am Hinterkopf blutet stark. Während Dominik Hinzmann die Daten der Patientin aufnimmt, versorgt Wolf die blutende Wunde. Anschließend wird die Frau auf der Trage in den Rettungswagen geladen und zur weiteren Versorgung ins Krankenhaus gebracht. Noch auf der Rückfahrt zur Wache kommt die nächste Alarmierung. Wieder ist eine ältere Dame gestürzt. Wieder geht es mit Blaulicht durch die Straßen.

### **Beruf als Berufung**

Was motiviert Menschen, sich im Rettungsdienst zu engagieren? Für Wolf ist es das Bedürfnis, anderen zu helfen: „In meiner Familie sind alle Mediziner. Und auch ich wollte eigentlich immer Medizin studieren. Das hat aber >>





Die Feuerwehr war als erste am Einsatzort und informiert die eintreffenden Rettungskräfte über die Situation, bevor diese übernehmen.



Ein 91-jähriger Mann ist in seiner Küche gestürzt, die Rettungsassistenten bringen ihn ins Krankenhaus.

## Rettungsdienst des ASB München



Mehr als 120 hauptamtliche Rettungsassistenten und Notfallsanitäter gehören zum Rettungsdienst des ASB München. Mit fünf Rettungswagen, zehn Krankentransportwagen und zwei Intensivtransportwagen ist der ASB eine feste Größe in der Münchner Rettungslandschaft. Außerdem stellt der ASB die Besatzung von Christoph München, dem Intensivtransporthubschrauber, der im Klinikum Großhadern stationiert ist.

**Rettungsdienst  
112**

» nicht geklappt – der Numerus Clausus hat es verhindert. Aber im Rettungsdienst kann ich diese Leidenschaft wunderbar ausleben.“ Für Dominik Hinzmann war früh klar, was er wollte. Schon im Zeltlager der Pfadfinder war er für die Erste Hilfe zuständig, Blaulichtfahren war für ihn immer faszinierend. Den Platz an der Tonmeisterschule gab er zugunsten einer Ausbildung im Rettungsdienst auf. Er holte das Abitur nach, studierte Medizin und ist heute leitender Notarzt im Rettungsgebiet München sowie Facharzt für Anästhesie. „Mein Beruf ist meine Berufung“, erzählt er über seine Leidenschaft für die Medizin. „Ich könnte mir – mit allen Höhen und Tiefen – keinen anderen Job vorstellen.“

### Schnelle Hilfe durch den Hausnotruf

Inzwischen ist es 18 Uhr, die halbe Schicht ist vorbei. Der Piepser tönt, jetzt schnell zurück in den

RTW. Ein 91-jähriger Mann ist in seiner Küche ausgerutscht und gestürzt. Glück im Unglück: Am Handgelenk trägt er den Hausnotrufknopf, löst ihn aus und wird automatisch mit der

*„Ich könnte mir keinen anderen Job vorstellen.“*

Zentrale verbunden. Die Mitarbeiter erkundigen sich was passiert ist und alarmieren sofort den Rettungsdienst. Der ist innerhalb von sieben Minuten vor dem Wohnhaus angekommen. Bepackt mit Rettungsrucksack und Beatmungsgerät laufen die ASBler in die vierte Etage des Mehrfamilienhauses. Der Rentner liegt zwischen Flur und Küche.



Acht Stunden dauert eine Schicht. Bei jedem Schichtwechsel werden die Ausrüstung überprüft, Material ersetzt und Informationen ausgetauscht.

Dr. Christian Wolf (li.) und Dr. Dominik Hinzmann engagieren sich ehrenamtlich im Rettungsdienst.

Hinzmann überprüft die Vitalzeichen und äußert den Verdacht auf Oberschenkelhalsbruch. Für die Trage ist das Treppenhaus zu eng, daher kommt das Tragetuch zum Einsatz. Auch unser Fotograf muss mit anpacken und gemeinsam tragen sie den Mann nach unten, wo er schnell in den RTW eingeladen wird. Dort wird er stabilisiert, bekommt eine Infusion und wird anschließend ins Krankenhaus gebracht.

Während der Fahrt füllt Hinzmann Papiere aus. „Gut ein Drittel der Einsatzzeit verbringen wir mit der Patientendokumentation“, sagt er. „Das hat in den vergangenen Jahren sehr zugenommen.“ Immer wieder wirft der Rettungsassistent prüfende Blicke auf den Patienten, kontrolliert Puls, Blutdruck und Atmung. „Wirkliche Notfalleinsätze sind selten geworden“, erzählt Hinzmann zurück auf der Wache. „Immer häufiger sind Einsät-

ze Hausbesuche mit Blaulicht. Manche wollen auf Termine beim Haus- oder Facharzt nicht warten; mit dem RTW und in der Notaufnahme geht es schneller, alle Fachärzte sind zur Stelle und

### *„Immer häufiger sind Einsätze Hausbesuche mit Blaulicht.“*

das Taxi wird auch gespart. Was die Leute aber vergessen: Wir können bei einem derartigen Einsatz nicht helfen, wenn woanders jemand wirklich schnelle medizinische Hilfe benötigt.“

Erneut vibriert der Piepser. Zum letzten Mal für heute. Im großen Kinocenter braucht jemand Hilfe nach einem epileptischen Anfall.

Mit voller Ausrüstung geht es über das Fußgängergeländer und durch die Menge der Kinobesucher auf die Suche nach dem Patienten. Eine Sicherheitskraft fängt uns ab. Die Frau ist aufgestanden und verschwunden, sagt der Mann. Auch so etwas passiert. „Das ist gar nicht so selten“, sagt Dominik Hinzmann. „Einsätze werden auf der Anfahrt abgebrochen oder vor Ort stellt sich heraus, dass doch kein Rettungsdienst benötigt wird. Das gehört zum Geschäft.“

Es ist jetzt kurz vor 22 Uhr, Christian Wolf lenkt den RTW zurück in die Rettungswache. Die Nachtschicht ist schon da. Wieder werden Fahrzeug und Ausrüstung überprüft, die wichtigsten Informationen ausgetauscht. Hinzmann und Wolf verabschieden sich. Und „SAMA Westpark 71.1“ ist mit neuer Besatzung wieder bereit zum Einsatz.

VON SUSANNE HÖRLE ■

## 1 Massagesessel »Komfort Deluxe«

Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!

Hier drei von vielen Kundenempfehlungen:

»...wirkungsvolle Massagefunktion...«

»...jedem, der Rückenprobleme hat, zu empfehlen...«

»...Sehr wohltuend...«



Anzeige

2 Rollen zum leichten Verschieben

um 90° drehbar

## Entspannende Rückenmassage Tag für Tag!

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd

### Aufklappbare Komfort Fernbedienung

- ✓ 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich und Wärme im Rückenbereich zuschaltbar
- ✓ Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar
- ✓ Hochwertige Rollenmassage im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich!

- ✓ 4 Massage-Techniken
- ✓ 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Massageköpfe
- ✓ Kopfkissen abnehmbar
- ✓ Sesselsmaße: L 110–180 x B 75 x H 84–130 cm
- ✓ Sitzmaße: B 55 x T 50 x H 50 cm
- ✓ Gewicht: 75 kg

Fußteil um 360° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!

**Schwarz**  
Best.-Nr. **MV 21600**

**Schilf**  
Best.-Nr. **MV 22540**

**Braun**  
Best.-Nr. **MV 22177**

**Creme**  
Best.-Nr. **MV 21602**

**Rot**  
Best.-Nr. **MV 21601**

Sie sparen 1.200,- €  
UVP € 2.199,-  
nur **€ 999,-**

## 2 Schlafessel Nimmerland

Dieser Sessel überzeugt auf ganzer Linie, denn hier trifft modernes Design auf absolute Funktionalität. Wenige Handgriffe genügen und schon wird das stabil konstruierte Möbel vom bequemen Sessel zur komfortablen Liege mit 5-fach verstellbarem Kopfteil oder auch zum vollwertigen Gästebett für Ihren Besuch.

»Schnelle Lieferung, toller Sessel, schnelle Montage und sehr gute Qualität. Toller Liegekomfort. Bin sehr zufrieden« Helga K. im April 2017

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen



Lehne 5-fach höhenverstellbar – bis in die Waagerechte

Perfekt als Gästebett



Platzsparend als Sessel



Ideal auch als Liege zum Lesen & TV

Bezug: graumeliert

Best.-Nr. **MV 22802**  
Sie sparen 150,- €  
UVP € 399,-  
nur **€ 249,-**

3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

## 3 Schurwoll-Sesselschoner

Hautfreundlich, klimaregulierend und kuschelig weich

- ✓ Flor: 100 % Schurwolle
- ✓ Armlehnen: ca. 60 x 40 cm
- ✓ Maße: ca. 160 x 50 cm

Sie sparen € 15,-  
UVP € 39,95

»Naturbeige«  
Best.-Nr. **MV 23023**  
»Hellbraun«  
Best.-Nr. **MV 23024**  
nur **€ 24,95**



Armlehnen & Seitentaschen

Hellbraun Made in Germany

## 4 Hörverstärker

Zer-Set »Premium«  
Einfach besser hören

- ✓ Funktioniert auf eine Distanz von bis zu 10 m
- ✓ Chic & angenehm zu tragen
- ✓ Lautstärke einstellbar
- ✓ Inkl. 4 Knopf-batterien

Sie sparen € 40,-  
UVP € 49,99  
Best.-Nr. **MV 22424**  
nur **€ 9,99**

## Aktionspreis!



Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

# aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

## 5 Ergometer aktiv »comfort«

Training nach Puls- und Wattvorgabe



Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls, Körperperfekt und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 15-stufige motor- und computer-gesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 12 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Hohe Anzeigen-genauigkeit & gleichmäßiges Laufverhalten

Sie sparen  
€ 100,-  
UVP € 329

Best.-Nr. **MV 11156**  
nur **€ 229,-**



Handpuls-messung

Transportrollen vorne  
7 kg Schwungmasse  
Bodenhöhenausgleich

## 6 Vibro Shaper Vibrationsplatte

Effektives Ganzkörpertraining

Für Fitness, Figur und Wohlbefinden ohne Anstrengung

Inkl. Fernbedienung

3 Intensitätsstufen, 50 Muskelkontraktionen, 99 Geschwindigkeiten

- ✓ Massage, Muskeltraining und Stretching in einem Gerät – für maximale Erfolge in kürzester Zeit!
- ✓ Zur Hautstraffung & Fettverbrennung
- ✓ Gelenkschonendes Training
- ✓ Nur 10 Minuten pro Tag nötig
- ✓ Inkl. Trainings- & Ernährungsplan

**VIBROSHAPER**

Vielseitig einsetzbar  
Der neue Fitnesstrend



Expander-bänder Inklusive

Sie sparen € 150,-  
UVP € 399,-

Best.-Nr. **MV 11210**  
nur **€ 249,-**

Rutschfeste Gummunterlage

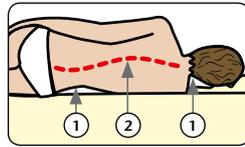
**7 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko für Ihren erholsamen Schlaf**

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 79,95 €.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

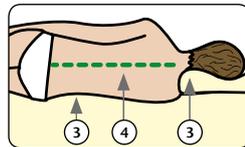
Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

**Unbequeme Schlafposition!**



- Falsch: Unnatürliche Schlafposition**
- 1 = Gefährliche Hohlräume
  - 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

**Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!**



- Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**
- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
  - 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

**Visko-Mineralschaum**  
Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**Sie sparen bis zu € 119,-** **Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart nochmals mehr als 30 Euro!**  
**UVP € 198,95** **nur bei uns ab € 79,95** **Siehe Coupon**

**Das Best-Schlaf-Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.**  
**Unser beliebtestes Kissen!**

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholtos Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

**Geschenk im Wert von € 49,95**



**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **MV 20453** Maße: B 60 x L 35 cm

**Internet Gutscheincode: 261KA**

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

*»Seit einer Woche schlafe ich nun auf dieser neuen Matratzenauflage. Der Liegekomfort ist wie beschrieben und ich bin zufrieden. Halswirbel, Schultern, Hüfte, alles liegt wie auf Wolken. Angenehm!«*  
Ilona L. im Januar 2017

**Die Beste im Test**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

- 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
- 2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
- 3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
- 4) Vgl. Kundenmeinungen auf [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

**3 Jahre Garantie**



4 cm dick Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

**8 Heimtrainer X-Bike**

Faltbar und platzsparend

**Aktionspreis!**

**Training auf kleinstem Raum**



**Displayanzeige:** Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 x 1,5 V AA, enthalten)

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstandseinstellung
- ✓ Bequemer breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

Handpuls-messung



**Praktisch klappbar**

**Sie sparen € 100,-**  
**UVP € 199,-**

**Best.-Nr. MV 11151**  
**nur € 99,-**

**Jetzt kostenfrei anrufen und testen**

**0800 - 4 36 00 05**

Mo. - Fr. 8-22 Uhr  
Sa.+So.10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!<sup>8)</sup>

Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>5,6)</sup>
1 Massageessel »Komfort Deluxe« <sup>7)</sup>	Schwarz	MV 21600 999,00 €
	Schilf	MV 22540 999,00 €
	Braun	MV 22177 999,00 €
	Cremer	MV 21602 999,00 €
	Rot	MV 21601 999,00 €
2 Schlafessel Nimmerland	MV 22802	249,00 €
3 Schurwoll-Sesselschoner	Naturbeige	MV 23023 24,95 €
	Hellbraun	MV 23024 24,95 €
4 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	MV 22424	9,99 €
5 Ergometer aktiv »comfort«	MV 11156	229,00 €
6 Vibro Shaper	MV 11210	249,00 €
7 Kopfkissen »Premium«	60 x 35 cm	MV 20453 <b>Gratis*</b>
	60 x 35 cm	MV 21317 49,95 €
	50 x 35 cm	MV 21316 39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck.	MV 21303 89,95 €
	2 Stck.	MV 21366 149,95 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck.	MV 21304 99,95 €
	2 Stck.	MV 21367 169,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck.	MV 21305 109,95 €
	2 Stck.	MV 21368 189,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck.	MV 21306 139,95 €
	2 Stck.	MV 21369 249,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck.	MV 21307 169,95 €
	2 Stck.	MV 21370 299,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	1 Stck.	MV 22922 199,95 €
	2 Stck.	MV 23330 359,90 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck.	MV 21301 79,95 €
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	MV 21364 129,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck.	MV 21302 89,95 €
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	MV 21365 149,95 €
8 Heimtrainer X-Bike	MV 11151	99,00 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter **www.aktivshop.de**

**Unser großer Katalog gratis!**

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine**  
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)  
E-Mail: **service@aktivshop.de**

**aktivshop®** Das Beste für Gesundheit & Fitness  
gesund • gut • günstig

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

- Wenn Sie die Ware behalten möchten:  
5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.  
6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.  
7) Art. Nr. 1 Massageessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.  
8) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

**Kein Mindestbestellwert!**

# Regeln, wer im Notfall entscheidet

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung



Der ASB gibt mit dem Vorsorgeratgeber eine Hilfestellung, damit die Vorstellungen präzise formuliert werden können.

**W**er entscheidet für uns, wenn wir es selbst nicht mehr können? Wie kann ich was regeln? Was ist wirklich notwendig? Über diese Frage haben wir mit der ASB-Fachreferentin Dr. Marion Wilhelm gesprochen.

**Der ASB hat gerade einen Vorsorgeratgeber veröffentlicht, der dabei hilft zu regeln, wer in welcher Situation für einen selbst entscheidet. Aber warum benötigt man überhaupt eine Vorsorgevollmacht?**

**M. W.:** Will man in einem Notfall vermeiden, dass das Gericht einen Betreuer bestellt, so setzt dies voraus, dass ein anderer mittels einer Vollmacht für einen selbst handeln darf. Dies gilt – entgegen einem weit verbreiteten Irrtum – auch für Familienangehörige, sodass selbst der Ehegatte oder die Kinder ohne entsprechende Bevollmächtigung nicht reagieren können.

**Was genau regelt eine Vorsorgevollmacht?**

**M. W.:** Hier kann eine Person des Vertrauens als Bevollmächtigte

eingesetzt werden, die im Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit für einen selbst handeln kann. Allerdings setzt dies voraus, dass man die Vollmacht zu einem Zeitpunkt verfasst, zu dem man noch gesundheitlich in der Lage ist, sich selbst um seine rechtlichen Angelegenheiten zu kümmern. Eigentlich sollte jeder von uns eine Vorsorgevollmacht haben. Unfall und Krankheit kennen schließlich keinen Zeitplan.

**Wo bewahre ich eine Vorsorgevollmacht am besten auf?**

**M. W.:** Eine Vorsorgevollmacht sollte im Ernstfall schnell gefunden werden können. Man kann sie zu Hause aufbewahren. Allerdings muss gewährleistet sein, dass die betroffenen Personen auch Kenntnis von der Vollmacht haben und darauf zugreifen können. Deshalb ist es am besten, das Dokument direkt bei der Person des Vertrauens – dem Bevollmächtigten – zu hinterlegen. Sinnvoll ist auch die Registrierung beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer, wo man die Daten des

Vollmachtgebers und des Bevollmächtigten hinterlegen kann.

### **Bin ich dann für immer an die Vorsorgevollmacht gebunden?**

**M. W.:** Der Vollmachtgeber kann die Vorsorgevollmacht jederzeit widerrufen. Ist der Bevollmächtigte im Besitz der Vollmachtsurkunde, ist Voraussetzung, dass er diese an den Vollmachtgeber zurückgibt.

### **Reicht denn eine Vorsorgevollmacht allein aus?**

**M. W.:** Nein. Um möglichst lückenlos vorzusorgen, sind drei Bausteine notwendig. Während die Vorsorgevollmacht darauf gerichtet ist, persönliche und vermögensrechtliche Angelegenheiten zu regeln, bestimmen Sie mit einer Patientenverfügung, welche medizinischen Maßnahmen an Ihnen vorgenommen werden dürfen, falls Sie selbst aus physischen oder psychischen Gründen Ihren Willen nicht mehr äußern können. Im Unterschied dazu regelt eine Vorsorgevollmacht, welche Person im Fall einer Situation, in der Sie

Ihren Willen nicht mehr äußern können, Ihren in der Patientenverfügung niedergelegten Willen z. B. gegen Ärzte durchsetzt. Ihr Bevollmächtigter wird dann anhand Ihrer Weisungen mit den Ärzten beraten, was zu tun ist. Daneben gibt es noch die Betreuungsverfügung. Sie dient dem Zweck, eine Person des eigenen Vertrauens zu benennen, die für den Fall, dass eine Betreuung notwendig werden sollte, vom Betreuungsgericht bestellt werden soll.

### **Eine Patientenverfügung brauchen ja nur ältere Menschen, oder?**

**M. W.:** Auch für jüngere Menschen ist sie empfehlenswert. Jeder von uns muss damit rechnen, unerwartet krank zu werden oder in einen Unfall verwickelt zu sein. Können Sie sich selbst dann nicht mehr äußern, ist eine Patientenverfügung hilfreich. Dabei kann der Inhalt einer Patientenverfügung je nach Ihrem Alter und Ihrer Lebenssituation unterschiedlich sein.

VON HILKE VOLLMER ■

## **Unsere Expertin**



**Dr. Marion Wilhelm ist Juristin und Fachreferentin für Pflege beim ASB-Bundesverband.**

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie ihr gerne: [magazin@asb.de](mailto:magazin@asb.de)

## **Ratgeber Vorsorgevollmacht**



Der vollständig neu konzipierte und aktualisierte Ratgeber des ASB-Bundesverbandes rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung ist kostenfrei unter Angabe der Artikelnummer 602156 per Mail an [publikationsbestellung@asb.de](mailto:publikationsbestellung@asb.de) erhältlich.



Bilder: PantherMedia / Fotolia



## Alle Jahre wieder

Verbrennungen durch  
Bratfett und Böller

**W**enn am Weihnachtsbaum endlich die Lichter brennen, garantiert das leider nicht immer ruhige und entspannte Festtage. Gerade zu Weihnachten und zum Jahreswechsel hantieren viele Menschen emsig mit heißen Kochtöpfen und hochexplosiven Böllern. Die Unfallgefahr ist dann besonders groß, die Ratlosigkeit oft ebenso. Was ist im Notfall zu tun? Wir befragten einen Experten: Michael Sonntag ist Referent für Notfallausbildung beim ASB-Bundesverband.

Bei der Zubereitung des Festessens passiert es immer wieder: Unerwartete Fettspritzer oder gar Stichflammen sorgen für schmerzhaft Verbrennungen. Die Weihnachtsstimmung ist dahin.

**Muss ich nach einer Brandverletzung immer den Notarzt rufen?**

**M. S.:** Kleine Brandblasen am Finger lassen sich nach Kühlung gut mit einem Pflaster zu Hause versorgen. Bei Verbrennungen mit Blasenbildung der Haut ab einem Prozent Körperoberfläche (entspricht der Handfläche des Verletzten) sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei Verbrennungen, die größer sind als zwei Handflächen, muss der Rettungsdienst alarmiert werden.

**Warum kann heißes Fett schnell gefährlich werden?**

**M. S.:** Siedendes Fett ist heißer als kochendes Wasser, weil Fett die Hitze speichert. So kann Frittiertes, das viel Feuchtigkeit enthält, gefährliche Fettspritzer verursachen. Diese können die Haut stark verletzen. Deshalb gilt: Niemals mit Wasser löschen, wenn es zu einer Verpuffung kommt. Des Weiteren gilt es, niemals Gefrorenes zu frittieren, denn noch gefrorenes Wasser

### Erste-Hilfe-Kursgutschein



Informationen zu Ihrem Erste-Hilfe-Kursgutschein finden Sie unter

[www.asb.de/mein-asb/vorteile-und-service-fuer-asb-mitglieder](http://www.asb.de/mein-asb/vorteile-und-service-fuer-asb-mitglieder)



am Frittiergut könnte schlagartig verdampfen und weicht dann nach allen Seiten aus, genau wie bei einer Explosion. Dabei reißt es Fettteilchen mit sich und dieses Gemisch könnte dann durch den Brenner entzündet werden.

### **Dürfen oder sollen Brandwunden gekühlt werden?**

**M. S.:** Brandwunden sollten grundsätzlich mit körperwarmem, frischem Wasser gekühlt werden. Dies muss bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortgesetzt werden. Vorsicht jedoch vor Unterkühlung: Größere Verletzungen und offene Wunden sollten nicht gekühlt werden, damit der Patient nicht auskühlt.

### **Was ist zu tun, wenn sich Kleidung über der verbrannten Stelle befindet?**

**M. S.:** Sofern die Kleidung nicht bereits mit der Wunde verklebt

ist, empfiehlt sich eine sofortige Entfernung der Kleidungsstücke.

### **Was tun bei offenen Wunden?**

**M. S.:** Offene Wunden sollten von Ersthelfern niemals durch Salben, Jod, Brandpuder oder Ähnliches versorgt werden. Decken Sie offene Wunden immer mit Verbandmitteln ab und suchen Sie zur fachgerechten Versorgung den nächsten Arzt, Notdienst oder das nächstgelegene Krankenhaus auf.

### **Verbrennungen und andere Verletzungen an den Händen passieren auch häufig beim Silvesterfeuerwerk. Wodurch werden sie ausgelöst?**

**M. S.:** Diese Unfälle passieren durch die falsche Handhabung von Feuerwerkskörpern – Böller mit brennender Lunte werden zu lange festgehalten und explodieren in der Hand. Als besonders „cool“ gilt es, Raketen aus der

### **Unser Experte**



**Michael Sonntag ist Referent für Notfallvorsorge beim ASB-Bundesverband.**

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie ihm gerne: [magazin@asb.de](mailto:magazin@asb.de)

Bild: ASB/B. Bechtloff

Hand heraus zu starten und sie vorher möglichst lange festzuhalten. Dies kann zu schlimmen Verletzungen führen und man gefährdet dabei auch sein Umfeld.

Fazit: Wer umsichtig agiert, ein paar Regeln beachtet und im Notfall weiß, was zu tun ist, wird wohlbehalten durch die Festtage und ins neue Jahr gelangen.

VON ALEXANDRA VALENTINO ■



# Arbeiter-Samariter-Stiftung fördert Palliativ- und Hospizarbeit

Unterstützung für ausgewählte ASB-Projekte

**M**it rund 30.000 Euro fördert die Arbeiter-Samariter-Stiftung in diesem Jahr Projekte im Hospiz- und Palliativbereich. ASB-Einrichtungen aus dem gesamten Bundesgebiet konnten sich Anfang 2017 mit ihren Projekten um eine finanzielle Unterstützung bewerben. Aus den zahlreichen Einsendungen wurden drei Projekte ausgewählt. Vom 4. bis 6. September überreichte Dr. Christine Theiss, Vorsitzende der Stiftung, gemeinsam mit ASB-Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch die Schecks an die Einrichtungen des ASB in Hannover, Luckau/Dahme und Jena.

Der ambulante Kinderhospizdienst in Hannover betreut seit

mehr als zehn Jahren schwerst- kranke Kinder und Jugendliche. Die ehrenamtlichen ASBler begleiten die Betroffenen und deren Familien vom Zeitpunkt der Diagnose bis über den Tod hinaus. Sie leisten Beistand für die Kinder und Jugendlichen, aber auch für deren Eltern und Geschwister. Sie nehmen sich Zeit und hören zu, unterstützen bei Behördengängen oder geben der Familie Raum für eine Auszeit.

*„Ich kann mir kein  
besseres Ehrenamt  
vorstellen.“*

Gerda Schäfer, die seit 2005 ehrenamtlich ihre inzwischen dritte

Familie betreut, sagt zu ihrem Engagement: „Ich kann mir kein besseres Ehrenamt vorstellen. Menschen zu helfen, denen es im Leben nicht gut geht, das macht mich zufrieden. Denn wer sich mit Krankheit, Tod und Trauer beschäftigt, gewinnt fürs ganze Leben.“ Gerda Schäfer freute sich über die Förderung durch die ASB-Stiftung, ebenso wie die Schirmherrin des ambulanten Hospizdienstes, Annika de Buhr. Die NDR-Moderatorin unterstützt seit dem Frühjahr 2017 den Hospizdienst der Samariter: „Die Begleitung der Familien in dieser schweren Zeit ist eine Aufgabe, vor der ich allerhöchsten Respekt habe. Der Kinderhospizdienst leistet Hilfe genau dort, wo sie dringend gebraucht wird.“



Für den ambulanten Kinderhospizdienst überreichte Dr. Christine Theiss (li.) einen Förderscheck an die Schirmherrin und NRD-Moderatorin Annika de Buhr.



Gerda Schäfer ist seit Beginn des ambulanten Kinderhospizdienstes in Hannover dabei und betreut inzwischen ihre dritte Familie.

### Spreewald: Aufbau eines ambulanten Hospizdienstes

Der ASB Luckau/Dahme erhielt von der ASB-Stiftung ein Fahrzeug, das eine ambulante Hospiz- und Palliativversorgung im ländlichen Spreewald rund um Luckau ermöglicht.

„Das ist für mich heute eine Premiere“, sagte Dr. Christine Theiss während der Scheckübergabe.

„Denn das Auto trägt das Logo der Arbeiter-Samariter-Stiftung – als erstes Fahrzeug überhaupt in Deutschland.“ Theiss war beeindruckt vom zügigen Aufbau des ambulanten Hospizdienstes in der Region: „Es freut mich unheimlich, dass ich dieses Engagement unterstützen und zum Ausbau Ihres Dienstes beitragen kann.“

### Jena: Ausbildung ehrenamtlicher Hospizbegleiter

Der ASB in Jena hat sich mit dem Förderverein Hospiz Jena e. V. zusammengeschlossen, um einen

ambulanten Kinderhospizdienst aufzubauen. Professor Bernd Wiederanders, Vorsitzender des Fördervereins Hospiz Jena, freut sich über die Förderung durch die ASB-Stiftung und schätzt vor allem die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter: „Das freiwillige Engagement ist beeindruckend – oft werden die Familien über viele Jahre hinweg begleitet.“

Christine Theiss, die den Förderscheck überreichte, erzählte, sie habe schon als Kind ihre Mutter, eine Hausärztin, auch zu Sterbenden begleitet. Dabei habe sie erlebt, wie wichtig es ist, dass jemand diese Patienten nicht nur medizinisch betreut, sondern sich auch ihrer Sorgen annimmt. Mit ihrer Förderung will die Stiftung deshalb Projekte wie die Ausbildung ehrenamtlicher Hospizbegleiter stärker in den Fokus rücken.

VON SUSANNE HÖRLE ■

### Die Arbeiter-Samariter-Stiftung



ARBEITER  
SAMARITER  
STIFTUNG

Seit 2009 unterstützt die Arbeiter-Samariter-Stiftung, eine gemeinnützige rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts, die Arbeit des ASB und fördert gezielt innovative Projekte. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Ausbau der hospiz- und palliativmedizinischen Versorgung. Darüber hinaus unterstützt die Stiftung Projekte in der Kinder- und Jugendhilfe, der Altenhilfe, den Hilfen für Menschen mit Behinderung, der Ersten Hilfe, der Hilfe in Not- und Unglücksfällen und der Auslandshilfe.



Bilder: ASB/F., Fassbender



## Wohnen im Viertel

Bestens versorgt in den eigenen vier Wänden

**Z**u Hause wohnen bis zum letzten Tag – das wünschen sich viele Menschen, auch wenn sie krank, pflegebedürftig und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Um diesem Wunsch gerecht zu werden, wurde in München das Projekt „Wohnen im Viertel“ entwickelt: An inzwischen 13 Standorten ermöglicht die städtische Wohnungsbau-gesellschaft GEWOFAG pflegebedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. An drei Standorten sorgt der ASB München dabei für die ambulante Versorgung vor Ort.

Renate Grünaug wohnt in der Seebrucker Straße im Münchener Stadtteil Berg am Laim. Die 61-Jährige hat den Pflegegrad 2 und konnte nach einem Schlaganfall nicht mehr in ihrer alten Wohnung bleiben. Im „Wohnen im Viertel“ hat sie ein neues Zuhause gefunden. In der barrierefreien Wohnung kommt sie nun mit ihrem Rollstuhl überall hin. „Ich bin aufgelebt“, erzählt sie von ihrem Einzug vor wenigen Monaten. „Wenn die Wohnung nicht geklappt hätte, hätte ich ins Altenheim gemusst. Ich hab Glück gehabt.“ Die Wohnungen sind gefragt, zehn davon bietet

*„Die oft langen Anfahrtswege entfallen und uns bleibt mehr Zeit für die Patienten.“*

die GEWOFAG in der Seebrucker Straße an. Die Warteliste ist lang. Bewerben können sich hilfsbedürftige Menschen ab einem Pflegegrad 2 und mit einem aktuellen Registrierbescheid des Amtes für Wohnen und Migration.

#### **Hilfe rund um die Uhr**

Mitten im Viertel sitzt der ambulante Pflegedienst des ASB und bietet die Versorgung für alle Anwohner des Projektes an. Alles innerhalb eines Radius von 800 Metern. „Wir sind 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche erreichbar“, erklärt Dagmar Frentzen, Bereichsleitung Pflege und Senioren. „Und dazu müssen wir nicht mal ins Auto steigen. Wir erreichen unsere Kunden bequem zu Fuß – oder mit dem Fahrrad. Die für einen ambulanten Pflegedienst teils langen Anfahrtswege entfallen und uns bleibt mehr Zeit für die Patienten.“ Für Renate Grünaug hat sich die Betreuung, seit sie in der Seebrucker Straße wohnt, merklich verbessert: „Der Pflegedienst hier ist super“, freut sie sich. „Ich bin mir noch nie so gepflegt vorgekommen wie hier. Herrlich!“

#### **Pflegewohnung auf Zeit**

Auch für Menschen, die beispielsweise nach einem Krankenhausaufenthalt nur vorübergehend auf Pflege oder Hilfe angewiesen sind, bietet „Wohnen im Viertel“ das passende Angebot: Bis zu drei Monate lang können spezielle barrierefreie und möblierte Apartments gemietet werden. Auch hier übernimmt der ASB die pflegerische Versorgung. Wenn es den Bewohnern besser geht, kehren Sie in ihre eigenen Wohnungen zurück.

#### **Treffpunkt Wohncafé**

Daneben bietet der ASB hauswirtschaftliche Unterstützung an und betreibt das Wohncafé als Treffpunkt. So können ältere und pflegebedürftige Menschen im Stadtteil mit Bewohnern aller Altersstufen in Kontakt bleiben. „Ich gehe gern ins Wohncafé. Da treffe ich immer die anderen Leute hier im Viertel“, freut sich Renate Grünaug. „Ob beim Mittagessen, Kaffee trinken, bei Spielenachmittagen oder auch gemeinsamen Festen. Hier ist immer Leben im Haus.“

VON SUSANNE HÖRLE ■



## Flexible Rente

**Pflegenden Angehörigen zahlt die Pflegekasse Rentenbeiträge. Für pflegende Rentner galt das bisher nicht. Seit dem 1. Juli 2017 hat sich das geändert und bedeutet für diese Gruppe eine interessante Neuerung.**

Jetzt haben pflegende Rentner die Möglichkeit, über die Flexirente noch weitere Rentenbeiträge zu erhalten, sodass sich ihr Rentenanspruch durch die Pflegetätigkeit erhöht. Die neue Regelung des Flexirentengesetzes betrifft grundsätzlich jede Pflegeperson, die Angehörige, Freunde oder Dritte nicht erwerbsmäßig pflegt. So können Bezieher einer Altersrente in der gesetzlichen Rentenversicherung nach Rentenbeginn zusätzliche Anwartschaften erwerben. Das kann sich durchaus lohnen.

**Was muss ich beachten und wie gehe ich bei der Beantragung vor?** Diese und weitere Informationen rund ums Thema Flexirente finden Sie auf [www.asb.de/unsere-angebote/pflege/ratgeber-zum-leben-im-alter](http://www.asb.de/unsere-angebote/pflege/ratgeber-zum-leben-im-alter)

# Wischen, tippen, installieren

Smartphone-Kurse für Senioren beim ASB Ruhr

**M**oderne Seniorenwohnungen, häusliche Pflege, Hausnotruf oder Beratung für pflegende Angehörige – das alles verbinden die Menschen mit Angeboten des ASB für Senioren. Dass der ASB ältere Menschen auch mit Smartphone- und Computerkursen fit macht, um am digitalen Leben teilzunehmen, ist weniger bekannt. Der ASB Ruhr ist einer der Vorreiter und bietet schon seit über 20 Jahren Kurse für Senioren an.

Eigentlich ist es ein gewohntes Bild: Drei Menschen sitzen an einem Tisch, jeder mit einem Smartphone in der Hand. Es wird gezeigt, getuschelt und gelacht. Nur das Alter irritiert – am Tisch vereint sitzen über 200 Jahre Lebenserfahrung.

## Einstieg in die Android-Welt

Wilfried Arnholt (75) und Renate Knoke (70) lassen sich von Slavko Vranjkovic (67) gerade die Grundeinstellungen ihres Smartphones erklären und lernen, sie auf ihre Bedürfnisse anzupassen. Dann stellen sie die Zeit

um, nach der sich das Gerät in den Ruhemodus verabschiedet. „Ach, ich war schon ganz genervt, wenn der Bildschirm wieder nach einer Minute schwarz war und ich dann immer das Passwort neu eingeben musste“, lacht die grauhaarige Dame. Sie hat ihr Smartphone erst seit einer Woche und freut sich über den praktischen Einstieg in den Kurs.

Praxis ist das A und O für Slavko Vranjkovic, der mittlerweile seit über sieben Jahren Kurse beim ASB Ruhr gibt. „Die Leute kommen mit ganz unterschiedlichen Vorkenntnissen und Wünschen zu uns“, erklärt er. „Eins ist aber bei allen gleich: Es nützt den Teilnehmern wenig, wenn ich auf ihrem Handy herumwische und alles einstelle. Sie müssen sich selber durchklicken, sonst prägen sie sich das nicht ein.“

## Großer Lernerfolg

Damit das funktioniert, ist die Teilnehmerzahl der Kurse begrenzt. Das ist Ingo Scheuer, Leiter Seniorenarbeit beim ASB Ruhr, wichtig: „Die Smartphone-Kurse sind auf drei, die Computerkurse



Bilder: ASB/A. Etges

auf fünf Teilnehmer begrenzt – so kann sich der Trainer auf die Bedürfnisse der Senioren konzentrieren.“ Daneben kann man auch Einzelstunden als Hausbesuche buchen. So hat der ASB Ruhr im vergangenen Quartal 150 Teilnehmer weitergebildet.

### Üben und lernen

Die zwei heutigen Smartphone-Schüler gehen mit Slavko Vranjkovic nun das Einstellungsmenü ihres Gerätes durch. Sie stellen ein, welche Klingeltöne sie nutzen wollen und üben, sich in lokale Netzwerke einzuloggen, um schneller und kostenfrei im Internet unterwegs zu sein.

Sie schauen sich an, welche Bedienprogramme, die sogenannten Apps, schon auf dem Smartphone installiert sind. Dann besuchen sie den Google-Play-Store – den virtuellen Laden, aus dem man sich die benötigten Apps herunterladen kann. Danach richten sie ihren Startbildschirm so ein, dass er alles zeigt, was sie ständig brauchen. Vranjkovic macht es vor, dann wieder rückgängig; Knoke und Arnhold machen es nach.



Slavko Vranjkovic geht mit seinen Smartphone-Schülern jeden Schritt durch.

Genau so einen Überblick hat sich Wilfried Arnhold gewünscht. Bislang hatte er ein klassisches Handy, bei dem er nur die Telefonfunktion genutzt hat. Weil der leidenschaftliche Tischtennispieler jedoch ehrenamtlich aktiv ist und seine Mitstreiter Verabredungen und Absprachen über WhatsApp organisieren, musste das Smartphone her. Ähnlich geht es Renate Knoke – sie braucht WhatsApp für den Kontakt mit der Familie und ist besonders auf die Foto-, Sprach- und Videofunktionen gespannt. Und bald fotografie-

ren und versenden die Senioren fleißig, verlassen den Raum, um sich in einer Videokonferenz wiederzusehen und machen sich Schritt für Schritt mit ihren kleinen Alleskönnern vertraut.

Am Ende des Kurses speichern sie sich noch die Handynummer von Slavko Vranjkovic für Rückfragen ab. „Nur als Sicherheitsmaßnahme“, stellt Wilfried Arnhold zufrieden fest, „eigentlich habe ich das kleine Ding jetzt gut im Griff.“

VON SUSANNE WAGNER ■

# ASB innovativ

Foto: ASB/Hannibal



## ■ Franz Müntefering: „Der Herausforderung Demenz begegnen“

„Das Thema Demenz begegnet uns beinahe täglich – und ist trotzdem noch nicht enttabuisiert“, betont ASB-Präsident Franz Müntefering. „Es muss endlich in der Gesellschaft ankommen.“ Etwa 70 Prozent der demenziell erkrankten Menschen werden von ihren Angehörigen zu Hause gepflegt. „Das ist lobenswert und wichtig“, so Müntefering. „Aber die Angehörigenpflege kommt irgendwann an ihre Grenzen und braucht dann Unterstützung durch Pflegefachkräfte.“

Der ASB trägt seinen Teil dazu bei: Bereits jetzt bieten ASB-Einrichtungen zahlreiche Dienstleistungen zur Betreuung und Pflege von Menschen mit demenziellen Erkrankungen an. In den nächsten Jahren soll dieses Angebot bundesweit stark ausgebaut werden.

Arbeiter-Samariter-Bund

12. Oktober um 09:41 · €

Unsere Website [www.asb.de](http://www.asb.de) wurde optisch und technisch überarbeitet. Die Inhalte werden euch nun übersichtlicher und mit einem Fokus auf ansprechende Bilder und Videos präsentiert. Eine deutlich verbesserte Suchfunktion ermöglicht es, Angebote des ASB in eurer Nähe zu finden und auf die Seiten der passenden regionalen Angebote zu wechseln. Gefällt euch die neue Seite? Wir freuen uns auf euer Feedback! 😊



## Wir helfen hier und jetzt.

Der ASB ist politisch und konfessionell ungebunden. Wir helfen schnell und ohne Umwege allen, die unsere Unterstützung benötigen.

ASB.DE

## ■ Obdachlosenhilfe

Wir helfen hier und jetzt – dieses Motto setzt der ASB mit einer besonderen Aktion am 6. Dezember bundesweit um: Am Nikolaustag verteilen haupt- und ehrenamtliche Samariter in rund 40 Städten Schlafsäcke und Isomatten an Obdachlose. Mit Unterstützung von Europas größtem Outdoorhändler „Globetrotter“ erhalten Bedürftige so schnell und pragmatisch Hilfe für den kalten Winter.

Arbeiter-Samariter-Bund

5. September · €

Ein echter Hingucker! Der ASB-Kreisverband Hannover-Land/Schaumburg hat ein völlig neues Gefährt in den Dienst genommen: Essen gibt es jetzt auf DREI Rädern!

<http://www.asb-hannoverland-shg.de/.../der-menuedienst-des-asb...>



## Der Menüdienst des ASB liefert jetzt auch auf drei Rädern

Das wird ein echter Hingucker: der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Kreisverband Hannover-Land/Schaumburg hat ein völlig neues Gefährt in den Dienst...

ASB-HANNOVERLAND-SHG.DE



### ■ ASB spendet Rettungswagen für Griechenland

Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch hat der Poliklinik Elliniko im griechischen Katerini und dem lokalen Rettungsdienst ECAF am 20. September einen Rettungswagen mit intensivmedizinischer Ausstattung übergeben. Damit sind jetzt auch hier schnelle lebensrettende Maßnahmen möglich. Der Rettungswagen wird die griechische Bevölkerung und die Flüchtlinge in der Region gleichermaßen unterstützen.



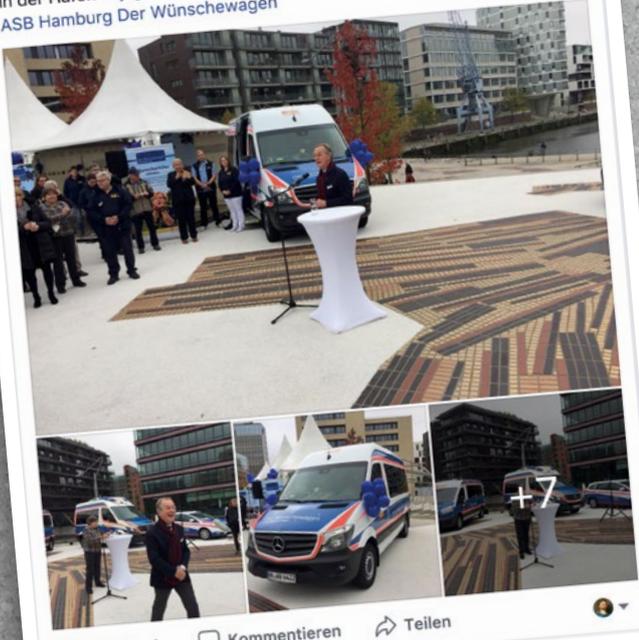
Der ASB Ruhr e. V. (@asb\_ruhr)  
8 Days 6 Hours Ago

Unsere Besuchshündin Pearl hat heute die "Ruhr knirpse" im "Froebel Kindergarten" in Essen besucht 😊🐶 #asbruhr #asb #besuchshunde #kindergarten #essen #ehrenamt #wirhelfenhierundjetzt



Arbeiter-Samariter-Bund hat 10 neue Fotos hinzugefügt — fantastisch.  
14. Oktober um 11:29 · €

Herzlichen Willkommen in der Wünschewagen-Familie, lieber Hamburger Wünschewagen! Wir freuen uns über den Zuwachs und haben den Start in der HafenCity genossen. Allzeit gute Fahrt!  
ASB Hamburg Der Wünschewagen



Gefällt mir · Kommentieren · Teilen



ASB Bremen Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Bremen e.V. hat 33 neue Fotos hinzugefügt — freudig hier: Bremen.  
22. Oktober um 18:19 · €

Der ASB Bremen beim Freimarktszug 2017: Pflegekraft ...weil „Superheld/in“ keine anerkannte Berufsbezeichnung ist!



+30

## Engagement für unseren Kinderhospizdienst



Bild: ASB/B. Bechtloff

Gerda Schäfer ist Freiwillige des Monats Dezember.

**Wir helfen hier und jetzt. Das fasst prägnant zusammen, was ich am ASB so schätze. Wir Samariter zögern nicht lange, sondern packen an.**

Im Jahr 2017 haben wir uns verstärkt dem Bereich Hospiz und Palliativ gewidmet. Ein tolles Beispiel hierzu ist der ASB-Wünschewagen: Das rein ehrenamtlich getragene und ausschließlich aus Spenden finanzierte Projekt erfüllt Menschen in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Herzenswunsch. Kürzlich startete der 13. mobile Wunscherfüller in Ludwigsburg. Und weitere Fahrzeuge stehen bereits in den Startlöchern.

Dieses Engagement und der Sinn für innovative Projekte machen für mich den ASB aus. Doch ohne die Unterstützung zahlreicher Menschen wären wir nicht da, wo wir heute sind. Wir haben eine starke Basis: Das sind unsere Ehrenamtlichen und Frei-

willigen, die das Motto „Wir helfen hier und jetzt“ täglich in die Tat umsetzen. Es war mir eine große Freude, eine von ihnen zur ASB-Freiwilligen des Monats Dezember zu küren. Mit dieser Auszeichnung ehren wir Frauen und Männer, die sich in herausragender Weise für den ASB engagieren.

Gerda Schäfer ist seit 2005 ehrenamtlich im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Hannover tätig. Eine ruhige und besonnene Frau, deren Engagement mich tief beeindruckt hat. Zuletzt hat sie einen Jungen begleitet. Sechs Jahre stand sie ihm und seiner Familie zur Seite. Warum sie sich gerade in dem Bereich engagiert, habe ich sie gefragt. Ihre Antwort: „Ich brauchte damals einen Ausgleich zum Beruf. Und in dem Moment, als ich diese Aufgabe übernommen habe, ist mein Leben komplett geworden.“

Das Engagement von Gerda Schäfer ist nicht bezahlbar, genau wie das unserer rund 20.000 weiteren Freiwilligen und Ehrenamtlichen, unserer 40.000 hauptamtlichen Mitarbeiter und unserer rund 1,3 Millionen Mitglieder. Ich danke Ihnen für Ihre wertvolle Unterstützung und hoffe, Sie hatten eine unterhaltsame Lektüre auf den neu gestalteten Seiten Ihres ASB Magazins.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien frohe Festtage und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr

KNUT FLECKENSTEIN, ASB-BUNDESVORSITZENDER ■

## Rätseln Sie mit

An den Festtagen erstrahlt jedes Jahr ein besonderes Licht, das eine feierliche Stimmung in die Häuser zaubert. Gerade während der dunklen Jahreszeit freuen wir uns über diesen hellen Glanz. Was ist gemeint? Finden Sie unser Lösungswort und gewinnen Sie mit etwas Glück ein hochwertiges ASB-Schreibset mit handgefertigtem Füller und Kugelschreiber in einer Geschenkverpackung.

## Preise

■ **1. Preis:**  
ein ASB-Schreibset



■ **2. bis 5. Preis**  
je eine ASB-Thermoskanne

einen Erdteil betreffend	Teil eines Erdteils	pers. Fürwort (4. Fall)	Ein-friedung einer Baustelle	fort-während	Riemen-werk der Zugtiere	Zeichen für Cad-mium	gehoben: aufwärts
→	▼	▼	▼	▼	7	8	▼
Nacht-greif-vogel	→	9	Mode der halb-langen Röcke	→			
Fer-mente	→				2	ehem. Republik in Ost-nigeria	
echt, natürlich (Lebens-mittel)		unechter Schmuck	Mittel-meer-insel Italiens	←	10		
→	▼						6
Weich-sel-Zufluss in Polen	→		12 Nordsee-heilbad auf Föhr	4	Enzym zur Käseher-stellung		begeis-terter Anhänger
franz. Fürwort: er	→		früherer dt. Bundes-präsident (Christian)	→			▼
der „Fernseh-Oscar“	5			bunter Papagei	→	3	®
Zeichen für Nickel	→	11	Strom zum Asow-schen Meer	1			s0910-1

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

Schicken Sie Ihr Lösungswort entweder **per Post** an ASB Magazin | Sülzburgstraße 140 50937 Köln, oder **per E-Mail** an [raetsel@asb.de](mailto:raetsel@asb.de) Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

**Einsendeschluss ist der 9. Januar 2018.** Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Wir wünschen viel Glück!

## ASB Kontakt

Arbeiter-Samariter-Bund

### Mitglieder-Hotline

Hier können Sie sich über die ASB-Mitgliedschaft informieren, Änderungen von Adresse, Namen oder Kontoverbindung durchgeben und sich umfassend in Sachen Serviceangebote beraten lassen. So erreichen Sie unsere Mitgliederbetreuung:

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e. V.

Postfach 42 03 79 | 50897 Köln

Tel.: (0800) 2 72 22 55 (gebührenfrei)

Fax: (0221) 4 76 05-303

[mitgliederinfo@asb.de](mailto:mitgliederinfo@asb.de)

Bitte geben Sie Ihre Mitgliedsnummer an.

### ASB-Rückholdienst

Ein Unfall oder Krankheit im Ausland? Als ASB-Mitglied können Sie sich auf unseren Rückholdienst verlassen. Er bringt Sie kostenlos, schnell und sicher nach Hause zurück, auch wenn Sie intensivmedizinische Betreuung brauchen. Das gilt auch für Ehepartner, eingetragene Lebenspartner und Kinder, für die Kindergeldanspruch besteht. Die notwendigen Formalitäten erledigen wir für Sie. Im Notfall einfach anrufen und die Hilfe kommt.

Wir sind rund um die Uhr erreichbar.

Tel.: (0221) 4 76 05-555 (gebührenpflichtig)

Fax: (0221) 4 76 05-311

[rhd@asb.de](mailto:rhd@asb.de)

**Globetrotter** 

<< NEUE HORIZONTE >>

# ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN

MIT GESCHENKEN FÜRS LEBEN



<< GESCHENKE, DIE UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE ERMÖGLICHEN,  
FINDEST DU IN UNSERER FILIALE UND AUF GLOBETROTTER.DE >>