Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V.
Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V.
Krankenpflege Förderverein Darmsheim e.V.

erlebenswert

Zeitung der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen
Gefördert durch die Krankenpflegevereine

Ausgabe 36 | März 2023

Wohnungen gesucht – vermieten Sie an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialstation

Seite 1

Spende – Lothar Jahns unterstützt die Familienpflege mit 50.000 Euro

Seite 2

Goodby Eberhard Ackermann – die gute Seele des Bärle-Ecks ist verstorben

Seite 3

Gesundheit – wie wir unser Immunsystem im Alter stärken können

Seite 4

Hausnotruf: Ein Job für außergewöhnliche Menschen

Nie zu wissen, was einen erwartet - das ist die eigentliche Herausforderung der Mitarbeiterinnen des Hausnotrufs der Sozialstation Sindelfingen. Wann immer die Zentrale des Hausnotrufs anruft, geht es raus zum Kunden. Auch wenn gerade die Kartoffeln auf dem Herd stehen, oder in tiefster Nacht, bei Wind und Wetter. Die Fahrt geht nach Sindelfingen, nach Magstadt und manchmal auch in umliegende Gemeinden. Was auf sie zukommt, weiß keine der drei Mitarbeiterinnen im Vorfeld. Genau darin sieht Waltraud Wanner den Reiz dieses Jobs.

Waltraud Wanner ist eine gestandene Pflegefachkraft. Nach 16 Jahren in der stationären Pflege betreut sie seit 2016 den Hausnotruf der Sozialstation Sindelfingen. „Ich habe 10 Tage Bereitschaft, in denen mein Zuhause und der Dienstwagen mein Büro sind, rund um die Uhr. Anschließend habe ich 20 Tage frei“, umreißt sie die außergewöhnlichen Arbeitszeiten.
Ausgefallen sind auch die Einsatzorte und -zeiten. Es sei manchmal schon unheimlich, nachts um 3 Uhr eine Adresse in einer Hochhaussiedlung anzufahren. Sie parke dann auch mal quasi im Hauseingang. Und dann wird es laut Waltraud Wanner spannend: „Wie es dem Kunden geht, können wir erst feststellen, wenn wir in der Wohnung sind. Manchmal ist nichts, manche sind gestürzt oder fühlen sich einfach schlecht. Wir klären die Symptome und entscheiden eigenständig das weitere Vorgehen. Bei Verdacht auf einen Infarkt oder Schlaganfall rufen wir den Rettungsdienst und betreuen den Kunden so lange, bis der Notarzt eintrifft. Wir tragen also eine große Verantwortung.“

Sehr menschlich und sehr lustig

Der Hausnotruf fordert eine gewisse Flexibilität. Wenn die Kinder also noch klein sind oder der Mann nicht mitspielt, ist diese Arbeit die falsche Wahl. Wer allerdings gerne selbstverantwortlich arbeitet und sich seine Zeit selbst einteilen will, wird den Hausnotruf lieben. Denn oft, so weiß Waltraut Wanner aus Erfahrung, sind die Gründe für den Notruf nicht so ernst.

„Da saß dann schon mal ein älteres Ehepaar mit einer Flasche Trollinger am Tisch und lud mich lächelnd auf ein Viertele ein“, erzählt sie lachend.

Es sind die vielen netten Kleinigkeiten im Arbeitsalltag, die Wertschätzung durch die Kunden, die die Arbeit im Hausnotruf für Waltraut Wanner so attraktiv machen: „Es ist schon sehr befriedigend, wenn ein Kunde zu dir sagt, ich bin so froh, dass es euch gibt.“

Dafür nimmt sie gerne in Kauf, dass sie nie weiß, was sie im nächsten Einsatz erwartet.

Gutes tun für die Pflege und dabei eine Wohnung vermieten

Rund 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei der Ökumenischen Sozialstation Sindelfingen beschäftigt. Sie benötigen Wohnraum, weil sie eine neue Stelle antreten, weil Familienzuwachs erwartet oder die Ehe geschieden wird. Warum auch immer: Wer in Sindelfingen und Umgebung eine bezahlbare Mietwohnung sucht, tut sich oft schwer.

Aus diesem Grund sind wir auf die Hilfe der Sindelfinger Bevölkerung angewiesen und würden uns über bezahlbare Wohnungsangebote freuen. Dadurch wollen wir unseren Mitarbeitenden in der Pflege und der Verwaltung behilflich sein, eine Wohnung in der Region Sindelfingen zu finden. Gesucht werden 1-, 2-, 3- oder 4-Zimmer-Wohnungen im Stadtgebiet Sindelfingen mit Teilorten und den angrenzenden Gemeinden. Wenn Sie eine Wohnung vermieten wollen, dann finden sie nicht nur eine verlässliche Mieterin oder einen zuverlässigen Mieter, sondern Sie tun auch noch etwas Gutes.

Sie sichern mit der Vermietung die ambulante Betreuung und Pflege in Sindelfingen.

Sie helfen uns dabei, den Fachkräftemangel zu bekämpfen. Potenzielle neue Mitarbeitenden können nur dann für die Sozialstation Sindelfingen arbeiten, wenn sie eine passende und bezahlbare Wohnung für sich und ihre Familie in der Nähe ihrer Arbeitsstelle finden. Wir, als großer ambulanter Pflegedienst im Landkreis Böblingen, können die Betreuung und Pflege der uns anvertrauten Menschen in Sindelfingen und Magstadt nur dann in hoher Qualität erbringen, wenn wir ausreichend Fachkräfte beschäftigen. Mit der Vermietung Ihrer Wohnung tragen sie also zu Sicherung der ambulanten Versorgung an Ihrem Wohnort bei.

Wenn Sie eine preiswerte Wohnung vermieten möchten, dann rufen Sie bitte die **Sozialstation Sindelfingen an 07031-724000.** Wir werden Ihr Angebot dann umgehend an den betreffenden Mitarbeitenden weiterleiten.

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrter Leser,
die Arbeitsbedingungen in den Pflegeberufen sind bei weitem nicht so schlecht, wie sie von vielen Medien kommuniziert werden. Das untermauert z. B. die Entwicklung in der Schweiz: Viele Jahre zog es deutsche Pflegefachkräfte zum Arbeiten in die Schweiz. Sie wurden durch einen geringeren wirtschaftlichen Druck, eine bessere Bezahlung und mehr Kompetenzen angelockt. Doch in der Zwischenzeit hat sich die Wanderungsbewegung halbiert, zogen 2009 noch 1.000 Pflegekräfte zu den Eidgenossen, waren es 2018 nur noch 500 und die Tendenz ist weiter fallend. Woran liegt das?

Weil die Rahmenbedingungen in den Pflegeberufen in Deutschland nicht so schlecht wir ihr Ruf sind. Es mag Ausnahmen geben, aber in der Regel werden Pflegefachkräfte auskömmlich bezahlt, haben geregelte Arbeitszeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten. Die Sozialstationen bieten heute flexible, attraktive Arbeitszeitmodelle, die Rücksicht auf die individuellen Lebensbedingungen nehmen. Wir schätzen die Arbeit aller unserer Mitarbeitenden Wert und fördern ihre berufliche Weiterentwicklung. Und schließlich stimmt auch die Vergütung, die tarifgebundene Einrichtungen je nach Ausbildungsgrad und Tätigkeitsprofil nach dem TVÖD bezahlen. Dadurch ist es uns bisher immer gelungen, die Quote der Pflegefachkräfte konstant so hoch zu halten, dass wir die Anforderungen an die Betreuungs- und Pflegequalität zu 100 Prozent erfüllen können.

Aber auch Sie können als Sindelfinger Bürgerin und Bürger Ihren Teil zur Sicherung der häuslichen Betreuung und Pflege in Ihrer Heimatstadt beitragen: indem Sie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine Wohnung vermieten. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unsere Mitarbeitenden bei einer geplanten Vermietung einer Wohnung oder eines Hauses im Raum Sindelfingen berücksichtigen würden.
Ihre

Renata Spieler
Geschäftsführerin Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 36 | März 2023

„Die Telematik kann dafür sorgen, dass wir mehr Zeit für unsere Kunden haben“

Digitalisierung ist in den letzten Jahren ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft geworden. Gerade unter Corona haben wir gemerkt, wie wichtig es ist. In dieser Zeit waren bereits Videosprechstunden bei Ärzten möglich. Ein großer Schritt für das Gesundheitswesen wird die sog. Telematik sein. Telematik setzt sich zusammen aus den Wörtern Telekommunikation und Informatik, kurz TI. Sie soll in Zukunft sämtliche Akteure des Gesundheitssystems vernetzen und dadurch die Kommunikation verbessern. Zum 01.01.2024 müssen sich auch die ambulanten Pflegedienste in die TI einbinden. Die Pflegedienstleitung der Sozialstation Sindelfingen, Adoracion Dominguez, erklärt im Gespräch, welche Vorteile Kunden und Mitarbeitende durch TI haben werden.

Wie können wir uns die TI im Alltag vorstellen?

Adoracion Dominguez: „In Spanien ist die Verbindung aller Beteiligten des Gesundheitssystems schon Alltag. Mein Vater wurde aus dem Krankenhaus entlassen, ich sollte noch ein Rezept für ihn abholen. Am Counter im

Krankenhaus erklärte mir die Krankenschwester, das Rezept sei selbstverständlich schon auf seiner Gesundheitskarte registriert und ich könne es mit der Karte in jeder beliebigen Apotheke in Spanien einlösen – das ist Telematik in Realität.“

Das hört sich gut an, aber wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Adoracion Dominguez: „Mit TI wird eine Plattform für eine sichere, systemübergreifende Vernetzung aller am Pflege- und Behandlungsprozess beteiligten Personen und Institutionen aufgebaut. Zugriff darauf haben Krankenhäuser, Ärzte, Zahnärzte, Apotheken, Senioreneinrichtungen, Ambulante Pflegedienste und Therapeuten. Diese erhalten erst nach einer sehr streng kontrollierten Registrierung Zugang zu diesem geschlossenen Netz und somit zu den Patientendaten. Zudem wurde im Patientendatenschutzgesetz (PDSG) konkretisiert, welche Zugriffsrechte Pflegekräfte auf die verschiedenen Komponenten der TI haben. Dem Datenschutz gerecht wird TI auch dadurch, dass die Patienten selbst bestimmen können, welche Daten auf der elektronischen Patientenakte gespeichert werden.“

Zum 01.01.2024 ist auch die Sozialstation Sindelfingen zur Anbindung an die TI verpflichtet. Was versprechen Sie sich davon?

Adoracion Dominguez: „Die Zusammenarbeit und Kommunikation mit den Hausärzten, den Krankenhäusern und den Apotheken ist bisher oft sehr aufwändig und kompliziert. Durch die Einbindung in die TI erhoffen wir uns einen deutlich verbesserten Informationsfluss.“

Und welche Vorteile wird die Vernetzung für die Kunden der Sozialstation haben?

Adoracion Dominguez: „TI wird unseren Kunden ein Höchstmaß an Sicherheit geben. Das Notfalldatenmanagement sowie der elektronische Medikationsplan sind beides TI-Funktionen, die auf dem Chip der elektronischen Gesundheitskarte eines Patienten gespeichert sind. So können im Notfall alle relevanten Informationen zum Patienten bzw. eine genaue Aufschlüsselung aller benötigten Medikamente abgerufen werden. Auch die Kommunikation zwischen Patienten, Pflegedienst und Angehörigen kann Datenschutzkonform über die TI laufen. Wenn ein Patient den Arzt wechselt, braucht dieser zukünftig nur seine Versichertenkarte vorzuzeigen und der neue Arzt hat einen lückenlosen Überblick über den Krankheitsverlauf. Das spart Zeit, doppelte Untersuchungen und sorgt für eine individuelle patientengerechte Versorgung. Rezepte müssen nicht mehr beim Arzt abgeholt werden. Und schließlich ist es ein Riesenvorteil für unsere Kunden, dass sie nichts mit der Technik zu tun haben werden. Sie müssen lediglich ihre Gesundheitskarte immer dabeihaben.“

Welche Herausforderungen sehen Sie hinsichtlich der Einführung von Telematik im ambulanten Bereich?

Adoracion Dominguez: „Im Moment ist noch nicht ganz klar, wie im Einsatz draußen die Verbindung zur TI hergestellt werden wird. Wir benötigen dazu einen sogenannten Konnektor. Das ist ein Gerät, das uns als ambulanten Pflegedienst ermöglicht, die TI zu nutzen. Die TI befindet sich ja aus Sicherheitsgründen in einem geschlossenen Netz. Der Konnektor ist also das technische Bindeglied zwischen unserem IT-System und der TI und all den darin gespeicherten Daten. Vermutlich wird die Lösung aus einem Handy oder Tablett mit einem Lesegerät bestehen.

Die größte Herausforderung wird allerdings sein, dass das digitale Netzwerk von wirklich allen Beteiligten genutzt und entsprechend gepflegt wird. Jeder muss mitziehen, ob Psychotherapeut, der Hausarzt oder unsere Mitarbeitenden.

Wir müssen uns auf den Weg machen, dass Gesundheitswesen zu digitalisieren.

Ich sehe darin ein großes Potential, dass wir unsere Kunden noch besser versorgen können, weil wir mehr Zeit für sie haben werden.“

Familienpflege: Spende kommt zur rechten Zeit

Wenn Familien in Not geraten und Krisensituationen bewältigen müssen, hilft die Familienpflege. Doch leider ist dieser wichtige Dienst chronisch unterfinanziert. Während manche Krankenkassen und die Politik nicht handeln, unterstützt Lothar Jahns aus Sindelfingen die Familienpflege mit einer Spende von 50.000 Euro.

Es gibt bewegende Fälle in der Familienpflege. Eine Mutter erkrankt an einem Gehirntumor, die Familienpflege betreut die Kinder der Familie, neun und zwölf Jahre alt. Der Einsatz dauert knapp zwei Jahre, von der ersten Diagnose bis zum Tod der Mutter. Die Betreuung läuft weiter, bis der Vater sicher ist, dass die Familie allein klarkommt. Während manche Krankenkassen der Meinung sind, dass in dieser extremen Situation eine Haus-

Renata Spieler (rechts) und Caroline Lettenmayer von der Sozialstation freuen sich über die großzügige Spende von Lothar Jahns. Bild SZ/BZ

haltshilfe ausreichend sei, schickt die Sozialstation Sindelfingen nur Fachkräfte mit einer Ausbildung zur Familienpflegerin zu den betroffenen Familien. „Wir wissen aus Erfahrung, dass nur Fachkräfte mit ihren Kenntnissen aus der Psychologie, Pädagogik, Ernährungslehre, Hauswirtschaft, Pflege sowie Sozial- und Rechtskunde den Familien und hier insbesondere den Kindern die notwendige Beständigkeit, Zuverlässigkeit, Sicherheit und Schutz geben können“, erklärt Renata Spieler, Geschäftsführerin der Sozialstation Sindelfingen.

Familienpflege sorgt übers Jahr für ein Defizit

Die Krankenkassen vergüten die Familienpflege durch eine Fachkraft mit gerade einmal 44 Euro pro Stunde. Das ist nach Angaben von Renata Spieler deutlich zu wenig: „44 Euro reichen bei weitem nicht, um die Kosten für eine Fachkraft zu decken. Auskömmlich wären mindestens 54 Euro.“ Kein Wunder also, dass die Familienpflege der Sozialstation Sindelfingen jedes Jahr ein fünfstelliges Defizit beschert.

Da kommt die Spende von Lothar Jahns gerade recht. Der Sindelfinger spendet oft und gerne, an die Krebshilfe, die Christuskirche, gerne aber auch an die Sozialstation Sindelfingen: „Wir werden alle älter und fast jeder benötigt irgendwann ambulante Unterstützung oder Pflege.“ Nach einer größeren Spende im vergangenen Jahr zeigt sich der 90jährige in diesem Jahr noch großzügiger und unterstützt die Familienpflege mit stolzen 50.000 Euro.

Dafür ganz, ganz herzlichen Dank, lieber Lothar Jahns!

„ErlebensWert“ informiert seit 10 Jahren rund um die ambulante Pflege

Fast auf den Tag genau, am 26. März 2013, wurde mit „ErlebensWert“ erstmals die Zeitung der Sozialstation Sindelfingen veröffentlicht. Zehn Jahre und 36 Ausgaben später werden im Laufe des Jahres ihr Layout und Inhalt angepasst.

Es war 2013 an der Zeit, einen Schritt in die Öffentlichkeit zu gehen. Denn wie schrieb Rolf Schneider, der Initiator der Zeitung und damalige Geschäftsführer der Sozialstation Sindelfingen, in der ersten Ausgabe: „Als lokales Dienstleistungsunternehmen in den Bereichen Pflege und Betreuung haben wir in den vergangenen Jahren unser Leistungsspektrum kontinuierlich ausgebaut. Es ist nicht immer ganz einfach, dieses in seiner ganzen Vielschichtigkeit zu kommunizieren.“ Wurden bis dato nur die Mitglieder der Krankenpflegevereine regelmäßig über die Arbeit der Sozialstation informiert, war die Lösung eine neue Zeitung. Sie sollte dreimal jährlich als Teil der Sindelfinger Zeitung erscheinen. Das gelang mit freundlicher Unterstützung des Röhm Verlages. Mit der Themenauswahl sollten zwei Zielgruppen erreicht werden. Zum einen Sindelfinger Bürger mit Betreuungs- und oder Pflegebedarf, die sich über das vielfältige Leistungsspektrum „ihrer“ Sozialstation informieren und dieses bei Bedarf in Anspruch nehmen wollen. Zum anderen wollte und will „ErlebensWert“ ganz direkt pflegende Angehörige ansprechen. Sie will in verständlicher

Sprache aufzeigen, welche Unterstützung sie durch den größten ambulanten Pflegedienst im Landkreis Böblingen in Anspruch nehmen und wie sie diese Hilfe finanzieren können.

Die Zeitung gab und gibt den Blick aber auch frei auf Teile des Innenlebens der Sozialstation Sindelfingen. Mitarbeitende werden vorgestellt, ihr Arbeitsfeld beschrieben, sie kommen zu Wort. Der Slogan der Sozialstation „Menschen für Menschen“ fand immer auch seinen Niederschlag in der Themenwahl von „ErlebensWert“. An dieser inhaltlichen Ausrichtung hat sich bis heute nichts verändert:

Neues Layout und inhaltlich moderner

Nach der ersten Dekade erfolgreicher Arbeit – einmal trudelte sogar eine Dankes-Mail aus dem fernen Sydney als positives Feedback auf ein Interview mit der Leiterin des Palliativ-Care-Teams Schwester Reginburg ein – soll „ErlebensWert“ eine Neuausrichtung erhalten.

Im Laufe des Jahres 2023 wird eine Agentur ihr Layout überarbeiten, damit die Zeitung übersichtlicher wird. Die Rubriken wie z. B. Information über die Leistungen der Sozialstation, die Lebenslinien oder die gelegentlichen Gesundheitstipps für Senioren werden beibehalten. Ziel der Modernisierung ist eine inhaltlich verbesserte Leserführung durch ein gutes Storytelling, auch anhand von begleitenden Zweitebenen wie informativen Grafiken und aussagekräftigen Bildern.

Eine Änderung gibt es schon in dieser Ausgabe: die bisherige Aufteilung der Seite 3 in je einen Abschnitt für jeden Krankenpflegeverein entfällt.

Die Aufteilung wird in Zukunft flexibler gehalten werden und soll den Partnern die Möglichkeit geben, je nach Bedarf über ihre Aktivitäten zu berichten.

9 x IN DER REGION
• MAGSTADT: 07159 - 940 10
• SCHÖNAICH: 07031 - 688 448 0
• HERRENBERG
• TÜBINGEN
• ESSLINGEN
• GÖPPINGEN
• 2XREUTLINGEN
• FRICKENHAUSEN
PEUGEOT
bebion
auto bebion gruppe

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 3 | März 2023

KPV-Mitgliederversammlung

Einladung
zur Mitgliederversammlung des KPV Sindelfingen
am 26. Juni 2023 um 17:00 Uhr
im großen Saal des Stiftshofs, Stiftstr. 6 in Sindelfingen
Tagesordnung:

Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
Vorstellung: Die Seniorenbeauftragte der Stadt Sindelfingen (Frau F. Korölus)
Die Fachstelle Hausbesuch (Frau A. Greule und Frau P. Kicinski)

1. Bericht des 1.Vorsitzenden des KPV über das Jahr 2022
2. Aussprache zu dem Bericht des 1.Vorsitzenden
3. Bericht der Schatzmeisterin für das Jahr 2022
4. Bericht des Kassenprüfers
5. Aussprache über den Bericht der Schatzmeisterin
6. Entlastung des gesamten Vorstands
7. Wahl eines Kassenprüfers
8. Wahl eines neuen Vorstands
   - Vorstellung der Kandidaten
   - Wahl durch die Mitglieder
   - Bekanntgabe des Wahlergebnisses
9. Sonstiges

Dr. Peter Michael Bittighofer, 1. Vorsitzender

Der KPV wird seine satzungsgemäße Mitgliederversammlung (MV) am 26. Juni 2023 im großen Saal im Stiftshof abhalten. Dazu sind alle Mitglieder herzlich eingeladen. In der MV wird in diesem Jahr routinemäßig der gesamte Vorstand neu gewählt.

Wir laden Sie schon jetzt hiermit gemäß § 11 Abs. 4 unserer Satzung zu dieser Versammlung ein. In der SZ/BZ werden wir Sie noch einmal rechtzeitig erinnern. Anbei die Tagesordnung im Textkasten.

Wenn Sie als Vereinsmitglied Vorschläge für die Mitgliederversammlung oder zur Tageordnung haben, können Sie gerne den Vorstand anrufen oder anschreiben (Adresse, und Telefonnummer finden sie im Anschriftenkasten rechts).

Wir möchten Sie zur Unterstützung unserer wertvollen Arbeit gewinnen

Die Mitgliederzahlen der Krankenpflegevereine schrumpfen. Das ist sehr schade für die Vereine. Deswegen unsere Bitte an Sie: Werben Sie bei Angehörigen oder im Bekanntenkreis für die Mitgliedschaft in unserem wichtigen Krankenpflegeverein! Mit den Beiträgen können wir Bewährtes – wie die Ökumenische Sozialstation – oder Neues – wie die Fachstelle Hausbesuch – mit finanzieren. Unsere Unterstützung kommt Sindelfingerinnen und Sindelfingern zugute – vielleicht ja auch Angehörigen von Ihnen.

Wir möchten Sie als neue Vorstands-Mitglieder gewinnen

Wir suchen Mitglieder, die bereit sind, ein wenig Zeit für die Vereinsarbeit im Vorstand zu investieren. Als Vorstandsmitglied treffen Sie mit Anderen Entscheidungen, welche Projekte gefördert und Veranstaltungen bezuschusst werden sollen. Es ist eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die im Kreis mit anderen Beteiligten viel Freude machen kann!
Wenn Sie Mitglied sind oder werden wollen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, als Gast an einer Vorstandssitzung teilzunehmen und können so die Arbeit des Vereins kennen lernen.
Wenn Sie Interesse haben, bitte kontaktieren Sie uns (siehe auch Anschriftenkasten) – wir freuen uns auf Sie!

Weihnachtsmarkt 2022

Der erste Nach-Corona-Weihnachtsmarkt war für den KPV ein großer Erfolg.

Obwohl der Stand dieses Mal nicht an der gewohnten Stelle vor dem „Fässle“ zu finden war, sondern auf dem Planie-Dreieck, kamen viele Besucher und haben für die angebotenen Weihnachtsartikel auch ordentlich gespendet.

Insgesamt wurden 1037 € für die Aufgaben des Vereins gespendet.

Wir danken unseren Spendern.

Auch auf dem diesjährigen Weihnachtsmarkt wollen wir vertreten sein. Wenn Sie im Herbst vorhaben Weihnachtsschmuck auszusortieren, denken Sie an den KPV. Wir werden voraussichtlich Ende November in erlebenswert wieder einen Termin für die Abgabe anbieten.

1. Vorsitzender Dr. Peter Michael Bittighofer
Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen
Telefon 07031 - 867810
www.krankenpflegeverein.org

Die gute Seele des Bärle-Ecks ist verstorben

Er war ein großer Genießer, der ein gutes Glas Wein und eine ordentliche Cohiba nie verschmäht hat.

Eberhard Ackermann war aber auch ein Mensch, der immer an das Schicksal anderer Menschen dachte.

So wurde der Autor dieser Zeilen vor vielen Jahren wegen eines Artikels über eine Spende zu ihm ins Bärle-Eck gebeten. Über 1.000 Euro hatten die Bewohnerinnen und Bewohner des Betreuten Wohnens für den Sindelfinger Kinderkranken- und Intensivpflegedienst „Bärenkinder“ gesammelt. Warum? Weil Eberhard Ackermann die Namensgleichheit gefiel: Bärle-Eck, Bärenkinder, da muss doch was passieren! Also organisierte er als Vorsitzender des Bewohnerbeirats des Betreuten Wohnen in der Leonberger Straße eine spontane Sammlung. Oder er animierte Wolfgang Knote dazu, einmal im Monat im Bärle-Eck ein Menü für die Bewohnerinnen und Bewohner zu kochen.

Genuss und Geselligkeit, mitdenkend und einfühlsam, das war die Triebfeder des ehemaligen IBMer, der viel in der Welt herumgekommen war, der eine Zeit lang in Tokyo gewohnt und in Paris gelebt hat.

Vor 20 Jahren war er mit seiner pflegebedürftigen Frau ins Betreute Wohnen gezogen. Nach ihrem Tod war er viele Jahre die gute Seele des Bärle-Ecks.

Am 27. Februar 2023 ist er ihr im Alter von 89 Jahren gefolgt.

Renata Spieler dankt Dr. Angelika Sischka für die tolle Zusammenarbeit

Vielen Dank für Dein Engagement, liebe Angelika

10 Jahre lang haben Dr. Angelika Sischka und wir anderen Redaktionsmitglieder kreativ unsere Zeitung „ErlebensWert“ gestaltet. Die Findungsprozesse in den Redaktionssitzungen und unsere gelegentlichen gemeinsamen Ausflüge waren immer äußerst unterhaltsam, anregend und humorig. Auf Seite 3 von Erlebenswert hat sie als Vorsitzende der Katholischen Fördergemeinschaft für Kranken- und Altenpflege regelmäßig über deren Arbeit informiert. Jetzt hat sich der Verein aufgelöst und Dr. Angelika Sischka hat das Momentum genutzt, um sich sozusagen in den redaktionellen Ruhestand zu verabschieden. Doch so ganz kann sie ohne „ErlebensWert“ doch nicht und hat versprochen, gelegentlich einen ihrer informativen und spannenden Artikel zu liefern – wir freuen uns schon heute darauf und möchten uns ganz herzlich bei Dir, liebe Angelika, für die tolle kollegiale Zusammenarbeit bedanken.

Verbundenheit mit den Patienten/Patientinnen

Von links: Vors. Wolfgang Trefz und Fr. Ferkinhoff-Wiese vom Betreuten Wohnen Darmsheim

Im Advent zeigten wir unsere Verbundenheit mit den Patienten/Patientinnen mit einem kleinen Präsent und dem Pflegeteam Maichingen/Darmsheim mit Tankgutscheinen.

Ausblick:
Wichtig ist uns vor allem die Unterstützung des Pflegeteams. Daher hoffen wir, das Essen mit den Pflegekräften bald veranstalten zu können, um Kontakte zu vertiefen und uns über Sorgen und Nöte auszutauschen. Dann wollen wir uns mit der Sozialstation bei Projekten abstimmen und dabei auch die Zusammenarbeit mit den anderen Krankepflegevereinen stärken.

Krankenpflege-Förderverein was ist das eigentlich?

Was bringt eine Mitgliedschaft?

- Unterstützung und Stärkung der Sindelfinger Sozialstation
- Ermöglichung von Zeit für persönliche Zuwendung und Leistungen, die nicht versichert werden können.

Wie werde ich Mitglied?

Melden Sie sich beim Vorsitzenden

Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V.,
Rotweg 1/1, 71069 Sindelfingen
Vorsitzender Wolfgang Trefz
Telefon 809395

Offizielles Organ für Mitglieder der Fördervereine der Kranken- und Altenpflege Sindelfingen, Darmsheim und Maichingen Ausgabe 36 | November 2023

Alt und gefeit? – Das passiert mit unserem Immunsystem im Alter

Super-Senioren, Zentenarier (vom englischen centenarians, also Menschen, die 100 Jahre oder älter sind) haben schon immer großes Interesse auf sich gezogen. Warum werden manche Menschen über 100 Jahre alt und bleiben bis ins höchste Alter so fit? Kann der „normale“ Mensch auch etwas dafür tun?

Bisher gibt es dafür keine durchgehend überzeugende Erklärung, warum einige Menschen ein so hohes Alter erreichen. Vererbung ist wesentlich, vermutlich auch die Lebensführung und Lebenseinstellung. Eine wichtige Rolle scheint das Immunsystem zu spielen. Bei Zentenariern finden sich Besonderheiten, die bei „normalen“ Senioren nicht zu finden sind. Ihr Immunsystem bleibt leistungsfähiger und effektiver in der Abwehr von Bakterien, Viren, aber auch bei der Vernichtung von Krebszellen.

Unser Organismus muss sich von Geburt an mit Bakterien, Viren, Parasiten und Fremdstoffen aus der Umgebung auseinandersetzen, die in den Körper eindringen. Zusätzlich entsteht im Körper selbst „Abfall“, z.B. in Form von abgestorbenen und fehlentwickelten Zellen, der beseitigt werden muss. Das Immunsystem muss also zwischen körpereigenen und körperfremden Strukturen (Antigenen) unterscheiden können. Es ist zugleich Polizei und Abfallverwertung und schafft damit überhaupt die Voraussetzung, dass wir in unserer Umwelt existieren können. Von seinem dauerhaften Kampf merken wir meistens nichts, nur unter besonderen Umständen, bei massiven Angriffen von Bakterien, Viren usw. oder bei Fehlsteuerungen im Immunsystem, werden wir krank.

Das Immunsystem beginnt sich schon vor der Geburt zu entwickeln, es reift im Säuglingsalter und der Kindheit heran und bleibt dann ein Leben lang leistungsfähig. Der Organismus ist „gefeit“ (geschützt). Mit zunehmendem Alter lässt die Wirksamkeit des Immunsystems aber nach, wie die meisten anderen Körperfunktionen. Man spricht von der schicksalshaften Alterung des Immunsystems. Die Medizin hat dafür ein schaurig-schönes Wort: die Immunoseneszenz.

Was verändert sich im Alter?

Die Fähigkeit des Immunsystems, zwischen körpereigenen Zellen und fremden Zellen zu unterscheiden, wird schwächer. Körpereigene Zellen können dann als „fremd“ angesehen und angegriffen werden. Es kommt zu Autoimmunerkrankungen. Diese treten im Alter häufiger auf.

Die Bekämpfung von fremden Zellen, also z.B. von Bakterien, Viren und auch von Krebszellen, ist weniger wirkungsvoll. Krebszellen haben dann mehr Chancen zu überleben und sich zu vermehren. Krebserkrankungen treten bei älteren Menschen bekanntermaßen häufiger auf.

Die Zahl der weißen Blutkörperchen nimmt ab. Bestimmte Immunzellen, die T-Zellen, werden weniger, neue nicht mehr nachgebildet, weil die Thymusdrüse im 5. Lebensjahrzehnt ihre Funktion einstellt. Das Immunsystem muss mit den noch vorhandenen Zellen auskommen und reagiert schwächer auf neue Antigene. Auch das Immungedächtnis wird schwächer.

Ebenso ist die Abwehr durch Antikörper abgeschwächt. Antikörper sind von Zellen des Immunsystems gebildete Eiweißstoffe, welche in den Organismus eingedrungene Fremdkörper neutralisieren können. Ältere Menschen haben geringere Mengen dieser Stoffe im Blut und produzieren auch weniger davon als jüngere Menschen.

Auch die Wirksamkeit dieser Antikörper lässt nach. Wahrscheinlich deshalb sind Erkrankungen wie Lungenentzündung, Grippe, und infektiöse Organerkrankungen bei älteren Menschen häufiger, schwerer und führen auch häufiger zum Tod. Die typischen Krankheitszeichen einer Infektion sind schwächer oder fehlen gar. Das macht die Diagnose für den Arzt schwieriger. Auch die Wirksamkeit von Impfungen lässt nach.

Die Folgen sind eine nachlassende Immunkompetenz und das Entzündungsaltern.

- Immunkompetenz ist die Fähigkeit zu einer wirksamen Immunabwehr. Lässt sie nach, sind Krankheiten (insbesondere Infektionskrankheiten und Krebs) häufiger und haben einen schweren Verlauf.
- Beim Entzündungsaltern kommt es zu andauernden Entzündungsreaktionen im Körper wegen der Ausschüttung von entzündungsfördernden Botenstoffen. Sie führen zu chronischen Krankheiten und Schmerzen. Solche im Alter gehäuft auftretenden Krankheiten sind beispielsweise Arthritis, die Alzheimer-Demenz, Gefäßveränderungen (Arteriosklerose), die Osteoporose und Diabetes mellitus. Durch die Entzündungsreaktion wird auch die Muskulatur stärker angegriffen. Bewegungen werden schmerzhaft. Bewegungsarmut als Folge der Schmerzen begünstigt das Schwinden der Muskulatur (Sarkopenie).

Was können wir tun?

Das Altern ist schicksalshaft, aber man kann selbst etwas dafür tun, der Prozess zu verlangsamen. Grundsätzlich gilt: Maßlosigkeit in der Lebenshaltung führt schon im besten Alter zur Schwächung des Immunsystems. Es sind die üblichen Verdächtigen: Rauchen, Alkoholmissbrauch, Bewegungsarmut und Übergewicht.

Das Immunsystem kann auch trainiert werden. Bewegung, Sport, körperliche Aktivitäten aller Art sind förderlich. Diese Reize sollen das Immunsystem des Körpers stärken und ihn damit weniger anfällig gegen Krankheiten machen.

Pfarrer Sebastian Kneipp hat erkannt, dass äußerliche Reize zur „Abhärtung“ sehr wertvoll sein können. Nach seiner Auffassung rührten „diese großen Übelstände …. vorzüglich her von dem Mangel an Abhärtung“. Als Übelstände betrachtete er die „Empfindsamkeit“ und die „Empfänglichkeit für alle möglichen Erkrankungen“ (S. KNEIPP: Meine Wasserkur, 1894). Auch heute wird in der Naturheilkunde Abhärtung empfohlen. Dass Abhärtung durch Eisbaden oder kalte Duschen Krankheiten vorbeugen kann, ist allerdings wissenschaftlich mangels großer Studien zu dieser Frage bisher nicht ausreichend belegt.

Die Ernährung scheint bei der Entwicklung der Immunoseneszenz eine wichtige Rolle zu spielen. Es gibt erste Hinweise, dass sich eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten positiv auf das Entzündungsaltern auswirkt. Neben einer insgesamt gesunden Ernährung spielt dabei eine Eiweiß- und Omega-3-Fettsäurenreiche Diät eine Rolle.

Mit regelmäßigem Üben der Muskulatur durch Krafttraining und viel Bewegung soll der Muskelabbau verhindert und damit nebenbei auch das erhöhte Sturzrisiko verringert werden.

Ein ganz wichtiger Faktor ist die Impfung. Da das Immungedächtnis nachlässt, muss die Erinnerung an häufig auftretende Viren oder Bakterien immer wieder neu geweckt werden. Deshalb sind einige Impfstoffe mit höherer Wirksamkeit (z.B. gegen Grippe, Gürtelrose, Pneumokokken) für alte Menschen entwickelt worden.

Das Geheimnis der Supersenioren

Nochmal zurück zu den Supersenioren, den Zentenariern: In Japan hat man bei vielen der Supersenioren eine Besonderheit im Immunsystem gefunden. Sie haben vermehrt eine besondere Form von Killer-Immunzellen, die Viren bekämpfen und Krebszellen angreifen. Die Folge: Infektionskrankheiten sind seltener und Krebszellen werden rechtzeitig vernichtet. Diese Fähigkeit lässt sich (leider) nicht antrainieren; sie scheint angeboren zu sein. Es zeigt aber, dass ein gut funktionierendes Immunsystem lebensverlängernde Wirkung hat.

Dr. PM Bittighofer

Quellen:

- *Apotheken-Umschau: Kalt duschen oder Eisbaden – ist das gesund? Von Laura Patz, Ute Essig, Aktualisiert am 15.11.2022*
- *Wikipedia: Abhärtung*
- *Wikipedia: Immunoseneszenz*
- *Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke: Bedeutung der Ernährung(sintervention) für Muskelmasse und Inflammaging*
- *FOCUS: Das Geheimnis der Super-Senioren liegt im Immunsystem (2019):*

Osterimpuls zum Thema: „Was sucht ihr den Lebendigen bei den Toten?“

Liest man die Osterüberlieferungen der Evangelisten im Neuen Testament, dann fällt auf, dass in keinem der Texte die eigentliche Auferstehungsszene beschrieben wird. Es wird vielmehr vom leeren Grab erzählt, von der Botschaft der Engel und von verschiedenen wunderbaren Begegnungen mit dem auferstandenen Jesus. Auferstehung ist und bleibt ein Geheimnis Gottes.

Für die ersten christlichen Gemeinden war der Glaube an die Auferstehung Jesu verbunden mit der Hoffnung, dass Gott seine gefährdete Schöpfung von Grund auf erneuern wird und dass die mit Jesus in der Nachfolge verbundenen Menschen wie er verwandelt und erneuert werden.

Der Auferstandene ist bei und in den Lebenden und wird nicht erst in einer fernen Zukunft erwartet.

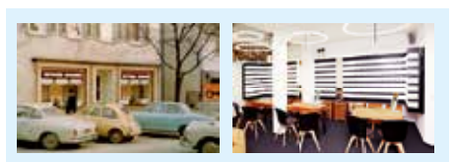
Der Auferstandene ist immer dann lebendig, wenn wir ihm unser Vertrauen schenken und in seinem Geist hier und heute leben und damit unsere Mitwelt bereits österlich gestalten und verändern. Und damit ist Ostern auch heute eine Bewegung der Hoffnung, die sich nicht der Resignation ergibt.

Und so schreibt Marie Luise Kaschnitz über ihre Sicht der Auferstehung:

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Osterfest mit viel Hoffnung und Zuversicht!

Pfarrer Thomas Baumgärtner,
Ev. Kirchengemeinde Maichingen

Wir haben für Sie geöffnet!
Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr,
Samstag 8.30 bis 14 Uhr
röhm AM MARKTPLATZ
Marktplatz Sindelfingen
Telefon 0 70 31 / 862-333
roehm.buch@roehmszbz.de
www.roehm-buch.de


50 JAHRE
IN SINDELFINGEN
OPTIKER MEZGER
SEIT 1973 IN SINDELFINGEN
Planiestraße 14 | Sindelfingen | TEL 07031 95810

„Bei uns sind Sie bestens versorgt“

Sanitätshaus Homecare Rehatechnik Orthopädietechnik
Schaible Das Sanitätshaus
Nagold · Altensteig · Bad Wildbad · Böblingen
Sindelfingen · Herrenberg · Dornstetten · Sulz a.N.
Unser Lächeln hilft ...
Sindelfingen, Mahdentalstraße 83 – 85
Böblingen, Friedrich-List-Straße 7
Herrenberg, Hindenburgstraße 24
info@schaible-gmbh.de
www.schaible-gmbh.de

IMPRESSUM

- ***Herausgeber:*** *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen*
- *Krankenpflegeverein Sindelfingen e.V. Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen*
- *Ökumenischer Krankenpflege-Förderverein Maichingen e.V., Zeppelinstraße 2, 71069 Sindelfingen-Maichingen*
- *Krankenpflege-Förderverein Darmsheim e.V., Tailfinger Str.7, 71069 Sindelfingen*

Bilder: *Sozialstation Sindelfingen, Adobe-Stock*

Redaktion:
Pfr. Thomas Baumgärtner (thomas.baumgaertner@elkw.de)
Dr. Peter Michael Bittighofer (bitti-sifi@t-online.de) (Bit)
Matthias Hoffmann (Fotos und Redaktion) (mail@hoffmann-pr.com)
Renata Spieler (r.spieler@sozialstation-sindelfingen.de)
Wolfgang Trefz (woketre@t-online.de)
Dagmar Rathjen (d.rathjen@sozialstation-sindelfingen.de)

Verantwortlich:
Renata Spieler Ökumenische Sozialstation Sindelfingen

Redaktionsanschrift: *Ökumenische Sozialstation Sindelfingen gGmbH, Böblinger Str. 23, 71065 Sindelfingen, Tel. 07031-72400-0, www.sozialstation-sindelfingen.de*

Grafikdesign: *Mattis + Mattis (p.mattis@web.de)*

Druck u.Verarb.: *Sindelfinger Zeitung/Böblinger Zeitung*