

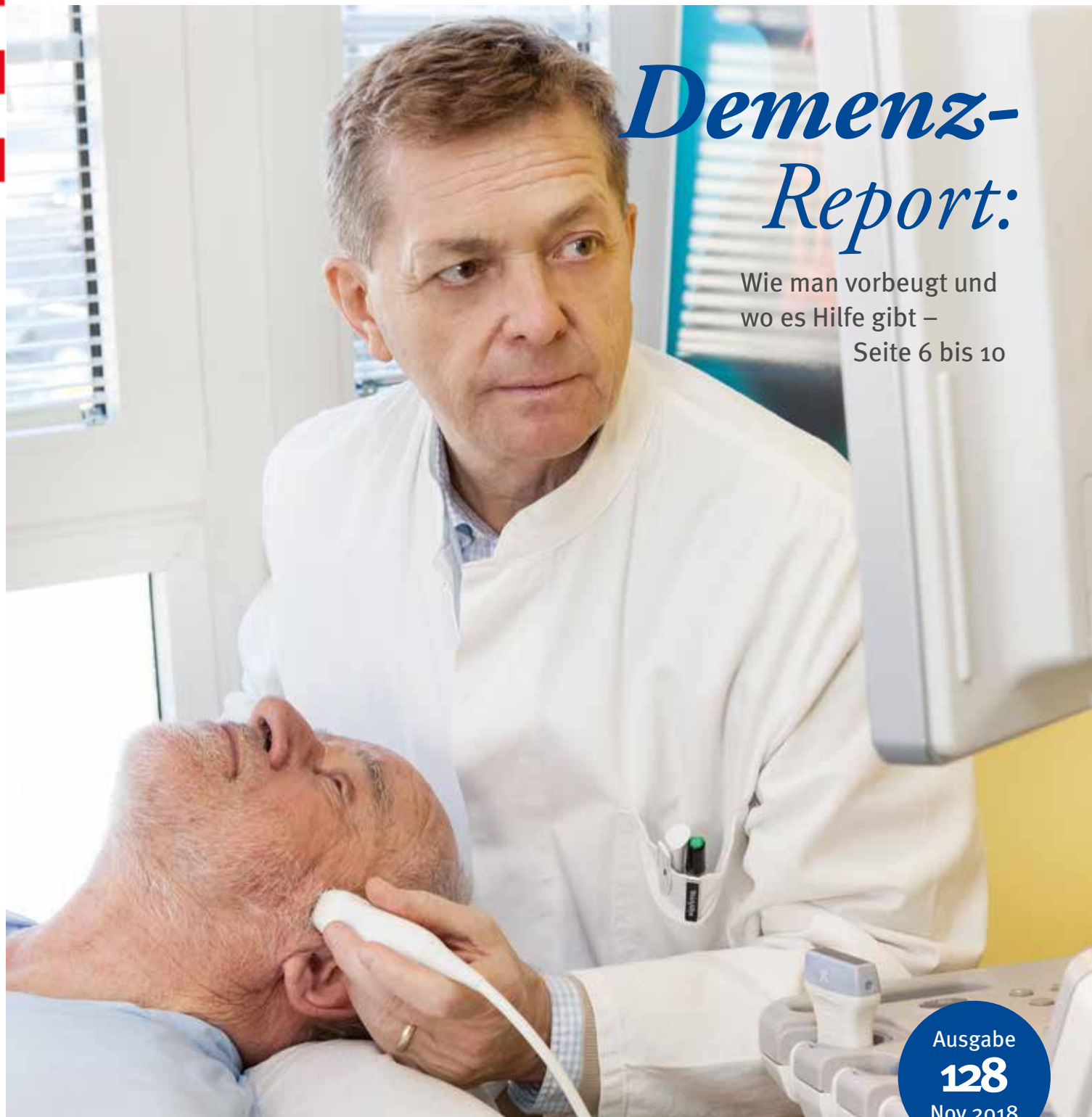
h e s s i s c h e

seniorenblätter

HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)



Demenz- Report:

Wie man vorbeugt und
wo es Hilfe gibt –

Seite 6 bis 10

Ausgabe

128

Nov 2018

Aktiv leben –

So kommen Sie gesund und
sicher durch den Winter

Seite 11

Mein gutes Recht –

Streit ums Erbe?
Das muss nicht sein!

Seite 12

Gesundheit & Natur –

Geschmeidige Gelenke: Bewegung
und richtige Ernährung helfen

Seite 14



Foto: Alzheimer Forschung Initiative e.V.



11

So kommen Sie gesund und sicher durch den Winter



12

*Streit ums Erbe?
Das muss nicht sein!*

06

Demenz-Report:

Wie man vorbeugt und wo es Hilfe gibt

Mit steigender Lebenserwartung wächst auch die Zahl der Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankungen

Inhalte

03 Editorial

04 Meldungen

Pflegemedaille für großes Engagement verliehen
Landesregierung unterstützt Projekt gegen Einsamkeit
Verbraucher- und Sicherheitsberatung in Familienzentren

06 Titel-Story

Demenz-Report: Wie man vorbeugt und wo es Hilfe gibt

11 Aktiv leben

So kommen Sie gesund und sicher durch den Winter

12 Mein gutes Recht

Streit ums Erbe? Das muss nicht sein!
Urteil: Notrufsystem ist haushaltsnahe Dienstleistung

14 Gesundheit & Natur

Geschmeidige Gelenke: Bewegung und richtige Ernährung helfen
Leckere Winterdrinks – mal heiß, mal kalt

16 Ausflusstipps

Weihnachtsbräuche – lebendige Tradition für die ganze Familie

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de
Redaktion: Esther Walter (verantw.), Menthamedia AG, Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf, ISSN 1616-5772,
Gestaltung und Produktion: Menthamedia AG, Ajtoschstr. 6, 90459 Nürnberg, Telefon: 09 11/2 74 00-0, Fotohinweise: Shutterstock, privat, Hessisches Sozialministerium
Titelfoto: Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Februar dieses Jahres haben wir in Hessen damit begonnen, die 24 Handlungsempfehlungen der Kommission „Hessen hat Familiensinn“ umzusetzen. Basis waren intensive Gespräche mit Fachleuten, aber vor allem haben wir mit zahlreichen hessischen Familien gesprochen. Dieser Dialog hat alle Bereiche der hessischen Familienpolitik nachhaltig beeinflusst. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf oder neue Formen des Zusammenlebens in Familien sind nur zwei wichtige Beispiele.

Aber auch das Thema Sicherheit und Verbraucherschutz ist für viele Menschen von großem Interesse. Deshalb hat die Landesregierung gemeinsam mit der Polizei und der Verbraucherzentrale Hessen eine Veranstaltungsreihe gestartet, die allein in diesem Jahr in 16 hessischen Familienzentren Informationen zu allen Fragen aus diesem Bereich beantwortet. Wie schütze ich mich vor Einbruch und Haustürkriminalität? Wie können gerade ältere Menschen das Risiko mindern, Opfer einer Straftat zu werden? Wie begegnet man den Gefahren der Internetkriminalität? Zu diesen und weiteren Themenkomplexen geben Experten der Polizei und der Verbraucherzentrale kompetent Auskunft.

Schauplatz der Verbraucherschutz- und Sicherheitsberatung sind nicht zufällig die Familienzentren. Mehr als 150 dieser Zentren fördert die Hessische Landesregierung seit 2011. Kontinuierlich bauen wir diese Unterstützung aus. Denn wie die Aktion „Hessen hat Familiensinn“ stehen auch die Familienzentren mit ihren generationenübergreifenden Angeboten für eine hessische Sozialpolitik, die die Bedürfnisse von Familien ganz klar in den Mittelpunkt stellt.



Das betrifft auch das schwierige Thema einer älter werdenden Gesellschaft. Mit steigender Lebenserwartung wächst die Zahl der Menschen, die auf Pflege angewiesen sind. Verschiedene Formen von Demenzerkrankungen werden in Zukunft noch häufiger auftreten. Wir wissen, dass Familienangehörige hier einen Großteil der Betreuungsarbeit leisten. Sie zu unterstützen, gehört deshalb zu den wichtigsten Aufgaben unserer Gesundheitspolitik (lesen Sie dazu bitte auch den großen Report auf den Seiten 6 bis 10).

Schließlich möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe der Seniorenblätter auch wieder einige Tipps geben, wie Sie gut durch die kommenden Wintermonate kommen. Dazu haben wir nützliche Gesundheits- und Ernährungshinweise für Sie zusammengestellt oder erklären, wie Sie winterliche Alltagsrisiken auf dunklen, glatten Straßen meistern.

Ich wünsche Ihnen einen guten und sicheren Winter, eine schöne Adventszeit – und wie immer ein informatives Lesevergnügen.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Stefan Grüttner". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Stefan Grüttner
Hessischer Minister für Soziales und Integration

Pflegemedaille für großes Engagement verliehen



➤ Für ihr Engagement hat Sozialminister Stefan Grüttner Bürgerinnen und Bürger mit der hessischen Pflegemedaille ausgezeichnet

Für ihr großes ehrenamtliches Engagement hat Sozialminister Stefan Grüttner auch dieses Jahr wieder Bürgerinnen und Bürger mit der hessischen Pflegemedaille ausgezeichnet. „Das Land Hessen will hiermit sei-

nen Dank und seine Anerkennung für herausragendes Wirken von Personen ausdrücken, die über lange Jahre die Pflege eines nahestehenden Menschen im persönlichen Umfeld übernommen haben“, erklärte der Minister bei dem Festakt auf Schloss Biebrich.

Große persönliche Verdienste

Die 16 Geehrten stünden stellvertretend für die große Zahl von pflegenden Angehörigen, die sich täglich für ihre Mitmenschen engagieren, so Grüttner: „Sie alle haben sich große persönliche Verdienste erworben.“ Gleichzeitig verwies er auf die sehr gut ausgebauten Hilfsnetze und Dienstleistungsangebote in Hessen, mit denen Pflegende individuell erforderliche Unterstützung und Entlastung erhalten. Stefan Grüttner: „Die Seniorenpolitik in Hessen ist darauf ausgerichtet, ältere und pflegebedürftige Menschen in ihrer eigenständigen Lebensführung zu unterstützen und ihnen zu helfen, größtmögliche Selbständigkeit wiederzugewinnen, wenn sie durch gesundheitliche oder soziale Umstände beeinträchtigt ist.“

Auszeichnung für ehrenamtliche Pflege

Die vom hessischen Ministerpräsidenten gestiftete Auszeichnung wird seit 2004 verliehen. Sie würdigt den Einsatz von Bürgerinnen und Bürgern, die einen pflegebedürftigen, kranken oder behinderten Menschen weitgehend unentgeltlich mindestens fünf Jahre zu Hause gepflegt oder betreut haben. ■



➤ Die Medaille wird seit 2004 verliehen. Fotos: HMSI/Stübner

Die interessante Zahl:
114.000

So viele Familien im Land nutzen bereits die Vorteile der kostenlosen hessischen Familienkarte. Sie bietet viele Serviceleistungen, Vergünstigungen, Ratgeber und noch mehr. Weitere Infos auch unter www.familienkarte.hessen.de.

Landesregierung unterstützt Projekt gegen Einsamkeit

Viele Menschen über 65 Jahre leben auch bei uns in Hessen allein und sind potentiell von Einsamkeit bedroht. Allein in der Landeshauptstadt Wiesbaden gibt es etwa 17.500 Betroffene. Deshalb hat die Hessische Landesregierung gemeinsam mit den Pflegekassen das Modellprojekt „Besuchs- und Begleitedienst für ältere, pflegebedürftige und alleinstehende Menschen“ ins Leben gerufen. Es startet in Wiesbaden und wird vom Malteser Hilfsdienst durchgeführt. Ziel ist es, die bereits bestehenden Angebote der Malteser auszubauen und weiterzuentwickeln. Seit zehn Jahren engagieren sich deren ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bereits für ältere und einsame Menschen, statten ihnen Besuche ab, machen zusammen kleine Ausflüge oder Cafésbesuche. Das Projekt wird für die nächsten drei Jahre mit insgesamt rund 280.000 Euro gefördert. ■



➤ Besonders alleinstehende alte Menschen sind von Einsamkeit betroffen – Hilfe leistet der „Begleit- und Besuchsdienst“

Verbraucher- und Sicherheitsberatung in Familienzentren

Mehr Sicherheit und ein besserer Schutz vor Straftaten: Das sind die Ziele einer Veranstaltungsreihe in hessischen Familienzentren, die Mitte September im Nachbarschaftshaus Wiesbaden-Biebrich startete. Wenig später, am 16. Oktober, folgte die Veranstaltung „Frankfurt? Aber sicher!“ im Mehrgenerationenhaus Frankfurt. Dabei waren auch Hessens Sozialminister Stefan Grüttner und der Vizepräsident des Frankfurter Polizeipräsidiums, Dr. Walter Seubert, anwesend. Bei Kaffee und Kuchen erhielten die Besucherinnen und Besucher vielerlei Informationen zu Themen wie Internetkriminalität, Schutz vor Wohnungseinbrüchen oder betrügerischen Telefonanrufen. Mit der Veranstaltungsreihe setzt das Hessische Ministerium für Sozi-

ales und Integration eine weitere der 24 Handlungsempfehlungen der Kommission „Hessen hat Familiensinn“ um, die nach einem intensiven Dialog mit hessischen Familien beschlossen wurden.

Intensiver Dialog mit hessischen Familien

Minister Grüttner: „Die Gespräche mit den Familien haben gezeigt, dass zwar viele Informationen verfügbar sind. Dennoch fehlen häufig passgenaue Kenntnisse. Genau hier setzen wir mit der Verbraucher- und Sicherheitsberatung in den Familienzentren an.“ Bei der Aktion kooperiert das Sozialministerium mit der Hessischen Polizei und der Verbraucherzentrale Hessen. ■





Foto: Alzheimer-Forschungsinitiative e.V.

Demenz-Report:

Wie man vorbeugt und wo es Hilfe gibt

Mit steigender Lebenserwartung wächst auch die Zahl der Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung. In Hessen gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote für Betroffene und ihre Familien

Das Vergessen kommt mit leisen Schritten. „Eine Demenzerkrankung beginnt immer schleichend“, sagt Ilona Janz, 2. Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Hessen. Die 56-Jährige aus Mörfelden hat in der eigenen Familie erlebt, wie die tückische Krankheit nach und nach Besitz von einem Menschen ergreift. Ihre Mutter erkrankte mit 64 Jahren an Alzheimer. „Es fing damit an, dass Dinge, die ihr immer wichtig waren, sie plötzlich nicht mehr zu interessieren schienen“, erzählt Ilona Janz. „Sie fragte nicht mehr nach den Enkelkindern, einmal vergaß sie meinen Geburtstag. Oder sie drehte



≈ Ilona Janz (56) engagiert sich für Demenzkranke und ist 2. Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Hessen



Foto: Alzheimer Forschung Initiative e.V.

≈ Die vier Hauptfunktionsstörungen des Gehirns bei einer Demenzerkrankung: Gedächtnisschwund, Sprachprobleme, vermindertes Erkennen und Verlust der Gestik

sich im Gespräch mit Bekannten unvermittelt um und ging weg. Schließlich wurde uns klar, dass etwas nicht stimmt, und wir gingen mit meiner Mutter zum Arzt. Er diagnostizierte Alzheimer.“

Hohe Belastung für die Familien

Aufgrund der höheren Lebenserwartung steigt auch die Zahl älterer Menschen, die an Demenz er-



≈ Ilona Janz mit ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter. Zusammen hatten sie trotz der Krankheit viele schöne Momente

kranken (in Deutschland zurzeit etwa 1,7 Millionen). Die meisten von ihnen leiden an Alzheimer, der verbreitetsten Demenzerkrankung. Jährlich kommen laut Deutscher Alzheimer-Gesellschaft rund 300.000 Neuerkrankungen hinzu. „Die meisten Erkrankten werden zu Hause versorgt“, erklärt Ilona Janz, die sich seit 2009 ehrenamtlich in der Alzheimer- und Demenzkranken-Gesellschaft Rüsselsheim engagiert, dort unter anderem das „Café Vergiss-mein-nicht“ für Patienten und Angehörige mitorganisiert. Sie weiß: „Die Belastung für die Familien ist enorm. Deshalb sollten Angehörige sich nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schon eine Unterstützung von ein paar Stunden in der Woche, in denen man Zeit für Erledigungen, zum Einkaufen oder einfach mal für sich hat, ist eine große Hilfe.“

Hilfsangebote entlasten die Betroffenen

Die Diagnose Demenz stellt Betroffene und ihre Angehörigen vor viele Fragen und Herausforderungen. Es gibt jedoch zahlreiche Hilfs- und Unterstützungsangebote. Mehr als tausend solcher Hilfsangebote sind mittlerweile in der Datenbank des Hessischen Demenzatlas zusammengefasst (www.demenzatlas-hessen.de). Im Demenzatlas werden die Informationen schnell, umfassend und regional sortiert zur Verfügung gestellt.



≈ Das Modellprojekt „DemenzAtlas Hessen“ gibt hessenweit einen Überblick über bestehende Versorgungsstrukturen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Auf dem internetbasierten, landesweiten Portal können Angebote in den Bereichen „Information und Beratung“, „Betreuung/Entlastung und Freizeit“ sowie „Wohnen und Pflege“ gesucht werden. Weitere Bereiche werden folgen. Es ist eine Suche nach Postleitzahl oder Ort sowie in den unterschiedlichen Bereichen möglich.

Wunsch nach selbstbestimmtem Wohnen

Wichtig für Menschen mit Demenz ist auch die Frage des Wohnumfeldes. Die meisten Menschen haben den Wunsch, auch nach Eintritt einer Pflegebedürftigkeit in der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus zu bleiben. Dafür können alters- bzw. pflegegerechte Anpassungen in der Wohnung notwendig werden. Zu Barrierefreiheit in der Wohnung und im Wohnumfeld, zu verschiedenen Wohnformen und weitere Angebote zu Wohnen und Leben im Alter, insbesondere auch bei einer Demenz, beraten in Hessen haupt- und ehrenamtliche Wohnberaterinnen und Wohnberater. Die Qualifizierung der Wohnberaterinnen und Wohnberater koordiniert die vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration geförderte Hessische Fachstelle für Wohnberatung in Kassel. Inzwischen ist ein nahezu flächendeckendes Netz von Wohnberatungssangeboten vorhanden (www.adressen-in-hessen.de Stichwort „Wohnberatungsstellen“).

Eine besondere Wohnform sind Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Hier hat sich die von der Landesregierung geförderte, hessenweite „Fachstelle Demenz Wohngemeinschaften“ etabliert. Sie berät und informiert zu selbstverwalteten, ambulant betreuten Wohngemeinschaften, die eine Alternative zur stationären Betreuung darstellen können (www.demenz-wg-hessen.de).

Wichtig ist soziale Teilhabe

Im Bewusstsein, dass Demenz nicht nur eine medizinische, sondern vor allem auch eine gesellschaftspolitische Herausforderung ist, fördert das Land Hessen (zum Teil gemeinsam mit den Pflegekassen) zahlreiche weitere Demenzprojekte. Mit diesen unterstützt das Land die soziale und kulturelle Teilhabe sowie gesellschaftliche Einbindung von Menschen mit Demenz.

So bildet beispielsweise der Malteser Hilfsdienst sogenannte Demenzlotsen aus. Die Demenzlotsen sind Mitarbeiter lokaler Unternehmen, Behörden, Apotheken, die durch eine spezielle Schulung lernen, adäquat mit Demenzkranken umzugehen. Wenn diese in ihre Behörde oder ihr Geschäft kommen, können die Demenzlotsen Betroffenen sowie deren Angehörigen Hilfe vermitteln. Die Ausbildung wurde bereits in Limburg, im Landkreis Limburg-Weilburg sowie in Marburg angeboten. Mit Unterstützung der hessischen Landesregierung wird das Projekt derzeit auf weitere Standorte ausgeweitet.

Sport fördert mitmenschliche Kontakte

Eine Möglichkeit zur sozialen Teilhabe sind Bewegung und sportliche Aktivitäten. Zudem hat sich gezeigt, dass Bewegung positive Effekte auf motorische und kognitive Fähigkeiten von Menschen mit Demenz hat. Hier setzt das von der hessischen Landesregierung geförderte und von der Bildungsakademie des Landessportbundes und der Diakonie durchgeführte das Bewegungsprojekt AGIL an. „Es richtet sich an Angehörige und Betreuer von Menschen im hohen Alter über 80, die trotz Pflegebedarfs noch in ihrem eigenen Zuhause leben und dort versorgt werden“, erklärt Hessens Sozialminister Stefan Grüttner. Der Hintergrund: „Studien zeigen, dass ent-

sprechend gestaltete Bewegungsangebote zu gesundheitlichen Verbesserungen führen und der Pflegebedürftigkeit entgegenwirken“, so der Minister weiter. Das Vorhaben schließt an das sehr erfolgreiche Vorgängerprojekt „moment! motorisches und mentales Training“ an. In diesem wurde ein demenzspezifisches Qualifizierungsprogramm für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege und Übungsleiterinnen und -leiter aus Sportvereinen entwickelt. In der Folge sind in Hessen zahlreiche moment!-Gruppen entstanden (www.moment-hessen.de).

Eine weitere Möglichkeit zur kulturellen und sozialen Teilhabe sind Museumsbesuche für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Im Rahmen der seniorenpolitischen Initiative werden Projekte, die ein solches Kulturerlebnis für Menschen mit Demenz ermöglichen, gefördert. So bietet beispielsweise die Kunst- und Kulturstiftung Opelvillen seit 2013 regelmäßig Führungen unter dem Motto „Nur der Augenblick zählt“ für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und die Betreuer der jeweiligen Einrichtungen an.

Zahlreiche Organisationen bieten Hilfe

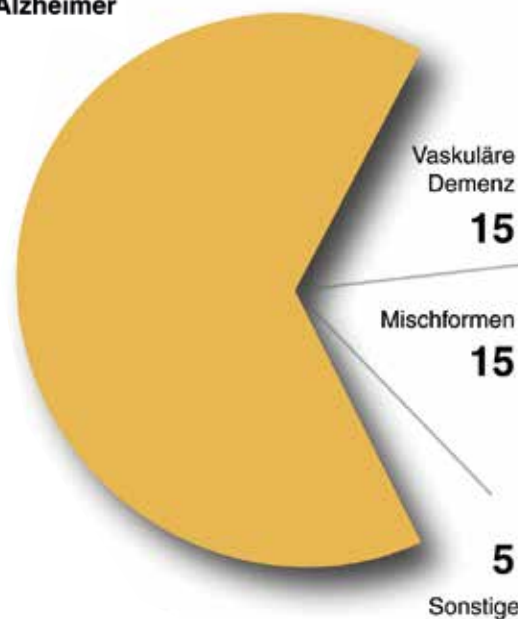
Ilona Janz rät Angehörigen dazu, die bestehenden Hilfsangebote zu nutzen. Sie und ihre Schwester wandten sich nach der Erkrankung der Mutter an die Alzheimer-Gesellschaft (www.alzheimer-hessen.de): „Da war jemand, der unsere Probleme verstand und weiterhalf. Ich habe zum Beispiel das Angebot genutzt, an einer Angehörigenschulung teilzunehmen. Dort lernen Teilnehmer viel über das Krankheitsbild oder finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten – aber vor allem, wie man mit dem erkrankten Angehörigen umgeht.“

Dazu ist nach Ilona Janz' Erfahrung viel Geduld und Einfühlungsvermögen nötig. Dann kann es auch in einer so schweren und belastenden Situation noch schöne Momente geben. Ilona Janz: „Meine Mutter hat nach ihrer Diagnose noch sechs Jahre mit meinem Vater zusammengelebt, bevor sie in ein Heim kam. Ich bin froh, dass wir einmal in der Woche unseren Mutter-Tochtertage hatten. Anfangs sind wir zum Bummeln in die Stadt gefahren, später gab es unseren ‚Wellnesstag‘ zu Hause, dann Spaziergänge im Rollstuhl. Gegen Ende war ich einfach nur bei ihr. Sie starb im Alter von 71 Jahren.“ ■

Alzheimer häufigste Demenzform

Demenzformen in der Übersicht

65 %
Alzheimer



Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)

⚡ Es gibt mehr als 50 verschiedene Formen von Demenz. Die Alzheimer-Krankheit ist mit rund zwei Drittel aller Fälle die häufigste Form der Demenz

So können Sie vorbeugen

Auch wenn die Alzheimer-Krankheit noch nicht heilbar ist, lässt sich das Demenzrisiko durch bestimmte Verhaltensweisen senken. Regelmäßige Bewegung, geistige Fitness, soziale Kontakte und gesunde Ernährung können laut Studien dazu führen, dass ältere Menschen seltener an Alzheimer erkranken. Auch auf gesundheitliche Risikofaktoren sollte man achten. Ein Risikofaktor ist zum Beispiel Bluthochdruck. Auch erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin) können dem Gehirn schaden. Beides lässt sich durch Bewegung senken. ■

So kommen Sie gesund und sicher durch den Winter

Kälte, Dunkelheit, Glätte: Obwohl der Winter auch seine schönen Seiten hat, erhöhen sich vor allem für ältere Menschen die Risiken im Alltag. Hier einige Tipps zu Ihrer Sicherheit

• Rutschfest zu Fuß unterwegs

Tragen Sie Schuhe mit möglichst rutschfester Sohle. Auf schneebedeckten Wegen können Schuhspikes nützlich sein, die unter die Schuhe geschnallt werden. Probieren Sie aber vorher aus, ob die Spikes Sie nicht beim Gehen behindern. Walkingstöcke, wie man sie vom Bewegungstraining kennt, lassen sich mit Spezial-Aufsätzen für glatten Untergrund ausrüsten. Bei Glätte verschieben Sie Ihren Gang nach draußen oder bitten Sie einen Bekannten um Hilfe.

• Sicher Auto fahren

Frühe Dunkelheit und glatte Straßen erschweren das Autofahren im Winter für alle Fahrer, ob alt oder jung. Lassen Sie deshalb vor dem Winter die Beleuchtung am Wagen überprüfen und Winterreifen aufziehen. Fahren Sie immer nur mit wirklich eisfreien und saubereren Scheiben los.

• Winterdepression verhindern

Lichtmangel führt bei manchen Menschen an dunklen Wintertagen zu einer Stimmungstrübung, die sogar Züge einer Depression annehmen kann. Wenn es die Wegeverhältnisse erlauben, sollten Sie jeden Tag eine bis zwei Stunden an die frische Luft gehen. Selbst an düsteren Tagen ist das Licht draußen noch immer deutlich stärker als in geschlossenen Räumen. Natürliche Heilmittel (etwa Johanniskraut) helfen ebenfalls gegen trübe Stimmung.

• Richtige Ernährung stärkt die Abwehr

Ein starkes Immunsystem schützt vor Infektionskrankheiten wie einer Erkältung. Deshalb sollten Sie vor allem im Winter vitaminreiche Nahrung zu sich nehmen, also Obst und Gemüse, aber auch Hülsenfrüchte und Getreide. Knoblauch (auch als Kapsel oder Saft) hat eine stark antibakterielle Wirkung, wird manchmal auch als „natürliches Antibiotikum“ bezeichnet

... und weitere nützliche Tipps:

Schnee verstärkt die Sonneneinwirkung – schützen Sie Ihre Haut auch im Winter mit einer Sonnencreme!

Ein Erkältungsbad (etwa mit Eukalyptuszusatz) lindert die Schnupfensymptome. Aber nicht zu heiß baden und nicht zu lange in die Wanne!

Auch wenn es draußen bitterkalt ist – keinesfalls das Lüften vernachlässigen (stoßweise, jeweils für einige Minuten)!

Vermeiden Sie Weihnachtsstress, indem Sie den Geschenke-Einkauf frühzeitig beginnen!

Auch beim Fahrrad die Beleuchtung überprüfen und eventuell zusätzliche Reflektoren anbringen lassen!

Meiden Sie Erkältungsfallen (viele Menschen auf engem Raum, Türklinken in der Öffentlichkeit usw.)! Häufiger als im Sommer gründlich die Hände waschen – das wehrt, Krankheitserreger ab! ■



» Ein rutschfester Schuhe mit gutem Profil ist gerade im Winter wichtig



Streit ums Erbe? Das muss nicht sein!

Wer seinen Nachlass klar und rechtzeitig regelt, verhindert, dass es später Ärger zwischen den Nachkommen gibt. Aber auch als Erbnehmer gilt es einiges zu beachten

Wenn ein naher Angehöriger stirbt, überwiegen zunächst Trauer und Schmerz. Doch schon bald stellt sich die Frage, wie der Nachlass nun aufgeteilt werden soll. Der wichtigste Punkt dabei: Hat der oder die Verstorbene ein Testament hinterlassen?

Sollte dies nicht der Fall sein (niemand ist dazu verpflichtet), greift die sogenannte gesetzliche Erbfolge. Das heißt im einfachsten Fall: Der Ehepartner erbt die Hälfte des Vermögens, die andere Hälfte wird unter den Kindern aufgeteilt. Sind weder Ehepartner noch Kinder vorhanden, würden weitere nächste Verwandte erben, zum Beispiel Geschwister oder Neffen und Nichten. Die gesetzliche Erbfolge kann sich bei manchen Familienkonstellationen aber durchaus kompliziert gestalten. Deshalb empfiehlt es sich unbedingt, ein Testament zu machen. Es setzt die gesetzliche Erbfolge sozusagen außer Kraft.

Testament nicht zwingend, aber ratsam

So können Sie detailliert und individuell festlegen, wer was erben soll, unabhängig vom Verwandtschaftsgrad – allerdings mit einer Ausnahme: Ehepartnern und Kindern steht auf jeden Fall ein Pflichtteil zu. Dabei handelt es sich um eine Geldzahlung in Höhe der Hälfte des Wertes, den die Betroffenen als gesetzliche Erben erhalten hätten. Wenn Sie ein Testament machen wollen, haben Sie mehrere Möglichkeiten. Eine davon ist das eigenhändige Testament.

Der letzte Wille von Hand geschrieben

Damit es gültig ist, muss es auf einem Blatt Papier vollständig von Hand geschrieben sein, also nicht mit der Schreibmaschine oder als Computerausdruck. Außerdem muss es mit vollem Vor- und Nachnamen unterschrieben werden. Datum und Ort sollte



» Ehepartner können ein gemeinschaftliches Testament aufsetzen. Bei Fragen hilft ein Notar oder Rechtsanwalt

man ebenfalls daruntersetzen. Das ist wichtig, falls Sie später ein neues Testament schreiben. So ist erkennbar, welches das „aktuellere“ Dokument ist.

Aufbewahren können Sie ein Testament an einem Ort Ihrer Wahl. Wenn Sie es beim Amtsgericht gegen Gebühr (75 Euro) in Verwahrung geben, liegt es dort aber sicherer. Stirbt der Erblasser, wird das Gericht automatisch informiert und eröffnet das Nachlassverfahren.

Ehepartner können auch ein gemeinschaftliches Testament aufsetzen. Es muss ebenfalls handschriftlich verfasst und von beiden Eheleuten mit vollem Namen unterschrieben sein. Dabei sollte man aber beachten, dass das Testament nach dem Tod des einen Partners vom anderen nicht mehr geändert werden kann. Beim sogenannten „Berliner Testa-

ment“ setzen sich die Ehegatten zunächst als Alleinerben ein. Die Kinder erben dann erst, wenn beide Partner verstorben sind.

Erbe muss nicht angenommen werden

Gleichgültig, ob die gesetzliche Erbfolge eintritt oder ein Testament vorliegt – Erbnehmer sind nicht verpflichtet, das Erbe anzutreten. Wer beispielsweise lediglich Schulden „erbt“, hat sechs Wochen Zeit, dem Amtsgericht am Wohnort des Verstorbenen mitzuteilen, dass er das Erbe ausschlägt. In diesem Fall muss man aber aufpassen, den Nachlass nicht „versehentlich“ anzunehmen, zum Beispiel, indem man Geld vom Konto des Erblassers abhebt. Und Vorsicht: Ausschlagen können Sie immer nur das gesamte Erbe. Stellt sich später heraus, dass doch noch Vermögen vorhanden ist, müssten Sie die Ausschlagung aufwändig vor Gericht anfechten.

Mehr zum Thema

Bei Fragen rund um das Thema Erben und Vererben beraten die Rechtsanwalts- und Notarkammern in Hessen, der Sozialverband VdK Hessen oder die Verbraucherzentralen. Mehr zum Thema auch unter service.hessen.de. Stichworte: Erbschaft und Testament. ■



Notrufsystem ist haushaltsnahe Dienstleistung

Bewohner einer Seniorenresidenz können die Kosten für ein Notrufsystem als haushaltsnahe Dienstleistung von der Steuer absetzen. Das entschied der Bundesfinanzhof (AZ: VI R 18/14). Ein Mann hatte im Rahmen des „Betreuten Wohnens“ mit dem Betreiber der Wohnanlage einen Betreuungsvertrag geschlossen, in dem der Betreiber zusicherte, dem Bewohner ein Notrufsystem zur Verfügung zu stellen. Das Finanzamt wollte die Kosten zunächst nicht als Ausgaben für haushaltsnahe Dienstleistung anerkennen. Der Bundesfinanzhof urteilte dagegen: Es handelt sich sehr wohl um eine solche Dienstleistung im Sinne des Einkommensteuergesetzes. ■



Geschmeidige Gelenke: Bewegung und richtige Ernährung helfen

Wie Sie auch im Winter in Form bleiben – hier wichtige Tipps für die kalte Jahreszeit

Vor allem jetzt im Herbst und Winter ist es wichtig, die Gelenke geschmeidig zu halten. Am besten klappt das mit regelmäßiger Bewegung (sofern es die Wetterverhältnisse zulassen) und der richtigen Ernährung. Auch wer schon unter einer leichten Arthrose leidet, kann auf diese Weise etwas für sich tun. Eine aktuelle Studie ergab, dass bereits 30 Minuten moderater Bewegung am Tag Symptome lindern und weiteren Gelenkschäden vorbeugen können.

Dabei müssen Sie nicht einmal intensiv Sport treiben; einfaches Gehen reicht schon aus. Das stärkt die Muskulatur und wirkt vorbeugend gegen Entzündungen. Nicht nur die Beine, auch der Rücken wird beim Gehen mit jedem Schritt ein bisschen trainiert – die Bandscheiben werden es Ihnen danken.

Schwimmen entlastet die Gelenke

Sehr zu empfehlen sind auch Betätigungen, bei denen die Gelenke entlastet werden, also zum Beispiel

Schwimmen oder Wassergymnastik. Die Kosten für Aqua-Fitnesskurse werden häufig von den Krankenkassen (zumindest teilweise) übernommen. Auch das beliebte Nordic Walking hilft, gelenkig zu bleiben. Hüfte und Knie werden dabei weniger beansprucht als bei normalem Gehen, Schultern und Arme gestärkt. Radfahren gehört ebenfalls zu den gelenkschonenden



Sportarten. Achten Sie aber im Winter darauf, dass Sie nur bei Straßenverhältnissen auf den Drahtesel steigen, die eine gefahrlose Tour erlauben. Schließlich werden auch Gymnastik- oder Yogakurse gerade bei älteren Menschen immer beliebter. Sprechen Sie auch hier Ihre Kasse an, ob sie Zuschüsse gewährt. Viele Volkshochschulen haben ebenfalls Yoga, Pilates und Co. im Programm.

Gesunde Kost fördert das Wohlbefinden

Besonders, wenn Sie sich sonst wenig bewegen und das nun ändern wollen, ist es wichtig, dass Sie am An-

fang das Pensum nicht zu hoch ansetzen. Drei-, viermal die Woche Bewegung – aber mit niedriger Intensität, also vielleicht 20 bis 30 Minuten: so gelingt der Einstieg am besten.

Ideal ist es, wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm durch gesunde Ernährung ergänzen. Wer seinen Konsum an Fleisch und Wurst etwas herunterfährt, senkt dadurch das Risiko von Gelenkentzündungen. Empfehlenswert sind dagegen Seefisch, Nüsse, Kürbiskerne, Vollkornprodukte, Gemüse sowie Salate mit Bitterstoffen, etwa Rucola. So bleiben Gelenke mit Genuss geschmeidig. ■

Leckere Winterdrinks – mal heiß, mal kalt

• **Apfel-Zimt-Traum**

Für zwei Gläser brauchen Sie zwei Äpfel, 400 ml Kefir, zwei Prisen Zimtpulver, 4 Teelöffel Honig und etwas Zitronenmelisse. Die Äpfel werden geschält, entkernt und in kleine Stücke geschnitten, anschließend mit den anderen Zutaten im Mixer püriert. Zum Schluss in die Gläser füllen.

• **Schoko-Minze-Getränk**

Zutaten (ebenfalls für zwei Gläser): 0,5 l Milch, 40 g Zartbitterschokolade, 60 g Zuckersirup, ein knapper Esslöffel Pfefferminzsirup, 150 ml Crème double. Hacken Sie die Schokolade in feine Stücke und lassen Sie sie auf dem Herd bei geringer Temperatur schmelzen. Dann Pfefferminz- und Zuckersirup dazugeben und verrühren (nicht zum Kochen bringen). Die Masse in einer Schüssel in den Gefrierschrank geben, bis sie fast gefroren ist. Dann die inzwischen steifgeschlagene Crème double mit einer Gabel darunterühren. Diese Mischung in große Gläser oder Tassen füllen und mit heißer Milch auffüllen.

(Quelle: www.chefkoch.de) ■



Weihnachtsbräuche – lebendige Tradition für die ganze Familie

Zum Weihnachtsfest haben sich in unserem Land viele schöne, alte Bräuche erhalten. Hier stellen wir Ihnen einige davon vor. So schön feiert Hessen Weihnachten!

• Freizeitpark Lochmühle

So mancher kennt den Park sicher noch aus seiner eigenen Kindheit: Seit 40 Jahren locken nicht nur Fahrgeschäfte und Spielgeräte Familien mit Kindern an. In ländlicher Umgebung mit einheimischen Tieren im Streichelzoo kommen auch Naturliebhaber auf ihre Kosten, Stallbesichtigung und Ponyreiten eingeschlossen.

• Christkindwiegen in Korbach

Seit mehr als 470 Jahren steigen Korbacher an Heiligabend mit Laternen ausgestattet auf den Turm der Kilianskirche, um dort zu singen. Vom Schwenken oder auch „Wiegen“ der Laternen hat der Brauch seinen Namen. Der Legende nach wurde vor Jahrhunderten mit dem Christkindwiegen die Pest aus dem Ort vertrieben.

• Leeheimer Heubündel

Der örtliche Heimat- und Geschichtsverein verteilt am Vormittag des 24. Dezember wieder Heubündel an Kinder. Am Nachmittag läuten die Kirchenglocken und geben das Signal, die Bündel zu Verwandten zu bringen, wo das Heu außen ans Haus gehängt wird – symbolisch als Futter für den Esel des Christkinds.



• Platzen im Frankenger Land

Am 27. Dezember ziehen jedes Jahr die jungen Männer durch die Dörfer des Frankenger Landes und lassen ihre selbst angefertigten Peitschen knallen („platzen“). Hintergrund: Früher wechselten die Mägde nach Weihnachten ihre Anstellung, und die Burschen kamen zum „Ausplatzen“, um böse Geister zu vertreiben.

• Tierische Weihnachten im Reinhardswald

Noch keine Jahrhunderte alt, aber auch schon eine schöne Tradition: Im Tierpark Sababurg, mitten im Reinhardswald, macht der Weihnachtsmann an Heiligabend um 10.30 Uhr Station. Dann ist „Bescherung“ für die Tiere – in Form von Futter. Und viele, viele kleine Helferinnen und Helfer sind jedes Jahr dabei, um ihn zu unterstützen.



• Beggern in Twistetal-Berndorf

In der 1.000 Jahre alten Kirche des Twistetaler Ortsteils Berndorf hat sich seit dem Ende des 18. Jahrhunderts die Tradition des Beggerns („Christkindläuten“) erhalten. An Heiligabend und am ersten Feiertag steigt eine Gruppe von mindestens neun Beggern in den Glockenturm und schlägt die drei Kirchenglocken von Hand. Dieses Glockengeläut ist über die Region hinaus bekannt. ■