Ausgabe
Oktober 2016
Bad Honnef
und Umgebung

Brücke e.V.

Unabhängiges Informations- und Mitteilungsblatt für die ältere Generation im Siebengebirge

Begegnung
Interview mit Guido Bierbaum, Geschäftsführer der Parkresidenz
S. 2

Großer Breiberg
S. 4

Die „Unendlichen"
Tiergeschichten
Haarige Indizien
S. 6

Stolpersteine
Gedenken an Opfer des Nationalsozialismus
S. 7

Krumme Füße
S. 10

Internet-Ecke
Lebenszyklus von Windows
S. 13

Die Beauftragte für Seniorenaufgaben, Iris Schwarz, informiert:

Rentenvorteile bei Additionspflege
S. 15

kostenlos für unsere Leser

Bad Honnef und Umgebung

Foto: wikipedia

Stolperstein vor Rommersdorfer Str. 22, Bad Honnef

Online-Interview mit Guido Bierbaum

Wer kennt sie nicht, die Parkresidenz, Bad Honnefs große Seniorenresidenz? Geschäftsführer ist Guido Bierbaum und die BRÜCKE wollte mal hinter die Kulissen eines Seniorenheimbetreibers schauen und wissen, welche Ziele die Parkresidenz anstrebt und welche Angebote sie für Bad Honnefs Seniorinnen und Senioren bereithält.

Guido Bierbaum

BRÜCKE: Lieber Herr Bierbaum, könnten Sie bitte sich, Ihren Arbeitgeber und die Parkresidenz kurz vorstellen?

Bierbaum: Fangen wir mit der Parkresidenz Bad Honnef GmbH an, deren Inhaber im Februar dieses Jahres wechselten. Schon 2014 wurde sie aus dem Unternehmensverbund der Rhenania herausgelöst, sodass die Parkresidenz Bad Honnef GmbH seitdem als eigenständiges und eigenverantwortliches Unternehmen fungiert. Gesellschafter ist seit Februar 2016 die WohnGut Holding GmbH mit Sitz in Olpe. In der Geschäftsführung werde ich von Herrn Michael Korn unterstützt. Die Zusammenarbeit ist überaus harmonisch, klar und sehr unkompliziert. Das Wichtigste ist jedoch, dass sich für unsere knapp 180 Bewohner, 100 Mitarbeiter, Gäste oder Freunde der Parkresidenz im Alltag im Grunde erst einmal nichts verändert hat.

Direktor dieser wunderschönen Residenz bin ich seit Januar 2012. Nachdem ich von 2001 bis 2003 bereits die stationäre Pflege der Parkresidenz leiten durfte. In der Zwischenzeit habe ich u. a. die

(Fortsetzung des Artikels S. 8)

Liebe Leserin und lieber Leser,

geht es Ihnen auch so, dass Sie mit den Jahren doch etwas mehr ins Stolpern kommen und notgedrungen den Blick öfters auf den Boden richten? Da tut sich eine neue Perspektive auf!

Aber das ist nicht der Grund, dass auch in Bad Honnef die in den Gehwegen eingelassenen Gedenksteine für deportierte jüdische Mitbürger „Stolpersteine“ genannt wurden. Denn sie sind fest und glatt im Gehweg verankert. Vielmehr soll unser geistiges Auge ins Stolpern kommen und uns auf die Botschaft der eingelassenen Steine aufmerksam machen. Mehr dazu erfahren Sie auf S. 7.

Balsam für das Auge ist dagegen wieder das herbstliche Farbenspiel, wie es nicht schöner im Siebengebirge genossen werden kann. Dazu hat unser Siebengebirgsexperte, Dr. Hartmut Haase, wieder ein lohnendes Wanderziel beschrieben. Diesmal den Hausberg der Rhöndorfer, den Breiberg (siehe S. 4).

In unserer vielgelesenen Interviewreihe stellen wir Honnefer Institutionen und Persönlichkeiten vor. Zur Reputation unserer Stadt gehören die vielfältigen Senioreneinrichtungen. Da vollzieht sich ein Wandel! Denn das Angebot richtet sich längst nicht mehr nur an die Senioren. Wie sich die Parkresidenz neu aufstellt, erfahren Sie im online-Interview mit Guido Bierbaum (S.2).

Ich wünsche Ihnen viele sonnige Herbsttage.

Ernst Specht
Vorsitzender, BRÜCKE e.V.

BEGEGNUNGEN
Interview mit Guido Bierbaum 2

NATUR UND KULTUR IM SIEBENGEBIRGE
Der Breiberg 4

TIERGESCHICHTEN
Haarige Indizien 6

AUS BESONDEREM ANLASS
Stolpersteine – Gedenken an Opfer des Nationalsozialismus 7

GESUNDHEIT
Krumme Füße – muss das sein? 10

EHRENAMT
Freiwilligenbörse Rheinbreitbach 12

INTERNET-ECKE
Lebenszyklus von Windows 13

IN EIGENER SACHE
Ehrenamtliches Engagement in der BRÜCKE 14

SENIORENBERATUNG
Rentenvorteile bei Additionspflege – sichern Sie sich Ihre Ansprüche! 15

NATUR
Gedicht „Vergänglichkeit“ 16

Impressum

Herausgeber: BRÜCKE e.V.

Redaktion: Ernst Specht (ViSdP), Christian Thomale, Willi Schubert, Iris Schwarz, Dr. Hartmut Haase, Gisela Strauch-Duffing, Peter Endler, Margitta Blinde Marie-Theres Liedgens

Gestaltung und Druck: Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG, Karlstr. 30, 53604 Bad Honnef

Erscheinen: Vierteljährlich

Redaktions- und Anzeigenadresse Gartenstr. 35, 53604 Bad Honnef

E-Mail: bruecke-ev@online.de

Bankverbindung: Stadtsparkasse Bad Honnef
IBAN: DE90 3805 1290 0000 1725 93
BIC: WELADED1HON
Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
IBAN: DE58 3806 0186 5301 8980 12
BIC: GENODED1BRS

Rhöndorfs Hausberg – der Breiberg

„Breiberg? Nie gehört!“, so antworten viele Honnefer, wenn sie auf das Stiefkind des Siebengebirges angesprochen werden.

So hat denn auch Heinrich von Dechen, Professor in Bonn und Gründungsmitglied des Verschönerungsvereins den Breiberg 1861 aus der Liste der sieben Berge gestrichen. Lediglich der Ölberg, die Löwenburg, der Nonnenstromberg, der Lohrberg, der Petersberg sowie der Drachenfels und die Wolkenburg werden seitdem zu den sieben Bergen gezählt. Diese „Missachtung“ ist eigentlich schwer verständlich, wird doch das Panorama zwischen Löwenburg und Rhein von dem markanten Bergkegel beherrscht.

Der Name Breiberg hat nichts mit dem gleichnamigen Nahrungsmittel zu tun, sondern leitet sich vielmehr von dem mittelhochdeutschen Wort „Brieberich“ ab, was soviel wie „breiter Berg“ bedeutet. Der Name ist als Brieberichsweg noch heute existent.

Der große und der kleine Breiberg, nebeneinander gelegen, bilden einen lang gestreckten Höhenrücken, der nach Norden in das Rhöndorfer Tal und nach Süden ins das Annatal steil abfällt.

Der große Breiberg erreicht eine Höhe von 313 m und ist damit nur etwa 10 m niedriger als der Drachenfels oder die Wolkenburg.

Wie alle anderen Berge des Siebengebirges auch, ist der Breiberg vulkanischen Ursprungs. In dem Zeitraum von 25,5 bis vor 18 Millionen Jahren entstand der Breiberg als flache Intrusion von Latit, dem gleichen Gestein aus dem sich die gegenüber liegende Wolkenburg bildete. Im Gegensatz zum Breiberg, dessen Gestein nur unwesentlich genutzt wurde, wurde die Wolkenburg als größtes Latitvorkommen im Siebengebirge stark durch die Steinbruchtätigkeit in Mitleidenschaft gezogen. Der Abbau ging soweit, dass die Kuppe um etwa 40 m abgetragen wurde und dabei auch die auf dem Berg befindliche Burg verschwand. Weitere Latitvorkommen finden sich an der Hirschburg und vor allem am Stenzelberg. Kaiser Wilhelm II und dem Verschönerungsverein ist es zu verdanken, dass die Steinbruchtätigkeit nach und nach beendet werden konnte.

Als Wanderziel fehlt dem Breiberg eine Burgruine. Auf dem Gipfel nach Süden zu findet sich jedoch ein nicht weniger faszinierendes Merkmal dieses Berges, die Elsbeere, ähnlich unbekannt wie der Berg selbst, auf dem sie wächst. Steigt man vom Gipfel nach Südwesten über den sehr schmalen Grat ab, fühlt man sich in den Mittelmeerraum versetzt. Auf dem felsigen und steilen Untergrund haben die sonst vorherrschenden Buchen schlechte Wachstumsbedingungen, sodass viel Sonnenlicht auf diese steile Felsnase fallen kann,

Blick vom Breiberg zum Drachenfels, Foto: Haase

ideale Bedingungen für das Wachstum dieser in Deutschland sehr seltenen Baumart, dem Baum des Jahres 2011. Den Namen hat die „schöne Else“ mit ihren nach Marzipan schmeckenden Früchten übrigens von Martin Luther. Im Herbst fällt die Elsbeere durch ihre intensive feuerrote Farbe auf und macht eine Wanderung auf den Breiberg zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Den Breiberg erreicht man am besten vom Rhöndorfer Ziepchensplatz aus in Richtung Waldfriedhof vorbei an den schönen alten Fachwerkhäusern Nr. 37,41 und 45. Am Ende des Waldfriedhofs geht der Weg nach rechts ab. Hier beginnt der anfangs recht steile Aufstieg zunächst zur Eulenhardt Hütte. Sodann geht es weiter auf einem schmalen Weg zur Breiberghütte. Von da aus steigt der Weg sehr steil, fast alpin, an. Es geht nun am Teufelsstein vorbei bis zum Gipfel, auf dem zwei Bänke zur Rast einladen. Eine Lücke im Bewuchs erlaubt auch im Sommer einen Blick auf die Wolkenburg und den Drachenfels. Vom Gipfel aus sollte man nicht den gleichen Weg wieder zurückgehen, sondern - wie schon oben beschrieben - den Weg leicht abwärts nach Südwesten fortsetzen. Hier kann man in die - von der Elsbeere beherrscht -mediterrane Welt eintauchen.

Achtung! Der weitere Weg nach unten ist sehr steil, felsig und rutschig, sodass man sich von Baum zu Baum herunter hangeln muss. Doch die Mühe lohnt.

Dr. Hartmut Haase

Literatur:

Kuno Höhmann, Renate Mahnke: Den Breiberg neu entdecken; Schriftenreihe Nr. 27 Natur und Umwelt: die Elsbeere

Hermann Joseph Roth: das Siebengebirge

Jan Ludwig: Basaltabbau im Siebengebirge

Der Breiberg vom 3-Seen-Blick

Haarige Indizien

Ganz ehrlich: Sissi verliert Haare ohne Ende. Wo sie geht und steht und besonders da, wo sie liegt ist alles mit weißen Katzenhaaren übersät. Das sieht nicht gut aus und ist ziemlich unangenehm. Sissi liegt gern auf Stuhlkissen, weil die schön weich sind. Setzt man sich dann auf ein solches Polster, kleben nach dem Aufstehen weiße Haare am Hosenboden. Die sieht man selber nicht, aber alle anderen und die denken dann, wo man bloß sich herumgetrieben hat, in welchem Zoo?

Unser Sohn bringt sich immer ein ganzes Enthaarungssortiment mit, wenn er zu Besuch kommt. Eine Bürste zum Entfernen der feinen Härchen reicht nicht, da muss auch noch eine Rolle ran, an der die Haare haften bleiben. Besonders auf dunklen Anzugshosen bei offiziellen Anlässen sieht so ein Katzenhaarschmuck nicht gut aus. Lässt man seine Jacke auf einem Stuhl oder Sessel liegen, hat

Den Alltag erleichtern, Sicherheit bringen.

Reha - Team Dix
Wir bringen Hilfen

Zu unserem reichhaltigen Sortiment an

- Elektromobilen
- Gehwagen
- Gehstöcken
- Blutdruckmessgeräten
- Toilettensitzerhöhungen
- Badewannenlifter
- Haltegriffen

und vielem mehr...

bieten wir Ihnen eine kompetente Beratung und ein attraktives Preisangebot.

Sanitätshaus Reha - Team Dix
Drieschweg 46
53604 Bad Honnef
Tel.02224/3373
Fax.02224/78835

sich wenig später Sissi darauf bequem gemacht um eines ihrer ausgedehnten Schläfchen zu halten. Dabei hat sie einen sicheren Instinkt für farbliche Kontraste. Wo könnte eine weiße Katze attraktiver aussehen als auf einer schwarzen Jacke? Diese kann man dann nur mühsam enthaaren, auch waschen nützt wenig, dabei werden die Haare noch fester ins Material gepresst. Manchmal hilft eine Runde im Trockner, da bleiben, wenn man Glück hat die Tierhaare im Fusselsieb hängen. Ich bin schon von Fremden angesprochen worden, ob ich eine Katze hätte, man sähe es auf meiner Jacke. Für empfindliche Naturen, ist das ein Problem. Andere amüsieren sich, weil sie selber Haustiere haben und die Schwierigkeiten kennen.

Auf der Arbeitsfläche in der Küche findet man sie leider auch, die Sissi-Haare. Sie sind so federleicht, dass sie durch die Luft fliegen und irgendwie sind sie überall. Natürlich wische ich sie ständig weg, aber ich möchte nicht wissen wie viele davon wir trotzdem täglich beim Essen verschlucken und was das in unserem Magen anrichtet?

Archibald verliert auch Fell, aber nicht so viel wie Sissi. Bei der wöchentlichen Fellpflege bleiben

seine Haare in der Bürste hängen und können so leicht entsorgt werden. Archibald lässt sich gern bürsten und genießt es sogar, Sissi dagegen haut ab, wenn wir nur mit der Bürste in ihre Nähe kommen und dann kriegen wir sie nicht mehr zu fassen. Außerdem schläft der Hund in seinem Körbchen oder auf dem Boden. Er spaziert nicht über Tische und Bänke und darf auch nicht aufs Sofa. Daran hält er sich auch. Nur wenn wir abends vergessen die Tür zum Gästezimmer zu schließen, dann nutzt er die Chance und springt in der Nacht aufs Bett. Am nächsten Morgen sehen wir natürlich die verräterischen Indizien: das Bett ist zerwühlt und die hinterlassenen Haare sprechen eine deutliche Sprache, wer auf dem Kopfkissen gelegen hat. Da kann sich der Hund nicht rauswinseln und wird ausgeschimpft. Mit eingekniffenem Schwanz und sichtlich schlechtem Gewissen verzieht er sich dann in die Sicherheit seines Körbchens.

Margitta Blinde

Regelmäßige Termine SENIOREN:

MONTAG

09:30 Senioren-Sport
ATV Selhof; Turnhalle Kapellenstraße, Tel.: 46 99

15:00 Sitzgymnastik für Senioren
im kleinen Saal des Ev. Gemeindehauses, Friedenstr. 13, Aegidienberg, Tel.: 97 21 71

Stolpersteine – Gedenken an Opfer des Nationalsozialismus

Die Pogrome gegen jüdische Mitbürger jähren sich am 9./10. November zum 78. Mal. Am 10. November 1938 wurde auch in Bad Honnef die Synagoge zerstört. Aber bereits lange vorher und danach wurden insbesondere die jüdischen Mitbürger verfolgt und in Konzentrationslager gebracht. Für die Meisten ohne Wiederkehr.

In der Rommersdorfer Straße 22 in Honnef wohnte damals Frau Camilla Stuwe. Wer würde sich heute ihrer als Opfer erinnern, wenn nicht das Projekt „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demnig darauf aufmerksam machen würde. Sie wurde mit 66 Jahren 1942 ins Lager Much deportiert. Dann verliert sich ihre Spur.

Aber es gibt einen in den Gehweg in der Rommersdorfer Straße vor dem Haus mit der Nummer 22 eingelassenen „Stolperstein“, dessen Inschrift an sie erinnert. Über 18 Stolpersteine gibt es in Bad Honnef, die versuchen, gegen das Vergessen anzukämpfen, „die Namen der Opfer zurück an die Orte ihres Lebens zu bringen“, wie der Künstler sagt.

(Fortsetzung nächste Seite)

HIRSCH APOTHEKE
Bettina Müller-Plenk – Apothekerin
Hauptstraße 38, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224 93850, Fax: 02224 938520, www.Hirschapotheke-BadHonnef.de

Alle Stolpersteine in Bad Honnef sind dokumentiert und können bei wikipedia eingesehen werden (https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Stolpersteine_in_Bad_Honnef)

Ernst Specht

(Fortsetzung des Artikels von S. 2)

Guido Bierbaum

Ahrtal-Residenz in Bad Neuenahr viele Jahre geführt. Meinen ursprünglichen Beruf als Bankkaufmann ergänzte ich 1994 um eine zweite Ausbildung als Krankenpfleger und rundete die ganze Sache mit einem Studium ab. 1969 als „kölsche Jung“ in der Domstadt geboren, sorge ich mich heute um zwei reizende Töchter im Alter von 14 und 17 Jahren.

BRÜCKE: Was zeichnet die Parkresidenz Ihrer Meinung nach besonders aus?

Bierbaum: Die Parkresidenz beeindruckt mich auf vielen Ebenen. Sicherlich die zentrumsnahe Lage in diesem wunderschönen Park mit der Nähe zum Stadtzentrum und zum Rhein. Dazu die stilvolle und elegante Ausstattung. Ich freue mich wenn Gäste erstmals die Parkresidenz betreten und staunen, weil sie diesen Eindruck nicht erwarten. Aber das wirklich Besondere und Wichtigste in der Parkresidenz sind unsere Mitarbeiter, die unseren Bewohnern, Angehörigen und Gästen jeden Wunsch von den Lippen ablesen. Die familiäre, herzliche Atmosphäre, die hier von allen Mitarbeitern gelebt wird, zeichnet die Parkresidenz im besonderen Maß aus.

Regelmäßige Termine SENIOREN:

MITTWOCH

12:30 Mittagstisch - Ev. Gemeindehaus, Luisenstr. 15

17:00 ZWAR-Gruppe Bad Honnef (14-tägig) Netzwerk: Freie Zeit selbst gestalten. Katholisches Pfarrheim Rhöndorf, Frankenweg 127, Kontakt unter Tel.: 41 22

DONNERSTAG

10:45 75plus Gleichgewichts- und Körpertraining stehende und sitzende Bewegung und Wahrnehmung. Bei Hilla Bendels, Bewegungsraum, Bahnhofstr. 11, 32,– EUR monatlich

BRÜCKE: Welche Ziele verfolgt die Parkresidenz und wie können sich die bei Ihnen wohnenden Seniorinnen und Senioren aktiv einbringen?

Bierbaum: Es ist uns wichtig, das Erreichte zu erhalten und behutsam weiterzuentwickeln. Was die Immobilie betrifft haben wir mit dem neuen Eigentümer bereits einen Investitionsplan erarbeitet. Dabei geht es teilweise um technische Aufrüstung oder um Verschönerungen einzelner Bereiche. In der Dienstleistung wirken wir dem Thema „Fachkräftemangel" gezielt durch einer Ausbildungsoffensive entgegen. Dabei stehen Überlegungen im Raum, wie wir auch unsere Attraktivität als Arbeitgeber optimieren können.

Für uns ist konstruktive Kritik immens wichtig, was dazu führt, dass sich unsere Bewohner auf verschiedene Arten einbringen können. Sie haben stets die Möglichkeit, auch in anonymer Form, Anregungen, Kritik oder auch Lob anzubringen. Zusätzlich führen wir jährliche Bewohnerumfragen durch, die uns zeigen sollen, wo wir Optimierungspotenzial in unseren Leistungen haben. Die Bewohnerschaft wird von einem gewählten Residenzbeirat vertreten. Der Beirat wirkt in vielen Bereichen mit, damit die Parkresidenz auch für die nächste Generation 70+ attraktiv ist.

BRÜCKE: Welche besonderen Angebote haben Sie für die Öffentlichkeit und wie berücksichtigen Sie dabei die Nachfrage nach Ihren Dienstleistungen?

Bierbaum: Die Angebote der Parkresidenz bestehen aus 3 Säulen. Betreutes Wohnen, begleitet durch ambulante Pflege im Bedarfsfall, stationäre Pflege in Einzelzimmern und Veranstaltungen mit Gastronomie.

Als Seniorenresidenz mit Hotelcharakter bedient die Parkresidenz die Zielgruppe der Senioren, die etwas Besonderes, das „Mehr" an Dienstleistung in besonderen Flair wünschen. Diese Aussage soll das Angebot anderer Einrichtungen nicht schmälern, deren Mitarbeiter sicherlich auch tolle Arbeit leisten, aber es ist bestimmt nicht überheblich, wenn wir behaupten, dass sich die Parkresidenz mit ihrem Flair, der Lage und der sehr hohen personellen Ausstattung auch von anderen, auch überregionalen Anbietern deutlich abhebt.

Wir prüfen natürlich Möglichkeiten, unsere Angebote auszubauen, aber es hat sich gezeigt, dass wir gewisse Leistungen wie ambulante Pflege oder Menüangebote exklusiv nur unseren Bewohnern anbieten. Wer z. B. von den Kochkünsten unseres Chefkochs verwöhnt werden möchte, muss schon in die Parkresidenz ziehen oder zumindest Gast unseres Hauses sein. „Essen auf Rädern" werden wir auch in Zukunft nicht anbieten.

BRÜCKE: Zum Schluss, wie sehen Sie Ihr Unternehmen in 10 Jahren und was erwarten Sie sich dabei von der lokalen Politik?

Bierbaum: Die Senioren von morgen werden die Errungenschaften des technischen Fortschritts intensiver nutzen. Dabei werden sich natürlich die Ansprüche auch an uns in vielen Dingen verändern. Darauf stellen wir uns ein.

Schwieriger wird es, genügend qualifizierte Arbeitnehmer zu gewinnen. Unseren Teil erfüllen wir, indem wir mit verschiedenen Ausbildungsangeboten Fachkräfte ausbilden, aber der Standort Bad Honnef muss sich für junge Menschen entwickeln.

Aufgabe der Politik ist es, den Zuwachs von Familien zu fördern, deren Kinder in Bad Honnef eine Ausbildung absolvieren. Dazu gehören u. a. bezahlbarer Wohnraum und Arbeitsplätze für die Eltern. Wenn junge Menschen in Bad Honnef bleiben oder zuziehen sollen, muss sich die Politik Gedanken machen, um die Stadt für Jung und Alt attraktiver zu gestalten und daran arbeiten, dass Bad Honnef von außen mehr und besser wahrgenommen wird. Das Image „Nizza am Rhein" ist zwar ganz nett, aber ein „alter Hut".

BRÜCKE: Herr Bierbaum, herzlichen Dank für Ihre offenen Antworten und weiterhin viel Erfolg!

Die Fragen stellte Ernst Specht

Krumme Füße – Muss das sein?

Bei den meisten erworbenen Fehlstellungen des Vorfußes handelt es sich um einen sogenannten Hallux valgus oder auch Ballenzeh genannt. In Verbindung mit dieser Fehlstellung kommt es auch häufig zu Krallenzehen und Hammerzehen an den angrenzenden Zehen.

Zeichen eines Hallux valgus ist eine Fehlstellung im ersten Strahl des Fußes zwischen dem ersten Mittelfußknochen und der Großzehe. Hier kommt es zum Abweichen der Großzehe nach außen und des ersten Mittelfußknochens nach innen. Am Anfang besteht eine Wölbung und Schwellung des Gelenkes, später durch immer wiederkehrende Entzündung kommt es auch noch zu starken Schmerzen und Rötung mit Schwellung. Im weiteren Verlauf wird dieses Gelenk fehlbelastet und überbelastet und es entwickelt sich eine Arthrose im Großzehengelenk, welche dann Hallux rigidus heißt. Durch die veränderte Biomechanik wird die Strecksehne der Großzehe nach außen verlagert. Gleichzeitig kommt es zu einer Kontraktur, d. h. Versteifung der Beugesehnen, bei den anderen Zehen, so dass ich hier sogenannte Krallenzehen oder Hammerzehen entwickeln. Auch diese können sich in den Gelenken durch den mechanischen Druck eines Schuhs dann bis zur Entzündlichkeit verändern.

Als Ursache für den Hallux valgus wird zum einen eine Erblichkeit diskutiert. Andererseits zeigen interkulturelle Vergleiche, dass eine Teilursache des Hallux valgus das Tragen falscher Fußbekleidung ist. Hierzu gehört unter anderem eine erhöhte Absatzhöhe, zu enge Schuhspitzen und zu kurze Schuhe. Bei Frauen mit dem oben genannten Schuhwerk und schwächerem Bindegewebe treten diese Fußveränderungen häufiger auf.

In Ursache und Therapie muss dann aber differentialdiagnostisch noch auf eine neurologische Fußdeformität oder posttraumatische Deformitäten abgegrenzt werden.

Ziel einer Therapie ist am Anfang natürlich die Prävention, die Schmerzreduktion und die Korrektur der Fehlstellung.

Zur Prävention und nichtoperativen Therapien gehört die Beratung zur optimalen Schuhversorgung und in der Orthopädietechnik das Verordnen von Zehenspreizern und Zehenpolstern sowie die Verordnung von Einlagen zur Stützung des Mittelfußes oder individuelle Bandagen zur Redression der Fehlstellung.

Führen konservative Maßnahmen nicht zum Erfolg, verbleibt die Operation.

Im Wesentlichen muss man unterscheiden zwischen gelenkerhaltenden Operation, Korrekturoperationen und auch gelenkentfernenden Operationen. Welche dieser Maßnahmen zum Tragen kommt, ist abhängig vom Ausmaß der Arthro-

Ganz gleich, ob Sie für sich selbst, einen Angehörigen oder einen zu Betreuenden einen guten Heimpflegeplatz suchen: Mit der Entscheidung für unser Haus treffen Sie mit Sicherheit die richtige Wahl!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dr. Kneip GmbH, Pflegeheim, 53604 Bad Honnef, Luisenstraße 27,
Telefon: 0 22 24 / 18 09 - 0, Telefax: 0 22 24 / 18 09 - 222
Internet: www.dr-kneip-pflege.de, E-Mail: info@dr-kneip-pflege.de

Dr. KNEIP

Mit Sicherheit in guter Obhut – Senioren- und Behinderten-Betreuung am Kurpark

Korrekturoperation bei Hallux Valgus (Ballenzeh)

se, von der Fehlstellung der Gelenk und von der Fehlstellung der Knochen als solche. Ziel soll es immer sein, eine Korrektur so durchzuführen, dass der Patient schmerzfrei gehen kann und die Biomechanik so korrigiert wird, dass es auch an Gelenken und Weichteilen nicht mehr zu Druckbelastungen und damit drohenden Entzündungen kommen kann. Das ist ganz besonders wichtig für Patienten mit Diabetes mellitus und der sogenannten Schaufenster-Krankheit (arterielle Verschlusskrankheit), die gehäuft zu Wundinfektionen neigen.

Als allgemeine Risiken können Wundheilungsstörungen, Wundinfekt, Nerven- und Gefäßläsionen auftreten. Bei den speziellen Risiken muss auch immer wieder über eine erneute Fehlstellung geredet werden sowie über das Nichtzusammenwachsen von durchtrennten Knochen und Läsionen der Streck- und Beugesehnen.

Ist erst einmal eine erhebliche Deformität des Vorfußes eingetreten, ist die Operation zur Linderung der Schmerzen und der eingeschränkten Funktionalität unumgänglich.

Wie bei vielen anderen orthopädischen Erkrankungen steht aber die Prävention und Vorbeugung vor dem operativen Heilen. Und das Tragen von bequemem und angepasstem Schuhwerk wird sicherlich komfortabler und auch preiswerter als die am Ende stehende Operation.

Dr. med. U. Schmidtmann

Regelmäßige Termine SENIOREN:

DONNERSTAG

14:30 AWO-Seniorennachmittage
Bingo (2. u. 4. Do), **Bewegungs- u. Gedächtnistraining** (3. Do), **Seniorensingen** (1. Do),
Seniorentreff, Kurhaus, Eingang Weyermannallee

15:00 Stammtisch VdK, Ortsverband Bad Honnef
Café Fassbender, Hauptstr. 98, (jeden 3. Do im Monat, ab

Freiwilligenbörse Rheinbreitbach

„Wer etwas für andere tut, tut auch etwas für sich selbst“

Das ist das Motte der Freiwilligenbörse im Nachbarort Rheinbreitbach. Seit 2011 stellt die Börse eine Ergänzung dar zu den zahlreichen ehrenamtlichen Aktivitäten, die es bereits im Ort gibt. Die Inanspruchnahme ist kostenlos, die Vermittlung ist überparteilich und konfessionslos. Die Arbeit der Börse besteht in der Vermittlung von Personen, die gern eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen wollen als Angebot und der Nachfrage, ob jemand für eine bestimmte Tätigkeit vorhanden und geeignet ist, je nach individueller Neigung und zeitlichen Möglichkeiten. Dabei ist es egal, ob der Einsatz einmal in der Woche oder einmal im Monat ist. Die Börse bemüht sich, die passenden Partner zusammen zu bringen. Gute Nachbarschaft braucht Unterstützung und eine zentrale Anlaufstelle.

Häufig ist bei auftauchenden Problemen Unterstützung möglich, aber Hilfe-Suchende und Helfer finden nicht zueinander, weil sie sich nicht kennen, obwohl sie im selben Ort, manchmal sogar in derselben Straße wohnen.

Die Einsatzgebiete umfassen Bereiche wie Umwelt, Kultur, EDV bis hin zu Aktivitäten mit Kindern und Senioren. Bei der Seniorenbetreuung ist wichtig, dass es sich nicht um einen Ersatz für einen Pflegedienst handeln kann, vielmehr geht es um eine zusätzliche Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige. Auch Senioren, die einen Heimplatz haben freuen sich über einen Austausch mit einem zusätzlichen Betreuer/in, mit dem sie z.B. einen Ausflug in ein Café oder in ein Kino unternehmen können. So lernen sie neue Menschen kennen und nehmen intensiver am Leben. Bisher konnte in vielen Fällen Hilfe gefunden werden. So freute sich eine Hundebesitzerin, die ins Krankenhaus musste, über die zuverlässige Betreuung ihres Hundes während ihres Klinikaufenthaltes. In anderen Fällen konnte bei EDV-Problemen geholfen werden. Auch spezielle Nachhilfen oder Schulaufgabenbetreuung finden statt.

Alte Burg Rheinbreitbach mit Gemeindebüro

Mit großem Erfolg läuft seit einiger Zeit ein generationsübergreifendes Projekt in der Rheinbreitbach Grundschule. Die Börse konnte eine Handvoll Tischpaten im Alter zwischen 60 und 75 Jahren zur Übermittagsbetreuung in der Mensa vermitteln. Die Kids freuen sich auf die Paten und den Austausch mit ihnen und den Senioren geht es ebenso. Die zwei Stunden am Mittag in der Mensa mit den quirligen Kindern sind ein Highlight im Tagesablauf der Älteren. Da sitzt man während des Essens zusammen und erzählt sich von den Schulstunden, den Freunden, den Spielen und was die Kinder sonst noch beschäftigt. Die Senioren wiederum erinnern sich gerne an ihre Schulzeit früher und an die Spiele, die sie damals draußen gespielt haben. Eine Zeit ohne Handy können sich viele heutige Kids gar nicht mehr vorstellen und lauschen gespannt den Geschichten der Älteren. Es werden auch Fotos mitgebracht und gemeinsam angeschaut. Schulkinder und Senioren genießen die Zeit und den Austausch miteinander. Das Motto der Freiwilligenbörse ist hier im besten Sinne umgesetzt worden. Für die Mensabetreuung werden noch weitere Tischpaten gesucht: Kontakt unter 02224/72020 Gemeindebüro Rheinbreitbach während der Öffnungszeiten montags, dienstags und donnerstags von 10.00 bis 12.30 Uhr oder in der Sprechstunde der Freiwilligenbörse: donnerstags von 10 bis 11 Uhr im Gemeindebüro in der Oberen Burg oder E-Mail: freiwilligenboerse@rheinbreitbach.info

Margitta Blinde

Lebenszyklus von WINDOWS

Abschließend zu der Windows 10 Serie folgt eine Übersicht zum Lebenszyklus von WINDOWS und dem Microsoft-Support.
Bewusst betrachten wir nur den Lebenszyklus von Windows XP bis zum heutigen Betriebs-system Windows 10. Die älteren Betriebssysteme (Win-95 + 98 / ME / 2000 etc.) dürften schon länger weitgehends nicht mehr genutzt werden.

Betriebssysteme	Aktuelles Update oder Service Pack	Markteinführung	Verkaufsende	Ablauf des grundlegenden Supports	Ablauf des erweiterten Supports
Windows XP	Service Pack 3	31.Dezember 2001	22. Oktober 2010	14. April 2009	8. April 2014
Windows Vista	Service Pack 2	30. Januar 2007	22. Oktober 2011	10. April 2012	11. April 2017
Windows 7*	Service Pack 1	22. Oktober 2009	31. Oktober 2016	13. Januar 2015	14. Januar 2020
Windows 8.x	Windows 8.1	26. Oktober 2012	31. Oktober 2016	9. Januar 2018	10. Januar 2023
Windows 10	Windows 10	29. Juli 2015		13.Oktober 2020	14.Oktober 2025

Nachfolgend einen kurzen Überblick zum Thema Microsoft Support

Ablauf des Supports
Das Ende des Supports bezieht sich auf das Datum, ab dem Microsoft keine automatischen Patches, Updates oder technische Hilfe mehr bereitstellt. Sie sollten zu diesem Zeitpunkt das neueste verfügbare Update oder Service Pack installiert haben. Sie erhalten hiernach keine Sicherheitsupdates mehr und der Computer ist somit vor Viren, Spyware und Schadsoftware nicht geschützt, mit denen persönliche Informationen gestohlen werden können!

Grundlegender und erweiterter Support
Grundlegender Support: Microsoft stellt grundlegenden Support für mindestens 5 Jahre ab Markteinführung des Produktes bereit.
Wenn Sie z.B. eine neue Version von Windows erwerben und fünf Jahre später eine neue Version auf den Markt kommt, wird die frühere Version noch zwei Jahre lang unterstützt.
Erweiterter Support: Microsoft stellt erweiterten Support für mindestens 5 Jahre ab Markteinführung des Produktes bereit.

Zukunft Windows 10
Microsoft hat bisher in vielen Berichten besonders betont, dass Windows 10 das letzte Betriebssystem sei. In der obigen Tabelle sehen wir jedoch, abweichend von dieser Aussage, den Termin für den Ablauf des erweiterten Supports von Windows 10 am 14. Oktober 2025?!?

Weitere detailliert Informationen erhalten Sie unter der Internet-Adresse:
https://support.microsoft.com/de-de/help/13853/windows-lifecycle-fact-sheet

Weitere Auskünfte und praktische Vorführungen von Windows 7 / 8 / 10 erhalten Sie im InternetCafe.

Oktober 2016
Willi Schubert

Regelmäßige Termine SENIOREN:

MITTWOCH

10:00 Internet-Café der BRÜCKE e.V. und
Aktive Senioren der Johanniter, Rommersdorfer Str. 42

FREITAG

10:00 Internet-Café der BRÜCKE e.V. und
Aktive Senioren der Johanniter, Rommersdorfer Str. 42

In eigener Sache: Ehrenamtliches Engagement in der BRÜCKE

Sie schreiben gerne?
Sie würden sich gerne für andere engagieren?
Sie diskutieren gerne Themen kontrovers?
Sie sind überzeugt, dass jeder sein Potential aktiv nutzen sollte!

Wenn Sie diese Statements bejahen, sind Sie eine Kandidatin/ein Kandidat für die Mitarbeit in der BRÜCKE, sei es in der Redaktion oder im Verein „BRÜCKE e.V.“. Die in einer Auflage von 2.100 Exemplaren vier Mal im Jahr erscheinende Seniorenzeitschrift „BRÜCKE“ ist eine Plattform von und für Senioren zur Kommunikation untereinander, aber besonders auch zwischen den Generationen. Das geschriebene Erleben, Erfahren und Engagement von Seniorinnen und Senioren wird zum Diskurs in alle Bevölkerungsschichten transferiert.

Dazu steht die ehrenamtliche Redaktion im generationenübergreifenden Dialog mit der Bevölkerung. Die Redaktion motiviert Autoren und Organisationen und sammelt und bereitet relevante Beiträge von Mitbürgern/Initiativen inhaltlich auf und bereitet sie technisch für das professionelle Design und den Druck vor. Die fertige Publikation wird dann von Vereinsmitgliedern an seniorenspezifischen Auslagestellen (wie Apotheken, Seniorenheimen, Ärzten, Banken, etc.) zur kostenlosen Mitnahme ausgelegt.
Hervorzuheben ist dabei, dass die „BRÜCKE“

- auch Mitteilungsblatt der Beauftragten für Seniorenaufgaben der Stadt Bad Honnef ist und damit eine öffentliche Funktion ehrenamtlich erfüllt;
- auch Angebote und Beiträge von altenpolitischen Organisationen, die teilweise auch Mitglieder sind, veröffentlicht.

Der Redaktion gehören heute noch Gründungsmitglieder, z.T. in hohem Alter an. Über die Redaktion hinaus ist ergänzend ein Freundeskreis entstanden, der viele Alte dazu motiviert, die geistige Regsamkeit durch Beiträge immer wieder unter Beweis zu stellen.
Die BRÜCKE koordiniert mit altenpolitischen Organisationen. Ein Beispiel ist die Förderung eines Internet-Cafes, das die BRÜCKE gemeinsam mit den Aktiven Senioren der Johanniter in Bad Honnef vor über 10 Jahren gegründet hat und bis heute erfolgreich betreibt.
Bis heute war es möglich, durch Mitgliedsbeiträge, durch Spenden - auch einzelne höhere Spendenbeiträge -, vor allem aber rd. 50% durch Werbung, die vierteljährige Herausgabe zu gewährleisten. Dies erfordert eine permanente Akquise, die ehrenamtlich geleistet wird.

Wie Sie sehen können, bedeutet dies ein weites Feld für ehrenamtliches Engagement. Wenn Sie interessiert sind, kontaktieren Sie uns per Mail oder Telefon (siehe Impressum).

Ernst Specht
Vorsitzender BRÜCKE e.V.

Unterstützung im Internet-Café gesucht

Wie versende ich eine e-mail?
Wie kann ich ein Dokument formatieren?
Mein Virenschutz benötigt ein Update, was kann ich tun?
Wie lade ich Dateien auf einen USB Stick?

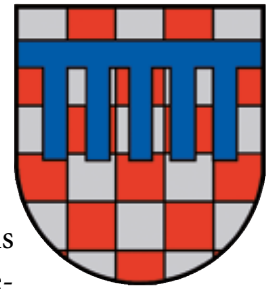
Diese und viele andere Fragen werden im Internet-Café der Aktiven Senioren beantwortet, wenn sich die interessierten Teilnehmer mittwochs und freitags zwischen 10:00 Uhr und 12:00 Uhr in der Rommersdorfer Str. 42 in Bad Honnef treffen.
Vier kompetente Ehrenamtler stellen sich den Fragen der Teilnehmer, stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite und vergeben viele hilfreiche Tipps.
Bei einer Tasse Kaffee lassen sich die technischen Hürden auf angenehme Weise überwinden und so erweitert sich der Teilnehmerkreis stetig.

Aus diesem Grund suchen wir SIE !
Kennen Sie sich ein wenig aus in der Welt des Internets?
Haben Sie Freude daran, interessierten Teilnehmern am Computer zu helfen?
Dann schauen Sie doch einmal bei uns herein.
Wir freuen uns !

Kontakt:
Tel. 022 24 – 93 71 15
oder per e-mail eike.hundhausen@johanniter.de

Eike Hundhausen (Aktive Senioren Bad Honnef)

Rentenvorteile bei Additionspflege – sichern Sie sich Ihre Ansprüche!



Wer Angehörige mindestens 14 Stunden wöchentlich in deren häuslicher Umgebung pflegt, ist aufgrund dieser Tätigkeit unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. nicht mehr als 30 Stunden Erwerbstätigkeit pro Woche) in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert. Die Prüfung dieses Anspruches und das Abführen der Versicherungsbeiträge obliegt der Pflegekasse des versicherten Angehörigen. Mit der Übernahme der Rentenbeitragszahlungen durch die Pflegekasse erhöht sich nicht nur die monatliche Rente. Es wird damit auch sichergestellt, dass Beitragsjahre fortgeführt werden, was sich auf die sogenannte „Wartezeit“ positiv auswirkt.

Um die Pflegebereitschaft zu erhöhen und den Kreis der Anspruchsberechtigten zu erweitern wurde bereits zum 1.1.2013 die sogenannte „Additionspflege“ eingeführt. Hierunter versteht man die Zusammenfassung von mehreren Pflegefällen, die von einer Pflegeperson betreut werden. Während man früher für einen einzelnen Pflegebedürftigen mindestens 14 Stunden wöchentlich aufwenden musste, um dafür rentenversichert zu werden, wurde es nun möglich, den Zeitaufwand für zwei Pflegefälle (z. B. die Eltern) zu addieren.
Personen, die ihre Angehörigen pflegen, sollten daher stets im Auge behalten, wenn es entsprechende Veränderungen in der familiären Pflegesituation gibt (insbesondere dann, wenn sich Pflegezeiten erhöhen und/oder mehrere Angehörige von einer Person gepflegt werden) und gegebenenfalls entweder die Pflegekasse oder den Rentenversicherungsträger kontaktieren. Die Pflegekasse oder das private Versicherungsunternehmen des Pflegebedürftigen meldet dem zuständigen Rentenversicherungsträger den Zeitraum und die Versicherungsbeiträge für die Pflegetätigkeit der Pflegeperson und informiert die Pflegeperson über diese Meldung. Bei Additionspflege meldet die jeweilige Stelle die anteiligen beitragspflichtigen Einnahmen für den Pflegeaufwand. Beim Zusammenführen der Datensätze mehrerer Versicherter können jedoch Fehler bzw. Versäumnisse geschehen. Sollte also die Benachrichtigung über die Meldung der Rentenbeiträge nicht korrekt sein oder etwa gar nicht vorliegen, empfiehlt sich ebenfalls, die Pflegekasse oder den Rententräger anzusprechen damit das Versicherungskonto geklärt werden kann.

Ab 1.1.2017 wird es mit der Einführung des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes einige Änderungen geben:
Künftig zahlt die Pflegeversicherung Rentenbeiträge für alle Pflegepersonen, die einen Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 2 bis 5 (also ab bisheriger Pflegestufe I) mindestens 10 Stunden wöchentlich, allerdings verteilt auf mindestens 2 Tage, in der häuslichen Umgebung pflegen. Zudem werden auch Personen, die einen ausschließlich demenzkranken Angehörigen betreuen, über die gesetzliche Rentenversicherung abgesichert.

Iris Schwarz

Kontakt:
iris.schwarz@bad-honnef.de
oder Tel. 02224/184-140

Regelmäßige Termine SENIOREN:

FREITAG

15:00 - 18:00 Seniorentreff
Kurhaus, Eingang Weyermannallee

SONNTAG

15:00 Pianomusik zur Kaffeezeit
Jeden 1. Sonntag im Monat (bis 17.00 Uhr), im Restaurant der Parkresidenz, Am Spitzenbach 2, Tel. 02224-183-0

Vergänglichkeit

Wohin sind die Schwalben gezogen?
Ihre Nester sind leer,
grad noch sind sie geflogen
über den Teich hin und her.

Vergangen der Duft der Verbenen,
der mich noch gestern umweht.
Heut liegen die Blüten die schönen
ermattet auf dem Beet.

Was ist mit den Freunden geschehen,
es kommt kein Brief mehr, kein Gruß.
Sie mussten den Weg schon gehen,
den auch ich bald gehen muß.

Wann ist die Liebe gegangen,
unsere Herzen sind schwer.
Sie hielt uns lange umfangen,
heut ist unser Leben leer.

Wie schnell dahin die Jahre,
wir fühlten uns lange jung.
Jetzt im weißen Haare
Bleibt nur die Erinnerung.

Ursula Franz

Parkresidenz
Bad Honnef GmbH

Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef
www.parkresidenz-bad-honnef.de

Immer ein gutes Blatt! Der **Bridge-Club Bad Honnef** sucht neue Mitglieder zum gemeinsamen Spiel **jeden Mittwoch und Freitag** in der Parkresidenz. Informationen unter Tel.: 0 22 24 / 18 30