



BAUGENOSSENSCHAFT  
FAMILIENHEIM  
HEIDELBERG eG

*aktuell*

Juni | 2020 Unser Magazin

**INSTANDHALTUNGS-  
PROGRAMM**

**FAMILIENHEIM  
UND E-MOBILITÄT**

**NEUBAUPROJEKT  
KONVERSION  
GEHT IN DIE  
NÄCHSTE RUNDE**

**PODCASTS -  
DAS TRENDMEDIUM**

# INHALT

## 06 | 20

- 03 **Instandhaltungsprogramm**
- 04 **Terminankündigung**
- 04 **Familienheim**  
und E-Mobilität
- 04 **Die Wohngeldreform 2020**
- 05 **Neubauprojekt Konversion**  
geht in die nächste Runde
- 05 **Unsere Gästewohnungen**
- 06 **Ferien 2020 –**  
Urlaub mit Fantasie
- 06 **Schlemmer-Tour**
- 07 **Kitchen-Gardening**  
ein Trend mit Zukunft
- 07 **Eine Mutmach-Geschichte**  
„Die Gelbe Tüte“
- 08 **Zauberhafte**  
Zimmerpflanzen
- 10 **Podcasts -**  
das Trendmedium
- 12 **Plötzlich Pflegefall**  
Erste Hilfe und Ratschläge
- 14 **Rätselspaß**
- 15 **Tipps**

Verantwortlich V.i.S.d.P. :  
Kreativköpfe GbR  
Gutenbergring 69a  
22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 609 265 - 68  
E-Mail: [info@kreativkoepfe.de](mailto:info@kreativkoepfe.de)

© Alle Rechte beim Herausgeber.  
Nachdruck nur mit Genehmigung  
der Agentur Kreativköpfe.

Redaktion:  
Julia Chiandone (V.i.S.d.P.)  
Matthias Klüwer,  
Flavia Röhrs

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen  
der Unternehmensseiten sind die  
jeweiligen Wohnungsunternehmen  
verantwortlich.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es zeigt sich gerade in diesen Tagen, dass Gesundheit das Wichtigste im Leben ist. Familie und gute Freunde bedeuten mehr als Reichtum oder Besitz. Traditionelle Werte sind so aktuell wie lange nicht.

Wir erleben eine neue Solidarität untereinander und übernehmen Verantwortung für Menschen, die unsere Hilfe brauchen.

Jemanden anzulächeln, trotz Abstandsregeln und Maskenpflicht, verbindet zu Corona-Zeiten mehr als je zuvor. Gemeinsam sind wir stark!

Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden von Herzen viel Gesundheit und bleiben Sie zuversichtlich.

Ihr  
Team vom Familienheim Heidelberg



## INSTANDHALTUNGSPROGRAMM

Auch im Jahr 2020 investieren wir in die Instandhaltung und Modernisierung unseres Mietwohnungsbestandes. Neben den laufenden Instandhaltungsmaßnahmen, Sanierungen und Reparaturen sind in diesem Jahr folgende Großinstandhaltungen geplant:

Fragen zu den einzelnen Modernisierungs- bzw. Instandhaltungsmaßnahmen, beantwortet Ihnen gerne unsere technische Abteilung unter der Rufnummer 06221/53 73 26 (Tamara Rebscher) oder 06221/53 73 11 (Karin Mörixbauer).

Wo		Was
Heidelberg	Albert-Fritz Str. 83 + 85	Treppenhausinstandsetzung
Heidelberg	Zähringerstr. 44a	Einbau Wasseruhren inkl. notwendiger Umbauten
Heidelberg	Breslauer Str. 28	Austausch Wärmepumpe
Dossenheim	Lessingstr. 17 + 19	Erneuerung Heizung
Leimen	Leibnizstr. 9	Sanierung Tiefgarage
Neckargemünd	Peter-Schnellbach-Str. 32	Austausch Fenster und Wohnungseingangstür, Malerarbeiten
Nußloch	Neue Heimat 4a	Steigstrangsanie rung
Nußloch	Neue Heimat 6 - 10 und 10 - 12	Photovoltaikanlage Taubenvergrämung
Nußloch	Neue Heimat 22 - 24	Fassadeninstandhaltung
Nußloch	Neue Heimat 26 - 28	Fassadeninstandhaltung
Schwetzingen	Hölderlinstr. 5	Dämmung Spitzboden/ Dachschräge
Verschiedene Objekte		Einbau iLOQ-System Erneuerung Sicherungsverteiler im Treppenhaus Erneuerung Klingel-/Türsprechanlage Baum- und Gartenpflege

# AUF IN DIE ZUKUNFT FAMILIENHEIM UND E-MOBILITÄT

Die Elektromobilität in Deutschland ist weiter auf dem Vormarsch. Sie spielt eine zentrale Rolle im Klimaschutzprogramm der Bundesregierung, damit die Klimaziele 2030 vor allem im Verkehr erreicht werden. Ein entscheidender Faktor für den schnellen Durchbruch ist ein flächendeckendes und kundenfreundliches Netz an E-Tankstellen. Das Aufladen eines E-Autos muss genauso einfach und selbstverständlich werden wie das Laden eines Smartphones.

Diesen zukunftsweisenden Technologien steht die Baugenossenschaft Familienheim Heidelberg eG sehr aufgeschlossen gegenüber. Im Frühjahr 2020 wurde vor unserem Objekt in Nußloch (Allming) eine Ladestation für E-Autos in Betrieb genommen. Auch unsere Mitarbeiter erledigen seit März 2020 ihre Dienstfahrten elektrisch. Dafür wurden zwei E-Golfs als Geschäftswagen erworben und eine eigens dafür vorgesehene Ladestation installiert.



**Wohngeldreform**  
Gezielte Entlastung für Haushalte mit niedrigem Einkommen

Mehr Mittel:  
rund 1,2 Mrd.  
Euro für 2020

Es profitieren:  
660.000 Haushalte,  
vor allem Familien  
und Rentner

Ab 2022:  
Regelmäßige  
dynamische  
Anpassung

## DIE WOHN- GELD- REFORM 2020

Seit 1. Januar 2020 entlastet die Bundesregierung mehr Haushalte mit geringem Einkommen bei den Wohnkosten. Von der Wohngeldreform 2020 profitieren bundesweit rund 660.000 Haushalte, besonders Familien und Rentnerhaushalten kommen diese Leistungsverbesserungen zugute.

Das Wohngeld wird als Mietzuschuss (oder als Lastenzuschuss für selbstnutzende Eigentümer) gezahlt. Die Höhe des Wohngeldes richtet sich nach Haushaltsgröße, Einkommen und Miete bzw. Belastung.

Wohngeldberechtigte haben einen Rechtsanspruch auf Wohngeld. Personen, die Transferleistungen wie Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter beziehen, erhalten kein Wohngeld, weil bei Transferleistungen die Unterkunftskosten bereits berücksichtigt werden.

Anträge auf Wohngeld können bei den örtlichen Wohngeldbehörden, den Gemeinde-, Stadt-, Amts- oder Kreisverwaltungen gestellt werden. Das Wohngeld wird in der Regel für zwölf Monate bewilligt. Danach muss ein neuer Antrag gestellt werden.

Ab 1. Januar 2022 wird das Wohngeld alle zwei Jahre an die aktuelle Miet- und Einkommensentwicklung angepasst.

Eine ausführliche Broschüre mit Ratschlägen und Hinweisen zum Wohngeld finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums des Innern für Bau und Heimat ([www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de)).

### Informationen für Mieter über Gewährung staatlicher Leistungen bei Nichtzahlung der Miete wegen den Auswirkungen der Corona-Pandemie.

Auf unserer Homepage finden Sie hierzu, sowie zum Thema Wohngeld, eine ausführliche Information zum Download.

# NEUBAUPROJEKT KONVERSION GEHT IN DIE NÄCHSTE RUNDE



Bereits Ende 2019 wurde die Bebauung des Baufeldes A4 abgeschlossen. Es gibt hier einen Nahversorger, Arztpraxen, Büros und ein Pflegeheim.

Seit Frühjahr 2020 haben die Bauarbeiten auf weiteren 4 Baufeldern der Konversionsflächen begonnen. Hier entstehen zum einen einige Stadthäuser zum anderen viele weitere Miet- und Eigentumswohnungen. Beinahe täglich kann man die Baufortschritte verfolgen.



So wächst auf dem ehemaligen Kasernengelände langsam ein neuer Stadtteil. In nicht allzu ferner Zukunft wird er das neue Zuhause von vielen Familien werden.



## UNSERE GÄSTEWONUNGEN

Wir präsentieren: unsere frisch renovierten und liebevoll eingerichteten Gästewohnungen im Kranichweg - wir sind begeistert vom neuen Farbkonzept. Die Wohnungen sind modern ausgestattet und laden zum Wohlfühlen ein.

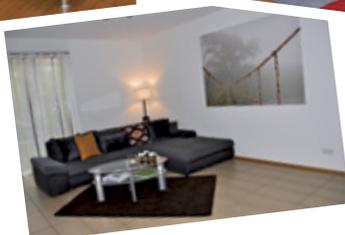
### Gästewohnung 1:

3 Zimmer, 117 m<sup>2</sup>, 1-5 Personen, 55,- Euro/Nacht für 2 Personen, jede weitere Person 10,- Euro/Nacht, Endreinigung 55,- Euro

### Gästewohnung 2:

1 Zimmer, 46 m<sup>2</sup>, 1-2 Personen, 40,- Euro/Nacht für maximal 2 Personen, Endreinigung 40,- Euro

Für Reservierungsanfragen steht Ihnen Iris Güldener gerne zur Verfügung (Telefon: 06221/ 53 73 14 oder E-Mail: [i.guldener@fhhd.de](mailto:i.guldener@fhhd.de)).





## FERIEN 2020 – URLAUB MIT FANTASIE

Die Urlaubszeit ist die schönste Zeit des Jahres: Vorfreude auf Reisen und Abenteuer. Dieses Jahr ist alles anders – für jeden von uns. Die Corona-Pandemie hat uns alle stark eingeschränkt und unser Leben verändert. Aufgrund der weltweiten Reisewarnung ist in diesem Jahr Kreativität gefragt.

Unsere Welt ist schön. Auch in unserer direkten Umgebung gibt es viel zu erleben und zu entdecken. Manchmal reicht es schon, seinen Blickwinkel ein wenig zu ändern, um die neuen Möglichkeiten zu erkennen, die sich uns bieten.

Hier haben wir für Sie ein paar Ideen zusammengestellt – für den Urlaub, die Ferien oder die Wochenenden:

Städtetrips oder Tagesausflüge in die nahegelegene Natur, Wandern, Klettern, Wassersport, Radfahren, Outdoor-Fitness, Geo-Caching, ein Picknick in der Natur, Burgen + Schlösser, Zoos + Aquarien, Erlebnisparks, Ausflugsziele unter Tage, Neckar- oder Rheintal, Odenwald (Foto oben), Spessart, Taunus und Pfälzerwald. Viele attraktive Ziele befinden sich direkt vor unserer Haustür oder sind oft nur ein paar S-Bahn-Stationen weit entfernt.

## SCHLEMMER-TOUR

Urlaubsreisen sind in Corona-Zeiten keine Option. Man kann sich den Urlaub aber auch nach Hause holen. Machen Sie doch mal eine kulinarische Weltreise. Beispielsweise bei einem spanischen Tapas-Abend mit Röstbrot mit Olivenöl oder Tomatenstückchen, Chorizo (roh oder gebraten), Käse, Schinken, Pimientos de Padrón (kleine Bratpaprika mit Meersalz), Oliven, Gemüse-Sticks (z.B. Karotte, Paprika, Gurke, Staudensellerie), Kirschtomaten, Pesto, Datteln im Speckmantel oder Patatas Bravas (Bratkartoffeln).

### Oder genießen Sie einen originellen Sommersalat:

Zutaten: für 4 Personen, Zubereitung: 10 Minuten  
Kochlevel: sehr einfach

- 1 Wassermelone (kernlos)
- 350g Feta-Käse
- 1 Bund Minze
- 1 Hand voll gerösteter Nüsse oder Kerne
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- etwas Pfeffer (frisch gemahlen)

### So wirds gemacht:

1. Die Melone aushöhlen. Das Fruchtfleisch und den Fetakäse in Würfel schneiden. Die Minze waschen und die Blätter von den Stielen abzupfen.
2. Melonen- und Fetawürfel zusammen mit dem Saft der Limette, den meisten Minzblättern und etwas Pfeffer vorsichtig vermischen und wieder in die ausgehöhlte Melone füllen. Etwas Öl darüberträufeln und mit ein paar Minzblättern und den gerösteten Nüssen oder Kernen garnieren.

**Guten Appetit!**





## KITCHEN- GARDENING EIN TREND MIT ZUKUNFT

Leuchtend rote Erdbeeren, fruchtige Tomaten, frischer Salat und aromatische Kräuter: auch wer keinen eigenen Garten hat, muss nicht auf selbst angebautes Obst und Gemüse verzichten.

Viele Obst- und Gemüsesorten lassen sich in geeigneten Kübeln problemlos auf dem Balkon oder einer kleinen Terrasse anbauen.

### Der Garten auf der Fensterbank

Besonders geeignet für den „Küchen-Garten“ sind zum Beispiel Oregano, Majoran, Rosmarin und Thymian, sowie Petersilie, Melisse, Basilikum, Schnittlauch und natürlich Kresse.

Salat, Kräuter und essbare Blüten sehen nicht nur auf dem Teller gut aus sondern sie veredeln auch jede Mahlzeit und liefern zusätzlich noch wertvolle Vitamine.

### Kein Seniorenausflug in 2020

Die Gesundheit unserer Mitglieder ist uns sehr wichtig, das gilt besonders in diesen Tagen aufgrund der Corona-Krise. Aus diesem Grund muss unser traditioneller Seniorenausflug in diesem Sommer leider ausfallen. Wir bitten um Verständnis.

## EINE MUTMACH- GESCHICHTE „DIE GELBE TÜTE“

Ein Mann saß auf einer Parkbank, traurig und bedrückt. Er dachte über sein Leben nach und darüber, was alles schief lief. Ein kleines Mädchen, das durch den Park schlenderte, sah den Mann, bemerkte seine Stimmung und setzte sich zu ihm auf die Bank: „Warum bist Du denn so traurig?“ Der Mann antwortete geknickt: „Ach, weißt Du, ich habe keine Freude im Leben. Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll, alles und alle haben sich gegen mich verschworen und nichts läuft so, wie es soll.“ Das Mädchen schaute verwundert und fragte: „Wo hast Du denn deine gelbe Tüte? Darf ich sie mal sehen?“ Der Mann verstand nicht und erwiderte: „Was für eine gelbe Tüte? Ich habe nur eine schwarze.“

Schweigend gab er dem Mädchen die schwarze Tüte. Behutsam öffnete die Kleine die schwarze Tüte und sah hinein. Das Mädchen erschrak und sagte entsetzt: „Das sind ja nur schlimme Erlebnisse, Alpträume, Unglück, Schmerz und Leid!“ Der Mann entgegnete traurig: „Das ist eben so, da kann ich nichts machen.“

„Hier schau“, sagte die Kleine und reichte dem Mann eine gelbe Tüte. Etwas unsicher öffnete der Mann diese und er sah ganz viele schöne Dinge: Sonnentage, glückliche Stunden, Lachen, Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit. Er wunderte sich, da das Mädchen noch jung war, und fragte: „Wo ist denn Deine schwarze Tüte?“

Die Kleine antwortete keck: „Die werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht mehr darum! Ich denke, es ist viel schöner und sinnvoller, meine gelbe Tüte immer weiter zu füllen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein und immer, wenn ich Lust dazu habe oder traurig bin, schaue ich hinein. Dann geht es mir gleich wieder besser. Wenn ich dann alt bin, hab ich eine ganz volle Tüte und kann mir viele schöne Erinnerungen anschauen!“

Der Mann war verblüfft und als er noch über die Worte der Kleinen nachdachte, war diese bereits verschwunden. Neben ihm lag eine gelbe Tüte auf der Bank. Er öffnete sie zaghaft und sah, dass sie fast leer war. Nur ein herzliches Gespräch mit dem kleinen Mädchen war darin.

Der Mann lächelte und stand auf. Er nahm die gelbe Tüte mit. Auf dem Heimweg entsorgte er seine schwarze Tüte im nächsten Müllkübel.

(von Anna Egger)

Der „*Davallia bullata*“ oder auch Hasenpfotenfarn ist nichts für Angsthassen, denn er schaut gerne von oben herab. Er verbreitet sich durch Rhizome (Ausläufer), die mit der Zeit über den Topf hinauswachsen. Das sieht sehr schick aus und kommt gut zur Geltung, wenn er in einer Blumenampel oder einem hohen Tontopf kultiviert wird. Wärme und regelmäßiges Gießen belohnt er mit seinem äußerst exotischen Aussehen.

Die Leuchterblume „*Ceropegia woodii*“ ist anspruchslos und vollkommen pflegeleicht – sie läuft quasi nebenher und ist eine ideale Pflanze für Anfänger. Die immergrüne Zimmerpflanze kann aber nicht nur hübsch ranken, sondern auch blühen. Trockene Luft verträgt sie gut, ebenso die Kultur im Badezimmer.

Von „*Spathiphyllum*“ werden viele Sorten angeboten, die sich in der Höhe, 20 cm (oben im Regal) bis 100 Zentimeter, sowie in Größe ihrer Blätter und Blüten unterscheiden. Sie bringt dem Namen nach auch Frieden in Ihre Wohnung – verbunden mit hervorragenden luftreinigenden Eigenschaften.

## ZAUBERHAFTE ZIMMERPFLANZEN: VOM BEAMTENS-PARGEL ZUM HASENPFOTENFARN

Ob robuster Gummibaum oder „wartungsarmer“ Kaktus: Mit ein paar schönen Grünpflanzen wirkt jedes Domizil gleich viel wohnlicher. Doch Zimmerpflanzen sind nicht nur dekorativ, Sie verbessern auch das Raumklima nachhaltig: So z.B. erhöhen sie die Luftfeuchtigkeit und können die Luft von Schadstoffen reinigen. Wir haben für Sie ein paar grundlegende Tipps zusammengetragen – und stellen einige angesagte Zimmerpflanzen vor.

**Die richtige Pflanzenwahl:** Im Prinzip brauchen alle „Kandidaten“ das Gleiche: Wasser, Licht, mineralische Nährstoffe und einen passenden Temperaturbereich. Die Herausforderung liegt im unterschiedlichen Mengenbedarf je Faktor. So z.B. wünschen sich Kakteen ein Maximum an Sonnenlicht, Gummibäume wiederum mögen keine direkte Sonne und Palmen schätzen keinen Durchzug. Achten Sie beim Pflanzenkauf also immer darauf, welche

### Sie wollen Ihren grünen Daumen erproben?

In dem Buch „LEBEN, LIEBEN, -GIESSEN“ aus dem EMF-Verlag erfahren Sie alles, was man über Zimmerpflanzen wissen muss. Neben Pflanzenportraits und Pflegetipps geben die Autoren wertvolle Gestaltungstipps, wie man seine Räume in eine beeindruckende Pflanzenoase verwandeln kann. Wir verlosen drei Exemplare; Stichwort „Grüner Daumen“, (Hinweis Seite 14).



Exemplare sich für Ihre ausgesuchten Standorte in der Wohnung und Ihre Muße zum Wassergießen eignen. Wichtige Faktoren können auch die Topfart/-größe und die verwendete Pflanzenerde sein. Orchideen beispielsweise kommen mit Pflanzenerde nicht zurecht und brauchen eine spezielle Mischung, vornehmlich aus Rindenstücken. Lassen Sie sich im Gartencenter oder beim Floristen beraten.

**Die richtige Pflege:** Gießen Sie nicht zu wenig und nicht zu viel, denn die meisten Pflanzen mögen keine Staunässe. Kakteen zum Beispiel bevorzugen es, alle paar Wochen nur ein Tauchbad zu bekommen und zwischendurch mit Wasser besprüht zu werden. Frisch eingepflanzte Gewächse düngen Sie frühestens nach einem halben Jahr das erste Mal – und dann regelmäßig mit Flüssigdünger oder mit Düngestäbchen. Und ganz wichtig: Stauben Sie Ihre Pflanzen hin und wieder ab, und entfernen Sie regelmäßig welke Blüten und Blätter. Es lohnt sich!

Zu den Drachenbaumgewächsen gehörig ist die „Sansevieria“ in Deutschland aber auch als Bogenhanf bekannt. Ihr Zuhause ist das subtropische Afrika, daher liebt sie Wärme und Sonne. Sie erfreut sich insbesondere als anspruchslose Zimmer- und Büropflanze großer Beliebtheit und wird umgangssprachlich als Beamtenspargel bezeichnet.

Kakteen brauchen nicht viel Liebe und Aufmerksamkeit, sie gedeihen auch mit einem Minimum an Pflege. Etwas Staub lag auf ihrem Image – nun erleben Kakteen wieder einen regelrechten Boom und gelten derzeit als Modepflanze schlechthin.

Die einfachste Art, in kurzer Zeit neue Pflanzen zu erhalten, ist das Ziehen von Stecklingen. Das funktioniert bei den meisten mehrjährigen Pflanzen problemlos und ist meist auch für Neulinge unter den Zimmerpflanzenbesitzern erfolgreich. Zu den Methoden der Stecklingsvermehrung gehört auch die Anzucht in Wasser.

Die Avocado (*Persea americana*) zählt botanisch zur Familie der Lorbeergewächse. Man kann recht einfach ein Bäumchen aus einem (oder besser gleich mehreren) übrig gebliebenen Avocadokernen züchten. Doch seien Sie gewarnt: Für diese Art von Pflanze braucht man gute Nachbarn oder Freunde, die das Bäumchen mit der gleichen Hingebung pflegen wie man selbst, wenn man mal nicht da ist.





## PODCASTS - DAS TRENDMEDIUM

Sie sind lustig, informativ, regen zum Nachdenken an und sind spannend. Ob beim Kochen, beim Aufräumen, beim Sport, auf Reisen oder beim Warten an der Bushaltestelle - immer mehr Personen hören Podcasts. Die thematische Auswahl wächst und inzwischen gibt fast jeder vierte Deutsche an gelegentlich Podcasts zu hören.

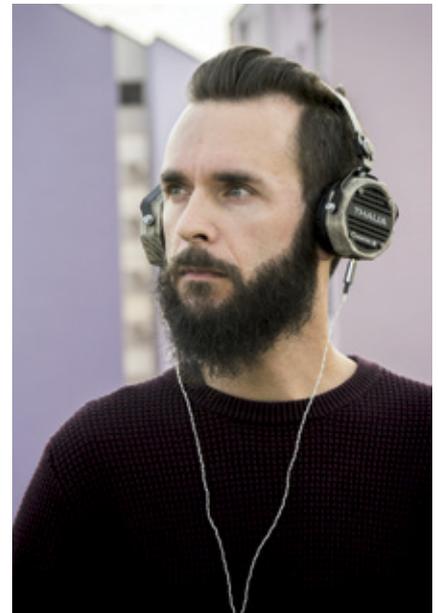
### Was ist ein Podcast?

„Podcast“ ist eine Wortneuschöpfung und setzt sich zusammen aus dem englischen Wort „broadcast“ (dt. Rundfunkübertragung) und dem Namen von Apples mobilen Abspielgerät: iPod. Es ist folglich eine Tonspur, die man jederzeit abhören kann, da es keine festen Sendezeiten gibt. Man braucht lediglich eine Internetverbindung und ein Medium, wie ein Smartphone oder einen Computer. Die Dauer und Qualität von Podcasts ist sehr unterschiedlich: Sie können minutenkurz oder stundenlang sein und reichen von hochprofessionell

bis laienhaft. Zahlreiche Plattformen bieten Podcasts an: Apple Podcasts, Audible, Spotify und Deezer, sortiert nach verschiedenen Kategorien. Für diese muss man häufig zahlen, kostenfrei sind hingegen die zahlreichen Podcasts, die sich in den Mediatheken der öffentlich-rechtlichen Radiosender finden.

### Was macht Podcasts so beliebt?

Podcasts passen zu dem kulturellen Umbruch, der Dank neuer Medien in unseren Leben Einzug erhält. Wir wählen unsere Partner in Partnerbörsen, statt zu hoffen, dass wir ihm



am Arbeitsplatz begegnen, wir lesen immer stärker auf uns zugeschnittene Nachrichten, statt der allgemeinen Tageszeitung und wählen auf Netflix selbst die Serie unserer Wahl, anstatt

den Fernseher einzuschalten. Podcasts passen aber nicht nur zu unserer hochgradig individualisierten Zeit, weil wir selbst wählen können, sondern auch weil wir unsere Zeit damit noch weiter optimieren können. Sie geben uns die Möglichkeit freie Zeitfenster, in denen wir warten oder etwas Manuelles tun (Auto fahren, kochen, putzen) zu nutzen, um uns weiter zu bilden. Ideen für den nächsten Urlaub, Inspiration fürs Fasten oder Tipps zum Umgang mit Finanzen? All das kann man sich erzählen lassen, während man zur Arbeit fährt oder das Mehl abwiegt.

Die Kehrseite der Veränderung ist das Wegbrechen eines gesellschaftlichen Grundkonsenses. Da Fernsehen, Zeitung und Radio immer weniger Menschen erreichen, sinkt auch unsere Kenntnis von anderen Themen. Podcasts tragen somit zu einem weiteren Auseinanderklaffen von Filterblasen bei. Diese sorgen dafür, dass wir gut über die Themen informiert sind, die uns betreffen und von anderen nicht einmal mehr erfahren. Fehlender Regen in der Landwirtschaft? Pleitewelle von Restaurants? Heuschreckenplage in Kenia? Was uns nicht interessiert, erfahren wir auch gar nicht mehr. Das spricht nicht gegen Podcasts, aber wir müssen uns dieser Entwicklung gewahr sein. Wir müssen wissen, dass die Informationen, die wir haben und wichtig finden sich immer weniger mit den Informationen der Person decken, die neben uns wohnt.

### Wer macht Podcasts?

Jeder, der Lust hat, kann einen Podcast erstellen und ihn auf einer online Plattform veröffentlichen, ähnlich wie bei Youtube. Mit einer entsprechenden App auf dem Smartphone, beispielsweise „Anchor“ kann man Gespräche aufzeichnen, schneiden und hochladen. Wenn man dabei etwas professioneller sein möchte, dann kauft man sich noch ein Mikrofon um die Aufnahmequalität zu verbessern.

### Was gibt es für Podcasts?

Vom laienhaft produzierten Zwiegespräch bis zur professionelle Radioshow ist alles dabei. Hier eine kleine Übersicht über vielgehörte Podcasts:



- **Podcasts mit praktischen Lebens-tipps** „Endlich OM“ ist ein Podcast von der Buchautorin und Journalistin Stefanie Luxat. Sie lädt sich in jeden Podcast einen Gast, ein mit dem sie über Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, Gesundheit und Selbstliebe spricht. Ähnliche Podcasts sind auch „Gedankentanken“ und „Einschlafen Podcast“

- **Unterhaltung und Comedy:** In den oberen Plätzen der deutschen Podcast-Charts rangieren diverse Unterhaltungspodcasts. In den Podcasts „Herrengedeck“ von zwei Berliner Radiomoderatorinnen oder „Gemischtes Hack“ von zwei Comedians werden alltägliche Themen humoristisch aufgearbeitet.

- **Podcasts über Verbrechen:** Im Fernsehen erfreuen sich Kriminalgeschichten einer großen Beliebtheit und das ebenso bei Podcasts. Die Chefredakteurin der Zeit, Sabine Rückert, hat jahrelang als Gerichtsre-

porterin gearbeitet und bespricht nun in jeder Sendung ihres Zeit-Podcasts „Verbrechen“ einen Kriminalfall aus Deutschland.

- **Spannende Interviews:** Von der Klimaaktivistin Luisa Neubauer über die Schriftstellerin Sibylle Berg bis zum deutschen Außenminister Heiko Maas - der Profi-Podcaster Matze Hielscher interviewt spannende Persönlichkeiten aus Deutschland über ihr Leben, ihren Werdegang und ihre Erfahrung in seinem Podcast „Hotel Matze“.

- **Politik und Nachrichten:** Knapp die Hälfte der Podcasterhörer lauscht Nachrichten und Politikpodcasts, beispielsweise: „Steingarts Morning Briefing“ des Journalisten und Buchautoren Gabor Steingarts, „Auf den Punkt“ der Süddeutschen Zeitung, „Tagesschau in 100 Sekunden“ oder „Was jetzt?“ von der Zeit.



- **Wissenswertes und Lehrreiches:** Diese professionellen Podcasts sind häufig auch als Radiosendungen zu hören. In „Eine Stunde History“ werden Ereignisse aus der Geschichte ausführlich aufbereitet - von der Eroberung Trojas bis zum Versailler Vertrag. Im WDR-Zeitzeichen hingegen werden zumeist Personen ausführlich vorgestellt.

# PLÖTZLICH PFLEGEFALL

## ERSTE HILFE & RATSCHLÄGE FÜR ANGEHÖRIGE

Pflegebedürftigkeit stellt sich im Alter häufig peu à peu ein, sodass sich Betroffene und auch Angehörige entsprechend darauf einstellen. Was viele jedoch überfordert: Ein Pflegefall kann auch ganz plötzlich eintreten, z.B. durch einen Schlaganfall, einen Unfall oder eine unvermittelt auftretende Krankheit – auch bei jungen Menschen. Häufig ist es kaum mehr als ein Wimpernschlag, der den Alltag Betroffener und Angehöriger völlig verändert. Von einem Tag auf den anderen stellen sich insbesondere den Angehörigen brennende Fragen, die neben dem Job und Familienalltag in Windeseile gelöst werden müssen: **Wer übernimmt die Pflege? Muss die Pflegeperson ins Heim oder gibt es andere Wege? Wo und in welcher Form erhält man Unterstützung? Bekommt man schnell einen Pflegedienst?**

### Schnelle Informationen im Online-Portal und am Pflegetelefon

Ob Elternteil, Kind, Partner oder Geschwister: Wird ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig, stellt das die betroffenen Familien meist vor eine große Belastungsprobe. Die Herausforderung besteht nicht nur in der emotionalen und psychischen Belastung. Auch organisatorische und existentielle Fragen kommen auf. Fragen, mit denen sich die wenigsten Menschen im Vorfeld beschäftigt haben. Ist der Pflegefall plötzlich da, sollte man sich im ersten Schritt in die wichtigsten Themen reinlesen.

So kann man sich zunächst auf dem Informationsportal [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de) des Bundesfamilienministeriums umfassend informieren. Außerdem erreicht man das



bundesweite Pflegetelefon unter 030 201 791 31 von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr sowie per E-Mail: [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de).

### Regionaler Pflegestützpunkt als beratende Anlaufstelle

Bei tiefergehenden Fragen, welche Form der Hilfe für den Pflegefall und die Angehörigen die beste ist bzw. am besten zu realisieren ist, empfiehlt sich meist ein regionaler Ansprechpartner. Hier kommen die sogenannten Pflegestützpunkte ins Spiel. Das sind bundesweit eingerichtete, öffentliche Beratungsstellen, getragen von Kranken- und Pflegekassen, Kommunen und Ländern. Sie sind in der Regel die erste Anlaufstelle, wenn Menschen Pflege benötigen. Der Vorteil: Das Team des Stützpunkts berät individuell, neutral und kostenfrei. So geben die Berater/innen einen hilfreichen Überblick, u.a. zu den verschiedenen ambulanten und stationären Pflegemöglichkeiten. Auch helfen sie bei der Beantragung von Leistungen. Gut zu wissen: Eine Beratung kann vor Ort im Pflegestützpunkt, aber auch am Telefon oder im häuslichen Umfeld in Anspruch genommen werden.

## Der Pflegegrad: Basis der Leistungsansprüche

Generell gilt: Leistungen der Pflegeversicherung für eine ambulante oder stationäre Pflege oder auch für eine Tagespflege in einer Pflegeeinrichtung sind abhängig vom Grad der Pflegebedürftigkeit eines/einer Betroffenen. Diese Pflegebedürftigkeit gilt es zunächst einmal festzulegen via Pflegegutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK), welches über einen speziell entwickelten Fragekatalog im Rahmen eines persönlichen Vor-Ort-Termins erstellt wird. Über das Gutachten des MDK erfolgt eine Zuordnung in einen der fünf Pflegegrade, die sich auf die Schwere der vorliegenden Beeinträchtigungen sowie den täglich notwendigen Pflegeaufwand beziehen. Je nach Pflegegrad stehen Betroffenen und pflegenden Angehörigen gestaffelte gesetzliche Leistungen zu.

Das Hauptkriterium für die Einteilung in einen Pflegegrad? Die Zeit, die man benötigt, um die Grundpflege einer pflegebedürftigen Person zu gewährleisten. Zur Grundpflege gehören insbesondere die Ernährung (mundgerechte Zubereitung und Aufnahme der Nahrung), die Körperpflege (Toilettengang, Waschen/Duschen/Baden, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren), und die Mobilität (Aufstehen/Zubettgehen, An- und Auskleiden, Unterstützung bei der Bewegung, bei Arztbesuchen etc.). Hinzu kommen noch weitere Kriterien zur Einschätzung der Pflegebedürftigkeit, wenn auch mit weniger Gewicht als die drei Hauptaspekte. Im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung sind das zum Beispiel das Kochen, Einkaufen, Wäschewaschen und Putzen.

## Kosten im Blick behalten

Keine Frage, Pflege kostet Geld. Darum sollten Sie als Angehörige von Beginn an schauen: Was zahlt die Krankenkasse oder die Pflegeversicherung, wie hoch ist der sogenannte Eigenanteil? Was vielen nicht bewusst ist: Eltern und Kinder müssen einander Unterhalt gewähren. Das heißt, sobald ein pflegebedürftiger naher Angehöriger den Eigenanteil (Heimkosten abzüglich Leistung der Pflegekasse) nicht selbst tragen kann, könnten Sie unterhaltspflichtig sein. Wie hoch dieser Unterhalt ist, hängt vom Einkommen der Angehörigen sowie von der Anzahl der unterhaltspflichtigen Angehörigen ab.

Ein wenig beruhigen wird Sie, dass bei der Berechnung Ihres Kostenanteils Freibeträge, Selbstbehalte und Schonvermögen anzugeben sind, denn die Unterhaltspflicht soll niemanden in den Ruin treiben. Auch können Sie prüfen, ob ein Teil der Pflegekosten über die Sozialhilfe gedeckt werden kann. Darüber hinaus dürfen Sie unter Umständen nicht versäumen, einen Rentenanspruch für den Pflegebe-

dürftigen zu stellen. Weitere wichtige Hinweise und Tipps zur Vorgehensweise bzw. Beantragung von Hilfen bekommen Sie bei den oben genannten Beratungsstellen.

## Schnelle Lösung zur kurzfristigen Versorgung

Tritt bei einem nahen Angehörigen eine akute Pflegesituation ein, sehen gerade Berufstätige im ersten Moment kaum eine Chance, sich der Situation im ausreichenden Maße anzunehmen. Doch der Gesetzgeber sieht vor: Beschäftigte haben im Rahmen einer „kurzzeitigen Arbeitsverhinderung“ das Recht, sich bis zu zehn Arbeitstage freistellen zu lassen, um alles Notwendige für die Pflege eines nahen Angehörigen einzuleiten. Kann der zu pflegende Angehörige momentan nicht zu Hause versorgt werden, halten Seniorenheime Plätze für Kurzzeitpflege vor. Anspruch auf Kurzzeitpflege haben Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2 für bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr.

Die Kurzzeitpflege wird übrigens auch häufig zur Überbrückung eines Ausfalls des pflegenden Angehörigen genutzt, z.B. bei Urlaub, Kur oder Krankheit des Pflegenden. Ein Aspekt der vor allem dann interessant wird, wenn Sie sich entscheiden, die Pflege eines Angehörigen vorrangig selbst zu übernehmen. Schließlich gilt: Achten Sie auf sich selbst, um bei der Pflege eines lieben Menschen nicht selbst kaputtzugehen, denn Pflege bedeutet – je nach vorliegendem Pflegegrad – viel Arbeit und Verantwortung.

Bei der Vermittlung eines Kurzzeitpflegeplatzes sind die Einrichtungen selbst, sowie Kommunen und freie Träger wie die Caritas behilflich. Auch hier empfiehlt es sich, vor Organisation einer Kurzzeitpflege zunächst mit der Pflegekasse zu sprechen. Diese wird Ihnen mitteilen, welche Leistung konkret angebracht ist und was die Finanzierung beinhaltet.

## Unerlässlich: die Vorsorgevollmacht

Eine plötzliche Pflegesituation kann jeden treffen, unabhängig vom Alter. Umso wichtiger ist das frühzeitige Aufsetzen einer Vorsorgevollmacht, um besser heute als morgen eine vertraute Person festzulegen, die in Ihrem Sinne handeln kann, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Und sei es auch nur temporär. Da es im Internet viele verschiedene Musterformulare zu den Themen Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder auch einer General- oder Vorsorgevollmacht gibt, sollten Sie sich dazu beraten zu lassen.

Hierbei helfen Ihnen Verbraucherzentralen ([www.verbraucher-zentrale.de](http://www.verbraucher-zentrale.de)) und Betreuungsvereine.

normal	kleines Nachtschränchen	Kinderbau-stein	Flächenmaß der Schweiz	Raumver-fahren	respek-tieren, schätzen	Zeit-messer	Experte	Ärger, Wut (ugs.)	Virus-erkrankung bei Hunden	Unbe-weglich-keit	ein Schnell-zug (Abk.)
Skandal				Büro-möbel	2						
nase-weises Kind				Teil des Kopfes		Außer-irdischer TV-Star	Nage-tier				essbare Tierein-geweide
ohne Ver-gnügen	6			Frage nach einem Ort		Erwei-terung eines Hauses	16		Los-ziehung		Hühner-produkt
			Autor v. ‚Emil und die Detektive‘	Zeit-spanne			Geld zurück-legen		14		
folglich, somit		Spinn-faden-hülle				Haar-Stylisten	17				
Napo-leons Exil (Insel)								von sich aus, per ...			eine Augen-krankheit
		Schiff-fahrts-route						läng-liche Hohl-körper		Initialen Rebroids	
Insel-euro-päer	medi-zinische Creme	Initialen Spiel-bergs									
dauernd								Atem (ugs.)		Trink-gefäß mit Deckel	
	15										
Ver-kehrs-zeichen (Mz.)		ein Schiff erobern						negie-rendes Wort		5	
kleine Frucht-art				Lebens-gemein-schaft	rußend	sehr feucht, triefend	ägyptische Stadt am Nil	studen-tische Verbin-dung	scherz-haft: US-Soldaten		Rufname des Sängers von U2
knapp, wenig Raum lassend		weibliche Haus-tiere	20	tieftste Männer-stimm-lage			US-Schrift-steller † 1849		Kürbis-gewächs		Ehren-zeichen aus Metall
zahl-reiche	älteste lat. Bibel-überset-zung	weiner-liches Kind (ugs.)					ein Laut-stärke-maß	Denk-schrift (Kw.)		11	
			Frage-wort			Dämon der nord-ischen Sage	eine Filmrolle mimen				
	8		Wahr-heits-gelübde (Mz.)		groß-artig		10	auf-wärts	englisch: tun, machen		
starkes Seil		per-sönlich	unbe-stimmter Artikel (4. Fall)				land-wirtsch. Güter	süd-amerik. Wurf-waffe	4		Segel-tau
Beginn des bäuerl. Anbaus		über-glücklich			einen Auftrag erteilen	wendig, gewandt					
			19	Insekten-ordnung	Plätze		italie-nisch: drei			Stadt am Hellweg	
griechi-scher Buch-stabe	das Stern-bild ‚Widder‘	ital. Auto-renn-strecke	Müll				3	US-Schau-spielerin, Bo ...	Rufname d. Comic-zeichners Stein		
				ein ehem. dt. Staat (Abk.)		Schön-ling (franz.)	Nord-euro-päer	18			oberster Gebäu-deteil
oxi-dieren		9		in der Nähe von	sprechen mit Gott			Vorname von US-Filmstar Gibson		Teil schotti-scher Namen	
		persön-liches Fürwort	Post-sendung			13	Kfz.-Z. Heil-bronn	Kose-name für Mutter		12	
eng-lisches Bier-maß		Fecht-waffe			7	griech. Göttin der Weisheit			austral. Hardrock-Band, .../DC		
japan. Adeliger (Krieger)				auf die Minute genau							

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bücher aus dem dtv-Verlag:



„Fleishman steckt in Schwierigkeiten“ der 512 Seiten dicke Debut-Roman der amerikanischen Journalistin (New York Times) Taffy Brodesser-Akner. Ein schlauer Sommerroman, voller Witz und intelligenter Wendungen über die zwei Seiten einer New Yorker Scheidung.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Die Verlosung der Bücher und Preise erfolgt durch ein Losverfahren, die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Stichwort bitte per E-Mail an: gewinnspiel@kreativkoepfe.de (mit Absender!) oder per Post an: Kreativköpfe GbR, Gutenbergring 69a, 22848 Norderstedt.



**JUDY:**

**DAS LETZTE JAHR**

Fünf ausverkaufte Konzertwochen in Swinging London! Die britische Hauptstadt fiebert im Winter 1968 den Auftritten von Showlegende Judy Garland (Renee Zellweger) im prominenten West End-Theater entgegen. Die Premiere des Filmklassikers „Der Zauberer von Oz“, durch den sie weltberühmt wurde, ist bereits 30 Jahre her und ihre Stimme mag ein wenig an Strahlkraft verloren haben – aber auf ihre Gabe für dramatische Inszenierungen kann sie noch immer zählen. Und auch ihr feiner Sinn für Humor und ihre Herzenswärme zeichnen sie aus wie keine andere bei den Vorbereitungen der Show, bei Begegnungen mit Freunden und treu ergebenen Fans ebenso wie in den Auseinandersetzungen mit dem Management. Selbst ihr Traum von der einen großen Liebe scheint nach vier Ehen noch immer ungebrochen und so stürzt sie sich in eine wilde Romanze mit Mickey Deans, ihrem zukünftigen fünften Gatten...

Für ihre Rolle in „Judy“ hat Renée Zellweger einen Oscar als „Beste Hauptdarstellerin“ und den Golden Globe 2020 erhalten. In ihrer Dankesrede sagte Zellweger: „Obwohl Judy Garland diese Ehre zu ihrer Lebzeit nicht erhielt, bin ich sicher, dass dieser Moment die Wertschätzung ihres Vermächtnisses verlängert“.

Universal Pictures, Laufzeit: 113 min, Bonusmaterial Interviews 13,99 Euro

## SPANNUNG MIT ITALIENISCHEM FLAIR



Der Inselpolizist Enrico Rizzi hat es auf Capri zumeist mit kleineren Delikten zu tun und daher genügend Zeit, seinem Vater in den Obst- und Gemüsegärten hoch über dem Golf von Neapel zu helfen. Bis mitten im August ein Toter in einem Ruderboot an den felsigen Strand getrieben wird: Jack Milani, Spross einer Industriellenfamilie und Student der Ozeanologie. Es ist der erste Mordfall für den jungen Rizzi, ein Fall, bei dem es neben der Aufklärung eines Verbrechens auch um die Zukunft der Weltmeere geht.

Das Hörbuch „**Mitten im August**“ wird mit wunderbar sonorer Stimme von dem Hamburger Schauspieler Johannes Klaußner gelesen.

Luca Ventura ist ein Pseudonym. Der Autor lebt am Golf von Neapel, wo er derzeit den zweiten Fall der Capri-Serie um den Inselpolizisten Enrico Rizzi und dessen norditalienische Kollegin Antonia Cirillo schreibt.

Paperback, 336 Seiten. 16,- Euro, Diogenes Hörbuch, 15,95 Euro

## EINE SELTSAME REISE IM GREYHOUND-BUS

Eines frühen Morgens entledigt sich Barry Cohen, Master of the Universe, der Fesseln seines allzu perfekten Lebens. Der Sohn eines jüdischen Poolreinigers hat eine traumhafte Karriere gemacht: Seine Hedgefonds spülen ihm Millionen aufs Konto, für ihn zählen nur Status, Ruhm, Prestige und Perfektion. Doch dann kommt der Tag des tiefen Falls. Mit nichts als seinen Lieblingsuhren im Gepäck flieht Barry mit einem Greyhound-Bus aus New York. Sein irrwitziger Plan: nach zwanzig Jahren seine College-Liebe Layla in El Paso zu treffen. Ob er mit ihr das einfachere, ehrlichere Leben von damals wieder aufnehmen kann?

Bestsellerautor Gary Shteyngart nimmt uns in „**Willkommen in Lake Success**“ mit auf eine turbulente Reise durch das gespaltene Amerika der Vor-Trump-Ära - und erzählt von der Suche eines Mannes nach dem wahren Glück. Großherzig, klug und witzig!



Das Hörbuch wird höchst unterhaltsam von dem deutschen Schauspieler Shenja Lacher gelesen.

Penguin Verlag, 432 Seiten, 24,- Euro  
Der Hörverlag, 13,36 Stunden, 24,- Euro



**Macht Spaß. Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem  
NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)