



Editorial

Was war das für ein Jahr, oder? Heizungsgesetz, Asyl-Debatten, Wahlen in Bayern, die Kriege in der Ukraine und Israel. Auch Themen wie Altersarmut, sichere Renten und Kommunen in Not haben uns alle in Atem gehalten. Zugegeben: Die negativen Schlagzeilen beherrschten die Nachrichtensendungen und Reportagen in den Tageszeitungen. Sollen wir aber deshalb verzagen und den Glauben an das Gute verlieren? Nein, denn gemessen an dem, was gerade die Älteren unter Ihnen schon alles erlebt und überstanden haben, sind diese Meldungen geradezu harmlos, auch wenn wir sie einzeln betrachtet nicht selten als „schrecklich“ empfinden und bewerten.

Lassen Sie sich den positiven Blick für 2024 nicht kaputt machen. Denken Sie an die vielen schönen Momente, die das neue Jahr bereithält. Investieren Sie in Freundschaften, gute Nachbarschaft und vor allem in Ihre Gesundheit. Denn ohne die ist alles nichts wert.

Ihr
Günter Matzner



Wenn die Pflege das Vermögen frisst

Diese Überschrift hat viele Leser der Münchner „tz“ schon im Juli aufgeschreckt. Auch wir haben zahlreiche Anfragen erhalten, weil unsere Kunden nicht glauben wollten, was die Redaktion hier an Informationen und Zahlen zusammengetragen hat. Dabei ist die Entwicklung in der Tat alles andere als beruhigend. Selbst wenn jemand eine sehr gute Altersversorgung und früher fleißig gespart hat, kann er schnell an seine finanziellen Grenzen kommen, sollte die Unterbringung in einem Heim anstehen.

Die Zahlen erschrecken: 2.448 Euro muss man pro Monat für die Pflege in einem bayerischen Heim zuzahlen. Ist man in Baden-Württemberg untergebracht, sind es sogar 2.913 Euro. Die Steigerung zum Vorjahr fällt sehr hoch aus: 266 Euro. Reichen die Eigenmittel nicht aus, springt der Bezirk ein. Die „tz“ berichtet, dass allein in Oberbayern

mehr als 11.000 Menschen in der stationären Pflege Sozialhilfe beziehen. Im ambulanten Bereich sind es 4.260 Menschen. Yvonne Knobloch vom VdK Bayern sagt dazu: „Die Heimleitungen können die Kosten einfach erhöhen, es gibt dabei keine Grenzwerte, die Beträge müssen nur angemessen sein“. Und sie räumt auch mit einem Vorurteil auf: „Man kann einen Antrag auf Sozialhilfe stellen. Ist aber Vermögen da, bekommt man nichts“. Gerade diese Tatsache erschreckt auch viele unserer Kunden, die im eigengenutzten Haus wohnen. Steht dieses nun leer, muss es vermietet oder verkauft werden, um die Kosten der Pflege zu finanzieren. Das so genannte Schonvermögen ist da mehr ein Tropfen auf den heißen Stein: Gerade einmal 10.000 Euro sieht der Gesetzgeber für den Heimbewohner vor. Schmuck oder Kunstgegenstände, die diesen Grenzwert übersteigen, müssen ebenfalls verkauft werden.



Aktivsenioren im Landkreis: Engagieren Sie sich!

Sie waren früher in einem Unternehmen verantwortlich für Personalfragen, Marketing oder Vertrieb? Sie wissen, wie man Menschen anleitet und motiviert? Dann nehmen Sie Kontakt zu den Starnberger Aktivsenioren auf. Dieser Zusammenschluss von ehemaligen Führungskräften hilft Betriebsübernehmern und Gründern beim Start in die Selbständigkeit. Mehr erfahren Sie telefonisch unter (08151) 906018. Oder Sie besuchen die Geschäftsstelle am Kirchplatz 3 in Starnberg.

Der winterfeste Garten: Wir helfen mit Rat und Tat.

Um mit einem Vorurteil aufzuräumen: Der Garten braucht auch dann eine Pflege, wenn er sich in den Winterschlaf verabschiedet und auf den ersten Schnee wartet. Die Kübelpflanzen kommen vor den ersten Frösten ins Winterquartier, Wintergemüse ist in der Regel unter einer Schneedecke sicher. Immergrüne Bäume und Sträucher halten einen leichten Schneefall schon mal aus. Wird die Last aber zu hoch, brechen die Äste. Also ist man gut beraten, die „Schneehauben“ im Auge zu behalten und sie zu beseitigen, bevor ein Schaden entsteht. Auch die Dächer der Geräteschuppen, Gartenhäuser und Wintergärten sollten weitgehend schneefrei bleiben.

Viele Hausbesitzer vergessen, sich um die Wasserleitungen im Freien zu kümmern. Frieren diese ein, kann der Schaden im Frühjahr groß sein. Alle Rohre und Leitungen müssen also entleert werden, das gilt auch für den Gartenschlauch, die Gießkannen und Regentonnen. Sinnvoll ist es zudem, die Gartenwerkzeuge zu säubern und frostfrei zu lagern, damit sie nach der Frostperiode wieder genutzt werden können und nicht kaputt gehen. Ein weiterer Blick sollte dem Laub gelten. Dieses muss nicht akribisch entsorgt werden, sondern kann als wirksamer Schutz gerade bei jungen und empfindlichen Pflanzen dienen. Und wenn Sie Hilfe oder Tipps brauchen: Unser Team ist immer für Sie da.



Geben Sie dunklen Gestalten keine Chance!

Die Wintermonate gehen einher mit kurzen Tagen und langen Nächten. Das führt auch dazu, dass gerade jetzt viele Einbrecher und finstere Gestalten unterwegs sind. Natürlich kann man sich nicht gegen alles schützen. Aber ein paar Ratschläge gilt es dennoch zu befolgen – nicht nur in der kalten Jahreszeit. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass rund ums Haus keine „Einstiegs-Hilfen“ stehen, also Leitern, große Holzstapel oder ähnliches. Liegt der Eingangsbereich oder Ihr Garten weitgehend im Dunkeln, lassen Sie Bewegungsmelder installieren. Die kosten wenig, bringen aber Sicherheit, denn kein Einbrecher mag es, wenn er bei der Arbeit angestrahlt wird. Die Rollläden sollten am Abend und nachts vollständig geschlossen werden. Achten Sie auch hier auf eine Einbruchsicherung genau wie bei den Fenstern und Türen. Leeren Sie Ihren Briefkasten regelmäßig

oder bitten Sie einen Nachbarn, das für Sie zu übernehmen, wenn Sie länger als einen Tag verreisen. Eine Zeitschaltuhr sorgt für temporäres Licht im Innern des Hauses, wenn Sie nicht da sind. Und nicht zuletzt kann eine Gegensprechanlage Gold wert sein, denn Sie wissen erst mal nicht, wer beim Klingeln vor der Tür steht.

Haustürschlüssel gehören nicht unter den Blumentopf am Eingang. Und auch die Kellerfenster dürfen nicht gekippt sein, denn sonst wirken sie geradezu wie eine Einladung für dunkle Gestalten. Wenn Sie „auf Nummer Sicher“ gehen wollen, holen Sie eine Fachfirma für Einbruchschutz und Nachrüstung ins Haus. Auch die Polizeidienststellen halten gute Informationen bereit. Eine wirksame Absicherung kostet Geld. Ein Einbruch aber kostet weit mehr – nicht nur unter dem finanziellen Aspekt.



Können Sie uns helfen?

Immer mehr Menschen im Landkreis Starnberg brauchen unsere Hilfe und die Unterstützung in der Bewältigung der Alltagsaufgaben. Um möglichst alle Anfragen positiv beantworten zu können, suchen wir weitere engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wenn Sie also jemand kennen, der gerne mit und für Menschen arbeitet, der keine zwei linke Hände hat, dafür aber eine hohe Einsatzbereitschaft: Bitte rufen Sie uns an. Wir revanchieren uns für jeden Tipp. **(08152) 3961075.**





Bei Reisebuchungen auch das Kleingedruckte lesen!

Es könnte so schön sein: Eine Flusskreuzfahrt mit sieben Tagen auf der Donau zum Super-Sparpreis auf einem Fünfsterne-Schiff. Der Preis sticht förmlich ins Auge. Warum also nicht gleich ans Telefon und die nette Dame von der Hotline anrufen? Doch es lohnt sich, genauer hinzuschauen und nachzurechnen. Zum einen sind es gar keine sieben Tage, sondern nur fünf: Am ersten Tag geht es um 18 Uhr los, und am letzten Tag legt das Schiff früh um 7 Uhr schon am Ausgangspunkt wieder an. Bleiben also fünf Nächte auf dem Kahn. Das inkludierte „Getränkpaket“ umfasst eventuell nur Wasser, Tee und billige

Säfte. Wollen Sie sich am Abend einen guten Wein gönnen, belastet das Ihr Bordkonto genau wie die Ausflüge, die nicht selten übersteuert und nur im Vorab angeboten werden. Ganz zu schweigen von den Kabinen-Kategorien. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man auf dem unteren, mittleren oder oberen Deck schläft. Dann kommen Aufschläge für „vorne“ und „hinten“ dazu, und schon summiert sich das Ganze zu einem Reisepreis, den man schier für unmöglich hält, wenn man den groß aufgedruckten „Super-Sparpreis“ noch im Blickwinkel hat. Nicht selten hat er sich ruck-zuck verdoppelt.

Generell gilt: Bei Pauschalangeboten wachsam sein, was die Preise angeht. Vieles steht im Kleingedruckten. Und schon der Reisebeginn eine Woche früher oder später kann zu einem immensen Preisunterschied führen. Unser Tipp: Gehen Sie in ein Reisebüro Ihres Vertrauens und lassen Sie sich Ihr „Paket“ zusammenstellen. Dann sind Sie vor Überraschungen weitgehend sicher und werden zudem kompetent beraten.

Pflegeanträge: Geänderte Regeln seit Oktober!

Vielleicht haben Sie schon davon gehört: Die Wartezeiten beim Pflegeantrag über einen Pflegegrad waren schier unerträglich lange. Man ist nicht selten auf einer Warteliste gelandet, wenn ein Termin verschoben werden musste – zum Beispiel wegen eines Krankenhausaufenthaltes. Das soll nun der Vergangenheit angehören. Der Gesetzgeber hat verfügt, dass eine Frist von 25 Tagen bei einer Krankheit unterbrochen wird, danach aber weiterläuft. Wenn Sie also einen Termin zur Begutachtung nicht wahrnehmen können, sagen Sie dem Medizinischen Dienst Bescheid und lassen Sie sich diese Meldung auch bestätigen.



Schlaganfall-Symptome kennen und schnell handeln!

Die Anzeichen für einen Schlaganfall sind mehr oder weniger deutlich zu erkennen. Sehstörung, Lähmung, Schwindel oder starke Kopfschmerzen. Dann gilt es, schnell und überlegt zu handeln und vor allem nicht darauf zu setzen, dass das alles „vorübergehend“ ist. In der Medizin hat sich ein fester Begriff etabliert, den Sie kennen sollten: F.A.S.T. Das „F“ steht für „Face“. Hängt ein Mundwinkel herab, ist das fast sicher eine halbseitige Lähmung. Das „A“ bedeutet Arme. Kann der Betroffene beide Arme (mit den Handflächen oben) nach vorne strecken? Das „S“ betrifft die Sprache. Ist sie klar oder verschwommen? Und nicht zuletzt spielt das „T“ (Time) eine Rolle, also die Zeit. Wählen Sie unverzüglich die 112 und nennen Sie die Symptome. Es zählt jede Minute.

Kennen Sie Ihren Blutdruck?

Wenn in manchen Magazinen dazu geraten wird, den Blutdruck „mindestens einmal im Jahr“ zu messen, ist das unserer Auffassung nach fahrlässig. Gerade im Alter ist es wichtig, regelmäßig und viel öfter zu kontrollieren, gerade dann, wenn Sie wissen, dass Sie erhöhte Werte haben. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie sieht einen Wert zwischen 110 und 120 mmHg als ideal an und empfiehlt eine regelmäßige Bewegung vor allem für Senioren.





Wildunfälle nehmen zu

Wissen Sie, was bei einem Wildunfall zu tun ist? Die Anzahl steigt gerade in den Wintermonaten sehr stark an. Egal ob Sie im Landkreis auf freier Fläche unterwegs sind oder durch ein Waldstück fahren: Unvermittelt kann ein Reh oder Wildschwein vor Ihrem Auto auftauchen – bei Tag und vor allem bei Nacht. Jetzt gilt es, richtig zu reagieren, vor allem aber eines zu vermeiden: Ausweichen wollen. Zu schnell kann Ihr Fahrzeug außer Kontrolle geraten und ins Schleudern kommen. Bremsen Sie ab, halten Sie das Lenkrad fest und hupen Sie. Achten Sie dabei auch auf den Verkehr hinter Ihnen. Im Idealfall kommt es zu keiner Kollision, und das Wild sucht das Weite. Lässt sich aber ein Aufprall nicht vermeiden, müssen Sie sofort die Polizei benachrichtigen,

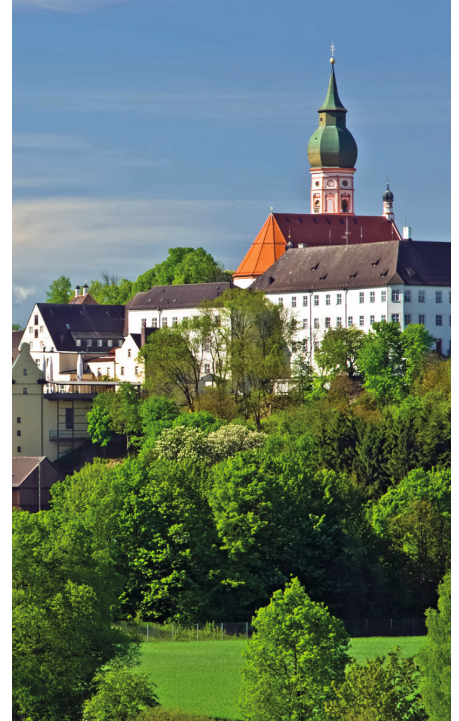
die ihrerseits Kontakt mit dem Förster aufnimmt. Sichern Sie die Unfallstelle ab und nähern Sie sich keinesfalls dem Tier, auch wenn es tot zu sein scheint.

Wenn möglich, machen Sie ein paar Fotos und halten Sie die Unfallspuren am Auto fest. Von der Polizei bekommen Sie eine Bescheinigung, die Sie für die Schadensabwicklung mit Ihrer Versicherung brauchen. Die Vollkasko-Versicherung übernimmt die Kosten in jedem Fall, bei der Teilkasko sind oft nur Unfälle mit Haarwild abgedeckt, nicht die aber mit Vögeln oder sonstigen Tieren. Übrigens trifft es nicht zu, dass es nur in der Dämmerung zu Wildunfällen kommt. Es gilt also gerade bei Fahrten „über Land“ der alte Grundsatz: Vorausschauend fahren.

Kann man den Buchungsportalen noch trauen?

Wussten Sie, dass Bewertungen von Hotels oder Restaurants nicht selten gekauft werden – egal ob negative oder positive? Erscheint also eine mögliche Urlaubsadresse in einem allzu positiven Licht, sollten Sie vorsichtig sein. Erst vor wenigen Wochen

hat man einer Firma mit Sitz in Zypern das Handwerk gelegt. Dort konnte man Bewertungen im Dutzend kaufen, sie wurden auch allesamt auf die Websites der bekannten Portale gestellt. Geklagt hatte HolidayCheck – und Recht bekommen.



Unser Ausflugstipp: Der Heilige Berg

Die Wallfahrtskirche, der Klostersgasthof und das Bräustüberl: Kloster Andechs ist immer einen Ausflug wert – gerade jetzt, wenn sich die Besucherströme in Grenzen halten und es etwas ruhiger zugeht auf dem heiligen Berg. Menschen mit eingeschränkter Mobilität können sich bis vor die Kirche fahren lassen. Geöffnet ist das Bräustüberl Montag bis Freitag von 11 bis 20 Uhr, Samstag und Sonntag von 10 bis 20 Uhr.

Alle Informationen auch zum Klosterladen und zur Kirche unter www.andechs.de oder Telefon (08152) 376-0.

Impressum

Matzner
Lebensqualität Daheim
Günter Matzner
Aubachstraße 27
82229 Seefeld

Telefon: (0 81 52) 3 96 10 75
info@matzner-starnberg.de
www.matzner-starnberg.de

Redaktion: Günter Matzner
und Emil Hofmann
www.emil-hofmann.de
Layout: Agentur Anwander
www.agentur-anwander.de

Dieser Info-Brief beruht auf Informationen, die wir als zuverlässig ansehen. Eine Haftung ist jedoch ausgeschlossen. Vor Anwendung unserer Hinweise muss im Einzelfall eine Überprüfung erfolgen. Dies gilt insbesondere für Rechtsfragen. Vervielfältigungen und Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.