

01|2021

# STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW & EWH

---



Im Fokus:

**Herausforderung  
Pflege**



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

# Liebe Leserinnen und Leser,

ich gebe es offen zu: Als ich die Geschichte von Familie Hager hörte, war ich tief bewegt. Anita und Christoph Hager sind die Eltern der vierjährigen Melissa-Sophie, die an einem seltenen Gendefekt erkrankt ist. Nicht einfach, eine solche Bürde zu tragen – weder emotional noch finanziell. Doch die Hagers sind durch und durch zuversichtlich; sie packen ihr Schicksal aktiv an, stellen ihr Leben in den Dienst der Pflege ihrer Tochter und tun alles dafür, damit es ihrem kleinen Mädchen so gut wie möglich geht. Sie kennen vermutlich folgenden Passus aus dem 13. Korintherbrief: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“ Familie Hager hat mir aufs Neue gezeigt, was Liebe bewirken kann. Ich bin froh, Teil der Stiftungsfamilie zu sein und damit einer starken Gemeinschaft zugehörig, die zusammenrückt und hilft, wo es notwendig ist: Über die Stiftung EWH konnten wir dank Ihnen den dringend benötigten Aufzug bezuschussen. Lesen Sie mehr über die kleine Melissa-Sophie auf den Seiten 10 und 11 – und



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

spenden Sie bitte an das dort angegebene Konto, damit Familie Hager auch weiterhin den Mut nicht verliert.

Pflegende Angehörige müssen aber nicht nur die Situation vor Ort stemmen, sondern auch an die richtigen Informationen und Ansprechpartner kommen und sich durch den Gesetzesdschungel schlagen. Wenn Sie einer ähnlichen Herausforderung gegenüberstehen, dann erhalten Sie von unserer Sozialberatung kompetenten Rat und schnelle Hilfe: Wir geben Ihnen gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern die Unterstützung, die Sie brauchen. Unsere Titelgeschichte fasst die wichtigsten Aspekte zum Thema Pflege zusammen und gibt Ihnen einen Überblick über das Pflegeportfolio der Stiftungsfamilie.

Herzlichst  
Ihr Siegfried Moog

## Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie BSW & EWH  
(Adressänderungen, z. B. wegen Umzugs, Abbestellung des Magazins, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: [info@stiftungsfamilie.de](mailto:info@stiftungsfamilie.de)

Reiseangebote und für Reisebuchungen:  
BSW-Hotel & Fewo und BSW-Touristik, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):  
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: [infobhbv@stiftungsfamilie.de](mailto:infobhbv@stiftungsfamilie.de)

Redaktionelle Inhalte: Adrienne Hinze, Telefon: 069 809076-140,  
E-Mail: [adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de](mailto:adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de)

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie BSW & EWH:  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

Herausgeber: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Tanja Braun, Michael Buyer, Adrienne Hinze und Anke Martin

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH ([www.zplusz.de](http://www.zplusz.de))

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat, unsplash.com, paulaphoto – stock.adobe

Erscheinungsweise: fünfmal jährlich

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: April 2021



Im Fokus

# Herausforderung Pflege

Seiten 4 bis 7



## Familie und Gesellschaft

Kuren auf der Sonneninsel  
Usedom

Onlinevortragsreihe  
„Projekt Leben“

Seiten 8 bis 9

## Gutes tun

„Das schönste Lächeln der Welt“

Seiten 10 bis 11

## Soziales

„Jeder trauert anders.“

Seiten 12 bis 13

## Gemeinsam | Für Sie da

Worte schenken Freude  
Digitale Souveränität im Alter  
Ihr Wunschtermin mit dem  
Servicebüro

Seiten 14 bis 15

## Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

## DEVK

Hilfe für libanesische Kinder

Seite 17

## Unterwegs

Heinz Uphoff, DB Systel

Seiten 18 bis 19

## Reise

„Sie haben mir gezeigt, dass  
ich nicht alleine bin.“

Seiten 20 bis 21

## Exklusiv-Reisen | Kultur

Exklusiv verreisen –  
exklusiv für Sie  
Abschied und Willkommen  
in der Kultur

Seiten 22 bis 23

## Kultur

Aus anderen Blickwinkeln  
2021: Seminare und Workshops

Seiten 24 bis 25

## Kultur

Traumberuf Lokführer

Seiten 26 bis 27

## Marktplatz | Menschen verbinden

Biete  
Kontakte  
Suche

Seiten 28 bis 29

## Gesundheit

So halten Sie Ihre Zähne gesund

Seite 30

## Am Schluss

Danke allen Förderern  
und Spendern

Seite 31

## Download Magazin

Das Magazin finden Sie in  
Ihrem persönlichen Bereich auf  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



Wer pflegt und arbeitet, ist stärker belastet und oft gesundheitlich beeinträchtigt. Dennoch empfinden Pflegende ihre Erwerbstätigkeit häufig als Ausgleich und sind mit dem eigenen Leben zufriedener als die Nichterwerbstätigen. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf erhält dadurch eine besondere Bedeutung.

# Herausforderung Pflege

INFORMIEREN  
SIE SICH JETZT ÜBER  
DAS THEMA PFLEGE

[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

Früher lebte die (Groß-)Familie in der Regel unter einem Dach und kümmerte sich gemeinsam um die Großeltern oder das pflegebedürftige Kind. Da jedoch traditionell der Vater der Ernährer war und einem Beruf außer Haus nachging, war es schon damals meist die Mutter, die neben Haushalt und Kindererziehung ebenso die Pflege übernahm – auch heute sind es eher Frauen, die ganz oder teilweise zu Hause bleiben, um sich dieser schweren Herausforderung zu stellen. Je mehr sich das familiäre System in den letzten Jahrzehnten in unserer Gesellschaft verändert hat, desto schwerer wird es allerdings, sich „nebenher“ auch noch ausreichend um pflegebedürftige Familienmitglieder zu kümmern und dabei selbst nicht auf der Strecke zu bleiben. Heute sind bereits über vier Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig und vier von fünf Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt – überwiegend durch Angehörige.

Über zwei Drittel der pflegenden Angehörigen sind erwerbstätig und nach wie vor sind es insbesondere die direkten Verwandten, die sich um die zu Hause lebenden Pflegebedürftigen kümmern. Oft tun sie dies ohne einen Pflegedienst – kaum zu stemmen, weil Überbelastung vorprogrammiert ist: Meist arbeiten pflegende Angehörige nur eine Stunde pro Woche weniger als nicht pflegende Erwerbstätige. Dazu kommt, dass sich nicht nur die pflegenden Angehörigen, sondern auch die Pflegebedürftigen selbst vielen Entscheidungen gegenübergestellt sehen, die sie allein oftmals nicht treffen können, weil ihnen der Überblick fehlt und sie sich im Gesetzesdschungel nicht auskennen. Auch die seelische Belastung ist enorm, da die emotionale Bindung zwischen den Pflegenden und den Pflegebedürftigen oft sehr stark ist: Einige reagieren ängstlich auf diese verunsichernde Situation oder werden ganz gegenteilig aggressiv, weil alles manchmal einfach zu viel ist.

„Zuerst war ich skeptisch, ob man mir mit so vielen Fragen und Anliegen zur Pflege meiner Eltern helfen kann, aber man hat sich für mich sehr viel Zeit genommen und auch komplizierte rechtliche Regelungen am Telefon verständlich und nachvollziehbar erklärt. Ob Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis, Erhöhung der Pflegestufe, Informationen über die Versicherungen: Ich konnte alle Fragen stellen und außerdem wurden mir viele Ängste vor der Zukunft genommen.“

*Anna-Maria B.*

Im Verbund mit der compass private pflegeberatung GmbH und der BAHN-BKK bietet die Stiftungsfamilie umfangreiche Hilfe aus einer Hand – im direkten telefonischen Gespräch oder persönlich vor Ort, mit professionellen Onlineschulungen sowie umfangreichen Tipps und Informationen, die jederzeit abrufbar sind.

In Kooperation mit der Pflégix GmbH finden ältere Menschen im Alltag genau die Unterstützung, die sie brauchen. Ob im Haushalt, beim Einkauf oder einfach zum Spazierengehen: Über die Internetplattform [www.pflégix.de](http://www.pflégix.de) können alle hilfeberechtigten Senioren, die in der Bahnbranche gearbeitet haben, ihre Lebenspartner oder deren Hinterbliebene einen Alltagshelfer für bis zu 20 Stunden pro Halbjahr kostenfrei anfragen – ganz neu: jetzt auch telefonisch. Einfach Antrag ausfüllen und los geht's! Die Stiftungsfamilie kümmert sich um den gesamten Prozess. Ihre Fragen hierzu stellen Sie gern unserem Team in der Stiftung EWH: telefonisch unter 069 809076-166 oder per E-Mail an [hilfen@stiftungsfamilie.de](mailto:hilfen@stiftungsfamilie.de)



## Fachberatung

Geschulte Pflegefachberater, Sozialarbeiter und Therapeuten beraten Sie umfassend zum Thema Pflege – telefonisch und im persönlichen Gespräch in den Servicebüros der Stiftungsfamilie. Als Premiumleistung für Förderer der Stiftungsfamilie bietet compass zu Hause und am Telefon eine Beratung zu allen Fragen an – von der Beantragung des Pflegegrades über die Organisation der Versorgung der Angehörigen im häuslichen Umfeld durch ambulante Dienste bis zur Hilfe bei der Suche nach stationären Betreuungsmöglichkeiten. Direkte betreuende Pflegeleistungen sind davon ausgeschlossen.

## Pflegekurse

Um Sie fit für Ihre Aufgabe in der Pflege zu machen, finanziert die BAHN-BKK Onlineschulungen für Förderer der Stiftungsfamilie und Mitarbeiter der Deutsche Bahn AG. Eine Mitgliedschaft bei der BAHN-BKK ist dafür keine Voraussetzung. Die Onlinenpflegekurse beinhalten alles, was Sie bei einem Pflegekurs vor Ort auch erfahren würden. Nutzen Sie also die Vorteile des Internets und nehmen Sie am Kurs teil, wie es Ihre Zeit erlaubt!

## Tipps und Infos

Im Onlineportal [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de) von compass finden Sie umfangreiche und aktuelle Informationen zur Pflege: vom verständlichen

Ratgeber mit fortlaufenden Beiträgen über Erfahrungsberichte und Tipps zur Vorbereitung von Begutachtungen bis hin zu Informationen über passgenaue ambulante und stationäre Pflegeanbieter sowie Vorlagen zu Vollmachten.

**„Mein Vater ist 83 Jahre alt. Die Pflege und den Job zu vereinbaren, ist nicht einfach für mich, und jetzt kommt auch noch Corona dazu. Zum Glück hat mir mein Chef vom hilfreichen Angebot der Stiftungsfamilie erzählt. Die Therapeutin, der Sozialarbeiter und die Pflegefachberaterin stehen mir in dieser für mich sehr schwierigen Zeit zur Seite. Ich danke Ihnen vielmals!“ Anita L.**

Häufig tritt die Pflegebedürftigkeit einer nahestehenden Person plötzlich auf und man muss neben dieser Herausforderung auch noch den Job meistern. Hier ist eine frühzeitige Beratung essenziell, um schnell Klarheit über die Möglichkeiten im Rahmen der Pflegeversicherung und die jeweiligen Wünsche der beteiligten Personen zu erlangen. Außerdem ist das Unterstützungsangebot auch ein großer Mehrwert für die Arbeitgeber: Die Pflegeberatung schafft Orientierung und erleichtert die Planung der individuellen Pflegesituation – damit sind die Betroffenen weniger emotional und zeitlich belastet, was sich natürlich positiv auf die Arbeitskraft auswirkt.

# Interview mit Helga Espeter, Regionalmanagement Pflegeberatung bei compass

## Was macht Ihre Pflegeberatung besonders?

Wir bieten eine qualitativ hochwertige und sehr individuelle Pflegeberatung sowohl aufsuchend als auch – in der jetzigen Krisensituation besonders wichtig – telefonisch. Oft sind den Pflegenden die Alternativen, die ihre Pflegeversicherung hat, gar nicht bekannt. Außerdem unterstützen wir die Ratsuchenden nicht nur bei der Sicherstellung der Pflege, sondern auch beim Vermeiden von Überforderung.

## Helfen Sie auch pflegenden Angehörigen oder ausschließlich den Pflegebedürftigen?

Ja, sicher! Deren Stärkung ist Grundvoraussetzung für eine dauerhafte Versorgung des Pflegebedürftigen. Nach wie vor sind die pflegenden Angehörigen der größte Pflegedienst Deutschlands. Außerdem haben viele Pflegebedürftige den Wunsch, so lange wie möglich mit der Unterstützung von Angehörigen im eigenen häuslichen Umfeld bleiben zu können.

## Hat sich die Situation für pflegende Angehörige durch die Pandemie verschärft?

Definitiv! Aus der Doppelbelastung, Beruf und Pflege unter einen Hut zu bekommen, ist eine Mehrfachbelastung geworden, weil die Kinderbetreuung nicht mehr gesichert ist und die Isolation dazukommt, um die Pflegebedürftigen vor dem Virus zu schützen.



Heute sind bereits 4,13 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig, so das Statistische Bundesamt in seiner neuen „Pflegestatistik“. 3,31 Millionen der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt, 2,33 Millionen überwiegend durch Angehörige, 0,98 Millionen gemeinsam mit oder vollständig durch ambulante Pflege- und Betreuungsdienste.

**„Die erfreulichste Begegnung im letzten Jahr war die mit der Stiftungsfamilie. Bei der Pflegefachberatung im Servicebüro hat man sich sehr viel Zeit für uns genommen und alle waren einfühlsam und geduldig. Wir waren bestens auf die Begutachtung vorbereitet. Ich werde euch meinen Kollegen auf jeden Fall weiterempfehlen.“ Rudolf H.**

engagiert und fördert den Austausch in entsprechenden Gruppen. Außerdem bieten wir mit Kooperationspartnern eine kostengünstige Auszeit für pflegende Angehörige. Diese Gesundheitswoche beinhaltet die Übernachtung mit Vollpension, Präventions- und Pflegekurse, das Erholungs- und Entspannungsangebot sowie die Nutzung des Wellnessbereichs im BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz.

Eine entscheidende Rolle in der Beratung spielt die psychosoziale Entlastung – um es einmal auf den Punkt zu bringen: Die Pflege eines Angehörigen ist kräftezehrend. Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige die Möglichkeit haben, mit einer außenstehenden Person über ihre persönliche Situation zu reden, und sie darin bestärkt werden, dass sie eine enorme Aufgabe übernehmen. Diese Form der Anerkennung erfahren sie häufig nicht. Deshalb ist die Stiftungsfamilie – neben dem Angebot der begleitenden sozialen und therapeutischen Beratung – auch im Bereich der Selbsthilfe

Die ganzheitliche Unterstützung pflegender Angehöriger liegt uns am Herzen. Informieren Sie sich auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de):

Hier finden Sie alle angesprochenen Leistungen, aktuelle Informationen, wichtige Tipps, konkrete Ansprechpartner und weiterführende Links zum Thema Pflege. Oder rufen Sie uns unter 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr, Samstag von 10 bis 16 Uhr) an bzw. mailen Sie uns: [sozialberatung@stiftungsfamilie.de](mailto:sozialberatung@stiftungsfamilie.de)

# Kuren auf der Sonneninsel Usedom

**An folgenden Terminen sind noch Plätze frei:**

- Kur 4: 09.03.–30.03.2021  
Frühlingserwachen
- Kur 9: 22.06.–13.07.2021  
Sommerferien-Kur
- Kur 12: 24.08.–14.09.2021  
Sommerferien-Kur
- Kur 13: 14.09.–05.10.2021  
Goldener Herbstbeginn
- Kur 14: 05.10.–26.10.2021  
Herbstferien-Kur
- Kur 15: 26.10.–16.11.2021  
Ruhe und Entspannung
- Kur 16: 16.11.–07.12.2021  
Stressfreier Adventsbeginn

Alle Termine und das Formular für die Reservierungsanfrage finden Sie immer aktuell auf unserer Webseite. Eventuelle Restplätze kündigen wir dort ebenfalls an.

Wechseldienst, große Verantwortung, körperliche und seelische Belastungen: Die hohen Anforderungen im Bahndienst können die Gesundheit von Müttern und Vätern beeinträchtigen – was auch Auswirkungen auf die Kinder hat. Unsere Mutter-/Vater-Kind-Kuren wirken hier entgegen und stellen die wichtige Balance zwischen Körper und Geist wieder her. Und das Beste: Sie kuren auf der wunderschönen Sonneninsel Usedom. Haus Möwennest ist vor Kurzem vollständig renoviert worden und bietet familiäre Atmosphäre zum Wohlfühlen und Entspannen. Das geschulte Team vor Ort kümmert sich ganz persönlich um Sie und sorgt auch für eine kompetente Kinderbetreuung. Also nichts wie hin!

Die Mutter-/Vater-Kind-Kuren nach § 24 SGB V unterstützen Sie mit präventiven Maßnahmen, damit Sie gesundheitlich vorbeugen können und Ihren Erziehungsaufgaben besser gewachsen sind. Die Krankenkassen genehmigen diese in der Regel dreiwöchigen Kuren. Sie finden im Haus Möwennest auf der Insel Usedom statt und richten sich besonders an Mütter und Väter, die durch die besonderen Anforderungen im Bahndienst erschöpft sind und deren gesundheitliche Konstitution angegriffen ist. Gruppen- und Einzelgespräche helfen bei der Bewältigung von Stress-, Erziehungs- und Partnerproblemen. Entspannungstherapien für Rücken und Kopf werden so vermittelt, dass sie nach Ablauf der Kur als Selbsthilfemaßnahme zu Hause und am Arbeitsplatz fortgeführt werden können. Ihre Kinder werden in altersgemäßen Gruppen montags bis freitags von staatlich anerkannten Erziehern betreut. Für Schulkinder wird in ausgewählten Kuren eine Hausaufgabenbegleitung angeboten.

Auch während der Coronapandemie finden die Mutter-/Vater-Kind-Kuren statt. Ziel ist es, dass sich Eltern und Kinder trotz der besonderen Bedingungen während der Kur im Haus Möwennest wohlfühlen, viele schöne Erlebnisse und Begegnungen haben, sich erholen und Kraft tanken. Dazu hat das Team des Hauses Möwennest ein spezielles Hygienekonzept zum individuellen Gesundheitsschutz jedes Einzelnen ausgearbeitet. Die Aufnahmevoraussetzung zur Kur ist momentan ein negatives PCR-Testergebnis am Anreisetag, dazu kommen gegebenenfalls weitere Tests im Kurverlauf. Die AHA+L-Regeln gelten im gesamten Haus. Sogenannte Etagengruppen, die gleichzeitig Therapie- und Kinderbetreuungsgruppen sind, werden gebildet, um Kontakte bestmöglich nachvollziehen zu können. Draußen in der Natur haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit, sich frei im Ort, an Strand und Meer sowie auf der ganzen Insel Usedom zu bewegen.





# Onlinevortragsreihe „Projekt Leben“

Jeder Lebensabschnitt hält besondere Freuden und Herausforderungen für uns bereit: Was beschäftigt Sie als Eltern? Wie schaffen Sie die Balance zwischen Familie und Beruf? Wie werden Sie gelassener – und wie starten Sie schließlich durch nach Ihrem aktiven Arbeitsleben? Unsere Onlinevortragsreihe „Projekt Leben“ hält fast jeden Monat dieses Jahres ein interessantes Thema für Sie bereit und gibt Ihnen Tipps und Orientierung.

Im März geht es um die Work-Life-Balance in Coronazeiten, im April wenden wir uns an alle, die auf der Suche nach dem Warum sind: Was zählt im Leben? Was ist wirklich wichtig? Wie setzen Sie den richtigen Fokus und konzentrieren sich auf das Wesentliche? Im Mai und Juni helfen wir Ihnen beim Stressabbau und informieren Sie außerdem darüber, wie wir Sie im Bereich Pflege unterstützen können. Im Juli und Oktober widmen wir uns den Strategien zum Wechsel in den Ruhestand: Was müssen Sie in die Wege leiten und beachten? Welche Möglichkeiten bieten sich Ihnen? Wer steht Ihnen beratend zu Seite?

Im September berät Mediencoachin Kristin Langer Eltern in einem Onlineseminar zum Thema Mediennutzung bei Grundschulkindern. Welche Angebote förderlich sind und welche Risiken sie mit sich bringen, ist für Eltern oft schwer zu entscheiden, da die Auswahl in der Netzwelt riesig ist. In diesem Elternseminar erfahren Sie, wie Sie für Ihr Kind einen sicheren Einstieg in die digitale Mediennutzung finden und wie Sie es am besten in der Medienwelt begleiten. Zudem lernen Sie Ratgeber kennen, die Sie in Sachen Medien aktuell und alltagsnah informieren. Wir diskutieren etwa die Frage, wie sinnvoll ge-

regelte Medienzeiten sind, und tauschen uns darüber aus, wie Lehrkräfte und Eltern in puncto Mediennutzung miteinander kooperieren können.

Im November gibt es ein Resilienztraining, in dem Sie Tipps erhalten, wie Sie am besten auf Krisen, Stress und Druck reagieren sollten und wie Sie insgesamt widerstandsfähiger werden. Zum Jahresabschluss wenden wir uns wieder an Eltern und beschäftigen uns mit dem Thema Ernährung für Kinder – praktische Kochtipps inklusive, das ist doch klar!

Sie sehen: Hier ist wirklich für jeden etwas dabei und wir hoffen, Ihnen nützliche Tipps und Wissenswertes in diesen kostenfreien Seminaren zu vermitteln, die in der Regel von 19 Uhr bis 20 Uhr stattfinden. Alles, was Sie an Technik benötigen, sind ein Tablet/iPad oder ein Laptop/PC, eine Internetverbindung und ein Browser.

---

Die einzelnen Termine und Themen der Onlineseminare finden Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# „Das schönste Lächeln der Welt“

Menschen mit Pallister-Killian-Syndrom haben in einem Teil ihrer Körperzellen den kurzen Arm des Chromosoms 12 vierfach anstatt wie üblich zweifach. Dieser Gendefekt ist äußerst selten; weltweit sind etwa 150 Fälle bekannt. Die häufigsten Symptome sind muskuläre Hypotonie (eine stark verzögerte Aufrichtungsfunktion), epileptische Anfälle, schwere Sprachentwicklungsverzögerungen, Sehstörungen, Schwerhörigkeit und die Unfähigkeit, zu kauen oder beißen. Die Lebenserwartung von Menschen mit Pallister-Killian-Syndrom hängt von ihren Organanlagen ab. Aufgrund ihrer motorischen Einschränkungen können sie nur wenig Eigeninitiative zeigen, ihr Interesse an der Umwelt erscheint gering und sie benötigen lebenslang intensive körperliche Hilfe und Pflege.

„Es ist kaum auszuhalten, wenn das eigene Kind keine Miene verziehen kann“, erzählt Anita Hager. „Als Melissa-Sophie das erste Mal bewusst gelächelt hat – das war im letzten September –, ist für uns die Sonne aufgegangen.“ Die vierjährige Tochter von Anita und Christoph Hager ist mit einem schweren und äußerst seltenen Gendefekt auf die Welt gekommen, der lange nicht eindeutig diagnostiziert werden konnte. „Nach der Geburt mussten wir zwei Wochen warten, bis wir überhaupt einmal etwas erfahren haben“, erinnert sich die heute 32-Jährige. „Diese Ungewissheit war schrecklich! Dann hat es letztlich fast drei Jahre und viele, viele Untersuchungen gedauert, bis wir wussten, was unsere Tochter hat.“

Melissa-Sophie leidet am Pallister-Killian-Syndrom, das aufgrund der fehlenden Erfahrungswerte noch wenig erforscht ist. Sie kann nicht eigenständig sitzen, essen oder greifen, reden oder spielen. Sie verständigt sich über Laute, die die Eltern mittlerweile deuten können, und es ist derzeit unklar, ob sich Melissa-Sophies Sprachvermögen entscheidend verbessern wird. „Ich kann mich noch an den Tag erinnern, als sie ihren Kopf eigenständig halten konnte – für uns ein Wunder“, ergänzt Christoph Hager. „Ganz langsam kommt immer ein bisschen mehr von Melissa-Sophie hervor, kann sie ein bisschen

mehr. Und Kleinigkeiten machen so glücklich! Aber sie wird nie selbstständig sein.“

Christoph Hager ist in einem Bahnerhaushalt groß geworden und hat es genossen, immer mit dem Zug in den Urlaub zu fahren. „Meine Mutter war im Personaldienst, mein Vater Aufsichtsbeamter und mein Opa Fahrdienstleiter. Wenn ich in der Schule besser aufgepasst hätte, dann hätte ich die Tradition weiterführen können“, sagt der 41-Jährige augenzwinkernd. „Ich habe meinen beruflichen



Melissa-Sophie mit ihren Eltern



Oma ist die Beste

Weg als Bautechniker gefunden, was mir jetzt zuteilkommt, weil ich handwerklich einiges selbst machen kann. Das war schon beim Hausbau nützlich, aber unter den neuen Voraussetzungen mit Melissa-Sophie stehen wir natürlich noch mal vor ganz anderen Herausforderungen – unser Haus ist nicht behindertengerecht, das konnte ja damals noch keiner ahnen. Meine Eltern wohnen drei Häuser weiter und mit unserem gibt es jetzt bei uns im Ort nahe Crailsheim vielleicht so 200 Häuser. Wir leben hier also sehr ländlich, und das macht es schwieriger, was die Fahrten in die Klinik und zu Ärzten betrifft. Außerdem versuchen wir natürlich, unser Kind, so weit es geht, zu fördern, etwa mit speziellen Übungen für die Muskulatur“, so der Familienvater.

„Na ja, und alleine das Frühstück mit unserer Kleinen dauert gerne mal eine Stunde, weil wir Melissa-Sophie nur mit zerkleinertem Essen füttern können“, ergänzt Anita Hager. „Ich arbeite mittlerweile wieder zweimal die Woche bei einem ambulanten Pflegedienst und da ist es toll, dass Oma und Opa erreichbar sind und uns total unterstützen. Uns ist es auch wichtig, dass Melissa-Sophie ein soziales Miteinander außerhalb der Familie erlebt und in einen integrativen Kindergarten geht. Aber das ist alles schon sehr zeitintensiv und natürlich auch teuer.“ Obwohl jetzt auch noch die Gefahr vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus lauert, sind Melissa-Sophies Eltern sehr dank-

## JETZT GUTES TUN

Unterstützen Sie Melissa-Sophie und spenden Sie jetzt:

Stiftung EWH  
 Stichwort: Hager  
 Sparda-Bank West eG  
 IBAN DE98 3606 0591  
 0207 0807 08  
 BIC GENODED1SPE

bar und unendlich froh über ihren kleinen Sonnenschein. Doch neben den anfallenden Kosten, etwa für einen speziellen Kindersitz, von denen die Krankenkasse nach langem Kampf nur einen Teil übernimmt, müssen die Hagers ihr Haus dringend an die Bedürfnisse ihrer Tochter anpassen. „Ich kann Melissa-Sophie nicht mehr so einfach die Stufen hochtragen, dafür ist sie mit 20 Kilogramm und kaum Muskelspannung jetzt schon zu schwer“, sagt die Mutter. „Deshalb hatten wir uns dann auch an die Öffentlichkeit gewandt und schon so viel Unterstützung erfahren – emotional und finanziell. Das ist immens wichtig für uns, weil wir dadurch merken, dass wir nicht alleine sind und die Menschen unsere Situation verstehen.“

„Wir haben bereits mit dem Bau eines Aufzugs in Eigenleistung begonnen, aber – ich sage das ganz offen – wir brauchen Hilfe“, gibt Christoph Hager zu. „Dass uns jetzt auch die Stiftung EWH finanziell beisteht, ist großartig! Wir danken allen Spendern herzlich dafür, dass wir damit eine Sorge weniger haben.“

Jedoch kann die Stiftung EWH nur einen Teil der Kosten für den Aufzug übernehmen. Bitte helfen Sie Familie Hager darüber hinaus mit Ihrer persönlichen Spende an das hier angegebene Konto. Vielen Dank!

# „Jeder trauert anders.“

Wir haben sie fast alle schon erlebt: die Trauer. Wir haben um einen verstorbenen Menschen getrauert, um eine in die Brüche gegangene Beziehung, um eine vertane Chance. Manche von uns igeln sich dann ein, andere wenden sich nach außen; manche reden, andere schweigen; manche weinen, andere malen, schreiben, basteln: Es gibt viele Arten, Trauer zu bewältigen. Egal auf welche Art: Es ist wichtig, dass wir unsere Trauer angehen, so sehr dies auch schmerzen mag. Wir haben uns mit Alexandra Will-Waldenburger, systemische Therapeutin und Supervisorin in der Stiftungsfamilie, über Trauer und deren Bewältigung unterhalten.

„Man muss mit der Trauer, die unweigerlich auf Schicksalsschläge folgt, umgehen lernen“, sagt Alexandra Will-Waldenburger. Seit zwölf Jahren steht sie in der Stiftungsfamilie den Ratsuchenden zur Seite; zuvor hat sie u. a. acht Jahre ehrenamtlich für die Notfallseelsorge in Wiesbaden gearbeitet – eine Zeit, die sie sehr geprägt und ihr deutlich gemacht hat, wie wichtig auch unentgeltliches Engagement im sozialen Bereich ist.

„Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand trauert“, führt Alexandra Will-Waldenburger weiter aus. „Wenn der Partner stirbt, das Kind schwer erkrankt, man den Job verliert oder eine Trennung zu verarbeiten hat, dann gerät die Seele aus dem Gleichgewicht. Trauer ist nicht nur eine normale und wichtige Reaktion auf Schicksalsschläge: Die Verweigerung von Trauer, also diese nicht zuzulassen, führt oft in eine ausweglose Situation. Ich habe einmal erlebt, dass sich ein Mann umgebracht hat, weil er es nicht verwinden konnte, dass sich seine Frau nach 30 Jahren Ehe von ihm getrennt hatte. Leider hat er seine Trauer zu verdrängen versucht, anstatt sich ihr zu stellen. Ich werde nie vergessen, wie er zu mir gesagt hat: ‚Ich kann den Schmerz nicht mehr aushalten.‘ Und das ist auch unglaublich schwer. Deshalb ist eine professionelle Beratung umso wichtiger: eine starke Persönlichkeit, die die Trauer der Betroffenen aushält. In meiner Arbeit begleite ich diese Menschen und biete ihnen Raum für ihre Gefühle.“

Jeder trauere anders, so Alexandra Will-Waldenburger, und das sei auch völlig in Ordnung: „Wie ich trauere, das ist eine ganz individuelle Sache, die mit den Selbstheilungskräften der Seele zu tun hat. Deshalb ist es auch von Mensch zu Mensch anders, ob sich jemand eher in Einzel- oder in Gruppengesprächen öffnet bzw. die Trauer allein mit sich ausmacht. Wichtig ist nur, dass es passiert. In der Psychologie geht man von vier



Alexandra Will-Waldenburger

Phasen im Trauerprozess aus: Nicht-wahrhaben-Wollen, Ängste und andere aufbrechende Emotionen – aus meiner Erfahrung heraus ist dies die schwierigste und langwierigste Phase –, innere Auseinandersetzung mit dem Verlust und schließlich eine neue Sinnfindung. Erst wenn man jede dieser Phasen durchlaufen hat, entwickelt sich eine positive Einstellung zur eigenen Zukunft. Dabei ist die Dauer des Prozesses ebenso individuell wie die Trauer selbst.“

Sie haben einen geliebten Menschen verloren oder betrauern einen großen Verlust? Sie sind einsam und wissen nicht, wie es weitergeht? Sie brauchen jemanden, der Ihnen die Schultern stärkt, oder einfach jemanden zum Reden? Die Sozialarbeiter und Therapeuten der Stiftungsfamilie helfen Ihnen weiter, hören Ihnen zu, begleiten Sie in Einzel- oder Gruppengesprächen – auch online – oder vermitteln an externe soziale Dienste weiter. Rufen Sie uns unter 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr) an oder mailen Sie uns: [sozialberatung@stiftungsfamilie.de](mailto:sozialberatung@stiftungsfamilie.de)

### **Trauerprozess in vier Phasen (basierend auf den Erkenntnissen der Psychologin Verena Kast, vgl. hierzu die einschlägige Literatur):**

#### **Erste Phase**

Nicht-wahrhaben-Wollen: Der Verlust wird verleugnet, der Trauernde fühlt sich oft empfindungslos. Die erste Phase ist meist kurz, sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen.

#### **Zweite Phase**

Aufbrechende Emotionen: Es werden wechselnd Wut, Freude, Zorn, Angst und Ruhelosigkeit erlebt, die oft auch mit Schlafstörungen verbunden sind. Das Zulassen aggressiver Gefühle hilft dem Trauernden dabei, nicht in Depression zu versinken.

#### **Dritte Phase**

Suchen, finden, trennen: Der Verlorene wird unbewusst „gesucht“ – in Zimmern, auf Fotos, in Träumen oder Fantasien. Mit der Wirklichkeit konfrontiert, muss der Trauernde immer wieder lernen, dass sich die Verbindung drastisch verändert hat. Bisweilen kommt es in der dritten Phase auch zu Wutausbrüchen.

#### **Vierte Phase**

Neuer Selbst- und Weltbezug: Der Verlust ist insofern akzeptiert, als dass der verlorene Mensch zu einer „inneren Figur“ geworden ist. Neue Beziehungen, neue Verhaltensmöglichkeiten und neue Lebensstile werden möglich. Idealerweise kann man sich trotz des Verlusts auf neue Bindungen einlassen.

# Worte schenken Freude

In Coronazeiten fühlen sich manche Menschen sehr einsam – wir rufen dazu auf, etwas dagegen zu tun: Fassen Sie sich ein Herz und schreiben Sie einen Brief an einen unbekanntem Menschen! Wir leiten Ihren Brief weiter und Sie machen anderen und sich selbst eine große Freude.

Hätte man normalerweise die Möglichkeit, sich bei einem Spieleabend, beim Seniorentreff oder bei Ausflügen auszutauschen, ist es momentan für ältere Menschen nicht einfach, in Kontakt mit anderen zu bleiben. Das lässt den einen oder anderen ziemlich einsam zurück. Wäre es da nicht schön, wenn man diese Menschen unterstützte, indem man ihnen einen Brief schreiben würde?

Anderen und sich selbst eine Freude machen, das ist ganz einfach möglich: Schreiben Sie einen Brief – wählen Sie ein paar nette Worte oder einen lieben Gruß oder erzählen Sie eine Geschichte. Denken Sie einfach daran: Was würde ich gern lesen? So lässt sich der Kontakt auch zu einem bis dahin unbekanntem Menschen

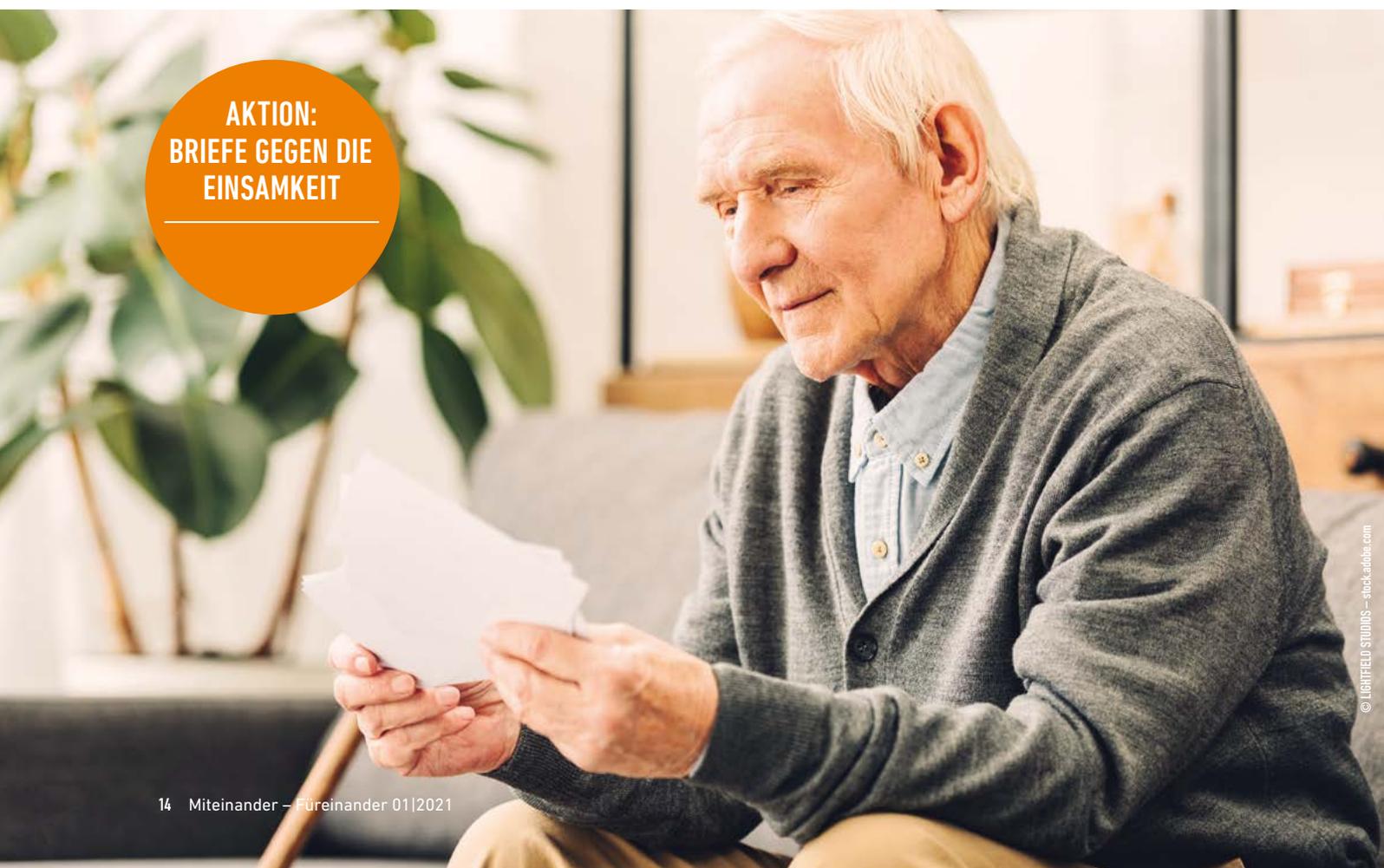
knüpfen. Vielleicht entstehen dadurch ja sogar Brieffreundschaften oder der Kontakt bleibt länger bestehen und wird auch darüber hinaus gesucht.

Eine ähnliche Aktion in der niedersächsischen Stadt Lüneburg hatte zu einem großen Echo geführt. Manche Briefschreiberin soll ihren Briefen sogar kleine Aquarelle beigelegt haben. Wie Sie sehen: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Aber natürlich muss es nicht gleich ein selbst gemaltes Bild sein – ein lieber Gruß genügt bereits, um den ersten Schritt zu tun. Sie werden sehen, es macht Spaß, einen solchen Brief zu verfassen – immer in der Gewissheit, dass man damit einem anderen Menschen eine Freude macht.

Schreiben Sie einen Brief an einen unbekanntem Menschen – wir leiten ihn weiter! Bitte melden Sie sich auch bei uns, wenn Sie einen solchen Brief erhalten möchten. Wir bringen Sie zusammen, versprochen!

---

Kontakt:  
Stiftungsfamilie BSW & EWH  
Servicezentrum  
Bleicherufer 11  
19053 Schwerin  
Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei)  
Telefax: 0385 7788933  
E-Mail: [info@stiftungsfamilie.de](mailto:info@stiftungsfamilie.de)



**AKTION:  
BRIEFE GEGEN DIE  
EINSAMKEIT**



## Digitale Souveränität im Alter – wir suchen Sie als ehrenamtlichen digitalen Helfer

In unserer Gesellschaft schreitet die Digitalisierung stetig voran. Sie bringt Vorteile, grenzt aber Personen aus, die keine oder nur eine geringe Onlineaffinität haben. Selbst Kontaktmöglichkeiten und Leistungsbeantragungen werden digitalisiert. Diese Entwicklung macht auch vor uns nicht halt. Als große Organisation, der mehr als 150.000 Senioren angehören, möchten wir einen Beitrag dazu leisten, alle auf diesen neuen Weg mitzunehmen. Deshalb suchen wir Freiwillige, die Lust und die Leidenschaft haben, an der digitalen Souveränität älterer Menschen mitzuwirken. Hierzu bauen wir bundesweit ein Netz digitaler Helfer auf ehrenamtlicher Basis auf. Unsere digitalen Helfer sollen Interessierte dabei begleiten, mögliche Hürden der Digitalisierung zu überwinden, sie beraten und sie zum Beispiel bei der Nutzung ihrer mobilen Endgeräte unterstützen.

Gerade jetzt in der Pandemie wünschen sich viele Menschen, ihre Angehörigen zu sehen, was durch digitale Geräte möglich ist. Nicht jeder kann diese jedoch einrichten und bedienen. Meist wohnen die Kinder weit weg und können nicht direkt helfen, es

bleibt oft beim einfachen Telefonieren. Wir können aber durch unser breites Netzwerk vor Ort helfen. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns, entweder per E-Mail an [digitalisierung@stiftungsfamilie.de](mailto:digitalisierung@stiftungsfamilie.de) oder per Telefon unter 0800 265 1367.

## Ihr Wunschtermin mit dem Servicebüro

Die Kontaktmöglichkeiten sind durch die Pandemie weiterhin eingeschränkt und wir können leider nicht so vor Ort präsent sein, wie wir das gern würden. Trotzdem wollen wir für Sie da sein und den persönlichen Dialog pflegen – auch wenn dies momentan nur digital möglich ist.

Oft passen unsere vorgegebenen Termine aber nicht zu Ihren Arbeitszeiten oder es kommt etwas dazwischen. Daher bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einen Wunschtermin mit unseren Mitarbeitern der Servicebüros zu vereinbaren. Bei diesen

Terminen stellen Sie in aller Ruhe Ihre Fragen, beispielsweise zu unserem Leistungsportfolio, zu unseren sozialen Projekten, zum Ehrenamt oder zu anderen Themen, die Sie bewegen.

Das können Einzeltermine sein, aber gern können wir einen Termin, bei dem wir unsere Leistungen vorstellen und für Ihre Fragen wie Anregungen zur Verfügung stehen, für eine Gruppe oder ein Team vereinbaren. Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht entgehen, persönlich mit uns zu reden!

Jetzt Wunschtermin vereinbaren!  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

## DIE STIFTUNGSFAMILIE BSW & EWH

unterstütze ich ab (Datum) \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_

## ANGABEN ZUR PERSON (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Herr  Frau Titel \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Straße \_\_\_\_\_ PLZ Ort \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ Arbeitgeber/Unternehmensbereich \_\_\_\_\_  
Ich bin  berufstätig  Rentner/Versorgungsempfänger  Hinterbliebener  Kind/Enkelkind  
 Auszubildender/Studierender \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ (Ende der Ausbildung/des Studiums)

## STIFTUNG BSW - MONATLICHER BEITRAG

EUR 3,00 (Mindestbetrag)  EUR 5,00  EUR 10,00  anderer Betrag: \_\_\_\_\_  EUR 1,50 (Auszubildender/Studierender)

## STIFTUNG EWH - MONATLICHE SPENDE

EUR 0,50 (Mindestbetrag)  EUR 2,00  EUR 5,00  anderer Betrag: \_\_\_\_\_

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.

Bankeinzug  am 12. des Monats  am 25. des Monats  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich

vom Konto des Kontoinhabers:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_ Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179

Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

## DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre personenbezogenen Daten werden von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, für den Beitritt, Ihre Betreuung als Förderer und/oder Spender sowie an Sie gerichtete postalische Werbung verarbeitet. Der werblichen Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen.

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftungsfamilie BSW & EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,

per Telefon  per E-Mail

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Die Daten werden von uns gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet und nur zu den oben genannten Zwecken (SEPA-Lastschriftmandat) und zur Erfüllung der allgemeinen Stiftungsaufgaben (Versand Magazin etc.) genutzt. Eine darüber hinausgehende Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie haben der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, gegenüber folgende Rechte auf Widerspruch gegen die Verarbeitung: Recht auf Auskunft, Recht auf Berichtigung, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit, Recht sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, zu beschweren. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zwecks der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Für Fragen und Anregungen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Datenschutzbeauftragte, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main.

Ort, Datum

Unterschrift

## BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

Stiftungsfamilie BSW & EWH - Servicezentrum - Bleicherufer 11 - 19053 Schwerin  
Telefon: 0800 2651367 - Fax: 0385 7788933 - E-Mail: info@stiftungsfamilie.de



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

# Hilfe für libanesisische Kinder

Im Sommer 2020 erschütterte eine gewaltige Explosion die libanesisische Hauptstadt Beirut. Nach Schätzungen verloren bis zu 400.000 Menschen ihr Zuhause, über 190 Menschen wurden getötet und mehr als 6.500 verletzt. Der Ansturm auf die oft schwer beschädigten Krankenhäuser war kaum zu bewältigen. Auch das Karantina Krankenhaus wurde fast vollständig zerstört. Durch Spenden konnte ein Teil des Hospitals inzwischen neu aufgebaut werden. Die DEVK hat sich dafür mit eingesetzt.

## Ohne Spenden geht es nicht

Das auf Spenden und Hilfsgüter angewiesene öffentliche Karantina Krankenhaus behandelt bedürftige Menschen kostenlos und sorgt dafür, dass benachteiligte Kinder die nötige medizinische Versorgung erhalten. Hier ist eine pädiatrische Abteilung eingerichtet, in der jährlich über 1.000 Babys und Kinder ärztlich versorgt werden. Die Explosion im letzten Sommer zerstörte allerdings den Großteil der Behandlungszimmer. Um den Betrieb wieder aufnehmen zu können, haben die Verantwortlichen begonnen, einen nahe gelegenen, bisher nur teilweise fertiggestellten Neubau zu sanieren und auszustatten – aufgrund fehlender Unterstützung durch die Regierung mit Spendengeldern.

## DEVK hilft im Ausland

Durch ihre Tochtergesellschaft Echo RE, die vier Versicherer im Libanon rückversichert, hat die DEVK von den Zuständen im Karantina Krankenhaus erfahren. Sie spendete daraufhin über 41.000 Euro, um den Wiederaufbau zu unterstützen. Mit dem Geld wurden zwei Patientenzimmer renoviert und mit medizi-

nischer Einrichtung ausgestattet. „Die Spende ermöglicht uns, viele benachteiligte Kinder zu behandeln“, sagt Klinikleiter Professor Doktor Sacy, der eine gemeinnützige Organisation gegründet hat, die sich auf die Rehabilitation von Kinderstationen in öffentlichen Krankenhäusern im Libanon spezialisiert hat. „Der Bedarf an kostengünstigen medizinischen Behandlungen nimmt stetig zu – die sehr teuren privaten Krankenhäuser können sich nur wenige leisten.“

## Der Anfang ist gemacht

Einen Monat nach der tragischen Explosion nahm die Kinderstation wieder die ersten Neugeborenen auf der Intensivstation auf. In einem Teil des Gebäudes, der nicht vollständig zerstört wurde, richteten Ärzte Notfallbetten ein. Seit Ende letzten Jahres kann das Team acht Neugeborene und drei Kinder gleichzeitig intensiv behandeln und weitere 15 Kinder stationär aufnehmen. Die Sanierung der ursprünglichen Kinderstation ist in vollem Gange und soll dieser Tage abgeschlossen sein. Weitere Spenden sollen für die Fertigstellung des angefangenen Neubaus eingesetzt werden, um dort ein Mutter-Kind-Krankenhaus zu eröffnen.





# „Zusammenhalt hat gerade jetzt

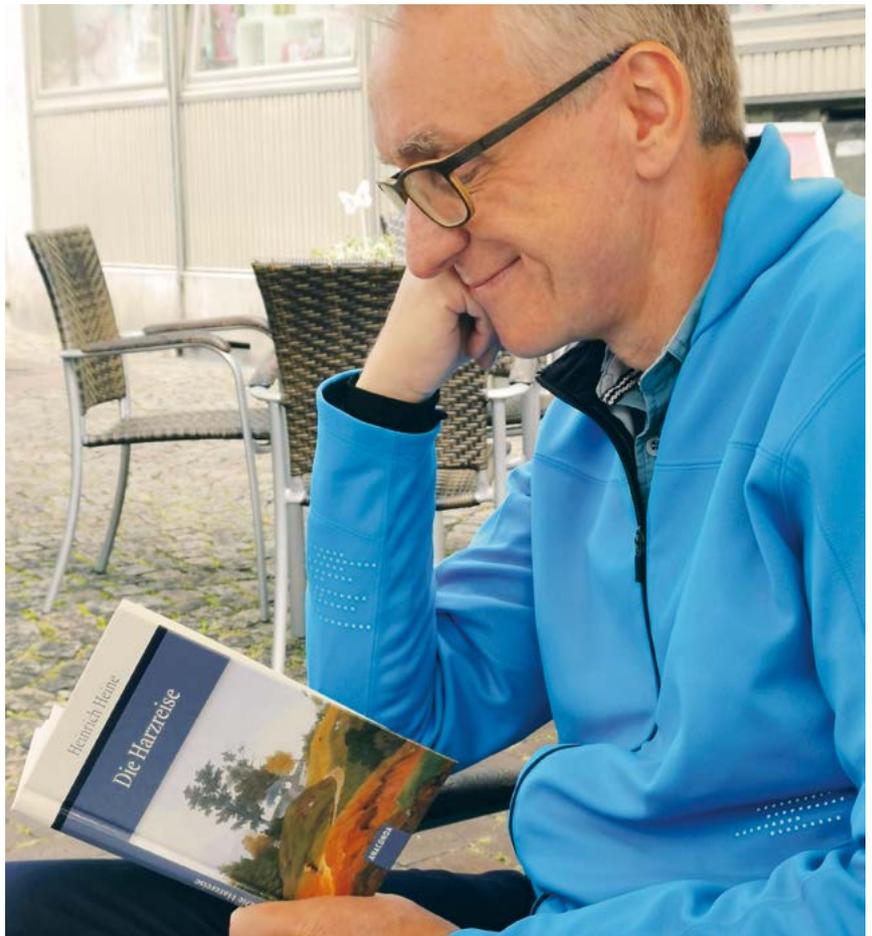
Heinz Uphoff ist promovierter Informatiker, seit 25 Jahren bei der Deutschen Bahn, leidenschaftlich rund um Frankfurt unterwegs – und Weltmeister in der Prokrastination. Sie wissen nicht, was Letzteres ist? Wir auch nicht. Grund genug, ihn danach zu fragen.

## Also, lieber Heinz Uphoff, knackt Prokrastination beim Kauen?

Das kann man nicht essen, sollte man aber ab und zu machen – nur eben sinnvoll: Umgangssprachlich würde man dazu „Aufschieberitis“ sagen und die Financial Times Deutschland hat das augenzwinkernd so erklärt: „Hätte Romeo seinen Selbstmord am Grab von Julia noch etwas aufgeschoben, wären die beiden gemeinsam alt geworden.“ Wer mehr darüber erfahren möchte, sollte sich unbedingt das Buch „Dinge geregelt kriegen – ohne einen Funken Selbstdisziplin“ aus dem Rowohlt Verlag kaufen. Kathrin Passig und Sascha Lobo verraten darin, wie man sich dem Druck von endlosen To-do-Listen, E-Mails, Anfragen, Plänen und Verpflichtungen entziehen kann und sich die Freude an dem, was man tut, trotzdem bewahrt.

## In Zeiten von Corona kann es sicher nicht schaden, zu wissen, wie man priorisiert, oder?

Definitiv! Wir bei der DB Systel können ja praktisch zu 100 Prozent im Homeoffice arbeiten. Organisatorische und technische Rahmenbedingungen für mobiles



# einen hohen Stellenwert.“

Arbeiten waren zum großen Teil schon festgelegt, bevor das Virus unseren Arbeitsalltag bestimmte. Homeoffice ist natürlich in vielen Dingen ganz praktisch und es funktioniert auch sehr viel besser, als vielleicht vorher befürchtet. Die Arbeit ist dadurch – zumindest gefühlt – verdichtet, man kann insgesamt sehr effizient arbeiten. Aber man muss sich schon anders reglementieren und dies vor allem viel selbstbestimmter tun: Fluch und Segen zugleich! Und es wird gerade klarer, was digital schwieriger umzusetzen, aber dennoch wichtig ist: der direkte Kontakt mit den Kollegen, der zufällige Small Talk in der Kantine, der Austausch auf dem Gang. Es gibt inzwischen viele Kollegen, die ich noch nie anders als in einer Videokonferenz gesehen habe. Und tatsächlich, obwohl diese blöde Pandemie wirklich das Letzte ist, was man sich wünschen kann, hat es doch auch gezeigt, welch hohen Stellenwert der Zusammenhalt in der Gesellschaft und im Kollegenkreis hat.

## Wie kamen Sie eigentlich zur Deutschen Bahn und was genau arbeiten Sie dort?

Das ist schon ganz schön lange her: Vor 25 Jahren bin ich nach Informatikstudium und Promotion zur Bahn gekommen – damals wie auch heute noch haben mich die spannenden IT-Themen gereizt, die man angehen kann. Digitalisierung und Bahn gehören klar zusammen. Außerdem fand ich auch früher schon, dass die Bahn prima zu dem passt, was man jetzt Mobilitätswende nennt. Ich war und bin so etwas wie ein Bahn-Poweruser, das passte einfach. Bei DB Systel sind wir mitten in einer Transformation in

die selbst organisierte Arbeitswelt. Da kann jeder Einzelne viel bewegen. Ich bin im Account-Management für den Personenverkehr tätig und beschäftige mich gemeinsam mit meinen Kollegen mit der Beantwortung der Frage, wie wir hier bestmöglich mit Digitalisierung unterstützen. Meine Rolle ist die des Agility Masters – das kann man als Team- und Organisationsentwickler beschreiben.

## Wie verbringen Sie Ihre Freizeit in einer vom Lockdown betroffenen Großstadt?

Momentan kann man zwar das kulturelle Leben nicht wahrnehmen, aber ich freue mich schon, wenn es wieder mit Theater und Lesungen losgeht. Ich genieße trotzdem das Leben in Frankfurt-Sachsenhausen in Mainnähe. Ein Vorteil des Lockdowns ist, dass ich wieder mehr lese und über so lustige Bücher stolpere, wie eingangs beschrieben. Unlängst war das aktuelle Gereon-Rath-Buch von Volker Kutscher aus dem Piper Verlag dran. Das sind gut recherchierte Kriminal- und Gesellschaftsgeschichten im historischen Kontext von der Weimarer Republik bis hin zur nationalsozialistischen Diktatur – übrigens diente die Reihe auch als Hintergrund für die Fernsehserie „Babylon Berlin“. Ansonsten backe, koche und esse ich mit Leidenschaft, wandere gerne und fahre viel (Renn-)Rad. Und sobald es wieder geht, möchte ich weiterhin viele Ecken der Welt kennenlernen. Das passt zwar nicht ganz ins Greta-Zeitalter, aber das nächste Ziel zum Entdecken ist Georgien. Es gibt natürlich auch nähere Ziele: Letzten Spätsommer sind wir mit unserer Tochter, die mittlerweile in Hamburg studiert, quer durch den Harz gewandert, der ist mit dem Zug ganz prima zu erreichen.

## Soziales Engagement ist Ihnen wichtig. Was verstehen Sie darunter?

Soziales Engagement bedeutet für mich, seine Talente und Zeit da einzubringen, wo etwas fehlt oder wo es sinnvoll ist. Konkret mache ich das daran fest, dass ich ein Stadtteilstiftungsfest mitorganisiere und in meiner Kirchengemeinde aktiv bin. Mich hat ein Social Day beim Kinderprojekt Arche besonders beeindruckt. Das hat mir gezeigt, was es alles gibt, das man normalerweise nicht wahrnimmt – im (leider) negativen, aber auch im positiven Sinn. Deshalb finde ich die Arbeit der Stiftungsfamilie so wichtig. Auch wenn ich selbst diese Solidargemeinschaft bisher nur im Reisebereich genutzt habe, so finde ich es beruhigend, dass da jemand ist, der sich kümmert und an den man sich wenden kann, wenn's eng wird. Gerade in der momentanen Zeit, in der sich viele schlicht einsam fühlen, wirkliche Sorgen haben oder es vielen finanziell nicht gut geht, ist die Stiftungsfamilie ein großer Rückhalt.

Vielen Dank für dieses anregende Gespräch, bei dem wir auch erfahren haben, dass Sie gern das Internet erfunden hätten, lieber Heinz Uphoff – oder die Scheibenbremsen am Fahrrad oder wenigstens die Teflon-Pfanne. Da Ihnen in diesen Punkten leider schon andere zuvorkamen, machen Sie doch einfach das Beste draus: Schmeißen Sie etwas Leckeres in die bereits beschichtete Pfanne, machen Sie nach dem Essen eine handfeste Radtour durchs Rhein-Main-Gebiet und berichten Sie uns so dann virtuell, ob die Bremsen funktioniert haben.

# „Sie haben mir gezeigt, dass ich nicht alleine bin.“

Die komfortablen BSW-Hotels und -Ferienwohnungen liegen in den schönsten Gegenden Deutschlands, bieten einen familiären Wohlfühlfaktor zu fairen Preisen, sind idealer Ausgangspunkt für attraktive Touren – und vor allem Ort der Begegnung. Die momentane Situation zwingt uns zwar, die Häuser geschlossen zu halten, aber wir sind sicher, dass Sie, liebe Förderer und Gäste, uns die Treue halten – das haben Ihre Reiseerlebnisse gezeigt, die Sie mit uns geteilt haben: mit vielen aufmunternden Grüßen, bewegenden, skurrilen und auch witzigen Geschichten. Ganz herzlichen Dank dafür, dass Sie unserem Aufruf, uns zu schreiben, im letzten Magazin so zahlreich gefolgt sind! Das gibt uns den Mut, durchzuhalten, bis wir Sie wieder begrüßen dürfen: Wir können es kaum erwarten! Im Folgenden haben wir einige Ihrer Erinnerungen zusammengefasst.

Eine Förderin erzählte uns vom traurigen Verlust ihres Ehemanns vor sechs Jahren. Einige Monate später hat sie einen Urlaub im **BSW-Strandhotel Seestern** auf Rügen gebucht, um der Einsamkeit wenigstens für eine Weile zu entgehen. Sie wurde vom Seestern-Team so freundlich aufgenommen, dass sie wieder neuen Lebensmut fasste und auch direkt Anschluss fand. Mit den gewonnenen Freunden hält sie immer noch Kontakt, auch wenn das derzeit schwer ist. „Das Team vor Ort war mir eine sehr große Hilfe bei der Trauerbewältigung. Ich werde ihnen das nicht vergessen! Sie haben mir gezeigt, dass ich nicht alleine bin.“

Anfang Juni letzten Jahres hat ein Ehepaar gleich nach dem ersten Lockdown Urlaub im **BSW-Dünenhotel Alt Rantum** auf Sylt gemacht: „Wir waren mit ein paar anderen Gästen quasi die Versuchskaninchen. Es durfte noch kein Buffet geben, aber das Essen am Tisch war so hochwertig und toll gemacht, dass man wirk-

lich auf nichts verzichten musste. Vielen Dank an alle Mitarbeiter! Wir haben uns wohl und sicher aufgehoben gefühlt – und gleich wieder für dieses Jahr reserviert. Hoffentlich klappt's!“

Zu gern hätte auch ein anderes Paar im Dünhotel Urlaub machen wollen – leider starteten sie ihre Reise am 16. März 2020 in aller Herrgottsfrühe und der Taxifahrer informierte sie darüber, dass Sylt dichtgemacht hatte. Ein Anruf im Hotel bestätigte die unfrohe Botschaft, also ging es postwendend zurück nach Hause. Im Mai entschloss sich das Paar dann zu einer Umbuchung des Urlaubs auf Oktober: Am 21. ging es auch zunächst los nach Stade und von dort aus sollte es drei Tage später nach Sylt gehen, jedoch lagen mittlerweile coronabedingt wieder Reiseverbote vor – immerhin einige Tage Ferien in Stade. Zu guter Letzt musste auch noch der geplante Novemberurlaub in den **BSW-Ferienwohnungen Kühlungsborn** an der Ostsee gekippt werden.

Ein anderes Ehepaar hatte Glück und urlaubte Ende Oktober im **BSW-Erlebnishotel Festenburg** im Harz: „Ein sehr gutes Hygienekonzept, alles gut organisiert und der Empfang wie immer liebevoll. Wir haben uns sofort wieder wie zu Hause gefühlt. Alle Mitarbeiter umsorgten uns und trugen dazu bei, dass wir diese Tage wieder richtig genießen konnten. Dafür gebühren dem gesamten Team unser Dank und unsere Anerkennung. Nun ist wieder alles geschlossen – solch große Einschnitte und Verluste! Aber seien Sie versichert: Wir kommen gerne wieder, sobald es geht. Bis dahin bleiben Sie bitte alle gesund, damit wir uns wohlbehalten wiedersehen!“

„Unsere Freude war groß, als wir hörten, dass die Hotels am 30. Mai 2020 wieder öffnen durften“, schrieben uns andere Stiftungsfamilien-Mitglieder. „Sofort nahmen wir Kontakt mit unserer ‚zweiten Heimat‘, dem **BSW-Hotel Hubertus-Park** in Schönau am Königssee, auf und

buchten direkt zu diesem Termin eine Woche. Vom Team wurden wir herzlich mit den Worten ‚Unsere ersten Gäste sind wieder da!‘ empfangen. Es mutete zwar etwas seltsam an, wenn im schönen Wintergarten nur noch halb so viele Tische standen wie üblich und jeder Tisch nur mit zwei Personen besetzt werden konnte, aber die neue Organisation während der Essenszeiten klappte bestens, und die Küche zauberte täglich herrliche Menüs. Das Servicepersonal musste viel mehr laufen als sonst, aber trotzdem waren alle superfreundlich. Wir fühlten uns rundum sehr wohl – genauso wie im **BSW-Hotel Ahlbeck** auf Usedom, wo wir im August waren; dort hatten wir bereits vor der Coronapandemie gebucht und Glück, dass das passte. Auch hier gab

sich das Team vor Ort die größte Mühe, uns Gästen den Urlaub trotz Auflagen so gut wie möglich zu gestalten. Jetzt hoffen wir, dass die BSW-Exklusiv-Reisen bald wieder stattfinden können: Wir sind auf jeden Fall dabei!“

Ein ehemaliger Eisenbahner aus Dresden hatte Mitte Oktober auf dem Weg zum **BSW-Hubertus-Park** in Schönau am Königssee im Zug sein Handy vergessen, was ihm erst gar nicht aufgefallen war – bis eine Zugbegleiterin die Tochter des Förderers, die ebenfalls mit ihrer Familie in Schönau Urlaub machte, über den Fund informierte. „Wir vereinbarten, dass sie das Handy ins Hotel schicken würde, doch am 20. Oktober kam die Hiobsbotschaft: Lockdown im Bezirk Berchtesgaden! Das Hotelteam organisierte umgehend einen Sonderbus nach Freilassing für die bahnrreisenden Gäste und kümmerte sich dann

auch noch darum, dass mir das Handy nach Hause geschickt wurde, weil das natürlich noch nicht im Hotel war, als ich abreisen musste. Nochmals herzlichen Dank für die gute Betreuung und den vorzüglichen Service!“

„Eigentlich wären wir im letzten November zu ‚Let’s dance‘ ins **BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbronn** gefahren, wie wir das seit zehn Jahren machen“, erzählen uns tanzbegeisterte Förderer. „Zu gerne hätten wir dieses Jubiläum mit dem Team gemeinsam gefeiert, und nun bleibt uns nichts anderes übrig, als auf das nächste Mal zu hoffen. Leider müssen sie uns vor Ort dann alles, was wir vergessen haben, erneut beibringen, aber das haben sie bisher ja auch immer geschafft. Wir freuen uns jetzt schon darauf und außerdem auf die Wanderungen, auf das leckere Essen und die gute Bedienung.“

## Unbedingt nachkochen: zwei Gerichte aus der Küche unserer Gäste mit Geling-Garantie!

Ein Klassiker, der in Rom traditionell immer donnerstags gegessen wird und früher ein Armeleutessen war: Gnocchi alla Romana für vier Personen

250 gr. Hartweizengrieß, 1 l Vollmilch, 100 gr. Butter, 2 Eigelb, 150 gr. Parmesan und Pecorino gemischt, Muskatnuss, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Die Milch in einem Topf langsam erhitzen, einen Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Wenn die Milch kocht, den Grieß unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzugeben. Bei schwacher Hitze den Brei unter weiterem Rühren so lange kochen, bis er eingedickt ist. Dann Eigelb und die Hälfte des geriebenen Parmesans unterrühren und nicht mehr kochen. Den Brei auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 2 bis 3 Zentimeter dick mit einem Messer glatt streichen und gut abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Butter einfeilen und den Ofen auf 200 °C vorheizen. Nachdem der Grießbrei abgekühlt ist, mit einem Glas oder Ähnlichem runde Stücke aus der Masse ausstecken und sie in die Auflaufform schichten. Die Gnocchi mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und der restlichen, vorher geschmolzenen Butter beträufeln und 20-25 Minuten goldbraun backen.

Dieses Gericht ist für vier Vegetarier, die gern an Fleisch denken und gerade nicht in ein schwedisches Möbelhaus gehen können: vegetarische Köttbullar

50 gr. Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 100 gr. Mandeln, 100 gr. Gouda, 70 gr. Semmelbrösel, 1 TL Oregano, 2 Eier, 1 EL Sojasoße, 1 l Gemüsebrühe, etwas Butter

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Mandeln und den Gouda zerkleinern und alles vermengen. Semmelbrösel, Kräuter, Eier und Sojasoße zufügen und alles gut miteinander verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen und diese 6 Minuten lang in der Gemüsebrühe köcheln lassen. Die Köttbullar danach in einer Pfanne mit Butter noch einige Minuten knusprig braten. Dazu passen eine Gemüsesoße mit Mören, Sellerie, Zwiebeln, Weißwein und Sahne und Kartoffelpüree.

**Guten Appetit!**

# Exklusiv verreisen – exklusiv für Sie

Hoffentlich geht es bald los und wir dürfen Sie wieder in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen begrüßen! Weil wir es ebenso wenig wie Sie abwarten können, finden Sie unser umfangreiches Programm wie gewohnt im Reisebeiheter in dieser Ausgabe des Magazins und auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de). Ein Highlight legen wir Ihnen dabei ganz besonders ans Herz: unsere Exklusiv-Reisen – in diesem Jahr mit Fokus auf Ihrem Urlaub in unseren Häusern. Ob als klassische Exklusiv-Reise, als Familien-Exklusiv-Reise oder ganz neu als Großeltern-Kind-Reise: Stellen Sie die Koffer nicht allzu weit weg, wir warten auf Sie!



Und Sie wissen ja: Unsere professionelle Reiseleiterin Nicolé Hahne ist Ihre Ansprechpartnerin bei allen Fragen, Wünschen und Anregungen rund um die Programm- und Gruppenreisen in unsere Hotels. Sie freut sich über Ihren Anruf unter 0151 16790421 oder über eine E-Mail: [nicole.hahne@stiftungsfamilie.de](mailto:nicole.hahne@stiftungsfamilie.de)

Erleben Sie Anfang Juli die sagenumwobene Bergwildnis im Harz. Das BSW-Erlebnishotel Festenburg ist Ihr paradiesischer Ausgangspunkt für ein hochkarätiges Ausflugsprogramm mit jeder Menge Weltkulturerbe. Ihre Reisebegleiterin ist Nicolé Hahne.

„Familien, aufgepasst!“, heißt es Anfang August im BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbronn: Die richtige Mischung aus sportlicher Herausforderung, viel Spaß und ausreichend Erholung macht Ihre Ferien zu einem richtigen Erlebnis.

Von Oberbayern bis ins Allgäu und nach Tirol geht es Anfang September vom BSW-Hotel Isarwinkel aus – inklusive Schloss Neuschwanstein, das ist doch klar! Ihr Reisebegleiter ist Hans-Dieter Müller.

Ein Traum zwischen Watzmann und Dachstein erwartet Sie Ende September, wenn Sie vom BSW-Hotel Hubertus-Park das Berchtesgadener Land erkunden und unter vielen weiteren Attraktionen die Mozartstadt Salzburg besuchen. Ihre Reisebegleiterin ist Marliese Laick.

Sie wollen Ende September lieber ins Weserbergland? Dann logieren Sie doch einfach im BSW-Hotel Villa Dürkopp in Bad Salzfluß und lassen Sie sich

beispielsweise von einer Adlerflugvorführung faszinieren! Ihre Reisebegleiterin ist Nicolé Hahne.

Für Oma, Opa und Enkel bietet der Harz Anfang Oktober die idealen Voraussetzungen für den perfekten Urlaub mit zauberhaftem Programm – aber Achtung: Hexen inklusive! Ihr Reisebegleiter ist Manfred Armes.

Mitte November erleben Sie im BSW-Dünenhotel Alt Rantum die friesische Lebensart auf Sylt, der Königin der Nordsee. Hier wandern Sie nicht nur übers Watt, sondern lernen auch alles über den richtigen Teegenuss. Ihre Reisebegleiterin ist Selma Wirsching.

Falls Ihnen der Sinn eher nach Städtetouren ist: Neu im Programm der BSW-Exklusiv-Reisen sind eine Reise nach Trier im Mai und eine Reise nach Berlin im Juli. Ihr Reisebegleiter ist Hans-Dieter Müller.

Weitere Infos über alle BSW-Exklusiv-Reisen erhalten Sie telefonisch unter 0821 2427-300 (Auswahl 2) oder per E-Mail an [bsw-touristik@stiftungsfamilie.de](mailto:bsw-touristik@stiftungsfamilie.de)

# Abschied und Willkommen in der Kultur

Ein bisschen traurig stimmt es uns schon, auch wenn wir es nachvollziehen können: Dieter Jahnke, unser langjähriger Zentraler Fachberater Musik, hört auf. Er war seit 1985 in diesem Amt, teilweise nur für die Chöre, dann für die Sparten Chöre und Kapellen zuständig. Im Rahmen der FISAIC ist Dieter Jahnke derzeit noch Präsident der Technischen Kommission Musik; dieses Amt wird er 2022 mit dem Internationalen FISAIC-Sängerfestival in Luxemburg abschließen. Coronabedingt muss es leider von diesem Jahr auf 2022 verschoben werden – die Vorbereitungen für ein solches Sängerfestival gehen über mehrere Jahre.

Die Highlights der Tätigkeit Dieter Jahnkes als Zentraler Fachberater waren das Musikfest in Mannheim und Berlin sowie internationale Festivals wie das 2010 in Köln, das von ihm organisiert wurde. Außerdem war er maßgeblich an der Gestaltung des Festivals in Tallinn 2016 beteiligt, an dem über 400 Sänger teilnahmen. Wir danken Dieter Jahnke für seinen jahrzehntelangen Einsatz und sei-

ne Treue zur Stiftungsfamilie! Nur durch Menschen wie ihn, die sich unermüdlich mit pausenlosem Engagement einsetzen, können solch große Festivals und andere Events überhaupt stattfinden.

Außerdem wird Marguerita Nowak ihr Amt als Zentrale Fachberaterin Bildende Kunst nach vier Jahren aufgeben. Sie wird uns als Gruppenleiterin der international und national sehr erfolgreichen Frankfurter Kunstgruppe erhalten bleiben. Ihr persönliches Highlight im Ehrenamt war die Organisation der Bundeskunstaussstellung in Berlin. Die Ausstellung im Regierungspräsidium Karlsruhe war fertig geplant und eine der ersten, die wegen der Coronapandemie nicht mehr vor Ort, sondern nur noch virtuell stattfinden konnte.

Ihre Ausstellungen waren immer von sehr hohem Niveau geprägt und national wie international sehr geschätzt. International war sie Teil des Teams der Technischen Kommission Kunst und hat den

Werdegang der FISAIC-Ausstellungen maßgeblich geprägt. Marguerita Nowak ist direkt vom Hauptamt in das Ehrenamt übergegangen. Durch ihre Leitung im Hauptamt und anschließend im Ehrenamt war Deutschland immer bei den führenden Ländern vertreten.

Klaus Klein, den wir herzlich in diesem Amt begrüßen, ist seit 1. Januar 2021 neuer Zentraler Fachberater Bildende Kunst. Schon seit 2019 begleitet er als Technischer Leiter Bildende Kunst die Ausstellungen in der bildenden Kunst. Der gelernte Bauingenieur ist seit über 25 Jahren bei Gruppen- und Einzelausstellungen mit seinen Werken vertreten.

Außerdem hat er bereits mehrere Ausstellungen als Technischer Leiter Kunst begleitet und ist vielen bereits bekannt – auch von Seminaren, die er seit mehreren Jahren für die Stiftungsfamilie hält, bei denen er immer wieder zu neuen Ideen inspiriert. Wir wünschen ihm viel Freude in seinem neuen Amt!



# Aus anderen Blickwinkeln

Wanderfreunde sowie Kunst- und Kulturinteressierte können sich jetzt schon auf die Mitte des Jahres freuen – denn dann bieten wir abwechslungsreiche Reisen mit vielfältigem Programm an.

Alois Landerer macht Ende April den Anfang und nimmt Sie mit in den Schwarzwald, wo Wanderungen, diverse Führungen und ein Unterhaltungsprogramm auf Sie warten. Im August geht es nach Bad Salzuflen – dort wandern Sie mit Alois Landerer und fotografieren unter der Leitung von Siggie Sciesinski. Und im September reisen Sie ins schöne Südtirol, wo Sie ausführliche Bergwanderungen und die Kultur der Gegend erleben.

Ganz neu sind die Kunst- und Kulturreisen, bei denen Sie Udo Warch einlädt, Bad Salzuflen, Bad Tölz und den Harz aus anderen Blickwinkeln kennenzulernen. Den Auftakt der drei Termine macht Mitte des Jahres die Reise nach Bad Salzuflen: Udo Warch bringt Ihnen Kunst in Verbindung mit landes- und städtetypischer sowie regionaler Kultur näher. „Bei diesen Reisen möchte ich Dinge ansprechen, die nicht unbedingt jeder weiß, und auch Orte unter anderen Aspekten aufsuchen. Ein Beispiel ist die ‚Porta Westfalica‘ – wer hat da gebaut, was ist der Hintergrund?“, erläutert Udo Warch. Historisches, aber auch Ungewöhnliches soll entdeckt werden, so zum Beispiel das Haus eines Künstlers, das aus Holzstecken gebaut wurde. „Und die wenigsten Menschen wissen, dass die größten Hexenverfolgungen auch dort in der Nähe stattgefunden haben“, so Udo Warch.

Stadtrundgänge sind geplant und auch abends wird keine Langeweile aufkommen: Bei jeder Reise gibt es einen Begrüßungsabend, bei dem er das Programm vorstellt. Dann gibt es verschiedene Themenabende, wie zum Beispiel in Bad Salzuflen zum Thema „Tee“ und dessen Heilungskräften. Zudem soll Altbekanntes mit Ungewöhnlichem und Neuem gemischt werden. Udo Warch erklärt: „In Bad Tölz treffen wir Marco Paulo, der sich mit anderen Künstlern zusammengetan hat, um an der Seilbahn einen Kunstrundweg zu gestalten. Er schuf zudem im Rosengarten, unweit unseres Hotels gelegen, ein Labyrinth, das er auch mit Veranstaltungen bespielt.“ Über regionale Kunst wie die Lüftlmalerei soll ebenfalls Hintergrundwissen vermittelt werden. Außerdem wird es einen Ausflug in die Gemeinde Schliersee geben, wo der ehemalige Skiweltmeister Markus Wasmeier ein Freilichtmuseum mit historischen Bauernhöfen errichtet hat.

Während des Aufenthalts im Hotel Festenburg geht es vor allem darum, wie der Harz von unten aussieht: Er ist nämlich von Stollen und Bergwerken durchzogen. Das Thema „Hexen“ ist dort natürlich ein Muss und wird ausführlich besprochen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnehmer ein sehr interessantes und umfangreiches Programm erwartet, bei dem Wissbegierige und Kulturliebhaber ganz auf ihre Kosten kommen werden.

**DIE GENAUEN  
TERMINE SEHEN SIE IM  
VERANSTALTUNGSKALENDER.**

[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)

# 2021: Seminare und Workshops



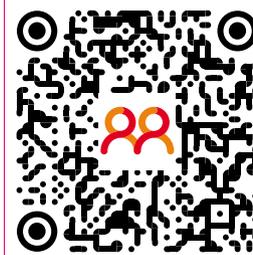
Auch dieses Jahr haben wir wieder zahlreiche Seminare und Workshops für Sie – seien es beratende Onlinevorträge oder zum Mitmachen animierende Workshops.

Die Sozialpädagogin und Familientherapeutin Jenny Schäfer bietet Ende März eine virtuelle Gesprächsrunde zur Work-Life-Balance in Coronazeiten über Microsoft Teams an. Viele leiden unter der Doppelbelastung Beruf und Kinder und sind wegen der geringen Kontaktmöglichkeiten unausgeglichen. Nutzen Sie diesen Raum unter professioneller Leitung, um Ihre persönlichen Anliegen und Erfahrungen mit anderen Teilnehmern zu besprechen – oder einfach nur zuzuhören. Diese Gesprächsrunde findet dann monatlich statt.

Um bildende Kunst geht es im Juni im Seminar „Landschaft expressiv“: Klaus Klein zeigt Ihnen vor Ort, wie Sie mit Acrylfarben bestechende Landschaftsbilder schaffen. Dieser sechstägige Workshop findet in unserem BSW-Hotel Weiße Elster in Bad Ems statt. Um Porträtmalerei geht es dann im September in Bad Salzungen – unter Anleitung üben sich die Teilnehmenden in diesem oft als schwierig angesehenen Genre.

Ebenfalls in Bad Salzungen treffen sich die Familienforscher und Wappenkundler im Oktober zu einem Austausch – natürlich werden sie es sich bei dieser Gelegenheit nicht nehmen lassen, die Region zu erkunden. Ein weiteres Highlight dieses Monats ist der Fotografieintensivkurs von Fritz Müller und Manfred Hill. In kleinen Gruppen lernen Einsteiger und Fortgeschrittene, was im Umgang mit der Kamera zu beachten ist und wie man Motive gut in Szene setzt. Der Kurs findet im BSW-Schwarzwaldhotel Baiersbrunn statt. Im November führen die beiden Fotografieprofis einen weiteren Intensivkurs durch, in dem sie den Fokus auf das besondere Licht im Winter gelegt haben.

Weitere Termine und Seminare in vielfältigen Bereichen wie Fotografie, Schach, Kalligrafie und Balkonbepflanzung/Garten sowie ein Workshop zur Erstellung eines eigenen Wappens und zum Kochen eines Ostermenüs finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



# „Die Eisenbahn ist immer noch das Tollste für mich.“

Von 1970 bis 2013 war Martin Nommensen als Lokführer bei der Bahn angestellt – genauso wie sein Großvater, sein Onkel und sein Cousin. Gemeinsam schwelgen wir mit dem Lokomotivbetriebsinspektor i. R. in Erinnerungen an eine bewegte Zeit in der Eisenbahnerfamilie.



## Herr Nommensen, Sie haben ein Buch mit dem Titel „Traumberuf Lokführer“ geschrieben. War Ihnen als Kind also schon klar, dass Sie diesen Beruf ergreifen werden?

Ganz so war es nicht. Zunächst habe ich eine Ausbildung zum Landmaschinenmechaniker gemacht, was sich dann als sehr nützlich erwies – denn eine solche Lehre war die Voraussetzung für die Ausbildung zum Lokführer. Mein Vater hat mich so ein bisschen in die Richtung geschubst; die Bahn suchte gerade dringend Lokführer, und da einige in meiner Familie schon bei der Bahn waren, bin ich auch dieser Tradition gefolgt.

## Wie war das dann für Sie, als Sie mit dem Beruf anfangen?

Ich habe meine Lokführerprüfung 1972 gemacht, da durfte ich gar nicht selber fahren, weil ich noch nicht 21 Jahre alt war – die damalige Volljährigkeit. Mir fehlten noch zwei Monate, deshalb bin ich zunächst als zweiter Mann mitgefahren. An meinem 21. Geburtstag fuhr ich dann gleich in der Nacht noch einen Zug über den Hindenburgdamm nach Westerland, was natürlich sehr aufregend war. Stellen Sie sich das einmal vor: der erste Zug und dann gleich so eine außergewöhnliche und anspruchsvolle Strecke!

## Was ist das Tolle daran, Lokführer zu sein?

Man ist frei! Ich melde mich zum Dienst, gehe auf meine Lok und dann bin ich mein eigener Herr. Die Lok ist quasi meine Firma. Und da ist der Spaß an der Arbeit: Der Ehrgeiz, pünktlich zu sein, die Menschen, die einem zuwinken. Die Sicherheit des Jobs ist natürlich ein weiterer Pluspunkt.

## Gibt es Nachteile?

Was schwierig ist, ist der Wechseldienst. Und natürlich fühlt man sich irgendwann auch mal alleine – das ist praktisch die Kehrseite der Freiheit. Für das Fahrpersonal waren außerdem die Öffnungszeiten der Kantinen unpassend, da sie sich eher an den Zeiten der Büroleute orientieren. Deshalb hatte man dann immer viel Kleingeld dabei, um sich aus den Automaten etwas zu kaufen und es in der Mikrowelle warm zu machen. Manchmal gingen die dann aber nicht ... Aber es gab auch schöne Beispiele aus der Bahnerfamilie: In der Lehrter Dienststelle konnte man sich immer eine Wurst warm machen oder einen Kaffee holen – der dortige Aufsichtsbeamte stellte das in eigener Regie zur Verfügung und vertraute den Bahnern, dass sie ihm das Geld dafür auf den Schreibtisch legten, da er selbst oft draußen auf den Gleisen beschäftigt war.

## Den Spitznamen „Bleistiftmartin“ bekamen Sie bestimmt daher, weil sie den immer für Ihre Arbeit dabei hatten?

Nein, nicht ganz. Zwar sieht man mich nie ohne Bleistift hinterm Ohr, aber der Grund ist, dass mir zwischendurch immer Gedichte und kleine Geschichten einfallen, und da wäre es fatal, wenn ich nichts zum Aufschreiben hätte. Natürlich haben Sie aber nicht ganz unrecht: Früher war der Bleistift auch bei der Arbeit nützlich ...

## Buchtipp:

Martin Nommensen: Traumberuf Lokführer  
Buchbestellungen bitte unter Tel.: 04183 5866  
oder per E-Mail an: bleistift-martin@t-online.de  
Preis: 17,65 Euro, Porto übernimmt der Autor



lich ... Wurde man im Winter vom Fahrdienstleiter angerufen: „Du musst mal deinen Zug ablaufen, beim zweitletzten Wagen funkt es!“, dann stiefelte man durch den Schnee dorthin, hat sich die Wagennummer notieren wollen – und wenn man dann nur einen Kugelschreiber hatte, ging der wegen der Kälte oft nicht. Meine Frau sagte sogar, den Bleistift kannst du bei der Hochzeit ruhig aufbewahren, das ist dein Markenzeichen! Deshalb ist er auch auf unserem Hochzeitsfoto zu sehen.

## Sie schreiben in Ihrem Buch, dass es 1994 noch 117.000 Eisenbahner gab und 2002 nur noch 60.000 – also fast die Hälfte. Wie kommt das?

In den Siebzigerjahren bestand eine Rangierkolonne immer aus vier bis fünf Leuten plus Lokführer. Wir hatten ja keinen Funk und nichts, daher mussten sich alle untereinander sehen können. Später stand nur einer an der Spitze und hat über Funk mit dem Lokführer kommuniziert. Da brauchte man schon zwei bis drei Mann weniger. Heute hat der Lokführer einen Bauchladen mit Joystick, mit dem er die Lok selbst führt. Von dieser Rangiergruppe von fünf, sechs Leuten ist nur noch einer übrig geblieben. Außerdem gab es früher auf jedem kleinen Bahnhof eine Rangierlok. Heute gibt es diese kleinen Bahnhöfe gar nicht mehr.

## Haben Sie noch Kontakt zu anderen Eisenbahnern?

Einige Kollegen habe ich dieses Weihnachten per Brief kontaktiert, normalerweise würden wir uns treffen. Sie sind ein bisschen älter und haben deshalb keinen Computer. Mit einigen tausche ich auch E-Mails aus oder wir telefonieren. Der persönliche Kontakt zu diesen ehemaligen Kollegen fehlt momentan natürlich.

## Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich hoffe, dass viele Strecken wiederbelebt werden. In der Weihnachtszeit ist es für uns aus dem Speckgürtel Hamburgs zum Beispiel viel einfacher, mit der Bahn nach Hamburg zu fahren. Dann können wir in Ruhe einkaufen und zum Abschluss noch auf dem Weihnachtsmarkt einen Glühwein trinken – das ist viel entspannter als mit dem Auto.

## Im Rückblick auf Ihr Berufsleben, was würden Sie da sagen?

Die Deutsche Bahn ist immer noch das tollste Unternehmen für mich und auch für die Umwelt ist die Eisenbahn doch das Beste.

# Biete

## Bücher, Bilder etc.

Das große Buch der Eisenbahn (von Frank Grube), Dampf überm Schienenstrang (von Karl Ernst Maedel), Schöne Eisenbahnen (J. B. Snell), Bilder 130 Jahre Eisenbahndirektion – Saarbrücken 1852–1982. Herrn Gustmann, Telefon: 0681 398845

Hundert Jahre deutsche Eisenbahn – Ausgabe 1938, Handbuch elektrische Triebfahrzeuge der DB – 1. Auflage 1959 zu verkaufen VB. Telefon: 069 634257

1. Eisenbahn-Bau- und Betriebsordnung, 1940; 2. Mustertechnologien für den militärischen Eisenbahnbau, 1987; 3. Dienstvorschrift für den Aufbau von Eisenbahnstrecken, 1979; 4. Vorschrift über Fahrvergünstigungen des Personals, 1992; 5. Reglement der Eisenbahnen Moçambique; Bau und Betrieb (portugiesisch), 1975. Anfragen unter: klpeterschmidt@aol.com

Deutsche Reichsbahn-Gesellschaft, Zentral-Verkehrsamt Gruppen-Verwaltung Bayern, Amtliches Kursbuch Bayern Rechts des Rheins nebst Fernverbindungen im übrigen Deutschland und nach dem Auslande, 1929/1930. Ihr Angebot an 06131 31280, Geomeyer@uni-mainz.de

Verschenke ca. 8 Ordner: Geschichte und Entwicklung der deutschen Eisenbahn. Die Sammlung ist nach Themen untergliedert und neuwertig. Themenverzeichnis kann angefordert werden unter Telefon: 01578 711-2293. Versandkosten sollten übernommen werden.

Karten und Pläne Mannheim-Stuttgart; Offenburg–Basel; Hannover–Würzburg. Planfeststellungsentwurf Renchen-Appenweiler. Güterzugfahrplanplanungen: Mannheim Rbf 1960, Freiburg Rbf 1958, Basel Bad Rbf 1957. Glasers Analen, unvollständig. Liniverbesserungen Neustadt/Schw.-Donaueschingen 1981. Gestaltung Basel Bad Rbf nach 1990. Abgabe gegen Portoersatz. Kursbücher Gesamt. 1991/92 DB/DR, 1994/95 je 5 Euro + Porto. gerberrainer@hotmail.com

Deutsche Reichsbahn-Gesellschaft, Zentral-Verkehrsamt Gruppen-Verwaltung Bayern, Amtliches Kursbuch Bayern Rechts des Rheins nebst Fernverbindungen im übrigen Deutschland und nach dem Auslande, Winter 1929/1930 Zustand: fair, Ihr Angebot an 06131 31280, Geomeyer@uni-mainz.de

Verkaufe: Liederbuch des Verbandes der Eisenbahn-Supernumerar-Vereine e.V., 1. Auflage, Wuppertal 1953. Druck: Ludwig Appel Hamburg. 127 Seiten, 184 deutsche Liedertexte ohne Noten. Rötlicher umlaufender Farbschnitt, Hardcover Stoffeinband, Gewicht ca. 110 gr. ca. 15 x 10,7 cm. Keine sichtbaren Gebrauchsspuren. Verkaufspreis 10 Euro + 4,50 Euro Versand oder Abholung in Berlin-Wilmersdorf. Kontakt: rennung@googlemail.com

DB-Kursbücher: 1978–2008 (nicht alle), DR-Kursbücher: Sommer 1976, Winter 1975/76, 1980/81–1981/82, Jahresfahrplan 1984/85, 1985/86, 1988/89–1990/91, Ausland 1990/91, Winter 1990/91, DB-Kursbücher Ausland: Winter 1963/64, 1964/65, 1976/77, Sommer 1995, 01.01.2000–27.05.2000, DB-Kursbücher Europa: 15.06.2003–13.06.2009, Kursbücher ausländischer Bahnen. Original-eisenbahndias: Triebfahrzeuge, Bahnhöfe (In- und Ausland), Städteverbindungen: 2002–2010, Ihr Reiseplan: 2014–2020, Eisenbahnbücher/-postkarten. Telefon: 0661 3803376

- 1) 100 Jahre Deutsche Eisenbahnen „Die Deutsche Reichsbahn im Jahre 1935“, Sonderausgabe des amtlichen Nachrichtenblattes „Die Reichsbahn“ 14. Januar 1935
- 2) „Hundert Jahre Deutsche Eisenbahnen“ Jubiläumsschrift zum hundertjährigen Bestehen der deutschen Eisenbahnen 1938, herausgegeben vom Reichsministerium
- 3) „Geschichte der Eisenbahn (1984)“ von Rolf Roman Rossberg, herausgegeben von GdED, Sigloch edition
- 4) „Eisenbahn und Verkehr“ Eisenbahn Fachzeitschrift, fest gebunden, Jahrgänge 01.1948–02.1950 Abgabe gegen Gebot, Tel. 0170 3843365

## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „Suche/Biete“  
Kurhessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-marktplatz@zplusz.de  
Kostenfreier Service

## Sonstiges

Sammlung Empfangsgebäude der DB in 38 Ordnern. Aufgelistet nach Streckennummern von Kursbüchern der DB, DDR und Reichsbahn 1940. Chronik Bf Jerxheim. Dazu ca. 40 Bücher von Eisenbahnstrecken und historischen Bahnhöfen sowie ein gusseisener Fahrkartenabstempeler mit Zubehör. Rufen Sie an, es lohnt sich! Telefon: 05331 7032499

DB-Laternen: Sammlung alter Laternen – Lok-, Signal- und Werkstattlaternen – zu verkaufen VB. Muss abgeholt werden. Telefon: 069 634257

Vollständiges Tipp Kick aus den 60er-Jahren, guter Zustand, Preis 23 Euro Kontakt: Michaela.Hoerbiger@web.de Telefonisch 01751108069

2 x orig. Weichensignal, 1 x W.signal auf Drehsockel mit Anguss: K.E.H.W. 1871. 2 Dienstjacken, 1 x DDR, 1 x DB ca. 1995, Meißener Porzellanmedaille, DMV 1971, 1 x DDR-Reichsbahnnorden Für treue Dienste, 1 x DDR-Reichsbahnbarren, Für hervorragende Leistungen, Münzen: 75 Jahre Leipzig Hbf, 100 Jahre Eisenbahn in Württemberg, 65 Jahre Stg Hbf, 10 Jahre S.Bahn Stg 1988. u-kps@web.de

1 Bahnmantel Winter, in der Innentasche Reichsbahnstempel 1945. Knöpfe wurden erneuert. Telefon: 01793873269

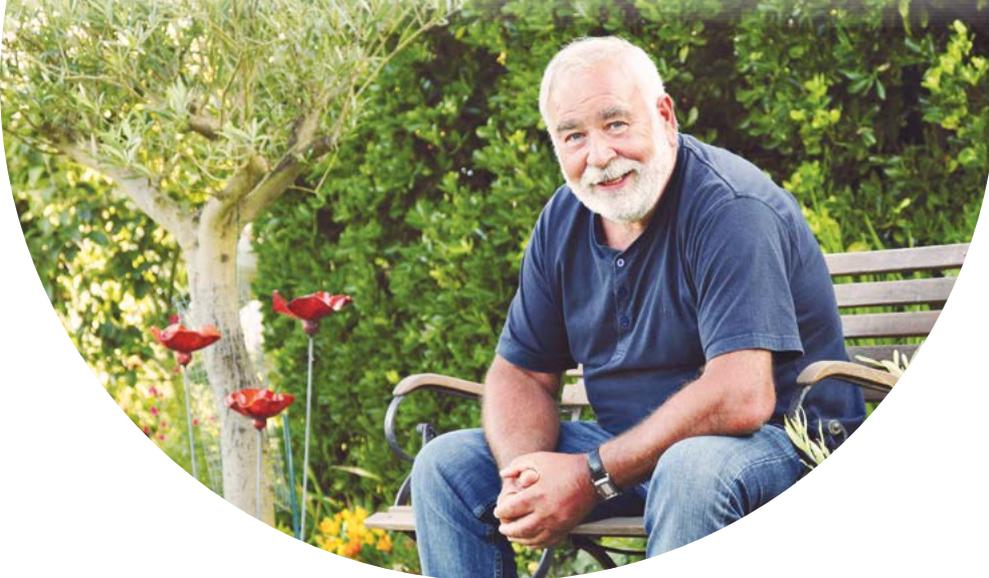
5 Videokassetten: Die schönsten Bahnstrecken Europas Führerstandsmitfahrten, Aufnahmen von 1997. 1 x Die Flombahn, Myrdal-Flom, 4 x Die Bergbahn, Oslo-Bergen, Teil 1–4, 25 Euro plus Versandkosten. Kontakt: A. Mertens, Telefon: 0172 2163441

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Österreich, Schweiz, Lindner-Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000–2008), Schweiz (1938–2006). Telefon: 0661 3803376.

## Modellbahn

Modellbahn E 18 im Maßstab 1 : 20, 4 Fahrmotoren – von Maschinenbauingenieur gefertigt. Mit Inneneinrichtung in den Führerständen und im Maschinenraum. Modell in blauer Farbgebung. Preis VB. Telefon: 05713898406 oder 01729503373





## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „...“  
Kurahessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-menschen@zplusz.de  
Kostenfreier Service

# Menschen verbinden

Endlich mal wieder lachen und Freude am Leben haben! Witwe Anfang 70, sportlich und schlank, dunkle Haare, 1,68 groß, sucht einen liebevollen gepflegten Partner zur Freizeitgestaltung: wandern, tanzen und reisen. Ich bin kulturell interessiert. Altersgrenze ca. 67–76 Jahre.

**Stichwort: Göttingen/01**

Frau, 69/170/70, Nichtraucherin, vital und attraktiv, sucht Partner für gute Lebenszeit, Liebe, Bewegung, Kultur. Bitte mit Foto an.

**Stichwort: Sonnenschein/01**

Jung gebliebene Witwe, 78 Jahre, mit Hund, wohnhaft in der Nähe von Eschweiler. Wünsche mir für 2021, einen netten, herrlich gepflegten Herrn bis 80 Jahre kennenzulernen.

**Stichwort: Aachen/01**

Ich, weiblich, 70 Jahre, verwitwet, würde mich freuen, auf diesem Weg einen liebenswürdigen und gepflegten Herrn mit Humor kennenzulernen. Bis 75 Jahre.

**Stichwort: Kreis MA/HD/01**

Witwe wünscht sich im Raum Bruchsal oder Karlsruhe einen lieben Freund zwischen 80 und 85 Jahre, der auch noch Reisen will und gerne in die Natur geht.

**Stichwort: Natur/01**

Lieber Edelmann der alten Schule, möchte dir mein Herz schenken! Mag die Natur, das Reisen, die Philosophie, schönes Ambiente, Kunst und Kultur. Bin eine Frohnatur und möchte mit dir zusammen lachen und das Leben genießen. Ich bin 55 Jahre und lebe in Haltern am See, bin mobil, aber nicht zwingend ortsgebunden.

**Stichwort: Zweisamkeit/01**

Wer gratuliert mir (DB-Witwe) im Februar 2021 zu meinem 85. Geburtstag?

**Stichwort: Rhein-Main/01**

# Suche

Große Lokmodelle der Firma Sieck, wie sie früher z. B. in Fahrkartenausgaben, an Messeständen der DB oder auch in Reisebüros zu sehen waren (Maßstab 1 : 20). Telefon: 04183 778844

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder und weitere Teile von der Lokomotive sowie Betriebsbuch für die Lokomotive. Gerne übernehme ich auch Ihre komplette Sammlung. Gute Bezahlung zugesichert. Kontakt bitte an heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Telefon: 0152 37454684

Eisenbahner und Lokschildersammler sucht für seine Sammlung Lokschilder aller Art und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. wyhlen@t-online.de oder Telefon: 0175 2611721

Deutsche Reichsbahn! Suche Befehlsstab (DR-Signalkelle) und Schulterstücke ab Reichsbahn-Direktor. 03937 81273 oder zp9a@aol.com

Europäische Eisenbahnbriefmarken gesucht. Telefon: 05121 57398, E-Mail: wpflug.hi@gmx.de

## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „Suche/Biete“  
Kurahessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-marktplatz@zplusz.de  
Kostenfreier Service



## So halten Sie Ihre Zähne gesund

In jungen Jahren hält man gesunde Zähne meist für etwas Selbstverständliches und für die alltägliche Zahnpflege nimmt man sich häufig nur wenig Zeit. Dabei ist gerade die gründliche Pflege ein wichtiger Punkt, um die eigenen Zähne bis ins hohe Alter hinein gesund zu halten.

### Die drei wichtigsten Punkte zur Zahnpflege:

#### 1. Sagen Sie Zahnbelag den Kampf an

In unserem Mund tummelt sich eine Vielzahl von Bakterien. Zusammen mit Speiseresten und Speichel entsteht Zahnbelag, der an den Zähnen festklebt. Wird er nicht regelmäßig und gründlich entfernt, entstehen Karies und Parodontitis (auch Parodontose), die die Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches gefährden. So greift Karies den Zahnschmelz an und das kann im Laufe der Zeit zu Löchern im Zahn führen.

Noch gefährlicher ist die Parodontitis, denn eine zunächst harmlose Entzündung des Zahnfleisches mit Rötungen und Schwellungen wird häufig ignoriert. Hält diese Entzündung jedoch länger an, kann sie sich auf den gesamten Zahnhalteapparat auswirken. Dann spricht man von einer Parodontitis. Dabei kann es auch zum Ausfall von Zähnen kommen.

#### 2. Vorsicht vor Süßem und Saurem

Zucker als Feind der Zähne kennt jeder. Besonders kritisch sind dabei flüssige und klebrig-süße Lebensmittel. Sie können in alle Zwischenräume eindringen und bleiben besonders gut haften. Jedoch greift auch Säure den Zahnschmelz an. Für Zähne sind also Säfte, Essig, Weißwein und Limonaden genauso schlecht

wie Bonbons oder Cornflakes. Wenn Sie säurehaltige Lebensmittel gegessen haben, sollten Sie auf jeden Fall mit dem Zähneputzen noch eine Stunde warten, sonst wird der von der Säure aufgeweichte Zahnschmelz weggebürstet. In der Zwischenzeit kann man den Mund einfach mit Wasser ausspülen, so sind zumindest die größten Essensreste schon entfernt.

#### 3. Vorsorge ist besser als Nachsorge

Um Ihre Zähne gesund zu halten, sollten Sie die regelmäßigen Kontrollbesuche beim Zahnarzt wahrnehmen. Warten Sie damit nicht so lange, bis Sie Beschwerden haben, denn dann kommen Sie um eine eventuell unangenehme Behandlung selten herum. Und mit Ihrem regelmäßigen Zahnarztbesuch sichern Sie sich auch einen hohen Zuschuss der Krankenkasse, wenn Sie einmal Zahnersatz benötigen.

#### Wir unterstützen Sie!

Rund um das Thema Zähne erhalten Sie bei der BAHN-BKK verschiedene Zusatzleistungen. So erstatten wir Ihnen im Rahmen des Gesundheitsbonus 60 Euro pro Jahr für Ihre professionelle Zahnreinigung und den jährlichen Vorsorgetermin. Für Kinder gibt es einen Zuschuss von 100 Euro pro Jahr für spezielle Behandlungen. Und mit jeder Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt oder der Zahnärztin sammeln Sie einen Stempel im Bonusheft. Ist Ihr Bonusheft ohne Lücken gefüllt, erhöht sich Ihr Zuschuss, wenn Sie doch einmal Zahnersatz benötigen.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf unseren Seiten zum Thema Zähne unter [www.bahn-bkk.de/zaehne](http://www.bahn-bkk.de/zaehne).



# Danke schön!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen unseren Förderern und Spendern: Danke, dass Sie da sind und unsere Gemeinschaft stärken. Bleiben Sie bitte gesund.

BSW-  
Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

# Auf Flussreise durch Pommern!

Kommen Sie mit uns auf eine einzigartige Flussreise mit Hochseecharakter! Erleben Sie an Bord der komfortablen MS JUNKER JÖRG\*\*\*\* von Stralsund aus die faszinierenden Ostseeinseln Rügen, Usedom und Wollin vor der Pommer-schen Küste. Lassen Sie sich von den landschaftlichen Reizen der früheren Provinz Pommern verzaubern und entdecken Sie mit uns die bekannten Hansestädte wie Greifswald, Stettin oder das Ostseebad Swinemünde. Schwalben und Seemöwen werden Sie dabei begleiten.

BSW-Exklusiv-Reise ED 570

ab 1.399 €

**Termin:** 09.10.2021 – 16.10.2021 (Sa. – Sa.)

- Bustransfer vom Hbf. Stralsund zum Anleger und zurück, je inkl. Gepäck
- 8 Tage an Bord der MS Junker Jörg \*\*\*\* in der gebuchten Kabinenkategorie
- Begrüßung an Bord mit Getränk
- Vollpension mit Frühstücksbuffet, 3-Gang-Mittagessen und 4-Gang-Abendessen mit Kaffee im Anschluss, Kaffeestunde am Nachmittag (Kaffee, Tee, Kuchen), Late-Night-Snacks
- Getränkepaket inklusive: Auswahl an Getränken zu den Hauptmahlzeiten mit Hauswein, offenem Bier, Softdrinks, Säften und Mineralwasser
- Einmal Kapitänsdinner mit 5 Gängen
- Musikalische Unterhaltung in der Bar am Abend
- Dankeschönabend mit Tombola und Cocktail
- Alle Landausflüge mit örtlicher, Deutsch sprechender Reiseleitung wie im Reiseverlauf beschrieben
- Kompetente BSW-Reisebegleitung durch Gerhard Trapp

Preis pro Person:  
ab 1.399 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an.