

01|2023

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

Im Fokus:

DURCHATMEN



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie, dass es einen Tag der Kaffeepause gibt? Überaus kurios, mögen Sie jetzt denken. Und ich gebe Ihnen recht: Schließlich ist dieser Tag eine Erfindung der amerikanischen Kaffeindustrie. Warum ich ihn trotzdem erwähne? Weil mir die Idee gefällt, dass die Pause an sich gefeiert wird. Wir alle wissen, wie wichtig ein kurzes Innehalten ist, und wir alle nehmen uns diese Zeit vermutlich viel zu selten – gerade zum Jahresbeginn.

Denn kaum ist das neue Jahr gestartet, stehen – zack! – zig Aufgaben, Pläne und Wünsche vor der Tür und klopfen beharrlich an. Ehe man sich's versieht, ist man auch schon losgelaufen. Zumindest geht es mir so. Dieses Jahr, das habe ich mir vorgenommen, lasse ich mich nicht aus der Ruhe bringen und mache immer mal wieder eine Pause, sortiere, schaue auf den vor mir liegenden Weg. Mittlerweile habe ich gelernt, rechtzeitig meinen Blick aufs Wesentliche zu richten. Ich gebe allerdings offen zu: Das habe ich nicht ganz allein geschafft, sondern mit Expertinnen und Experten, die mir die richtigen Impulse gegeben haben.

Wir helfen Ihnen mit passgenauen Workshops, (Online-)Seminaren und unserer geschulten psychosozialen Beratung dabei,



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

sich nicht im Wust der Aufgaben zu verlieren und wertvolle Pausen in Ihrem Leben zu positionieren. In der Titelgeschichte stellen wir Ihnen beispielsweise unser neues Angebot zum sogenannten Waldbaden vor und laden Sie herzlich ein, sich darauf einzulassen.

Neben dem Waldbaden halten wir viele weitere Unterstützungen für Sie bereit, um dem Stress keine Chance zu geben. Informationen dazu finden Sie immer im zweiwöchentlich erscheinenden Newsletter und ausführlicher in unserem Magazin – das Sie jetzt zusätzlich zur gedruckten Ausgabe auch digital erhalten können: Registrieren Sie sich einfach auf unserer Website oder rufen uns an, und schon erhalten Sie das Magazin immer automatisch als E-Paper.

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog

Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie (Adressänderungen z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Reiseangebote und für Reisebuchungen:
BSW-Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

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

Redaktionelle Inhalte (Chefredaktion): Adrienne Hinze, Telefon: 069 809076-140, E-Mail: 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:
www.stiftungsfamilie.de

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

Redaktion: Tim Bugenhagen, Michael Buyer und Adrienne Hinze

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH (www.zplusz.de)

Fotos: Stiftungsfamilie, zplusz, iStockphoto, privat, pressmaster – stock.adobe.com

Erscheinungsweise fünfmal jährlich
Das Magazin finden Sie auch als blätterbares E-Paper auf www.stiftungsfamilie.de

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: April 2023



Im Fokus

DURCHATMEN

Seiten 4 bis 5



Soziales

Herzensangelegenheiten
Das Leben selbst in die Hand nehmen
So kommen Frauen weiter

Seiten 6 bis 9

Soziales

Auszeit von der Pflege
Coaching für geforderte Eltern

Seiten 10 bis 11

Familie und Gesellschaft

Weihnachten mit Herz
Ferienspaß für jeden Geschmack

Seiten 12 bis 13

Vertrieb

Zweite Runde für die Youngster

Seiten 14 bis 15

Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

Gesundheit

So erreichen Sie Ihre Gesundheitsziele

Seite 17

Unterwegs

Stefanie Brickwede, DB Fahrzeuginstandhaltung

Seiten 18 bis 19

DEVK

Jeder Euro zählt

Seite 20

Gegenseitig unterstützen

Sehenswertes Engagement

Seite 21

Freizeit

Platz für alle
Action im Nationalpark

Seiten 22 bis 23

Kultur | Freizeit

Spiel der 1.000 Möglichkeiten
Lernen Sie online

Seiten 24 bis 25

Marktplatz | Menschen verbinden

Seiten 26 bis 27

KVB

Herzschwäche
Vorsorgeaufwendungen

Seiten 28 bis 30

Am Schluss

Herzlichen Glückwunsch
Das Magazin online lesen

Seite 31

Spendenkonto

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

Jetzt spenden

ALLE INFOS
FINDEN SIE AUF
WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE
– ODER RUFEN SIE UNS AN:
0800 2651367. DAS TEAM IM
SERVICEZENTRUM LEITET IHRE
ANFRAGE GERN AN DIE RICHTIGE
ANSPRECHPERSON
WEITER.

DURCHATMEN



Kennen Sie das? Sie sind total gestresst und rennen trotzdem immer weiter und weiter. Die Präsentation muss morgen fertig sein, die Wäsche stapelt sich in Mount-Everest-Höhe, Sie wollten Ihrem Enkelkind endlich das neue Buch vorlesen, Antonia und Peter warten immer noch auf das versprochene Abendessen und den Weg zum Sportstudio haben Sie längst vergessen. Dabei hatten Sie doch so gute Vorsätze, wollten es in diesem Jahr endlich richtig machen und zwischendurch Pausen zum Durchatmen einbauen. Wir helfen Ihnen dabei – und holen uns mächtige Verstärkung aus der Natur: Erstmals bieten wir Ihnen drei Tage Waldbaden an, um zu sich selbst zu finden und Körper und Seele gesund zu halten. Alles Quatsch, meinen Sie? Dann lassen Sie sich von uns überzeugen und lesen hier, warum der Wald viel mehr kann, als Sie vielleicht glauben, und warum Bäume uns wirklich entstressen.

Die heilsame Kraft der Bäume

Was Bäume können, das hat der Förster Peter Wohlleben in seinem unlängst verfilmten Bestseller „Das geheime Leben der Bäume“ beschrieben. Sie kommunizieren miteinander, umsorgen ihren Nachwuchs sowie alte und kranke Nachbarn, sie haben Gefühle und sogar ein Gedächtnis. Und nicht nur das: Als soziale Wesen sind Bäume quasi unser Superfood für die Seele. Was in Japan längst anerkannt ist, das ist in Europa noch eine Nischenerkenntnis: Waldbaden verbessert Atmung, Puls und Blutdruck, hilft gegen Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht die Anzahl natürlicher Killerzellen, die z. B. Viren abtöten, um etwa 40 Prozent, wie etwa der Naturschutzbund NABU feststellt. Und das alles gibt es bereits bei einer Dosis von zweimal im Monat – allerdings bisher ohne Rezept: Waldbaden ist bei uns noch nicht als Therapie anerkannt.

Achtsamkeit im Wald

Aber wie badet man denn eigentlich im Wald? Das geht nicht ganz so wie in der heimischen Wellnessoase, hat aber viel mit dem Baden zu tun: Sie tauchen ein ins Ökosystem Wald und gehen auf Tuchfühlung. Feste Regeln gibt es nicht, es geht um Achtsamkeit, Wahrnehmung und Empfinden mit allen Sinnen. Der Wald mit seinem besonderen Klima lässt sich riechen. Die Stille oder das Rauschen der Blätter lassen sich hören, Moose und Rinden mächtiger Bäume lassen sich spüren. Hunderte Grün- und Brauntöne, Licht und Schatten sorgen für optische Vielfalt. Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang oder eine Wanderung. Es gibt kein Ziel, keine Distanz, keine Leistung. Wichtiger ist es, den Wald bewusst wahrzunehmen – und das am besten regelmäßig. So beschreibt es der NDR-Ratgeber Gesundheit.

Professionelle Anleitung

Keine Angst, Sie müssen nicht allein durch den Wald atmen, ständig Bäume umarmen und

gleichzeitig Ihren Namen tanzen. Sie sollten allerdings offen und neugierig sein, sich auf diese Entspannungsmethode einlassen und wetterfeste Kleidung mitbringen, wenn Sie mit der Coachin Heike Schröder im Stadtwald in Bad Salzuflen Impulse zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe erhalten. Die Waldbadenexpertin ist seit über zehn Jahren als Trainerin im Arbeitsraum Natur aktiv und begleitet Menschen in privaten und beruflichen Veränderungsprozessen mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Entspannung und persönliche Potenzialentfaltung. Selbstverständlich arbeiten wir bereits daran, Ihnen weitere mehrtägige Waldbadenseminare anzubieten.

Waldbaden für Zögerliche

Sie wollen erst einmal vorsichtig ins Waldbaden hinein schnuppern? Dann schauen Sie doch immer mal in unserem Online-Veranstaltungskalender nach unseren regionalen Halbtagsangeboten mit Waldbadentrainerin Christiane Schwab-George, z. B. am 18. März in Usingen. Oder Sie lassen sich über unseren Newsletter informieren: einfach auf unserer Website registrieren. Übrigens: Drücken gilt nicht, denn mit rund 11,4 Millionen Hektar Waldfläche gehört Deutschland zu den walddreichsten Ländern Mitteleuropas. Da wird garantiert auch ein Wäldchen bei Ihnen ums Eck zu finden sein, wetten?

Weitere Entspannung im Gepäck

Sie wollen lieber anders Ihren Stress loswerden? Dann melden Sie sich jetzt für unser fünftägiges Seminar „Gelassen im Alltag“ im BSW-Erlebnishotel Festenburg vom 26. bis 30. April oder vom 1. bis 5. November an. Da es sich hierbei um Präventionskurse nach § 20 SGB V handelt, wird die Anmeldegebühr ggf. von Ihrer Krankenkasse erstattet.

**JETZT NOCH
SCHNELL BUCHEN:
„KRAFT-ORT WALD“ VOM
24. BIS 26. MÄRZ IM BSW-
HOTEL VILLA DÜRKOPP. FÜR
MITGLIEDER BESONDERS
GÜNSTIG!**

In Japan längst als Shinrin-Yoku bekannt, wird das „Baden im Wald“ auch bei uns immer beliebter. Es bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Und das ist nicht nur esoterisches Chichi: Ein Waldbad verbessert Atmung, Puls und Blutdruck, hilft gegen Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht die Anzahl unserer natürlichen Killerzellen, die z. B. Viren abtöten, um fast die Hälfte.

**Körper und
Seele gesund
halten**

Herzensangelegenheiten

Für Elisabeth Broß ist der 12. April vergangenen Jahres ein ganz normaler Arbeitstag – bis sie zur Lebensretterin wird. Wie das kam und was genau geschah an diesem schicksalhaften Abend? Lesen Sie selbst!

„Die Zeit drängte“

Das Abendessen im BSW-Schwarzwaldhotel Bayersbronn war gerade vorbei und Elisabeth Broß räumt das Büfett ab. Es ist etwa 20 Uhr und die Mitarbeiterin im Service freut sich auf den nahenden Feierabend. Plötzlich ist jedoch Unruhe im Raum, die Gefahr förmlich zu greifen: Eine Frau steht sichtlich besorgt vor Elisabeth Broß, erzählt dringlich davon, dass es ihrem Mann gar nicht gut gehe. Sie wisse nicht, was zu tun sei. „Mir war sofort klar, dass es ernst ist und schnelle Hilfe gefragt“, erinnert sich die 55-Jährige. „Hier musste sofort gehandelt werden. Ich rief einem Kollegen zu, den Notruf zu wählen, und ging rasch mit unserem Gast aufs Zimmer.“

„Es war eine Eingebung“

Die Servicemitarbeiterin sieht Johannes Kuipers reglos auf dem Boden. Der 61-Jährige liegt in stabiler Seitenlage, sie weiß nicht einmal, ob er noch lebt. Dennoch bleibt sie besonnen und ist sehr ruhig. „Ich weiß auch nicht, warum, aber mir war klar, dass er eine Herzdruckmassage braucht. Irgendwie habe ich wohl von oben eine Eingebung gehabt.“ Elisabeth Broß schafft es mit eiserner Besonnenheit, mit der Herzdruckmassage zu beginnen – neben sich die aufgelöste Lebensgefährtin, die sie zu beruhigen versucht. „Ich habe entsprechende Kurse gemacht und wusste also immerhin theoretisch, wie das geht. Dass ich das im Ernstfall aber auch so abrufen kann, hätte ich bis zu diesem Moment nicht geglaubt.“

„Es hat sich wie Stunden angefühlt“

Johannes Kuipers beginnt zu röcheln, seine Gesichtsfarbe ändert sich – dennoch macht die 55-Jährige rhythmisch weiter mit ihrer lebensrettenden Herzdruckmassage. Als der Notarzt ca. acht bis zehn Minuten später kommt, übergibt sie an ihn und holt schnell weitere helfende Hände, die beim Transport des todkranken Mannes unterstützen. „Es hat sich wie Stunden angefühlt, dabei war der Notarzt wirklich schnell da.“ Nach dem Abtransport setzte dann der Schock bei Elisabeth Broß ein: „Was, wenn er nicht durchkommt und alles umsonst war? Was, wenn ich etwas falsch ge-

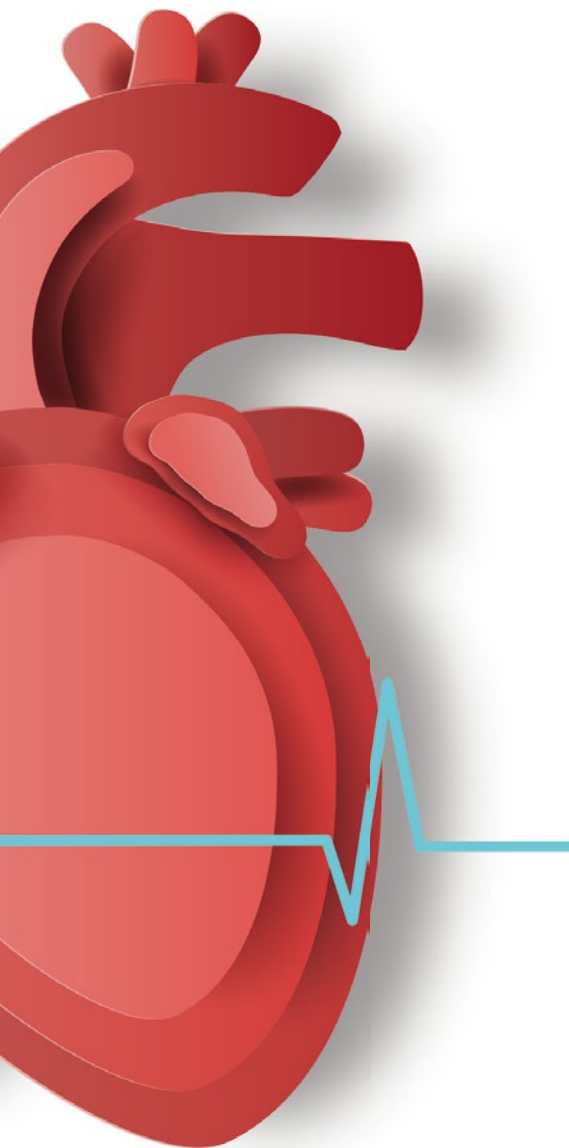
macht habe? Ich habe nächtelang nicht geschlafen und diese Fragen kreisten immer wieder in meinem Kopf.“

„Es gab keinerlei Warnzeichen“

Die Lebensgefährtin von Johannes Kuipers bleibt noch einige Tage nach dem schrecklichen Vorfall im Hotel, erkundigt sich immer wieder ängstlich nach ihrem Mann auf der Intensivstation. Der 61-Jährige erinnert sich nicht an die Ereignisse und wacht erst drei Tage später im Krankenhaus in Nagold auf. Ungeklärt bleibt, wie es zu dem plötzlichen Herzstillstand kommen konnte, es gab keinerlei Warnzeichen. „Ich bin einfach umgekippt“, erzählt er uns. „Eigentlich war ich bis dahin fit, hatte nie Herzprobleme. Und im Krankenhaus haben sie dann auch nichts gefunden, was darauf hätte hindeuten können.“ So wird dem 61-Jährigen ein Defibrillator eingesetzt, um sicherzugehen. Rein körperlich erholt sich Johannes Kuipers nach der Reha recht schnell, die Psyche jedoch braucht Zeit. Lange hat er Angstzustände, kann in keinen



**Auch Hotelleiter
Fiete Dorsch bedankt sich**



„Ich kann mich gar nicht genug bei Elisabeth Broß bedanken: Sie hat mir das Leben gerettet.“

Johannes Kuipers mit seinem Schutzengel

Zug steigen, vertraut seinem Körper nicht. Er sucht sich psychologischen Beistand, der ihm sehr hilft.

„Es ist mir eine Herzensangelegenheit“

Mitte Oktober fährt Johannes Kuipers erneut ins BSW-Schwarzwaldhotel, um sich persönlich bei seiner Lebensretterin zu bedanken – eine Herzensangelegenheit für ihn. „Insbesondere dem beherzten Eingreifen von Elisabeth Broß ist es zu verdanken, dass ich noch lebe und auch ohne größere Beeinträchtigungen weiterleben kann“, sagt er. Ihm ist klar, dass eine solche Grenzerfahrung auch für Elisabeth Broß einschneidend gewesen sein muss. Der 61-Jährige setzt sich nun dafür ein, dass möglichst überall im öffentlichen Raum Defibrillatoren zur Verfügung stehen – auch um die Ersthelfenden vor Ort zu entlasten. Wir haben diese Anregung sehr gern aufgenommen und schaffen derzeit Defibrilla-

toren für jedes BSW-Hotel an – bisher gab es sie nicht in den Häusern, in denen eine schnelle Versorgung durch den Rettungsdienst gewährleistet ist.

„Es war eine wichtige Erfahrung“

„Die Begegnung mit Johannes Kuipers im Oktober war schon auch ganz besonders für mich und hat mich sehr bewegt“, erzählt Elisabeth Broß. „Er hatte sich verändert, das war zu sehen und zu spüren. Im Nachhinein betrachtet, war es eine gute Erfahrung, weil ich im entscheidenden Moment wusste, was zu tun ist, obwohl ich das noch nie vorher gemacht hatte. Und offensichtlich habe ich auch alles richtig gemacht. Ich habe für mich die Erkenntnis mitgenommen, dass man eigentlich auch nichts falsch machen kann, nur, wenn man gar nichts macht. Das ist das Schlimmste. Man sollte immer auf jeden Fall handeln.“

Der plötzliche Herzstillstand tritt schnell und meistens völlig unverhofft ein. Sofortiges Handeln rettet Leben: durch eine Herzdruckmassage und den Einsatz eines Defibrillators, bis der Notarzt da ist. Die Stiftungsfamilie schafft AED-Defibrillatoren für jedes BSW-Hotel an – bisher gab es sie nicht in den Häusern, in denen eine schnelle Versorgung durch den Rettungsdienst gewährleistet ist.

Das Leben selbst in die Hand nehmen



Ein Vater zweier kleiner Kinder lebt in Trennung, hat finanzielle Sorgen, die Familie kann sich keine zweite Wohnung leisten. Seine persönliche Situation belastet ihn stark, und das hat auch Auswirkungen auf seinen Beruf. Eine 48-jährige Frau wird durch einen traumatischen Vorfall völlig aus der Bahn geworfen. Hinzu kommen massive Probleme in der Partnerschaft. Ein Auszubildender kommt nicht weiter: Das Geld ist immer knapp, er hat kein familiäres Umfeld und ist zu viel mit den falschen Leuten unterwegs. Eine junge Mutter ist gestresst und überfordert. Wie soll sie nur gleichzeitig im Job weiterkommen, ihre Kinder umsorgen und sich um ihren kranken Vater kümmern? Sie droht, an ihren eigenen hohen Ansprüchen zu scheitern. Ein Witwer fühlt sich einsam. Er ist es leid, alles allein zu machen, keine Freude mehr zu empfinden, die langen Tage und noch längeren Nächte nicht rumzukriegen.

Den Weg beschreiten

Vielleicht erkennen Sie sich in einer der oben geschilderten Lebenssituationen wieder? Oder Sie kennen eine Kollegin, einen Freund, eine Verwandte, denen es so geht? Es sind Geschichten aus unserer psychosozialen Beratung. Wir alle wissen von dunklen Momenten, die wir selbst erleben oder von denen wir hören. Es läuft nicht immer rund im Leben und manchmal können wir den Weg hinaus nicht sehen oder ihn nicht allein gehen. Das müssen Sie auch nicht. Denn wir stehen an Ihrer Seite.

Gezielte Hilfe, ...

Was auch geschieht: Auf die Stiftungsfamilie können Sie sich immer verlassen. Wir beraten Sie individuell und vertraulich in Fragen zur Pflege, bei familiären Problemen, Ärger im Beruf, Stress, Trauer, Schulden,

Süchten, Depression, Gewalt, Überlastung, Krankheit, traumatischen Erfahrungen und in Krisen. Wir bieten Ihnen passgenaue Kuren, Workshops sowie Präsenz- und Online-Seminare, um Sie zu stärken und ganzheitlich fit zu machen. Wir begleiten Selbsthilfegruppen für den geschützten und nachhaltigen Austausch untereinander. Wir verfügen über ein breites Netzwerk an spezialisierten Fachdiensten, mit denen zusammen wir Sie bedarfsgerecht unterstützen.

... die wächst

Uns ist es sehr wichtig, dass Sie Ihr Leben in der Hand behalten – oder es nach einem Rückschlag wieder selbst in die Hand nehmen können. Das Rüstzeug dazu haben wir und wir klären gemeinsam mit Ihnen, was Sie benötigen, um genau das zu tun. Melden Sie sich bei uns: Wir sind für Sie da.

**Wir sind persönlich
vor Ort und unter unserer
gebührenfreien Sozialrufnummer
0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von
8 Uhr bis 16 Uhr) für Sie da – oder per
E-Mail: beratung@stiftungsfamilie.de**



So kommen Frauen weiter

Heute stehen Frauen alle Berufsfelder offen. Dass das noch nicht lange selbstverständlich ist, zeigt auch der nach wie vor geringere Frauenanteil in Führungspositionen. Immerhin: In akademischen Berufen sind Frauen und Männer laut Statistischem Bundesamt mittlerweile etwa gleich vertreten. Gut so, finden wir, und wollen Frauen in der Bahnwelt weiteren Rückenwind geben. In unserer Seminarreihe Frauen in Führung finden sie verschiedenste Formate für themenspezifisches Lernen und einen Austausch im geschützten Raum.

Webinare für Frauen in Verantwortung

Privat- und Berufsleben sind spätestens seit Corona und Homeoffice nicht mehr wie früher voneinander zu trennen. Entsprechend ausgerichtet sind unsere Webinare für Frauen in Verantwortung als neuestes Tool in unserem Werkzeugkasten. Gedacht sind sie für alle, die beruflich und in ihrer gesellschaftlich-sozialen Rolle punkten wollen: ob im Vereinsvorstand oder der Elternvertretung. Los geht es am 7. März mit dem Thema „Mut zur Marke ICH“ für positives Selbstvertrauen und eine clevere Prise Selbstvermarktung.

Sparringspartnerinnen gefällig?

Kennen Sie das gute Gefühl, wenn Sie sich mit Menschen austauschen, die vor ähnlichen Herausforderungen wie Sie selbst stehen? In unseren Online-Gesprächskreisen erleben Sie genau das und erhalten Feedback zu den Themen, die für Sie wichtig sind. Ganz nach dem Motto „Gemeinsam wachsen“ profitieren Sie unter sachkundiger Moderation vom Wissen aller Teilnehmerinnen und können eigene Erfahrungen weitergeben. Der nächste Gesprächskreis findet am 4. Mai via Microsoft Teams zum Umgang mit Stress statt.

Neues Terrain betreten? Wir helfen!

Frauen, die in ihrer neuen Führungsposition noch souveräner werden wollen oder kurz davor sind, erstmals Führungsverantwortung zu übernehmen, bieten wir eine fünfteilige Online-Führungswerkstatt an. Zum Start am 8. März geht es um die Besonderheiten weiblicher Führung. In weiteren Terminen können Sie sich zu den Themen Grenzen, Selbstbehauptung sowie Stress- und Selbstmanagement in Position bringen. Die Führungswerkstätten sind für Stiftungsfamilienmitglieder für 50 Euro buchbar, alle anderen zahlen 100 Euro.

Gehen Sie in Führung

Sie streben eine Führungsposition an? Dann wollen wir Sie gern auch in Präsenz unterstützen. In unserem Seminar vom 25. bis 29. November 2023 in Bad Tölz beschäftigen Sie sich mit den nötigen Fähigkeiten für Ihre neue Position und Ihren vorhandenen Potenzialen. Im Zentrum des Seminars steht die Stärkung Ihrer Führungspersönlichkeit.



Alle Termine
und Infos zu unserer
Reihe Frauen in Führung finden
Sie unter www.stiftungsfamilie.de



Auszeit von der Pflege

Die Eltern oder andere geliebte pflegebedürftige Menschen zu versorgen, ist kräftezehrend und eine große zusätzliche Belastung neben dem Beruf – selbst dann, wenn während Ihrer Arbeitszeit beispielsweise ein ambulanter Pflegedienst unterstützt. Damit Sie neue Kraft schöpfen können, bieten wir Ihnen als pflegenden Angehörigen eine Auszeit mit hilfreichen Kursen und ausreichend Raum dafür, selbst einmal zur Ruhe zu kommen.

Ort und Termin der diesjährigen Auszeitwoche für pflegende Angehörige und Informationen zur Online-Seminarreihe „Herausforderung Pflege“ finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de



Überforderung ist normal

„Die Familie ist die Heimat des Herzens“, schrieb der italienische Jurist und Freiheitskämpfer 1868 in seinem Buch „Über die Pflichten des Menschen“. Auch heute ist die Pflege von Eltern, Kindern, Lebenspartnerinnen und -partnern für viele Menschen eine Herzensangelegenheit. Die meisten von ihnen haben jedoch gleichzeitig berufliche Verpflichtungen und oft eigene Kinder, die ebenfalls Aufmerksamkeit benötigen.

Fokus auf die Pflegenden

Die Auszeit für pflegende Angehörige organisiert die Stiftungsfamilie in Kooperation mit der BAHN-BKK, dem Fonds soziale Sicherung und dem Verband

Deutscher Eisenbahner-Sportvereine. Dabei stehen diejenigen Menschen im Fokus und können verloren gegangene Energie aufladen, die in ihrem Alltag kaum Raum für eigene Bedürfnisse haben.

Vergünstigungen nutzen

Während der Auszeit profitieren Teilnehmende, die in aller Regel keine gelernten Pflegekräfte sind, von den integrierten Präventions- und Pflegekursen. Für die Regeneration sorgen zugeschnittene Erholungsangebote in den Wellnessanlagen der Hotels. Die Gesundheitswoche wird durch den Fonds soziale Sicherung mit 300 Euro bezuschusst. Sollte hier keine Förderberechtigung bestehen,

können Mitglieder der Stiftungsfamilie einen Zuschuss von 200 Euro erhalten.

Unterstützung auch online

Angehörige pflegebedürftiger Menschen müssen nicht nur Zeit für die Pflege aufbringen, sondern sich zusätzlich mit rechtlichen Fragen, Anträgen und Behörden auseinandersetzen. Die Stiftungsfamilie führt daher die Online-Seminarreihe „Herausforderung Pflege“ durch. In mehreren Terminen vermittelt die Reihe wichtige Informationen, beispielsweise zu besonderen Herausforderungen bei Demenz, zur Pflege von Kindern oder über nötige Versicherungen. Zusätzlich bietet das Format Raum für den Austausch mit anderen Betroffenen.

Coaching für geforderte Eltern

Sie haben Stress mit Ihren Kindern und wissen nicht weiter? Haben Sie das Gefühl, die Kommunikation in Ihrer Familie dreht sich im Kreis und Sie landen immer wieder bei denselben Konflikten? Dann nutzen Sie die Eltern-Kind-Coachings der Stiftungsfamilie und stärken sich in Ihrer Rolle als Erziehende. Nehmen Sie Abstand von zu hohen Erwartungen an sich selbst – der Job als Eltern ist schwer genug.

Gemeinsam mit unseren pädagogischen und therapeutischen Fachkräften betrachten Sie eingefahrene Verhaltensmuster. So finden Sie neue und entspanntere Wege für den Umgang mit unterschiedlichen Interessen. Zur Auswahl stehen Ihnen unser Basisseminar im Kloster Bernried sowie die fünftägigen Intensivseminare in einem unserer BSW-Hotels. Darüber hinaus finden auch Tagesseminare in den Servicebüros nach individueller Terminabsprache mit unseren Therapeutinnen und Therapeuten statt.

Eltern-Kind-Coaching: Termine 2023

Festenburg:

24.03. bis 28.03.2023
14.07. bis 18.07.2023
13.10. bis 17.10.2023

Baiersbrunn:

30.09. bis 04.10.2023
01.04. bis 05.04.2023
29.07. bis 02.08.2023

Bad Tölz:

11.04. bis 15.04.2023
30.05. bis 03.06.2023

Kloster Bernried:

23.08. bis 25.08.2023
(Basisseminar)

Jetzt unter
www.stiftungsfamilie.de pas-
senden Termin heraussuchen und das
Coaching buchen, telefonisch unter
0800 0600 0800 oder per E-Mail:
beratung@stiftungsfamilie.de





Weihnachten mit Herz

Auch wenn der Jahreswechsel schon etwas zurückliegt: Diese Einblicke möchten wir Ihnen nicht vorenthalten, denn zu Weihnachten haben unsere Mitglieder wieder Kinderwünsche aus Bahnfamilien erfüllt, für die Geschenke finanziell schwer zu stemmen sind. Am Ende ist nicht ein einziges Geschenk an unserem digitalen Wunschbaum hängen geblieben. Hundertfach haben Sie damit für ein noch schöneres Weihnachtsfest gesorgt. Sie sind einfach großartig!

Für Jan Baumanns Sohn Bennet war die Sache klar: Zu Weihnachten gibt es nichts Besseres als Lego. Entsprechend groß war die Freude über das Campingmobil zum Zusammenbauen, wie der glückliche Vater berichtet: „Ich bedanke mich herzlich, auch im Namen meiner Kinder, beim Weihnachtsmann der Stiftungsfamilie und bei den vielen Spenderinnen und Spendern.“

Auch eine echte Premiere war diesmal dabei: „Wir haben uns sehr über das Weihnachtsgeschenk gefreut“, schreibt Familie Stingl. „Es war Linas erstes Weihnachtsfest und umso schöner war die Freude.“ Fröhliche Weih-

nachten gab es auch bei Familie Kipfmüller: „Wir waren sehr erleichtert und dankbar, dass dieses Jahr für die Geschenke gesorgt wurde.“ Für die Kinder Kim und Kris gingen mit einem Spielzeugdino und Spielzeugtraktoren Wünsche in Erfüllung.

Eine echte Gute-Laune-Spezialistin hat seit Weihnachten Familie Hager im Haus: „Als ich gesehen habe, was mir das Christkind gebracht hat, habe ich mich riesig gefreut“, so Melissa-Sophie nach dem Auspacken ihrer Seifenblasenmaschine.

Auch wir bedanken uns herzlich bei allen Spendenden und freuen uns jetzt schon auf den Wunschbaum 2023.



Für Familien besonders
bezuschusst! Alle Infos über
unsere Kinderferien mit und
ohne Eltern auf
www.stiftungsfamilie.de

Ferienspaß für jeden Geschmack

Ihr Kind will ohne Sie in die Ferien? Schluck! Aus unserer Sicht haben Sie nun drei Möglichkeiten: 1. Sie sitzen es aus. 2. Sie sorgen für professionelle Betreuung. 3. Sie finden gute Gründe dafür, warum Ihr Kind Sie im Urlaub nicht allein lassen kann. Wenn Sie sich für die erste Möglichkeit entscheiden, sind wir leider raus, für alles andere haben wir die Lösung – sogar so, dass Sie sich das leisten können. Auch für Kinder mit Handicap halten wir Angebote bereit und kooperieren dabei mit kompetenten Partnern.

Betreute Ferien

Sie wurden von Ihrem Kind überredet, dass es nun an der Zeit sei, den ersten Urlaub ohne Sie zu machen? Dann bringen Sie es doch einfach persönlich in eines der familiären Beginner-Camps unseres Kooperationspartners Jugendtours. Lernen Sie das Betreuungsteam kennen und streifen über das Gelände, um sich selbst davon zu überzeugen, dass es vor Ort an nichts fehlt – Hüpfburgen, Spielplätze, Pools, Sport und Minidisco inklusive.

Die Kleinen werden bereits ab 6 Jahren bestens bespaßt, sodass Sie völlig beruhigt sein können. Auch für Ältere hat Jugendtours einen bunten Strauß an Ferienmöglichkeiten gebunden, z. B. die Kanureise Mecklenburg ab 10 Jahren oder das Surfcamp am Atlantik ab 12 Jahren.

Familienzeit

Sie haben Ihr Kind davon überzeugt, dass Sie als Eltern allein im Urlaub furchtbar traurig wären? Herzlichen Glückwunsch! Nutzen Sie die Gunst der Stunde und buchen gleich eine der sorgfältig von uns geplanten Familienreisen. Dieses Jahr entführen wir Sie vom 30. Mai bis zum 6. Juni ins BSW-Hotel Hubertus-Park am Königssee. Sie müssten allerdings selbst waschen ... Aber bei uns dürfen Sie das mit echtem Gold.

Oder Sie erleben vom 29. Juli bis zum 4. August mit der ganzen Familie den sagenhaften Harz rund um unser BSW-Erlebnishotel Festenburg gemeinsam mit Alpakas. Keine Angst, Sie müssen nicht die ganze Woche mit den possierlichen Kamelen abhängen, aber eine geführte Tour über ein paar Stündchen ist bereits für Sie gebucht.

Urlaub ist für alle da

Ihr Kind oder Sie sind mobilitätseingeschränkt? Dann schauen Sie sich doch einmal das Seehotel Rheinsberg am Ufer des Grienericksees inmitten der märkischen Landschaft an. Das Seehotel wurde eigens für Menschen mit Behinderung gebaut. Alle Zimmer, Appartements und die Bereiche für Sport- und Freizeitaktivitäten sind großzügig, komfortabel und natürlich barrierefrei ausgestattet.

Speziell für Kinder, die mit einem behinderten oder chronisch schwer kranken Geschwisterkind aufwachsen, gibt es die BÄRENSTARK-Ferienfreizeiten, z. B. vom 16. bis zum 23. Juli am Brahmsee oder vom 13. bis zum 27. August in Lauterbach. Anmeldeschluss ist jeweils der 31. März.

Zweite Runde für die Youngster

Seit Mai letzten Jahres bietet die Deutsche Bahn ihren Nachwuchskräften mit der DB Youngster Community ein einmaliges Programm: In Zusammenarbeit mit der Stiftungsfamilie erhalten derzeit rund 11.000 Azubis und dual Studierende Unterstützung in vielen Lebenslagen. Digitale Workshops, Communitytreffen an vielen Standorten in ganz Deutschland und vergünstigte Reisen bereiten die DB Youngster schon vor dem Ausbildungsstart auf den Einstieg bei der Deutschen Bahn vor.





Lernen, worauf es ankommt

In der sogenannten Preboardingphase, also schon vor dem eigentlichen Ausbildungs- oder Studienstart, nehmen die Nachwuchskräfte an digitalen Workshops der Stiftungsfamilie teil. Dort erfahren Sie jede Menge über ihr Zeit- und Selbstmanagement und darüber, wie die Balance zwischen Beruf und Privatleben gelingt, welche Kosten Haushalt, Auto und Wohnung verursachen – und wie das alles mit knappem Budget zu stemmen ist bzw. wie die Stiftungsfamilie unterstützen kann. In der Hauptphase stehen Workshops zu Kommunikation, Lernstrategien und Prüfungsangst auf dem Plan, aber auch gesellschaftspolitische Themen wie Diversity, Klimaschutz und Projekte zu sozialer Verantwortung bei der Deutschen Bahn. Die Workshops finden als Teil der Ausbildung während der Arbeitszeit statt.

Daumen hoch von den Youngsters

„Das Angebot kommt bei den Youngsters sehr gut an“, freut sich Pascal Jussen, der das Programm bei der Stiftungsfamilie von Beginn an mit seinem Team steuert und mit den verantwortlichen Kolleginnen und Kollegen im DB-Konzern abstimmt. „Die jungen Leute bekommen von uns viele Infos, die für ihre Ausbildung und Eigenständigkeit wichtig sind. Das bringt ihnen Vorteile gegenüber Azubis und dual Studierenden aus anderen Betrieben und einen freien Kopf für den Job.“ Über 130 Veranstaltungen stark ist das Programm der Stiftungsfamilie, aus dem die Teilnehmenden von Januar bis

August wählen. Die Workshops und Freizeitevents sind für die Youngster kostenfrei. Positive Rückmeldung kommt auch von den Eltern der Auszubildenden: „Diese Angebote hätte ich mir auch bei meinem Start ins Berufsleben gewünscht“, so ein Vater bei einer Infoveranstaltung.

Networking leicht gemacht

Natürlich darf auch der Spaß nicht fehlen.

Dafür gibt es regelmäßige Events, bei denen die Nachwuchskräfte Kontakte für das Berufsleben knüpfen und eine gute Zeit miteinander verbringen. Und bei welchen Gelegenheiten ließe sich das besser tun als beim Kartfahren, Klettern im Hochseilgarten oder bei einem Ausflug in den Freizeitpark?

Obendrauf können die Youngster aus vergünstigten Reisen wählen, beispielsweise dem Surfurlaub in Frankreich oder dem Ski- und Snowboardkurs in Südtirol. Auf dem Laufenden und im Kontakt miteinander bleibt die DB Youngster-Community auch dank des gleichnamigen Instagram-Kanals, betreut vom Team der Stiftungsfamilie.

Innerhalb der Kooperation mit der DB AG sind alle Youngster automatisch für die Dauer der Ausbildung bzw. ihres dualen Studiums Mitglieder in der Stiftungsfamilie. So lernen sie früh die Vorteile der großen Gemeinschaft für Bahnangestellte und deren Familien kennen, die auch dann da ist, wenn es privat oder beruflich mal nicht so rund läuft.

Wir wünschen allen DB Youngsters einen guten Start ins Berufsleben bei der Deutschen Bahn!

JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

DIE STIFTUNGSFAMILIE

unterstütze ich ab (Datum) ____.

ANGABEN ZUR PERSON (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

☐ Herr ☐ Frau Titel _____ Name _____ Vorname _____
Telefon _____ E-Mail _____ Straße _____ PLZ Ort _____
Geburtsdatum ____.

Ich bin ☐ berufstätig ☐ Rentner/in bzw. Versorgungsempfänger/in ☐ Hinterbliebene/r ☐ Kind bzw. Enkelkind
☐ Auszubildende/r bzw. Studierende/r ____.

STIFTUNG BSW - MONATLICHER BEITRAG

☐ EUR 5,00 (Mindestbetrag) ☐ EUR 7,00 ☐ EUR 10,00 ☐ anderer Betrag: _____ ☐ EUR 1,50 (für Azubis bzw. Studierende)

STIFTUNG EWH - MONATLICHE SPENDE

☐ EUR 1,00 (Mindestbetrag, auch für Azubis bzw. Studierende) ☐ EUR 2,00 ☐ EUR 5,00 ☐ anderer Betrag: _____

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.

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

vom Konto des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin:

Name _____ Vorname _____

IBAN _____

Name des Kreditinstituts _____

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH 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/der Kontoinhaberin ☒

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179

Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

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

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,

☐ per Telefon ☐ per E-Mail ☐ per Brief ☐ per Microsoft Teams

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftung BSW und Stiftung EWH, 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 Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH 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 Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH 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: Stiftung BSW und Stiftung EWH, Datenschutzbeauftragter, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main.

Ort, Datum ☒ Unterschrift ☒

BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

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



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH



So erreichen Sie Ihre Gesundheitsziele

Wer kennt das nicht: Zum Jahreswechsel hat man sich vorgenommen, mehr Sport zu treiben, gesünder zu essen oder mit dem Rauchen aufzuhören – aber ein paar Wochen später sind die fest gefassten Entschlüsse auf der Strecke geblieben. Der anfängliche Enthusiasmus weicht der Ernüchterung, die Motivation ist dahin und wir verlieren das Ziel aus den Augen. Und nun?

Die Rolle des Unterbewusstseins

Der Grund dafür, dass dauerhafte Verhaltensänderungen nicht so einfach sind, liegt an unserem Unterbewusstsein. Dort sitzt unser emotionales Erfahrungsgedächtnis: also die gesammelten Lebenserfahrungen, unsere Bedürfnisse, Werte, Überzeugungen, Einstellungen und Emotionen.

Damit unser Unterbewusstsein für uns arbeitet und unser Tun unterstützt, müssen wir unseren Zielen und Vorsätzen eine emotionale Gewichtung geben. Wenn unsere Vorsätze keine guten Gefühle im Unterbewussten erzeugen, sondern Unlust, dann ist unser Vorhaben von vornherein zum Scheitern verurteilt. Deshalb muss unser Vorsatz für unser Unterbewusstsein bedeutsam sein, es begeistern.

Wenn es Ihnen gelingt, eine überzeugende Antwort auf die Frage „Warum möchte ich mein Handeln genau in diese Richtung ändern?“ zu finden, haben Sie gute Chancen, Ihren Vorsatz ohne großen Widerstand umsetzen zu können.

Werden Sie konkret

Setzen Sie sich realistische, also erreichbare, aber dennoch herausfordernde Ziele und teilen Sie diese gegebenenfalls in kleine Schritte auf. Formulieren Sie Ihre Ziele ganz konkret, also

zum Beispiel: Jeden Dienstag gehe ich zu meinem Sportkurs. So ist der Kopf in der Lage, das gesetzte Ziel zu erfassen.

Im nächsten Schritt sollten Sie sich Handlungspläne dafür erstellen, wie, wo und wann ein neues Verhalten eingeübt werden soll. Je konkreter ein Handlungsplan beschrieben ist, desto einfacher kann er auch umgesetzt werden. Also zum Beispiel: „Dienstags mache ich um 16 Uhr auf der Arbeit Schluss, dann gehe ich gleich zum Sport.“

Wird ein Plan oft genug umgesetzt, wird daraus Gewohnheit. Und Gewohnheiten bewirken, dass wir uns nicht ständig überwinden müssen, sondern wie selbstverständlich am Dienstag mit gepackten Sportsachen zur Arbeit gehen.

Wir belohnen Sie

Ihre Gesundheitsaktivitäten belohnen wir mit unserem Gesundheitsbonus. Egal, ob Sie regelmäßig Sport treiben, Gesundheitskurse besuchen oder Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen – Sie profitieren von einem attraktiven Geldbonus. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

BAHN BKK

„Mein Herzensthema ist

Mit dem 3-D-Druck hat sich Stefanie Brickwede einer echten Zukunftstechnologie verschrieben: Bei der Deutschen Bahn entdeckt die Ökonomin immer neue Anwendungsfelder und Technologien für dieses Verfahren. Auch für die Stiftungsfamilie referiert die zweifache Mutter regelmäßig über ihr Herzensthema und fördert so gleich die Fachkräfte von morgen. Wir haben uns mit der 50-Jährigen darüber unterhalten – und darüber, was ihr sonst noch wichtig ist.

Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?

Auf der Schwäbischen Alb, bis es uns aufgrund des Berufs meines Vaters ins Münsterland verschlug. Von dort aus ging es weiter nach Brüssel, wo ich mein Abitur machte, um anschließend zum Wirtschaftsstudium nach Hannover zu gehen.

Wo leben Sie derzeit?

Die vielen Umzüge in jungen Jahren haben mir die Freiheit gegeben, zu entscheiden, wo ich meine Heimat definiere. Das ist heute Berlin. Ich bin eine Großstadtpflanze und genieße nach Absteuern nach New York und Paris die unbegrenzten Möglichkeiten von Berlin und das grüne Umland.

Haben Sie Familie?

Ich bin mit einem Chirurgen verheiratet, daher kommt mein großes Interesse am Einsatz des 3-D-Drucks in der Medizin. Zusammen haben wir zwei sehr basketballbegeisterte Jungs im Alter von 10 und 14 Jahren. Auch sie sind passionierte 3-D-Drucker.

Wann sind Sie zur Deutschen Bahn gekommen?

Ich habe direkt nach dem Studium 1998 bei der Deutschen Bahn angefangen und hatte das große Privileg, als Trainee bereits im ersten Jahr alle Geschäftsfelder kennenzulernen. In den letzten 25 Jahren war ich überwiegend in technischen Bereichen aktiv. Unter anderem war ich für

die erstmalige Gestaltung einer Internationalisierungsstrategie verantwortlich, habe im Konzern ein Qualitätsmonitoring aufgebaut und eine Technikakademie für Ingenieure gegründet.

Und wo arbeiten Sie aktuell?

Zusammen mit meinem tollen Kollegen Arvid Eirich verantworte ich als Head of Additive Manufacturing bei der Fahrzeuginstandhaltung den Einsatz des 3-D-Drucks im gesamten Konzern.

Was finden Sie an Ihrer Arbeit besonders spannend?

Bei der Deutschen Bahn entdecken wir durch die große Vielfalt des Konzerns immer wieder neue Anwendungsfelder für 3-D-Druck-Verfahren. Allein seit dem Start 2015 haben wir über 80.000 Ersatzteile in 500 verschiedenen Anwendungen gedruckt und verbaut und Effekte von über 10 Millionen Euro erzielt. Ich bin in einer unglaublich innovativen Technologie mit immenser Relevanz direkt für den Menschen unterwegs. Das Anwendungsgebiet, zum Beispiel

Branchenübergreifend macht der 3-D-Druck völlig neue Konstruktionen möglich. Zum Einsatz kommen nicht nur Kunststoffe, sondern auch Stahl, Aluminium, Keramik und Beton. Die Möglichkeiten reichen von Leichtbauteilen in der Automobilindustrie bis zu Implantaten in der Medizintechnik. Für den Bahnbereich fertigen 3-D-Drucker beispielsweise Armlehnen, Sitze und mobilitätskritische Ersatzteile an.

der 3-D-Druck“

im medizinischen 3-D-Druck, reicht von Hilfsmitteln für die Chirurgie bis hin zu gedruckten Organen.

Wie kann man sich Ihren typischen Arbeitstag vorstellen?

Morgens komme ich in unsere wunderschönen Räumlichkeiten. Dort habe ich keinen festen Arbeitsplatz und entscheide situativ, ob ich einen Besprechungsraum oder einen Platz im Co-Working-Space nutze. Häufig stehen am Anfang ein gemeinsamer Kaffee und der Austausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen. Meine restliche Arbeitszeit darf ich darauf verwenden, den 3-D-Druck in die Welt zu tragen, um die Technologie zu pushen und Kooperationen zu schmieden. Denn je mehr Unternehmen einsteigen, desto schneller, einfacher und kostengünstiger wird es für alle.

Sind Sie viel unterwegs oder mehr am Schreibtisch?

Mit meiner Arbeit sind sehr viele Dienstreisen verbunden, auch außerhalb Deutschlands, zum Beispiel nach Israel

oder in die USA. Diesen internationalen Aspekt finde ich ausgesprochen reizvoll.

Was bedeutet die Stiftungsfamilie für Sie?

Im vergangenen Jahr haben wir im BSW-Erlebnishotel Festenburg über ein komplettes Wochenende gemeinsam die Kinder-Uni zum Thema 3-D-Druck durchgeführt. Bereits am Ende des ersten Tages konnten die kleinen Entdeckerinnen und Entdecker ein selbst designtes Teil in ihren Händen halten. Die Begeisterung war riesig. Diese Kinder-Uni ist überhaupt ein tolles Konzept! Vom 26. bis 29. Oktober wird wieder eine im Harz stattfinden – mal schauen, vielleicht sogar noch mal zu meinem Herzensthema ... Ein weiteres tolles Format der Stiftungsfamilie sind die Webinare zum 3-D-Druck. Wir schätzen daran das große Interesse der Teilnehmenden aus allen Bereichen der Deutschen Bahn, die wir anders kaum erreichen würden.

Bitte beenden Sie folgenden Satz: Soziales Engagement bedeutet für mich ...

... mit den eigenen Stärken und Mitteln anderen Menschen zu helfen. Ich

stehe eindeutig auf der Sonnenseite des Lebens und sehr gerne gebe ich mit meinem Engagement einige Sonnenstrahlen weiter. Das reicht von der Unterstützung von Krankenhäusern mit gedruckten Gesichtsschildern in der Coronakrise bis zur persönlichen Unterstützung geflüchteter Menschen aus der Ukraine.

Welche Erfahrung hat Sie besonders beeindruckt?

Jerusalem hat mich bei meinem Besuch im letzten Jahr nachhaltig beeindruckt: wegen der Dichte der welthistorisch bedeutenden Stätten auf engstem Raum und des steten Ringens im Umgang mit einer Vielzahl von Konflikten.

Gibt es eine verrückte Sache, die Sie unbedingt noch machen möchten?

Als begeisterte Karnevalistin steht auf meiner Bucketlist, eine Büttenrede zu schreiben und auch zu halten. Und auf meiner Reiseliste steht Botswana ganz oben.





Noch nicht bei der DEVK? Dann lohnt es sich, vor-
beizuschauen.

Beschäftigte der
Verkehrsbranche
profitieren von exklusiven
Sonderkonditionen.
Das gilt auch für ihre
Familien.

Jeder Euro zählt

Alles wird teurer und am Ende des Monats ist noch weniger übrig als gewöhnlich. Beim Versicherungsschutz sollten Sie keine Abstriche machen, doch es kann sich lohnen, bestehende Verträge zu prüfen und zu vergleichen. Eine individuelle Beratung gibt es von den DEVK-Expertinnen und -Experten. An welchen Schrauben Sie schon jetzt drehen können, um bei der Absicherung zu sparen, zeigen wir am Beispiel dreier Versicherungen.

Vor über 135 Jahren von Eisenbahnern für Eisenbahner gegründet, ist die DEVK noch heute eng verbunden mit der Verkehrsbranche. Viele Produkte sind den besonderen Bedürfnissen der Eisenbahnfamilie angepasst und die Beiträge sind deutlich geringer als für Menschen, die in anderen Branchen arbeiten. Es lohnt sich also, die Tarife zu vergleichen.

So sparen Sie bei der Kfz-Versicherung:

- Aktuelle Laufleistung überprüfen und ggf. anpassen
- Werkstattbindung vereinbaren
- Rabatt durch z. B. BahnCard oder Jobticket anrechnen lassen

Bei der Altersvorsorge:

- Betriebliche Förderung nutzen
- Aufwendungen steuerlich absetzen
- Monatlichen Beitrag reduzieren

Die private Haftpflichtversicherung:

- Ist für jeden und jede ein Muss
- Hier bietet es sich an, den Partnertarif zu prüfen, wenn Sie in einer Beziehung im gleichen Haushalt leben

Für eine individuelle Beratung können Sie sich an Ihre DEVK-Geschäftsstelle vor Ort wenden oder per E-Mail an verkehrs-marktplus@devk.de.

DEVK



Sehenswertes Engagement

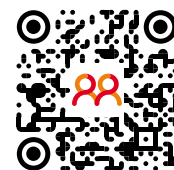
Wer auf der Suche nach echten Profis ist, um Strategien, Projekte oder Prozesse in Bildsprache umzusetzen, findet mit den DB Zeichnern echte Könnerrinnen und Könnner – die für großes soziales Engagement eintreten. Deshalb hat sich das kreative Team dazu entschlossen, gleich mehrere unserer Urlaubsstandorte kunstvoll zu verschönern. Sowohl die Arbeitszeit wie auch die für die tollen Kunstwerke nötige Farbe sind Teil der wirklich sehenswerten Spende. Danke für diese schöne Aktion!

Los ging es bereits im November letzten Jahres in oder besser gesagt an unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg mit einem wunderschönen Wandbild, dessen Motiv nicht besser gewählt sein könnte. Schon immer genießen die Gäste des Hotels die idyllische Atmosphäre, die durch die Nähe zu Flora und Fauna entsteht.

Durch das neue Waldmotiv, das die Umgebung des Standorts sozusagen spiegelt, fügt sich das Hotel nun noch besser in seine Umgebung ein. Innerhalb von nur zwei Tagen ist das Kunstwerk in Festenburg entstanden. Bereits im April soll unser BSW-Inselhotel Rote Erde auf Borkum ebenfalls eine Verschönerung erhalten. Natürlich halten wir Sie über die neuen Hingucker auf dem Laufenden, damit Sie sich selbst ein Bild machen können.



Die DB Zeichner gehören zu DB Training, Learning & Consulting und arbeiten auch außerhalb der Deutschen Bahn. Das Team unterstützt beispielsweise Workshops durch grafisch-visuelle Begleitung, erstellt Visions- oder Themenbilder und Filme. Wir finden, das kann sich wirklich sehen lassen. Infos auf www.db-zeichner.training





Platz für alle

Eine Familienfeier im großen Stil steht an und Sie haben einfach nicht genug Platz für alle. Dabei wäre es so schön gewesen, den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen, an Ort und Stelle ins Bett zu fallen, morgens zusammen zu frühstücken – und vielleicht sogar einfach noch einen Tag weiterzufeiern. So aber hat Ihr Cousin nebst Kind und Kegel schon abgesagt und ob es Ihre Schwägerin dieses Mal schafft, steht auch in den Sternen: Ein Hotel ist einfach zu teuer und für die paar Stündchen extra den weiten Weg auf sich nehmen ... Kennen Sie das? Dann hätten wir da mal eine Idee für Sie.

Auf die Pauke hauen

Feiern Sie Ihr privates Fest doch einfach ganz ungestört in einem unserer 15 Freizeithäuser. Die bieten Platz für etwa 4 bis 30 Personen – je nachdem, für welches Haus Sie sich entscheiden. Und das Beste: Sie eignen sich auch ganz wunderbar, um übers Wochenende im Freundeskreis mal so richtig auf die Pauke zu hauen. Sie haben nämlich das Haus ganz für sich allein. Na ja, vielleicht nehmen Sie eine kleine Pauke, aber zusammen lachen und spielen und reden und singen und kochen, ohne die Nachbarn zu stören, ist allemal drin.

Charmante Location

Unsere Freizeithäuser sind ehemalige Bahnhofshäuschen, die drinnen alles bieten, was man so braucht – einfach und gemütlich. Außerdem sind sie wunderschön gelegen. Die meisten finden sich in Süddeutschland und verfügen über einen Außenbereich, der zum Teil mit Tischtennisplatten und Grillmöglichkeiten ausgestattet

ist. Zum Ausspannen oder Spielen rund um die Freizeithäuser ist selbstverständlich ebenfalls ausreichend Platz. Und wenn es Sie in die Ferne treibt, dann planen Sie einfach einen Spaziergang oder eine Wanderung in die nähere Umgebung ein.

Feiern im Freizeit-
haus! Alle Infos dazu finden
Sie auf
www.stiftungsfamilie.de



Kostet fast nix

Betrieben werden die charmanten Häuschen ehrenamtlich. An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei allen Leiterinnen und Leitern für ihr großes Engagement. Sie hegen und pflegen „ihr“ Freizeithaus mit Hingabe und sind Ansprechperson für die Buchung. Den jeweiligen Kontakt finden Sie auf unserer Website www.stiftungsfamilie.de im Freizeitbereich. Schauen Sie doch einfach mal nach! Aber aufgepasst: Die Preise sind so niedrig, dass Sie sich fragen könnten, ob wir einen Fehler gemacht haben. Seien Sie sicher, das haben wir nicht. Wir möchten, dass Sie eine gute und bezahlbare Zeit im Kreise Ihrer Lieblingsmenschen verbringen können.

Action im Nationalpark

Wer von unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg und den benachbarten BSW-Ferienwohnungen Brockenblick im Harz hört, sollte sich von der Lage nicht täuschen lassen. Denn wo sich Fuchs und Hase in natürlicher Idylle sehr wohl fühlen, finden unsere Gäste zwar ebenfalls Ruhe und Entspannung, aber auch viele Gelegenheiten für ordentlich Action. Wir geben einen Ausblick auf das noch junge Urlaubsjahr im Harz und Ihre Chance auf Motorradtouren, Zeltabenteuer und Fußballspaß für Groß und Klein.



Das muss kesseln

Mittlerweile traditionell kommen Bikerinnen und Biker aus der Stiftungsfamilie zweimal im Jahr in Festenburg zusammen. Freie Plätze gibt es noch für die Harzbiketour „Kehraus“ vom 24. bis 29. September 2023. Immer mit dabei sind unsere drei Organisatoren Hans Mielke, Jörg Thunhorst und Volker Liedtke. Dank ihnen kommen vom Knieschleifen bis zum gemütlichen Biken alle Varianten des gepflegten Zweiradvergnügens zum Zug. Auf dem Routenplan stehen der Wildwest-themenpark Pullman City, die Rappbodeltalsperre und weitere sehenswerte Ausflugsziele. Selbstredend gibt es ausreichend Zeit für gutes Essen und das ein und andere leckere Tröpfchen. Außerdem wird sicher wieder Musik im Spiel sein, so dass für beschwingte Abende gesorgt ist.

Anstoß für Fußballkids

Familien mit fußballbegeisterten Kindern sollten sich den 10. bis 14. Juli 2023 vormerken, wenn Leiter Camillo Kluge zum fünftägigen Camp anpfeift. Bei aller nötigen Ernsthaftigkeit steht hier der Spaß am und mit dem Fußball im Vordergrund. Von 9.30 bis 11 Uhr geht es täglich um Dribbling, Doppelpass und Toreschießen. Der Rest des Tages bietet so noch ausreichend Zeit für tolle Ausflüge mit der Familie. Für gute Erinnerungen sorgte im vergangenen Jahr auch das große Endspiel, bei dem es sich einige Eltern nicht nehmen ließen, eifrig mitzutun. Das Camp findet auf dem Kunstrasenplatz an unseren Ferienwohnungen in Schulenberg statt. Gedacht ist es für Teilnehmende zwischen 8 und 14 Jahren und maximal 14 Personen.

Der Natur ganz nah

In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Naturschutzbund Harzklub haben wir im Juli letzten Jahres erstmals die Zelte aufgestellt – natürlich nicht als Alternative zu unseren modern ausgestatteten Ferienwohnungen in Schulenberg für bis zu sechs Personen, sondern als zusätzliches Abenteuer für unsere jungen Gäste. Umgeben von Wäldern und alten Bergbauteichen ist das Zeltlager auf der großzügigen Freizeit- und Sportanlage der ideale Ausgangspunkt, um den neugierigen Kindern Flora und Fauna näherzubringen. Wegen der guten Resonanz planen wir das Zeltlager auch dieses Jahr: Vom 1. auf den 2. Juli 2023 heißt es dann wieder Grillen, Chillen und Nachtwandern und die herrliche Natur mal ganz anders erleben.



Spiel der 1.000 Möglichkeiten

Rund 2.000 Schachspielerinnen und -spieler in der Stiftungsfamilie verteilen sich auf regional organisierte Gruppen quer durch Deutschland. Neben regelmäßigen Treffen am jeweiligen Standort gibt es jährlich drei bundesweite Turniere, bei denen sich die besten (oder mutigsten) Vertreterinnen und Vertreter im freundschaftlichen Wettstreit messen. Auch Felix Schulmerich von der Stiftungsfamilie ist begeisterter Freizeitschachspieler. Im Gespräch mit uns berichtet er von seiner ersten Teilnahme an unserer Bundesschachmeisterschaft, vom Umgang mit Nervosität und davon, warum Schach wunderschön, aber auch gnadenlos sein kann.

Vor ziemlich genau einem Jahr fängt Felix Schulmerich bei der Stiftungsfamilie zu arbeiten an. In der Zentrale in Frankfurt am Main lernt er nicht nur seinen Bereich Immobilien, Einkauf und Betrieb kennen, sondern erfährt auch von der Schachgruppe, die hier Woche für Woche auf einige Partien zusammenkommt. Nur wenige Monate später, am 6. November 2022, spielt er zum ersten Mal in seinem Leben in einem bundesweiten Turnier mit: der Bundesschachmeisterschaft der Stiftungsfamilie in Bad Tölz.

Felix Schulmerich weiß, dass sein heutiger Gegenspieler mehr Erfahrung hat als er. So wie auch die anderen, die folgen werden. Die nächsten vier bis fünf Stunden wird es für ihn darauf ankommen, die Konzentration hochzuhalten, geduldig zu bleiben und trotz der Aufregung im Wettkampf keine falschen Entscheidungen zu treffen. „Man kann beim Schach mit einem unüberlegten

Zug alle Vorteile verspielen, die man in stundenlanger Arbeit in Stellung gebracht hat“, erzählt der begeisterte Spieler.

Freude an Strategie und Lösungen

Die ersten Bekanntschaften mit Bauer, Dame, Turm und Co. machte Felix Schulmerich als Kind. Mit Mitte 30 entdeckte er die Freude am Schach dann erneut über eine Online-Variante. „Ich hatte immer Spaß daran, zwischen den Möglichkeiten abzuwägen und zu überlegen, wie ich Spielsituationen am besten gestalten kann.“

Die Bundesschachmeisterschaft endet für den heute 40-Jährigen mit fünf Niederlagen, aber auch einem Remis und einem Sieg. Ein respektables Ergebnis, findet Jürgen Gutsche, zentraler Fachberater Schach der Stiftungsfamilie: „Felix hat seinen

viel erfahreneren Gegnern alles abverlangt, das war für ihn als Underdog ein super Einstand.“

Ausdauer und Konzentration fördern

Wie Felix Schulmerich ist auch Jürgen Gutsche, ehemaliger Werkstattleiter bei DB Regio, nach seinen Anfängen in der Jugend über die Stiftungsfamilie erneut zum Schach gekommen. Aus dem Hobby hat er viel Gutes gezogen: „Schach fördert die Ausdauer und Konzentration. Ich habe gelernt, während der Partien auf mich gestellt zu sein, mir zu vertrauen und Lösungen zu finden.“

Felix Schulmerich hat seine Partien aus der Meisterschaft aufgezeichnet und kann sie nun in der Frankfurter Gruppe nachbereiten: „Über die Spiele zu sprechen und Tipps von anderen zu erhalten, hilft enorm.“

Angebote für den Nachwuchs

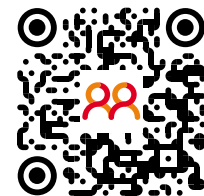
Bei den Turnieren steht je Tag eine Partie auf dem Plan. Rund um die Wettkämpfe wird zum Ausgleich aber auch gemeinsam das Tanzbein geschwungen, Sport getrieben oder die Umgebung erkundet. Auch Lebenspartnerinnen und -partner der Teilnehmenden sind bei den Events gern mit dabei.

Für den Nachwuchs lohnt sich vor allem das Kinder- und Jugendturnier. Parallel zu den Turnierspielen gibt es hier Kurse für Einsteigerinnen und Einsteiger. Also, nichts wie hin!



Felix Schulmerich

Auch in diesem Jahr finden wieder unser Seniorenschachturnier (11. bis 19. März 2023, BSW-Hotel Isarwinkel, Bad Tölz), die Bundesschachmeisterschaften (26. August bis 3. September 2023, Karlstadt) und das Kinder- und Jugendturnier (27. bis 29. Oktober 2023, BSW-Erlebnishotel Festenburg) statt. Weitere Infos zu den Terminen und Schachgruppen: www.schach-im-bsw.de



Lernen Sie online

Nicht zuletzt dank der Beteiligung vieler ehrenamtlich tätiger Stiftungsfamilienmitglieder als Referentinnen und Referenten haben wir mit unseren Online-Seminaren mittlerweile ein Format im Programm, das wir nicht mehr missen möchten. Die Themen sind von Gartenanbau bis Familienkunde so vielseitig wie unsere fachkundigen und interessierten Mitglieder selbst.

Am 24. Februar können sich beispielsweise Menschen ab Mitte 50 in der Veranstaltung „Digitale Hilfe“ zu Internetanwendungen wie Google Maps oder ebay Kleinanzeigen fit machen. Und am 14. März erfahren Sie von den Profis der Familien- und Wappenkunde, mit wel-

chen Online-Quellen Sie in Deutschlands Nachbarländern zu Familienstammbaum und Co. recherchieren.

Auch unsere beliebte Vortragsreihe Projekt Leben setzen wir 2023 fort: Thema am 16. März ist beispielsweise, warum Sie bereits während Ihrer Berufstätigkeit Ihr Rentenkonto auf Vollständigkeit prüfen sollten.

Sie interessieren sich für nachhaltige Ernährung und dafür, warum Bienen so wichtig für unser Ökosystem sind? Oder freuen Sie sich eher auf Tipps und Tricks dazu, wie sie die Schönheit der Natur mit Ihrer Kamera festhalten? So oder so: Ein Blick in unseren Veranstaltungskalender lohnt sich garantiert.



Suche

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht für seine Sammlung Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitschilder, Loklaternen, Lokpfeifen und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Lokschildersammlung ist möglich. Freue mich über Ihre Zuschriften. Mail bitte an: heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Handy 0152 37454684

Große Lokmodelle der Firma Sieck, (Maßstab 1 : 20). Tel.: 04183 778844

Ich suche Informationen und ein Bild des BDir Arnold Knopp (geb. am 17.1.1909 in Rees/N.-Rhein). Dieser war 1951 bis 1953 Vorsitzender des RSV Braunschweig v. 1928 e. V., für den ich recherchiere. Letzte bekannte Anschrift: Wuppertal; Bayreuther Straße 87. Letzter bekannter Dienstposten: BD Wuppertal Abt. IV Dez. 44. Kontakt: ingo.bittner@t-online.de 0151 58839253

Zuglaufschildsammler (seit 1984) und Eisenbahner sucht Zuglaufschilder aller Art (klein oder groß/Metall oder Plastik) vor 1994. Ich kaufe auch komplette Sammlungen. Tauschmaterial wäre aber auch vorhanden. E-Mail: m.huber254@gmx.de oder Telefon: 06781 567167 (eventl. AB).

Biete

Bücher, Bilder etc.

„Deutsche Dampflokomotiven“, Horst J. Obermayer, 1969, „Deutsche Diesellokomotiven“, Horst J. Obermayer, 1973, zweite Auflage, 11.–18. Tausend, „Deutsche Triebwagen“, Horst J. Obermayer, 1977, dritte Auflage, 21.–27. Tausend, „Deutsche Elektrolokomotiven“, Horst J. Obermayer, 1970, Erlebnis-Bildband Dampflokomotiven, Gerd Kramer, 1984, Eisenbahnen im Dritten Reich (Geschichte – Fahrzeuge – Kriegseinsatz), Martin Weltner, 2008, Offizieller Jubiläumsband der Deutschen Bundesbahn – 150 Jahre Deutsche Eisenbahnen, Luxus-Ausgabe, 2. Auflage, 1985, Unvergessene Dampflokomotiven, K.-E. Maedel, zweite Auflage, 1966 (mit beschädigtem Buchrücken), Menschen Züge Bahnstationen – Eisenbahnen im Sauerland, Band 1 Die Ruhr-Sieg-Strecke, Dieter Tröps, Jürgen Kalitzki, 1995, Menschen Züge Bahnstationen – Eisenbahnen im Siegerland, Band 2, Die Ruhr-Sieg-Strecke, Dieter Tröps, Jürgen Kalitzki, 1996, Dampflokomotivkunde, Band 134, Eisenbahn-Lehrbücherei der Deutschen Bundesbahn, Josef Keller, 1957 (mit beschädigtem Buchrücken), alle Bücher gegen Gebot günstig zu verkaufen. Bei Interesse Nachricht an b_die@gmx.de.

Schnellzuglok „Baureihe 01“, Geschichte, Bau, Bewährung, Verlag Transpress. „Vom Reiz der Eisenbahn“, umfangreiche doppelseitige Farbfotos von Eisenbahnen in allen Erdteilen mit Reiseliteratur ergänzt, Sigloch Edition. Preis je 20 €. Kontakt: 0361 3731013

Oberbaubuch der preussischen Staatseisenbahn, Ausgabe 1911, sowie Bauzeichnungen von Lokomotiven, Ausgabe 1920 an. Preis VB. Kontakt: W. Arnold, Tel.: 0911 66983777

Verkaufe Buch: „Leitfaden für den Dampflokomotivdienst“ von Leopold Niederstraßer, 8. neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Erscheinungsjahr 1954, Verkehrswissenschaftliche Lehrmittelgesellschaft m.b.H., Frankfurt am Main. Verkaufe Buch: „Handbuch der Diesellokomotivfahrzeuge der deutschen Bundesbahn“ von Max Engelmann und Herbert Ludwig, 1. Auflage 1963, Vereinigte Verlagsanstalten GmbH Düsseldorf. Kontakt: georgfenzl9@gmail.com

Es werden ges. 43 Heftchen (Postkarten-größe) aus den Jahren 1955–1977 für 8 € angeboten: 20 Schutzregelhefte der DB, 7 GdED-Ratgeber, 7 GDBA-Ratgeber „1x1“, 2 Sicherheitshefte der DB und 7 weitere Heftchen. Die Hefte tragen Gebrauchsspuren, befinden sich aber in gutem Zustand. Abholung in Berlin-Wilmersdorf oder Versand Hermes + 4,50 €. Kontakt: rennung@googlemail.com

KONTAKT

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

Biete kostenlos folgende Fachliteratur: Signalbuch gültig ab 1935 301 DIN A5, Signalbuch gültig ab 1959 301, Fahrdienstvorschrift gültig ab 1951 408, Auszug Vorschrift Lokfahr- und Zugbegleitdienst ab 1950 462 b, Vorschriften für den Bremsdienst Teil II ab 1940 464 II, Sammlung betriebliche Vorschriften Teil I Ausgabe B ab 1954 DV Reg 408/B zu 408, Sammlung betriebl. Vorschriften DV Re 408 A, Auszug Dienstvorschrift Ermittlung der Betriebsleistungen Teil a Schienenverkehr ab 1952 407 A Auszug Betriebsvorschrift für den vereinfachten Nebenbahndienst BND gültig ab 1961 436 und ab 1956 436, Dienstanweisung für die Lokomotivbeamten gültig ab 1940 010. Kontakt: rene.vogl1951@googlemail.com

Sonstiges

Sammlertreffen für Eisenbahnantiquitäten (Lampen, Schilder, Uniformen, Literatur) am Sonntag, den 12. März 2023 von 10 bis 16 Uhr im Preußenmuseum Minden, Simeonsplatz 12. Info über Tel.: 05731 1531051 oder 0571 77233.

Briefmarkenjahrbücher der Deutschen Bundespost/Post AG, postfrisch, komplett, 1977 bis 1999; 12 Ersttagsblätter-alben mit Klarsichthüllen (komplette BRD-ETB-Sammlung) von 1/1974 bis 23/2008 sowie Berlin (West) 1/1975 bis 14/1990 und über 400 Minister-Klappkarten 1972 bis 1990 (BRD/Berlin-W) mit ETSS „Bonn“ preisgünstig abzugeben. Anfragen unter Tel. 06593 2674977 oder per Mail an: bales@online.de

Modellbau

Biete Märklin-Museumswagen 1994 bis 2001/2003 bis 2004, Magazinwagen 1994 bis 1996/2004, Insider-Jahreswagen 1996/1998 5-Jahre-Insider-Mitgliedsch. H0-Nr 46582. Angebot an Tel.: 0160 98507185, herberthrmueller57@gmail.com





KONTAKT

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

Menschen verbinden

DB-Witwe sucht einen netten Mann, der noch gerne in die Natur geht und auch mal einen kleinen Urlaub macht. Alter zwischen 70 und 80 Jahren. Ich wohne in Baden-Württemberg und würde mich über eine Nachricht freuen.

Stichwort: Gemeinsam/01

Ich, Witwe, 69 Jahre, 175 cm groß, bin noch fit und sehe etwas jünger aus. Suche einen netten und gepflegten Herrn zwischen 65 und 73 Jahren für gemeinsame Unternehmungen. Mag gerne auch mal Urlaub, Therme, Radfahren und gemütlich zu Hause sein. Über einen Kontakt freue ich mich. Wohne in NRW, im Münsterland.

Stichwort: Münsterland/01

Hallo, ich, weiblich, 85+ Jahre, sehe jünger aus. Würde mich freuen, auf diesem Wege einen netten, liebewürdigen und gepflegten Herrn kennenzulernen.

Stichwort: Freude/01

Wer hat eine Schulter zum Anlehnen und Ankuscheln, eine Hand, die mich führt und behütet, das Herz am rechten Platz und ist ehrlich und treu? Bin 83 Jahre, 62 kg, 1,61 m groß, NR, gehe gern spazieren. Reisen und kulturelle Besuche sind zu zweit viel interessanter. Wer fühlt sich angesprochen?

Stichwort: NRW/01

Fahr mit mir ... oder nimm mich mit: einmal nach Verona oder nach Lyon, einmal nur Toskana, an den Gardasee, einmal Richtung Nordkap und durch die Normandie, wieder in die Heimat, wieder an den Rhein. M., Baujahr 41, 178/78 und vorzeigbar, wünscht/sucht Gemeinsamkeit statt Einsamkeit, Bekanntschaft, aus der Freundschaft wird, für Unternehmungen, jung ab 70 Jahre, Raum WI/MZ, und drumherum.

Stichwort: Granatapfel/01



Herzschwäche

Eine Erkrankung mit sehr vielen Gesichtern

Eine rasche und langfristig stabile Genesung ist unser Ziel. Dr. med. Thomas Jansen, Chefarzt für Innere Medizin und Kardiologie, und sein Expertenteam stehen genau dafür ein. Mit fachlicher Kompetenz, einer ganzheitlich orientierten Therapie und einer hochmodernen Ausstattung bietet die Klinik Königstein der KVB ideale Voraussetzungen für Ihre Genesung. Unsere Therapieprogramme werden jeweils Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst.

Unser Herzmuskel ist ein fantastisches Organ. Mit bis zu 100 Schlägen in der Minute wirkt es entsprechend einer Saug- und Druck-Pumpe, um unseren Körper und damit sämtliche Organe mit Sauerstoff zu versorgen.

Um dies zu gewährleisten, sind hier elektrische Impulse sowie Mechanik sehr genau und vollautomatisch aufeinander abgestimmt. Im Optimalfall ist dies über eine Dauer von fast 100 Jahren möglich. Leider nicht immer, denn es gibt diverse Störungen, die zu einer dramatischen Veränderung der Herzleistung führen können.

Einerseits kann die Pumpfunktion des Herzens gestört sein, dann spricht man von einem Vorwärtsversagen, denn die Blutmen-

ge kann durch eine herabgesetzte Pumpkraft nicht richtig in den Kreislauf „gedrückt“ werden. Es handelt sich hierbei um eine Herzschwäche, genannt Herzinsuffizienz, mit reduzierter Auswurf-fraction (englisch: Heart Failure reduced Ejection Fraction, HFrEF).

Auf der anderen Seite kann die Saugwirkung des Herzens, also die Entspannungsphase funktionell gestört sein. Dies nennt sich dann Herzinsuffizienz mit erhaltener Pumpfunktion (englisch: Heart Failure preserved Ejection Fraction, HFpEF). Diese Herzen wirken bei einer Ultraschalluntersuchung für den Arzt zunächst gesund, weil die Pumpkraft annähernd normal erscheint. Gerade bei dieser Form der Herzschwäche müssen weitere Parameter dringend beachtet werden, sonst kann diese Erkrankung schnell übersehen werden.



Dr. med. Thomas Jansen

Wie kommt es zu einer HFrEF (während der Auswurfaktionen)?

Viele Grunderkrankungen können zu dem Bild einer HFrEF führen. Wichtig zu nennen sind hier die koronare Herzkrankheit sowie der Herzinfarkt, Bluthochdruck, Herzklappenschäden, Vorhofflimmern, eine Herzmuskelentzündung oder eigenständige Herzerkrankungen (genannt: Kardiomyopathien).

Wie kommt es zu einer HFpEF (in der Entspannungsphase des Herzens)?

Dies ist immer noch nicht vollständig verstanden, jedoch gibt es begründeten Anhalt, dass ein gleichzeitiges Vorhandensein der folgenden Erkrankungen zu dem Auftreten einer HFpEF führen kann:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Lebensalter über 60
- Vorhofflimmern

Welche Symptome deuten auf eine Herzschwäche hin?

Das Leitsymptom einer Herzschwäche kann Luftnot sein, vor allem unter Belastung, und ebenso eine eingeschränkte Fähigkeit, Sport zu treiben, vermehrte Müdigkeit, Wasseransammlung in den Beinen oder nicht flach liegen zu können. Die genannten Symptome können leider bei vielen anderen Erkrankungen ebenfalls vorhanden sein, sodass die Diagnose der Herzschwäche manchmal nicht ganz einfach erscheint, vor allem nicht in den Anfangsstadien.

Wie kann eine Herzschwäche richtig und rechtzeitig erkannt werden?

Die rechtzeitige Diagnosestellung spielt eine entscheidende Rolle bei der Herzschwäche. Wird diese zu spät entdeckt, gleicht sie hinsichtlich der Prognose leider einer schweren Krebserkrankung.

Ihr persönlicher Erholungsverlauf steht für uns in der Klinik Königstein der KVB im Vordergrund. Unsere Experten im Fachbereich Innere Medizin und Kardiologie arbeiten für Ihren Puls stets am Puls der Zeit. Täglich fließen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in die Rehabilitationsarbeit ein. Für den Therapieerfolg stehen optimal ausgestattete Therapie- und Behandlungsräume zur Verfügung. In direkter Anbindung an das Rhein-Main-Gebiet am Südhang des Taunus bieten wir Ihnen hochqualitative Rehakonzepte wie auch stationäre und teilstationäre Anschlussheilbehandlungen (AHB). Eine umfangreiche Diagnostik können Sie ambulant und auch stationär bei uns durchführen lassen.

Ein geschultes „Kardiologenohr“ kann im Patientengespräch erste Anzeichen einer Herzschwäche gut erkennen. Laborparameter können helfen, die richtige Diagnose einer Herzschwäche zu stellen. Hier ist das sogenannte „BNP“ ein wichtiger Parameter, der dann stark erhöht sein kann. Klassisch sollte eine Ultraschalluntersuchung erfolgen sowie ein Röntgenbild und evtl. eine Kernspintomografie (MRT) des Herzens angefertigt werden.

Gibt es gute Therapieoptionen bei Herzschwäche?

Ja, dank des wissenschaftlichen Fortschritts stehen heutzutage viele Therapieoptionen zur Behandlung einer Herzinsuffizienz zur Verfügung.

Bei der Therapie der Herzschwäche mit reduzierter Pumpfunktion kommen ACE-Hemmer, Betablocker, Aldosteronantagonisten und sogar ein Medikament aus der Diabetestherapie, genannt SGLT-2-Hemmer, zum Einsatz, darüber hinaus komplexere Medikamente wie z. B. Angiotensin-Rezeptor-Neprilysin-Inhibitoren (Entresto).

Verschlechtert sich die Herzleistung trotz einer guten medikamentösen Herzschwächetherapie weiter, kann heutzutage eine kleine Pumpe, ein sogenanntes Unterstützungssystem (LVAD), von einem Herzchirurgen implantiert werden. Leider gibt es weiterhin zu wenige Herzen, die zu einer Transplantation zur Verfügung stehen, daher werden nun immer häufiger diese Unterstützungssysteme (als Ersatz für eine Herztransplantat) implantiert.

Die Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion ist bisher viel schwieriger zu behandeln, hier stehen uns wissenschaftlich bewiesen aktuell nur die SGLT-2-Hemmer als Therapieoption zur Verfügung. In diesem Bereich wird jedoch weiterhin sehr viel geforscht, sodass begründete Hoffnung besteht, auch hier bald mehr Medikamente zur Verfügung zu haben.



Weitere Informationen zur unserer Klinik finden Sie unter www.kvb-klinik.de oder unter 06174 204-0



Informationen zur Meldung der Vorsorgeaufwendungen an die Finanzverwaltung (ZfA-Meldung)

Nach den geltenden steuerrechtlichen Bestimmungen melden die Versicherungsträger jährlich die Höhe der im jeweiligen Beitragsjahr geleisteten Beiträge zur Kranken- und gesetzlichen sowie privaten Pflegeversicherung je Mitglied über die „Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA)“ an die Finanzverwaltung.



Alle an die ZfA gemeldeten Daten müssen den Mitgliedern mitgeteilt werden

Diese gesetzlich vorgeschriebenen Bescheinigungen werden für die Beiträge der Krankenversorgung für das Jahr 2022 von der KVB an deren Mitglieder Ende Februar 2023 versandt. Ein vorheriger Versand ist nicht möglich. Wir bitten daher, von Rückfragen zum Versand der Unterlagen abzusehen.

Beachten Sie bitte, dass bei der Einkommensteuer nur die Beiträge vollumfänglich berücksichtigt werden können, die der Basisabsicherung entsprechen. Da im Rahmen der Mitgliedschaft in der KVB auch Leistungen bezuschusst werden, die über die Basisabsicherung hinausgehen (z. B. Chefarztbehandlung), fällt der in der Bescheinigung für die Basisabsicherung ausgewiesene Betrag niedriger aus als Ihre tatsächlich geleisteten KVB-Beiträge.

Bei bestehender Restkostenversicherung bescheinigt der jeweilige Versicherungsträger, z. B. AXA oder Generali, ergänzend die dort geleisteten Beiträge, die dann mit den Beiträgen zur KVB zusammen die Basisabsicherung insgesamt abbilden.

Die Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen (GPV) übermittelt die Daten zur Pflegeversicherung eigenständig. Der Versand der dazugehörigen Bescheinigungen erfolgt in der Regel Mitte Februar.

Fragen zur einkommensteuerlichen Würdigung der Beiträge bitten wir mit Ihrem Steuerberater oder dem für Sie zuständigen Finanzamt zu klären, da dieses für die Einkommensteuerfestsetzung zuständig ist.

Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 28 bis 30 werden von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) verfasst. Auskünfte darüber erteilen Ihnen gern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB unter der Rufnummer 069 24703-0 oder per E-Mail an info@kvb.bund.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.kvb.bund.de



Herzlichen Glückwunsch

Vielen Dank allen Mitgliedern, die an unserer Umfrage zur Zukunft der Stiftungsfamilie teilgenommen haben: Rund 50.000 Menschen haben wir nach ihrer Meinung gefragt – die Antworten geben uns wertvolle Impulse, um unser Angebot noch besser auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zuzuschneiden. Wir werden Sie über die Ergebnisse ausführlich in der Aprilausgabe des Magazins informieren.

Wir freuen uns ganz besonders für die zehn Gewinnerinnen und Gewinner unserer Auslosung im Zuge der Befragung. Sie haben einen Reisegutschein im Wert von satten 500 Euro gewonnen. „Damit habe ich überhaupt nicht gerechnet“, so die Reaktion von Annette Blume. Und Justus Schiefer bedankt sich mit diesen Worten: „Ich bin sprachlos und freue mich riesig! 😊 Vielen lieben Dank an die Glücksfee!“

Neben diesen beiden werden Jürgen Damme, Franz Josef Gillen, Wolfgang Heppner, Manfred Hösch, Anke Riesner, Werner Steinheuer, Michael Wenzel und Andreas Walter in den baldigen Genuss eines geschenkten Urlaubs in einem unserer BSW-Hotels oder einer Ferienwohnung kommen. Herzlichen Glückwunsch!



Das Magazin online lesen

Egal, wohin Sie gerade unterwegs sind – auf dem Weg zur Arbeit, auf Familienbesuch oder auf einer Urlaubsreise in eines unserer stiftungseigenen Hotels oder Ferienwohnungen: Sie haben über unsere Website www.stiftungsfamilie.de jederzeit digitalen Zugriff auf unser Stiftungsmagazin. Kompaktes Wissen, bewegende Geschichten, interessante Interviews und anregende Reisetipps – dies und mehr finden Sie in unserer E-Paper-Ausgabe und lesen Sie einfach bequem online. Sie wollen es noch unkomplizierter und die digital-



Wir freuen uns, wenn Sie unser Magazin auch digital lesen: jetzt ganz neu im Online-Versand!

le Ausgabe des Magazins immer direkt nach Erscheinen automatisch erhalten? Ab sofort senden wir exklusiv allen interessierten Stiftungsfamilienmitgliedern unser Magazin als E-Paper ganz automatisch zu. Wählen Sie die Option einfach in Ihrem persönlichen Bereich auf unserer Website aus oder melden sich in unserem Servicezentrum: telefonisch unter 0800 2651367 oder per E-Mail an: info@stiftungsfamilie.de. Selbstverständlich erhalten Sie das Magazin auch weiterhin zusätzlich als Printausgabe zum gemütlichen Durchblättern.



Jordanien – faszinierendes Königreich

EXKLUSIV-REISE AB 2.544 EURO

Termin: 29.09.–08.10.23

Kommen Sie mit uns nach Jordanien – ein Land, welches interessanter und beeindruckender nicht sein könnte: Die Landschaft des faszinierenden Königreichs ist geprägt von steil abfallenden Schluchten und sich ebenso steil erhebenden Bergen. Dazu erleben Sie grandiose Wüstenlandschaften, die leer erscheinen, es aber tatsächlich nicht sind. Entdecken Sie mit uns wunderbare Orte, die so faszinierend sind, dass Worte sie kaum beschreiben können. Bereisen Sie die magische Felsenstadt Amman, die Hauptstadt der Beduinen, oder die rosarote Felsenstadt Petra (UNESCO-Weltkulturerbe). Kommen Sie mit auf eine Reise voller landschaftlicher und kultureller Vielfalt!

- Linienflug mit Royal Jordanien von Frankfurt/M. nach Amman und zurück
- „Rail & Fly“-Ticket 2. Klasse
- Transfers inklusive Gepäckbeförderung
- Rundreise laut Reiseverlauf im klimatisierten Reisebus
- 9 Übernachtungen in sehr guten 4-Sterne-Hotels mit Halbpension inklusive 0,25 l Wasser pro Person zum Abendessen
- 1 Galadinner im Rahmen der HP inklusive 0,25 l Wasser und eines Glases Wein oder Bier
- Begrüßungscocktail (alkoholfrei)
- Dankeschön-Abend mit Tombola
- Besichtigungsprogramm laut Reiseverlauf inklusive Eintrittsgeldern: u. a. Amman mit Stadtrundfahrt und Ausflug zu den Wüstenschlössern, Ausflug zur römischen Anlage Jerash, Besichtigung der Stadt Madaba und des Bergs Nebo, ganztägiger Besuch der Felsenstadt Petra, 3-stündige Jeep-Tour durch das Wadi Rum etc.
- Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung (2.–6. Tag)
- Informationsmaterial und Reiseführer
- Reisebegleitung durch Michael Buyer

Preis pro Person: ab 2.544 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!