03|2021

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW & EWH

Im Fokus:

ÖKOlogisch

STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

wie schön es draußen ist – gerade in den letzten, sommerlichen Wochen. Überall grünt und blüht es, und die Natur scheint uns zuzurufen: Freut euch über uns und genießt es! Das sind für mich die Momente, in denen ich wahrnehme, wie gut mir die frische Luft und die schönen Landschaften tun. Ich bin mir aber auch bewusst darüber, dass wir sorgsam mit unseren Ressourcen umgehen müssen, um unseren Kindern eine lebenswerte Umwelt zu bewahren. Da ist jeder Einzelne von uns gefragt, seinen Teil beizutragen – und das ist manchmal gar nicht so schwer, wie es auf den ersten Blick erscheint, weil oft im gemeinschaftlichen Handeln die Lösung liegt: Wir in der Stiftungsfamilie stehen von jeher füreinander ein und gestalten Zukunft miteinander – dazu gehört Nachhaltigkeit im Umgang mit Ressourcen und selbstverständlich auch mit Menschen.

Wie Sie wissen, hatten unsere Hotels und Ferienwohnungen monatelang geschlossen, und das war nicht nur finanziell herausfordernd, sondern insbesondere für unsere Reiseteams vor Ort mental nicht leicht. Als ich aber rund um die Öffnungen im Juni zu den Betriebsversammlungen gefahren bin, habe ich ausnahmslos in freudige Gesichter geblickt. Alle haben begeistert nach so langer Pause auf Hochtouren darauf hingearbeitet, dass es perfekt für unsere Gäste ist. Ich bin stolz darauf, dass wir alles dafür getan haben und weiterhin tun werden, um unsere Teams in den Hotels und Ferienwohnungen als fairen Arbeitgeber zu unterstützen. Gerade in der Reisebranche kann es knallhart zugehen – wir setzen auf eine nachhaltige Personalpolitik und werden mit treuen Mitarbeitenden belohnt. Wir sind zuversichtlich, dass die Nachfrage nach Urlaub in Deutschland weiter zunehmen wird – mit unseren nachhaltigen Häusern bieten wir auch zukünftig ein faires Angebot und helfen darüber hinaus finanziell, wo es klemmt.

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog

Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie BSW & EWH
(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-Hotel & Fewo und BSW-Touristik, Telefon: 0821 2427-300

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

Redaktionelle Inhalte: 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 BSW & EWH:
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, Christian Haaß und Adrienne Hinze

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

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat, nanihta – stock.adobe

Erscheinungsweise fünfmal jährlich! Das Magazin finden Sie in Ihrem persönlichen Bereich auf www.stiftungsfamilie.de

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: September 2021

Fokus

ÖKOlogisch

Seiten 4 bis 7

Soziales
Endlich das Passende zum Thema Pflege!
Tschüss, Stress!
Seiten 8 bis 9

Familie und Gesellschaft
Kinder machen die Seele gesund
Seiten 10 bis 11

Bildung | Gutes tun
Kinderuni im Harz
Jeder verdient Musik
Seiten 12 bis 13

DEVK | Reise
Suche nach den Chefs von morgen
Tagen unter Freunden
Seiten 14 bis 15

Beitrittserklärung
Miteinander – Füreinander
Seite 16

Gesundheit
Gesunde Durstlöscher – so peppen Sie Ihr Wasser auf
Seite 17

Unterwegs
Heike Krüßmann, Betriebsratsvorsitzende bei der Weser-Ems Busverkehr
Seiten 18 bis 19

Freizeit
71 Jahre Eisenbahnvereinstradition
Stiftungsfamilie digital: Hier geht's rund!
Seiten 20 bis 21

Ehrenamt
Im Einsatz für die gute Sache
Seite 22 bis 23

Füreinander | SUKI
Stiftungsfamilie vor Ort
SUKI-Sprachtreff für Frauen
Seiten 24 bis 25

Marktplatz
Biete
Seite 26

Menschen verbinden | Marktplatz
Kontakte
Suche
Seite 27

KVB
Ihre Therapiemöglichkeiten bei Arthrose
Seiten 28 bis 30

Am Schluss
Aus dem Tagebuch einer mittelguten Läuferin
Ökostrom für zu Hause
Seite 31

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

Neueste Analysen haben gezeigt, dass Ferienwohnungen in Deutschland in diesem Jahr um bis zu 30 Prozent teurer sind – aber nicht bei uns, denn wir sind Familie. Wir wollen, dass es Ihnen gut geht, und dazu gehört ein preislich fairer Urlaub, das ist doch klar!

ÖKOlogisch

Wikipedia definiert Nachhaltigkeit als ein Handlungsprinzip zur Ressourcennutzung, bei dem eine dauerhafte Bedürfnisbefriedigung durch die Bewahrung der natürlichen Regenerationsfähigkeit der beteiligten Systeme gewährleistet werden soll. Uff! Das nennen wir mal eine Definition – aber was heißt das eigentlich? Nicht mehr und nicht weniger, als die Bedürfnisse der Gegenwart zu befriedigen, ohne dabei die Lebensbedingungen künftiger Generationen zu beeinträchtigen. Das ist genau das, was wir seit jeher in der Stiftungsfamilie tun: Sowohl die Gegenwarts- als auch die Zukunftsthemen der Menschen sind unser tägliches Brot. Dazu gehört selbstverständlich auch die Frage, wie wir gemeinsam für morgen arbeiten, wie wir sinnvoll mit unseren Ressourcen umgehen, wie wir nachhaltig ökologisch handeln – und zwar so, dass unsere Kinder und Kindeskinder gern und gut auf dieser Welt leben können.Wir haben uns mit Danilo Zanotti, dem Geschäftsführenden Vorstand Finanzen und Chef unserer Hotels und Ferienwohnungen, sowie mit Andreas Rosenkranz, dem Leiter Immobilien, Einkauf und Betrieb, zum Thema ausgetauscht.

Was bedeutet Nachhaltigkeit für Sie persönlich?

DZ Seitdem ich selbst Vater bin, denke ich viel mehr über die Zukunft und die Herausforderungen für unsere Kinder nach – man macht sich automatisch einfach mehr Sorgen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt ist doch die beste Grundlage, die wir für die kommende Generation schaffen können. Ich erlebe die Kinder von heute Gott sei Dank als wesentlich sensibler für das Thema Nachhaltigkeit, als wir es waren (und vielleicht sogar noch sind). Wir werden zu Hause regelrecht ermahnt, wenn wir vermeintlich Wasser verschwenden oder den Müll falsch entsorgen – die Kleinen sind da gnadenlos, und das ist doch ein gutes Zeichen.

AR Das sehe ich genauso. Außerdem schaue ich, dass unser Zuhause umweltbewusst ausgestattet ist. Nun ist es für mich vielleicht auch leichter, da ich mich beruflich gut in diesem Metier auskenne. Aber ich bin überzeugt davon, dass jeder seinen Teil dazu beitragen kann.

Und wie ist das in den Hotels und Ferienwohnungen der Stiftungsfamilie? Gibt es da schon nachhaltige Ansätze?

DZ Na sicher gibt es die, und zwar schon seit vielen Jahren! Wir haben sehr früh damit angefangen, schrittweise etwas zu tun. Andreas Rosenkranz ist in diesem Punkt sehr vorausschauend, hat immer einen Blick auf das Mögliche – und bereits so einiges auf den Weg gebracht. Erzähl doch mal, Andreas.

AR Wir haben Ende 2011 im BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz unser erstes Blockheizkraftwerk in Betrieb genommen. Mittlerweile haben wir sechs Stück mit einer Gesamtleistung von 220 kW (elektrisch). Zusammengenommen haben wir bisher etwa 8 Millionen kWh Strom produziert, das sind 8.000 MW, also 8 GW – und entspricht dem Jahresbedarf von 2.000 Haushalten. Dadurch wurden etwa 3.200.000 kg, also 3.200 t CO_2 eingespart. 2012 haben wir bei der Renovierung der BSW-Ferienwohnungen Zingst an der Ostsee eine Solaranlage installiert und eine Wärmepumpe, die Erdwärme nutzt – diese kommt aus drei Bohrungen, die jeweils 125 m tief sind. Bei der Renovierung unserer Villa Dürkopp in Bad Salzuflen wurden über 250 m LED-Band installiert und fast 300 LED-Lampen und -Spots verbaut. Außerdem haben wir jetzt zum zweiten Mal E-Autos für die Villa Dürkopp und für das BSW-Hotel Lindenbach in Bad Ems gekauft – und das ist erst der Anfang.

DZ Noch eine Ergänzung als Hobbykoch: Das Thema Einkaufen ist uns wirklich wichtig und wird oft unterschätzt. Wir versuchen in unseren Hotels, wo wir können, regional einzukaufen und saisonal zu

Nachhaltigkeit ist ein Handlungsprinzip zur Ressourcennutzung, bei dem eine dauerhafte Bedürfnisbefriedigung durch die Bewahrung der natürlichen Regenerationsfähigkeit der beteiligten Systeme (vor allem von Lebewesen und Ökosystemen) gewährleistet werden soll (Quelle: Wikipedia).

© kai – stock.adobe.com

Für zwei Drittel der Bevölkerung in Deutschland stellt der Umwelt- und Klimaschutz eine grundlegende Bedingung für die Bewältigung der Zukunftsaufgaben dar. Das Klimaschutzabkommen von Paris nimmt sich vor, die globale Erderwärmung auf deutlich unter zwei Grad zu begrenzen. Zudem sollen Anstrengungen unternommen werden, 1,5 Grad zu schaffen, um die negativen Folgen des Klimawandels einzuschränken. Deutschland will bis 2050 klimaneutral werden, die EU strebt das ebenfalls an. Die Bundesregierung setzt sich dafür ein, die Energiewende voranzutreiben, den Klimawandel zu stoppen und ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit in Ökonomie, Ökologie und in der Gesellschaft zu verankern (Quellen: Umweltbundesamt, Rat für Nachhaltige Entwicklung, Bundesministerium für Bildung und Forschung).

Urlaub in Deutschland: Er ist gut für die Umwelt, fördert regionale Strukturen und ist viel entspannter, vor allem, wenn Sie mit dem Zug fahren! Denn Ihr Urlaubsgefühl beginnt sofort: Sie kommen ins Gespräch mit anderen Reisenden, genießen die schöne Landschaft aus dem Fenster – und der Haus-zu-Haus-Gepäckservice der DB AG liefert Ihre Koffer auf Wunsch auch noch direkt in unsere Hotels und Ferienwohnungen.

kochen. Das schont die Umwelt und unterstützt die regionalen Anbieter vor Ort – und am Ende ist das Essen auch noch viel leckerer. Das geht wegen der Verfügbarkeit leider (noch) nicht immer, aber wir werden diesen Einkaufsgrundsatz in Zukunft erheblich ausweiten. Darauf können sich unsere Gäste freuen.

Unter dem Slogan „Gründlich und grün" startet jetzt ein Pilotprojekt in puncto Zimmerreinigung. Erzählen Sie uns darüber?

AR Ja, gerne! Wir haben die Zeit der coronabedingten Schließungen genutzt und uns viele Gedanken gemacht, um uns zukünftig noch umweltfreundlicher aufzustellen. Das fängt beim Vermeiden von Plastikverpackungen an und hört bei der sorgsamen Benutzung von Reinigungsmitteln noch lange nicht auf. So denken wir auch über die tägliche Zimmerreinigung nach. Wir haben uns deshalb dazu entschlossen, unseren Gästen verschiedene Modelle anzubieten: In einigen Häusern werden die Zimmer nur noch jeden zweiten Tag gereinigt, in einigen Häusern entscheidet der Gast durch Aufhängen eines Schildes, dass an diesem Tag sein Zimmer nicht gereinigt werden muss, und in einigen Häusern entscheidet er im Vorhinein durch eine Abfrage beim Check-in, ob wir das Zimmer täglich, alle zwei oder alle drei Tage reinigen sollen. Wir sind gespannt darauf, welches Feedback wir von unseren Gästen erhalten – je nach Reaktion werden wir uns dann nach der Pilotphase entscheiden, wie wir weiter vorgehen. Wir sind uns sicher, dass unsere Gäste damit gerne ihren Teil für unsere grüne Zukunft beitragen. Und selbstverständlich sind wir immer da, wenn jemand zwischendurch frische Handtücher braucht oder sonstige Wünsche zur Zimmerreinigung hat.

DZ Daran liegt uns wirklich viel, denn insbesondere bei den Reinigungsmitteln, beim Waschen und ganz allgemein im Housekeeping können wir unseren ökologischen Fußabdruck deutlich verringern. Aber wir machen das nicht gegen den Willen unserer Gäste – das geht als Familie nur zusammen. Deshalb wird es ein Angebot und kein Pflichtprogramm sein, und wir freuen uns, wenn viele mitmachen.

Und wie sieht es mit den Verbrauchsmaterialien aus?

DZ Tja, auch da ist uns Corona leider in die Quere gekommen: Gerade an den Hygieneartikeln möchten wir lieber heute als morgen nachbessern, denn

Sie möchten uns als Gäste dabei helfen, nachhaltig zu agieren? Super!

- Umweltschutz kostet – drücken Sie auch deshalb mal ein Auge zu, wenn wir ab und zu unsere Preise um den einen oder anderen Euro anheben müssen. Wir versichern Ihnen, dass wir das Geld zum Wohle unserer Umwelt und der Menschen gut verwenden.
- Verzichten Sie doch gern mal auf die gewohnte tägliche Zimmerreinigung und die täglich frischen Handtücher – denn Hand aufs Herz: Das machen Sie doch zu Hause auch nicht unbedingt, oder? ☺
- Helfen Sie uns vor Ort, keine Lebensmittel zu verschwenden, wenn Sie sich Leckeres von unseren Büfetts schmecken lassen.

Sie haben weitere Tipps, wie wir gemeinsam für einen umweltfreundlicheren Urlaub sorgen können? Dann melden Sie sich gern bei Adrienne Hinze, per E-Mail: adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de oder telefonisch: 069 808076-140. Sie freut sich über Ihre Ideen und Anregungen!

da ist viel Plastik im Spiel. Aber aufgrund der besonderen Situation müssen wir einfach auf Nummer sicher gehen, damit wir die Hygienevorschriften unbedingt und überall gewährleisten können. Denn schließlich liegen uns die Gesundheit und der Schutz unserer Gäste wie auch unserer Teams vor Ort sehr am Herzen.

AR Das heißt, dass wir derzeit auch im Nahrungsbereich auf Plastikverpackungen leider nicht ganz verzichten können, aber nach Corona ist das auf jeden Fall geplant. Wir haben uns bereits alternative Konzepte mit nachwachsenden und umweltschonenden Rohstoffen überlegt. Da ist heutzutage – zum Glück – richtig viel möglich.

Gibt es weitere Pläne der Nachhaltigkeit?

AR Ja, die gibt es. Elektrizität und Strom sind für uns wichtige Themen: Jedes Jahr verbrauchen wir in den Hotels und Ferienwohnungen der Stiftungsfamilie 4 bis 4,5 Millionen kWh – das entspricht einer Größenordnung von 1.000 bis 1.500 Haushalten. Wir werden daher zukünftig Schritt für Schritt auf 100-prozentigen Ökostrom umstellen, denn es lohnt sich, ganz genau hinzuschauen. Wir können damit schon viel in die richtige Richtung bewegen. Außerdem wollen wir das Bonpapier in unseren Kassen auf eine umweltfreundliche Variante umstellen – nach unseren Berechnungen sind es insgesamt satte 10 km Bonpapier, das wir durch Ökopapier ersetzen können! Und noch eine gute Nachricht für unsere Gäste mit Elektroauto: Wir arbeiten derzeit an einem Konzept für Ladestationen in unseren Häusern – hier ist aber noch etwas Geduld erforderlich.

Hat das Folgen für die Preise in den BSW-Hotels und -Ferienwohnungen?

DZ Wir wollen niemandem etwas vormachen und Offenheit ist uns immens wichtig. Umweltschutz und Nachhaltigkeit kosten im ersten Schritt nun einmal Geld – das gilt auch für die Stiftungsfamilie. Die vielen Maßnahmen, über die wir berichtet haben, gibt es nicht zum Nulltarif. Trotzdem werden wir sie umsetzen, denn die Bedeutung ist einfach zu groß, und es besteht dringender Handlungsbedarf, auch für uns – man kann nicht immer nur von anderen erwarten, dass etwas getan wird. Wir werden sicherlich verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten ausschöpfen und bestimmt nicht einfach nur die Kosten auf die Preise und damit auf unsere über Jahre und Jahrzehnte treuen Gäste umwälzen – das passt nicht zu uns. Aber an der einen oder anderen Stelle wird sich das heutige Preisniveau infolge unserer Nachhaltigkeitsoffensive sicherlich verändern. Fair Play bedeutet eben auch das. An dieser Stelle ist es mir aber ganz wichtig, darauf hinzuweisen, dass wir unbedingt vermeiden möchten, dass Menschen, bei denen das Geld auch mal knapp ist, die Leidtragenden sind. Wir haben als Stiftungsfamilie viele Möglichkeiten, zu unterstützen. Deshalb meine große, herzliche Bitte: Sprechen Sie uns an!

Liebe Reisefreunde, Sie können sich gar nicht vorstellen, wie sehr wir darauf gebrannt haben, Sie wiederzusehen! Seit gut einem Monat sind unsere Häuser wieder geöffnet und wir sind glücklich und unglaublich stolz, dass Sie für dieses Jahr massiv buchen und es – augenscheinlich genau wie wir – nicht erwarten können, zu uns zu kommen. Die Familie war zu lange getrennt: Jetzt sind wir endlich wieder zusammen. Übrigens sind alle Destinationen für die Buchung Ihres Urlaubs auch im kommenden Jahr bereit: Rufen Sie uns an, wir freuen uns darauf! Alle Informationen zu Ihrem Urlaub bei uns finden Sie auch auf www.stiftungsfamilie.de – inklusive einer Übersichtskarte mit Ihren geöffneten BSW-Hotels und -Ferienwohnungen, extra für Sie unterteilt in die Regionen Nord, Mitte und Süd. Folgen Sie dort einfach den Herzen ❤

Wussten Sie schon, dass wir in sechs unserer Hotels Blockheizkraftwerke einsetzen, die schon 3.200.000 kg CO_2 eingespart haben? Außerdem arbeiten wir in den Ferienwohnungen Zingst mit Erdwärme, die aus 125 m Tiefe kommt. In der Villa Dürkopp sind über 250 m LED-Band verbaut worden und fast 300 LED-Lampen leuchten Ihnen den Weg. Und E-Autos haben wir in einigen Hotels auch schon am Start. Was wir sonst noch für Ihren ganz besonderen Urlaub bei uns erledigen? An den Nord- und Ostseestränden, die unseren Hotels und Ferienwohnungen am nächsten liegen, polieren wir regelmäßig und selbstverständlich nur mit ökologischen Reinigungsmitteln jedes einzelne Sandkorn, damit sich die Strände von ihrer schönsten Seite zeigen. Sie wollen lieber in die Mitte Deutschlands oder im Süden Urlaub machen? Hier sorgen wir dafür, dass es niemals schlechtes Wetter gibt. Glauben Sie nicht? Na, dann überzeugen Sie sich doch einfach selbst!

© Robert Kneschke, kegfire – stock.adobe.com

„Endlich das Passende zum Thema Pflege!“

Jährlich am 12. Mai – dem Geburtstag von Florence Nightingale, der Pionierin der modernen Krankenpflege – begehen wir den Internationalen Tag der Pflegenden: ein wichtiger Schritt, um die Arbeit der hierzulande fast 2,4 Millionen pflegenden Angehörigen zu würdigen. Aber Klatschen allein reicht nicht, wie wir in den letzten Monaten sehr deutlich erfahren haben. Insbesondere pflegende Angehörige sehen sich oft unüberwindbar scheinenden Herausforderungen gegenübergestellt. Die Stiftungsfamilie bietet passgenaue Angebote, um sie zu entlasten – zum Teil gemeinsam mit compass private Pflegeberatung und der BAHN-BKK.

Dieses Zitat haben wir uns nicht ausgedacht – es stammt von einem Teilnehmenden unseres ersten Webinars für pflegende Angehörige. Zum Internationalen Tag der Pflegenden sind wir im Mai mit diesem neuen Angebot für pflegende Angehörige gestartet – einem Onlineseminar, das neben dem Vermitteln wertvoller Informationen zum Thema ganz besonders viel Raum für den intensiven Austausch untereinander lässt.

Was tun, wenn plötzlich die Pflege innerhalb der Familie oder eines nahen Angehörigen zu organisieren ist? Was sind die ersten Schritte, wo bekomme ich Rat und welche gesetzlichen Leistungsansprüche habe ich? Fragen, die ohne Antworten schnell überfordern können. Unsere Fachexpertin Andrea Göhler gibt im neuen Webinar, das bewusst in einem kleinen Kreis und in direktem Gespräch über MS Teams stattfindet, wertvolle Tipps für pflegende Angehörige und stellt die Leistungen der Stiftungsfamilie zum Thema Pflege dezidiert vor.

Im Fokus dieses zweimonatlich geplanten Onlineseminars stehen das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Herausforderungen als pflegender Angehöriger, die Sicherheit und Orientierung durch den Austausch von Wissen – und vor allem der individuelle Rat in Bezug auf die Situation jedes einzelnen Teilnehmenden. Das Gefühl, sich in einem geschützten und überschaubaren Rahmen öffnen zu können, oder einfach nur zuzuhören und zu wissen, dass man nicht allein ist, kann wesentlich zur Entlastung beitragen.

© pikselstock – stock.adobe.com

DIE NÄCHSTEN TERMINE

14.07.2021: Psychohygiene – wie stärke ich mich als pflegender Angehöriger?

15.09.2021: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – was ist das und brauche ich das?

17.11.2021: Validation Demenz – in den Schuhen des Betroffenen

Die Webinare finden in MS Teams jeweils um 15.30 Uhr statt. Wir freuen uns über eine formlose Anmeldung per Mail an **sozialberatung@stiftungsfamilie.de** bis zum Vortag des jeweiligen Termins – wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Tschüss, Stress!

Neuesten Studien zufolge sind die Menschen hierzulande während der Pandemie gestresster – dabei haben sich aber die Ursachen etwas verschoben: Waren es vorher tendenziell eher Themen im beruflichen Umfeld, die für Stress sorgten, haben Stressfaktoren im privaten Raum massiv zugenommen. Die Gründe dafür liegen insbesondere in der Doppelbelastung für Familien etwa durch Homeschooling und in der Vereinsamung Alleinlebender während der Lockdownphasen. Die Stiftungsfamilie hat für alle ein breites Angebot an Hilfeleistungen. Informieren Sie sich jetzt auf www.stiftungsfamilie.de oder abonnieren Sie unsere Newsletter, um nichts zu verpassen.

Stress erleben wir jeden Tag – gerade in den letzten Monaten sind die Faktoren, die uns im wahrsten Sinne auf die Nerven gehen, besonders im privaten Raum massiv angewachsen. Das bleibt nicht ohne Folgen, denn Stress verursacht gesundheitliche Beschwerden wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Magen- und Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen. Wir unterstützen Sie dabei, sich zu entspannen – denn das kann man trainieren.

Gemeinsam mit dem Fonds soziale Sicherung und dem VDES haben wir das Seminar „Gelassen im Alltag" entwickelt, das wir leider im letzten Jahr pandemiebedingt aussetzen mussten. Aber jetzt darf es wieder losgehen, also merken Sie sich schon einmal den 3. bis 7. November vor! Wir planen ganz fest, in unserem Hotel Lindenbach in Bad Ems wieder gemeinsam mit Ihnen Stress abzubauen und die richtigen Skills zu lernen, um entspannter mit dem Alltag und dem Beruf umzugehen. Mitglieder der EVG erhalten übrigens gegebenenfalls eine Erstattung der gesamten Seminarkosten und Stiftungsfamilienmitglieder, die nicht in der EVG sind, einen Zuschuss über uns. Darüber hinaus wird die Anmeldegebühr eventuell von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Damit es aber nicht so lange dauert – denn gerade jetzt lauert der Stress doch an allen Ecken –, führen wir dieser Tage ein Stressseminar online durch: Inhalte des Webinars, das an fünf Tagen im Wochenrhythmus für je eineinhalb Stunden stattfindet, sind insbesondere das Verstehen von Stressfaktoren und der darauf folgenden Reaktionen, das Erkennen der eigenen Situation, das Erlernen von Verhaltensweisen und ein zielführendes Zeitmanagement. Ein solches Seminar virtuell zu machen, ist Neuland für uns, da wollen wir ganz ehrlich sein. Aber Ihre ersten positiven Feedbacks zeigen uns, dass wir zukünftig auch über Webinare in puncto Stressbewältigung nachdenken.

Alle Infos zu unserem Seminar „Gelassen im Alltag" im BSW-Hotel Lindenbach in Bad Ems vom 3. bis zum 7. November finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de

„Kinder machen die Seele gesund“

Christiane Schwab-George beim Homeschooling mit ihren beiden Jungs

Das hat der bekannte russische Schriftsteller Fjodor Michailowitsch Dostojewski bereits Mitte des 19. Jahrhunderts festgestellt – und es hat nichts von seiner Richtigkeit eingebüßt: Durch ihre große Neugier und ihren Optimismus, ihren unverrückbaren Glauben an das Gute und ihre Experimentier- und Spielfreudigkeit sind unsere Kinder nicht nur unsere Zukunft, sondern sie machen uns auch gesund. Aber achten auch wir ausreichend darauf, dass es unseren Kindern gut geht? Gerade in der pandemiebestimmten Zeit sind wir alle nicht nur als (Groß-)Eltern mehr denn je gefordert, ganz besonders für unser höchstes Gut zu sorgen – für unsere Kinder. Doch das ist nicht immer so ganz einfach, weil die elterliche Belastung hoch ist und man manchmal einfach eine zusätzliche Schulter braucht. Die Stiftungsfamilie trägt ihren Teil dazu bei und bietet viele passgenaue Angebote für Familien, wie wir in der Titelgeschichte des letzten Magazins ausführlich berichtet haben: von der Babybegrüßung über diverse Unterstützungsleistungen für Familien mit knappem Budget, zielgruppenspezifische Webinare und unseren sozialtherapeutischen Support bis hin zu preisgünstigen Freizeit- und Ferienmöglichkeiten und den Mutter-/Vater-Kind-Kuren.

Jährlich am 1. Juni feiern wir den Weltkindertag – ein wichtiger Schritt, um die Kleinsten in unserer Mitte zu stärken. Der Stiftungsfamilie liegen Kinder besonders am Herzen, und damit es ihnen gut geht, stärken wir die Eltern durch passgenaue Leistungen. Unsere neu geschaffenen Online-Angebote stehen hierbei im Fokus, beispielsweise die virtuelle Kinderbetreuung in Kooperation mit den Notfallmamas.

Picknick im Park

Wir waren mit Christiane Schwab-George, verantwortlich für Familienleistungen in der Stiftungsfamilie, im Gespräch.

Sie sind selbst Mutter zweier Söhne im schulpflichtigen Alter: Wie erleben Sie diese besondere Zeit?

Es war und ist eine Herausforderung für alle Beteiligten: Bei den Hausaufgaben helfen, lernen, erklären, trösten und Mut machen, Geburtstage unter Pandemiebedingungen, Oma, Opa und Freunde nicht oder nur eingeschränkt sehen dürfen – und dabei arbeiten. Da liegen schon mal die Nerven blank. Mein Mann und ich sind beide bei der Stiftungsfamilie beschäftigt, die uns als Arbeitgeber sehr entgegenkommt; das ist viel wert und nicht selbstverständlich in einer solchen Situation.

Hilft es Ihnen also beruflich, dass Sie sich privat in diesem Bereich auskennen – bzw. andersherum?

Absolut! Deshalb spreche ich an dieser Stelle allen Familien meinen allergrößten Respekt aus. Mütter und Väter haben in den letzten Monaten enorm viel geleistet, zum Teil über die Belastungsgrenzen hinaus. Kinder mussten mit Notbetreuung, Distanzunterricht, Homeschooling und Hygieneregeln klarkommen. Und auch, wenn langsam Licht am Horizont ist, so zeigen die Gespräche mit Eltern, Kitaleitungen und Trägern, dass wir sicher noch einige Zeit mit der Pandemie und deren Auswirkungen zu tun haben werden. Deshalb bin ich sehr froh, dass ich gemeinsam mit meinem Team das Portfolio der Stiftungsfamilie so mitgestalten kann, dass Mütter, Väter und Kinder den Alltag besser meistern können. Dazu haben wir auch noch einige Ideen im Hinterkopf.

Das ist vermutlich auch der Grund dafür, dass sich die Reihe „Projekt Leben" quasi neu erfunden hat?

Ja, das stimmt wohl: Gestartet sind wir vor einigen Jahren als Präsenzveranstaltung in Berlin, Hamburg, Frankfurt und München. Auch wenn wir bereits den Fokus auf online hatten, so hat uns die Pandemie angeschubst, schneller in die Umsetzung zu gehen. Aufgegriffen haben wir Themen, die uns häufig begegnet sind, und so ist eine vielfältige und interessante Themenreihe entstanden – mit dem Ziel, den Teilnehmenden jeweils auf ihre Lebenswelten passende, wertvolle und praxistaugliche Tipps zu geben, Fragen zu beantworten und Raum für den Austausch untereinander zu schaffen. Und ich freue mich zudem, wenn wir ihnen eine gute (Aus-)Zeit geschenkt haben.

Welche Möglichkeiten eröffnet die Stiftungsfamilie in puncto Online-Kinderbetreuung?

Gemeinsam mit den Notfallmamas bieten wir für Kinder ab etwa vier Jahren ein buntes Online-Programm mit viel Spaß, Kreativität, Bewegung, Rätseln, aber auch Hausaufgabenbetreuung in Mathe, Deutsch und Englisch an. Ich habe im Vorfeld verschiedene Angebote mit unseren Jungs getestet, da ich unsicher war, ob diese Art der Betreuung funktioniert. Was soll ich sagen? Sie sind total begeistert! Besonders die Angebote mit Bella stehen bei den beiden hoch im Kurs, aber auch die Lego-Challenge mit Martha war top. Wir haben super Feedbacks von Kindern und Eltern erhalten. Das freut mich natürlich auch persönlich. Wir haben Online-Kinderbetreuung bereits parallel zu größeren Abteilungsterminen organisiert, um Mütter und Väter zu entlasten, und das hat prima funktioniert. Übrigens: Stiftungsfamilienmitglieder erhalten drei Einheiten gratis.

Wertvolle Tipps für Mütter und Väter geben folgende Projekt-Leben-Webinare: am 23. September zur psychischen Belastung bei Kindern, am 29. September zur Mediennutzung bei Grundschulkindern, am 10. November zur Resilienzstärkung und am 9. Dezember zur gesunden Ernährung.

Noch eine Frage zu den betrieblichen Kitaplätzen. Wie läuft das denn genau und wo gibt es überhaupt welche?

Die Stiftungsfamilie organisiert bundesweit für Beschäftigte der Deutschen Bahn betriebliche Kitaplätze. In Frankfurt betreiben wir sogar eine eigene Kita, die Bahnbinis. Damit trägt die Stiftungsfamilie zu einer verbesserten Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf bei der Deutschen Bahn bei. Um einen der begehrten Kitaplätze zu bekommen, muss die DB-Gesellschaft eine Belegplatzkooperation abgeschlossen haben. Interessierte Eltern gehen am besten zuerst auf ihre Führungskraft zu. Darüber hinaus koordinieren wir zusammen mit awo lifebalance alle weiteren Leistungen rund um das Thema Kinderbetreuung. Hierzu gehören beispielsweise Informationen zu freien Kitaplätzen, Beratung, Notfallbetreuung und das Ferienprogramm RasselBAHNde. Wir stehen gerne für Fragen per E-Mail an kinderbetreuung@stiftungsfamilie.de oder telefonisch unter 069 809076-161/-162 zur Verfügung.

ALLE INFOS ZU UNSEREN ANGEBOTEN FÜR UND MIT KINDERN FINDEN SIE AUF WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE, IN UNSEREM ZWEIWÖCHENTLICH ERSCHEINENDEN NEWSLETTER, IN UNSEREN SOZIALEN MEDIEN UND AUF DB PLANET.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich freue mich darauf, wieder in den persönlichen Kontakt und Austausch mit Menschen zu gehen; das fehlt mir sehr – auch wenn es virtuell besser funktioniert, als ich anfangs gedacht hätte. Und ich hoffe, dass sich Bahnerfamilien wieder uneingeschränkt an unseren tollen Leistungen erfreuen können, beispielsweise an Familienreisen, Wandertagen, Kinder- und Jugendreisen, Elternnetzwerken oder an unserer neuen Kinderuni im Harz (siehe S. 12).

Kinderuni im Harz

KONTAKT

ERLEBNISHOTEL FESTENBURG
TELEFONNUMMER: 05323 886-0
E-MAIL: FESTENBURG@STIFTUNGSFAMILIE.DE

Etwas vollkommen Neues haben wir uns für Eltern mit Kindern von acht bis zwölf Jahren ausgedacht! Vom 9. bis zum 13. Oktober bieten wir Ihnen die Teilnahme an einer Kinderuni mit Vorlesung in der Technischen Universität Clausthal im schönen Harz an.

Das Thema der Vorlesung wird Studienfotografie und Bildkomposition sein. Ziel ist es, die Kinder fürs Lernen zu begeistern, indem Wissen einfach und verständlich vermittelt wird – auch interaktiv. Gerade jetzt ist es wichtig, das Interesse von Kindern fürs Lernen zu wecken. Nach den langen Schulschließungen und manchmal nicht optimal verlaufendem Distanzunterricht soll die Freude am Lernen in den Vordergrund gerückt werden. Denn wenn Lernen Spaß macht, geht es wie von selbst!

Sie übernachten dabei in unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg, das im Nationalpark Harz liegt und damit der ideale Ausgangspunkt für tolle Ausflüge und beeindruckende Fotomotive ist. Alle Familienangehörigen und Freunde sind herzlich eingeladen, am Begleitprogramm teilzunehmen.

Inklusivleistungen:

- Übernachtung mit Halbpension
- Begrüßung
- Vortrag in der TU
- Ausflug mit Fotografieren (Arboretum von Bad Grund)
- Transfers zur TU und nach Bad Grund
- 1 Abend Fotobearbeitung mit den Kindern
- 1 Abend Preisverleihung

Die Übernachtung kostet ab 216 Euro pro Person im Doppelzimmer, 260 Euro im Einzelzimmer. Bis zu zwei Kinder können kostenlos übernachten, der Preis für das dritte Kind beträgt 94 Euro, für das vierte 134 Euro. Die Anmeldung und Bezahlung läuft über das BSW-Erlebnishotel Festenburg.

© goodluz – stock.adobe.com + contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Jeder verdient Musik

Wir hatten Kinder, die sich seit Langem sehnsüchtig ein Instrument wünschen, dazu aufgerufen, an unserer Aktion „Jeder verdient Musik“ teilzunehmen. Denn die DB Musik Ensembles und die Stiftungsfamilie wollten denjenigen, die mit einer lustigen und kreativen Einsendung überzeugen konnten, bis zu 500 Euro zur Anschaffung eines Instruments dazugeben. Zahlreiche kreative, lustige und bezaubernde Einsendungen erreichten uns – und manchmal gingen sie auch richtig ans Herz. So schrieb uns die Familie von Gülperi: „Unsere Tochter wünscht sich seit Längerem ein Digitalpiano. Leider können wir uns das nicht leisten, da mein Mann erst vor Kurzem eine Umschulung bei der Deutschen Bahn zum Fahrdienstleiter gemacht hat und ich aufgrund von Corona meine Arbeitsstelle verloren habe. Wir werden deshalb erst einmal keine großartigen Geschenke mehr machen können. Wir würden uns sehr über diese Unterstützung freuen, vor allem Gülperi wäre sehr glücklich.“ Aber auch die Familie der kleinen Valentina war außer sich vor Freude, als es geklappt hat: „Wir wünschen uns schon lange ein Instrument, da Valentina sehr gerne Musik mag.“ Und Familie Tok erzählt uns: „Die Saz war ein Herzenswunsch unserer Tochter.“

Wir hoffen, dass die Instrumente den Kindern viel Freude bringen – und wer weiß, vielleicht ist ja ein Talent dabei, das einmal auf einer großen Bühne spielen wird?

Mit den süßen Öhrchen macht es gleich doppelt Spaß

Hurra, endlich eine Saz!

© agrus – stock.adobe.com

Gottfried Rüßmann

Suche nach den Chefs von morgen

Eines Tages erfolgreich im Job sein: für viele Schülerinnen und Schüler ein Lebenstraum, dem sie durch die Handelsblatt-Aktion „Chef zu gewinnen" ein kleines Stück näher kommen. 2021 macht auch DEVK-Vorstandsvorsitzender Gottfried Rüßmann mit – wer ihn gewinnen will, kann sich noch bis zum 15. Juli 2021 bewerben.

Seit mehr als zehn Jahren organisiert das Handelsblatt die Aktion „Chef zu gewinnen". Unternehmen und Schulen sollen über diesen Weg in Kontakt kommen und voneinander lernen. Dieses Jahr ist auch die DEVK mit dabei – denn auch sie möchte wissen, was die kommende Generation bewegt, und sie in Karrierefragen motivieren: Wie werde ich Chef? Was hilft mir dabei, erfolgreich zu sein? Und wie kann man sich eigentlich den Arbeitsalltag einer Führungskraft vorstellen? Im gemeinsamen Austausch gibt Gottfried Rüßmann, Vorstandsvorsitzender der DEVK, Tipps für Einstiegsmöglichkeiten in Unternehmen und beschreibt seine vielfältigen Aufgaben.

Klasse Besuch

Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler können sich ab sofort um den DEVK-Chef bewerben. Teilnahmeberechtigt sind alle Klassen der Jahrgangsstufen 9 bis 13 sowie die Abschlussjahrgänge aller Schulformen. Die Gewinner dürfen sich auf einen Besuch von Gottfried Rüßmann Ende des Jahres freuen und ihn dann mit jeder Menge Fragen löchern. Anschließend folgt ein Gegenbesuch bei der DEVK, bei dem die Schülerinnen und Schüler exklusive Einblicke in den Alltag der Führungskraft gewinnen.

Mitmachen und gewinnen

Um sich zu bewerben, sollten Klassen in einem Vorstellungsvideo oder einem Text erklären, warum sie ausgewählt werden möchten. Zum Beispiel können sie veranschaulichen, was sie besonders macht und warum Gottfried Rüßmann in ihrer Klasse genau richtig ist. Wer Interesse hat, kann sich direkt über das Teilnahmeformular (Link siehe unten) bis zum 15. Juli bewerben oder eine E-Mail schicken an: chefzugewinnen@handelsblatt.com

DEVK

Zum Bewerbungsformular „Chef zu gewinnen": www.surveymonkey.de/r/2RGKFDN

Tagen unter Freunden

Sie wünschen sich die Kombination aus perfekter Arbeitsatmosphäre und erholsamer Umgebung? Dann entdecken Sie die familiären, charmanten und professionellen Tagungsmöglichkeiten der Stiftungsfamilie! Unsere ausgewählten Tagungshotels bieten beste Voraussetzungen für die Durchführung Ihrer erfolgreichen Tagung, Ihrer mehrtägigen Konferenz oder Ihres ausgefallenen Firmenevents.

„Es ist wirklich nicht ganz einfach, das richtige Tagungshotel zu finden – und ich spreche hier aus Erfahrung: die passende Größe des Seminarraums, eine gute Erreichbarkeit für alle und idealerweise dann auch noch im Grünen gelegen, sodass man auch mal draußen arbeiten kann … Toll, dass die Stiftungsfamilie gleich sechs solcher Tagungshotels im Programm hat!“

HEIDRUN PÖHNL, SEKRETÄRIN VORSTAND PERSONAL BEI DB REGIO

Sie haben die Wahl: angefangen beim Hotel Villa Dürkopp im nordrhein-westfälischen Bad Salzuflen und dem Erlebnishotel Festenburg im Harz über das Hotel Lindenbach in Bad Ems an der unteren Lahn und das Vitalhotel Weiße Elster im Vogtland bis hin zum Schwarzwaldhotel Baiersbronn und dem Hotel Isarwinkel rund 50 Kilometer von München entfernt. Dabei bieten sich besonders die Villa Dürkopp und das Erlebnishotel Festenburg für Ihre Tagungen auch mal draußen an – denn den ganzen Tag im Seminarraum zu verbringen, ist anstrengend, und an der frischen Luft kommen die kreativen Ideen wie von selbst. Nutzen Sie für Ihre Teamarbeit doch einfach die Möglichkeiten rund ums Hotel: Ein Spaziergang in der Umgebung bietet ideale Bedingungen, um den Kopf mit frischen Ideen zu füllen. Die Kaffeepause auf der Terrasse, im Park oder im Garten unter Bäumen: herrlich! Oder wir planen ein Picknick im Freien für Sie? Ganz nebenbei besprechen Sie Präsentationen und Tagungsergebnisse in lockerer, entspannter Runde.

Und seien Sie unbesorgt: Zwar können wir aufgrund der Pandemieverordnungen nicht ganz so viele Tagungsgäste unterbringen wie gewohnt, aber unser ausgefeiltes Hygienekonzept bringt Sie sicher und gesund ans Tagungsziel – versprochen!

Alle Infos zu unseren Tagungshotels finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de – oder rufen Sie uns einfach unter 0821 2427-300 an und lassen sich beraten! Und wenn Sie sich schon für ein Hotel entschieden haben, stehen Ihnen unsere Experten vor Ort gern in allen Fragen zu Ihrem individuellen Tagungsarrangement zur Verfügung.

© monkeybusinessimages – istockphoto.com

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 Servicekartennummer

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

092018

Gesunde Durstlöscher – so peppen Sie Ihr Wasser auf

Unser Körper besteht zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser. Deshalb ist es gesund und wichtig, ausreichend zu trinken – gerade bei hohen Temperaturen. Über das Wasser werden der Transport von Nährstoffen, die Regulation der Körpertemperatur und die Ausscheidungsvorgänge über Nieren und Darm gewährleistet.

Täglich scheiden wir zwischen 2 bis 2,5 Liter Wasser über die Haut und die Nieren aus. Um diesen Verlust auszugleichen, muss unser Körper mit Wasser versorgt werden. Etwa einen Liter Wasser erhalten wir aus fester Nahrung – also sollten Sie zusätzlich 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken.

Pro Stunde kann der menschliche Körper maximal 800 ml Flüssigkeit aufnehmen. Das heißt, Sie sollten besser über den Tag verteilt kleinere Mengen trinken als eine Flasche Wasser am Stück. Für das Trinken eignen sich energiearme Getränke wie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Wasser. Studien zeigen jedoch, dass sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene zum Stillen des Durstes häufig zuckerhaltige Getränke nutzen.

Die Alternative: Infused Water

Statt zu Softdrinks, Fruchtsäften und gesüßtem Tee zu greifen, sorgen Sie beim Wassertrinken für mehr Abwechslung und sparen Sie gleichzeitig unnötige Kalorien. Nutzen Sie Obst, Gemüse oder Kräuter zum Aufpeppen. Diese Zutaten sorgen nicht nur für einen besonderen Geschmack, sondern geben Ihrer Gesundheit auch einen Extra-Frischekick. So regt Zitrone beispielsweise den Stoffwechsel an und verbessert die Verdauung. Alle Obst- und Beerensorten sind wahre Energiespender und stärken das Immunsystem.

Folgende Zutaten sorgen beim Wassertrinken für Abwechslung:

- Wasser mit Zitrone, Orangen oder Limetten
- Wasser mit Beeren
  z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren
- Wasser mit frischer Minze oder Thymian,
  z. B. Erdbeer-Minze-Wasser
- Wasser mit frischem Ingwer oder Gurke,
  z. B. Mango-Ingwer- oder Gurken-Zitronen-Wasser

Seien Sie kreativ und finden Sie Ihren Lieblingsmix. Experimentieren Sie am besten mit nicht mehr als drei verschiedenen Zutaten.

Die BAHN-BKK kocht

Wenn Sie sich für das Thema Ernährung interessieren, dann schauen Sie bei unserem Youtube-Kanal unter www.youtube.com/bahnbkk1 vorbei. Hier finden Sie Rezeptideen für die gesunde und schnelle Küche.

BAHNBKK

© Sunny Forest – stock.adobe.com

„Die DB ist nicht nur Schiene“

Heike Krüßmann ist mit Leib und Seele Betriebsratsvorsitzende bei DB Regio, das spürt man sofort. Dabei schlägt ihr berufliches Herz ganz besonders für den Bus. Warum das so ist, welche Aufgaben sie am liebsten mag und was sie gern privat macht, das erzählt uns die 63-Jährige auf diesen Seiten.

Heike Krüßmann gehört quasi zum Inventar der Deutschen Bahn. Seit 1995 ist sie schon dabei: Damals hatte sie sich bei der Weser-Ems Busverkehr GmbH (WEB) in Bremen als Sekretärin der Geschäftsführung beworben – ganz klassisch über eine Stellenanzeige in der Tageszeitung. Gebürtig aus Wilhelmshaven war sie als 18-Jährige nach Bremen gezogen. „Ich bin ‚ausgewandert‘, um dort nach meiner verkürzten Ausbildung als Bürokaufmann – ja, tatsächlich! Damals gab es noch keine weibliche Ausbildungsbezeichnung – in einer Lehrmittelhandlung zu arbeiten. Das heißt, ich war dafür zuständig, Lehrer bei ihrer Beschaffung von Lehrmaterialien für Schulen zu beraten. Dann wollte ich es etwas größer und war zwölf Jahre als Sekretärin im Marineschiffbau bei Siemens tätig. Na ja, und dann habe ich mich bei der WEB, einer hundertprozentigen Tochter der DB Regio AG, beworben und war dort zwanzig Jahre lang als Sekretärin tätig.“

2015 folgte dann der Wechsel in den Betriebsrat – und das gleich völlig überraschend von null auf hundert: „Eigentlich wollte ich nur Schriftführerin werden, aber die Gewerkschaft hatte nach meiner Zusage Größeres mit mir vor“, erinnert sich die sympathische 63-Jährige lachend. „Ich wurde direkt Betriebsratsvorsitzende und bin ein bisschen stolz darauf, dass ich mit großer Mehrheit 2018 wiedergewählt wurde. Seitdem bin ich auch Mitglied des Gesamtbetriebsrats von DB Regio Schiene/Bus und seit 2020 Mitglied des Europäischen Betriebsrats der DB AG. Beim GBR bin ich in den Arbeitskreisen Bus sowie Personal und Soziales vertreten – echt spannende Themen!“

Zu ihren Aufgaben zählt alles, was zu einer guten Betriebsratsarbeit vor Ort gehört: Gremienarbeit, Betriebsversammlungen, Gespräche und Verhandlungen mit der Geschäftsführung, den Rechtsanwälten und Sachverständigen. „Und ganz wichtig ist natürlich die ständige Weiterbildung mit den Kolleginnen und Kollegen, um bei der aktuellen Rechtsprechung auf dem Laufenden zu bleiben“, führt Heike Krüßmann weiter aus. „Ich bin Trösterin, Kämpferin, Verhandlerin, Gesprächspartnerin, Teamleaderin und versuche, ein gutes Vorbild zu sein.“

Durch die Pandemie habe sich einiges an ihrem Alltag geändert, erzählt sie – wie ja bei den meisten von uns. „Mein typischer Arbeitstag ist zurzeit geprägt von Telefon- und Videokonferenzen, leider oft im Homeoffice, da die Reisetätigkeit eingeschränkt ist. Ich freue mich über jeden Kontakt, der darüber hinaus auch über die sozialen Medien läuft. Diese habe ich in den letzten Monaten genutzt, um mit den Kolleginnen und Kollegen in Kontakt zu bleiben und sich über wichtige Informationen auszutauschen. Wie wichtig aber der persönliche Austausch ist, wird mir dann bewusst, wenn ich freudestrahlend auf den Betriebshöfen – natürlich mit gebührendem Abstand und Maske – begrüßt werde.“

Dabei vermisst die sympathische Betriebsratsvorsitzende ganz besonders die Vor-Ort-Gespräche, das Reisen im Rahmen ihrer GBR-Tätigkeit und den direkten Kontakt mit den Kolleginnen und Kollegen der gesamten Busgruppe, aber auch mit denjenigen der Schiene. „Es ist mir sehr wichtig, das Bewusstsein für den Bus zu wecken, denn die Deutsche Bahn ist nicht nur Schiene. Das ist uns bei der EVG mit der Zentralen Fachgruppe Bus gut gelungen. Aber auch als Mentorin für neue Betriebs-/Personalrätinnen und -räte im Land Bremen für ‚Arbeit und Leben' zu agieren, hat mir richtig Spaß gemacht."

Eines wird uns im Gespräch sehr schnell deutlich: Diese Frau hat wirklich Energie, denn so nebenher ist sie auch noch ehrenamtlich als Hauptjugendschöffin am Amtsgericht Brake tätig und – na klar! – in den Landes- und Ortsverbandsvorständen der EVG. Heike Krüßmann ist eben eine, die anpackt, die Dinge angeht und sofort nach Schere und Papier greift, wie man so schön sagt – oder regional passender: Die 63-Jährige „schnackt nich lang". Deshalb glaubt man auch ihren Beteuerungen, dass sie bei aller Arbeit trotzdem ein ausgefülltes Privatleben habe. Und das verbringt sie im Landkreis Wesermarsch.

„Ich lebe gemeinsam mit meinem Lieblingsehemann, wie ich ihn immer nenne, in Lemwerder. Das liegt ziemlich ländlich, fast direkt an der Weser und es ist herrlich zum Radfahren, was wir sehr gerne und häufig tun. Wir haben trotzdem alles im Ort, was zum Leben erforderlich ist. Ich mag die Natur und die Ruhe, lese sehr gerne, bevorzugt Krimis, Sciene-Fiction und Biografien. Kochen gehört auch unbedingt dazu, da kann ich so schön entspannen. Und eine ganz große Rolle spielt das Reisen für uns. Leider war das in der letzten Zeit ja etwas schwierig, aber jetzt dürfen wir langsam wieder loslegen. Wir haben das schon immer gerne getan. Wir haben keine eigenen Kinder, dafür aber vier Patenkinder und vier Geschwisterkinder, die alle von uns verwöhnt wurden, oft übers Wochenende bei uns waren und zum Teil auch mit uns in Urlaub gefahren sind. Also, langweilig wird es mir nicht, so viel steht mal fest", lacht Heike Krüßmann.

Zur Stiftungsfamilie kam die 63-Jährige durch Helmut Fokkena, der bei uns – und auch im „wahren Leben" kein Unbekannter ist: Er organisiert das weit über Bümmerstede hinaus bekannte „Fokkis Weidenfest", Oldenburgs urigste Freiluftfete. „Helmut Fokkena war damals Regionalleiter der WEB, hat ordentlich Werbung für die Stiftungsfamilie gemacht – und mich dann schnell überzeugt. Mein persönlicher Favorit sind die BSW-Ferienwohnungen, in denen ich schon oft Urlaub gemacht habe, aber ich finde darüber hinaus die sozialen Leistungen der Stiftungen ganz wichtig. Soziales Engagement bedeutet für mich, freiwillig mit Zeit und persönlichem Handeln zu helfen, wo Hilfe benötigt wird. Und da mache ich doch sehr gerne auf die Angebote der Stiftungsfamilie aufmerksam. Ganz prima eignet sich dafür übrigens auch das Magazin, das ich bei uns immer auslege – gerade jetzt, wo ich nicht so unterwegs sein kann."

Vielen Dank für das Gespräch! Wir drücken ganz fest die Daumen, dass Ihre drei Wünsche in Erfüllung gehen: dass Sie gesund bleiben, mit Ihrem Lieblingsehemann viele Reisen in Deutschland unternehmen können – und vor allem, dass Sie in absehbarer Zeit erst mit Ihrer Freundin nach Irland reisen und danach in die USA. ☺

© heidepinkall – stock.adobe.com

71 Jahre Eisenbahnvereinstradition

Manchmal enden auch jahrzehntelang bestens bewährte und beliebte Traditionen wie der Eisenbahn-Kameradschafts-Verein Münster e. V. Natürlich war es kein einfacher Schritt für die Mitglieder, den Verein aufzulösen, doch sie entschieden, dass es das Beste sei. Der ehemalige erste Vorsitzende, Alfred Wilke, erzählt von der Vereinsgeschichte.

Im Jahr 1950 wurde der Verein, von den Mitgliedern kurz EKV genannt, ins Leben gerufen. „Während der damals noch schlechten Zeit, in der es praktisch ausschließlich um den Wiederaufbau und das Arbeiten ging, schlossen sich einige Mitarbeiter des Bahnhofs zusammen, um mit Familie und Freunden etwas Entspannung und Abwechslung in ihren tristen Alltag zu bringen", erzählt Alfred Wilke. Schnell sei man übereingekommen, einen Verein zu gründen, eine ordentliche Satzung zu erstellen, ihn beim Amtsgericht als „Eisenbahn-Kameradschafts-Verein Münster (Westf) Hbf" anzumelden und in das Vereinsregister eintragen zu lassen. Die Satzung schrieb damals schon vor, dass jährlich drei Feste gefeiert sowie den Mitgliedern ab dem 80. Geburtstag und bei Dienstjubiläen Präsente überreicht werden. Die Mitglieder gingen beispielsweise mit ihren Familien wandern, auch Kinderfeste wurden organisiert. „Das herausragende Fest des Jahres war allerdings immer das zu Karneval. Hier nahmen mitunter sogar bis zu 700 Närrinnen und Narren teil", schwelgt Alfred Wilke in Erinnerungen an die Hochzeit des Vereins.

Dem Verein traten während der folgenden Jahre rund 600 Kollegen bei – zu diesem Zeitpunkt war die Deutsche Bundesbahn ein reiner Männerbetrieb, was sich im Laufe der Zeit natürlich änderte. Bis 1994 erfreute sich der EKV unter den Kollegen, und dann auch Kolleginnen, großer Beliebtheit. Alfred Wilke erklärt, wie es zur Veränderung im Vereinsleben kam: Denn mit der Umstrukturierung der Deutschen Bundesbahn zur Deutsche Bahn AG und der Abschaffung der alten Dienststellenstruktur begann auch der Niedergang des Vereins.

„Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiteten nicht mehr in ihren gewohnten Teams, sondern ihnen wurden teilweise andere Arbeitsbereiche zugewiesen, und durch die verschiedenen Geschäftsbereiche fühlten sich die Kolleginnen und Kollegen nicht mehr so verbunden wie zu früheren Zeiten", erklärt der 81-Jährige. Die Konsequenz war, dass keine neuen Mitglieder mehr folgten, ältere Mitglieder verstarben und die Mitgliederzahl des Vereins sank. Dadurch nahmen auch immer weniger Vereinsmitglieder an den Veranstaltungen teil.

Diese Entwicklung setzte sich Jahr für Jahr fort, sodass der Vorstand 2019 beschloss, den Eisenbahn-Kameradschafts-Verein Münster e. V. aufzulösen. „Unsere schlauen Vereinsgründer hatten uns 1950 vorgeschrieben, dass das vorhandene Vermögen der Stiftung EWH gespendet werden soll. Dieses in die Statuten geschriebene ‚Soll' war für uns natürlich eine Pflicht, der wir gerne nachkamen", bekräftigt der ehemalige Fahrdienstleiter. So überwies der Eisenbahn-Kameradschafts-Verein Münster e. V. in diesem Jahr knapp 3.000 Euro an die Stiftung EWH und wurde aufgelöst. Wir bedanken uns herzlich für diese Spende und ziehen unseren Hut vor dem traditionsreichen Verein mit seiner reichen Geschichte sowie seinen fleißigen Mitgliedern, die ihn jahrzehntelang mit viel Herzblut mit Leben füllten.

© Frederic VIELCANET – Alamy Stock Photo

Online-Pralinenverkostung mit Konditormeister Georg Klumpp

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE IM VERANSTALTUNGSKALENDER AUF UNSERER WEBSEITE

WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE

Stiftungsfamilie digital: Hier geht's rund!

Am 18. Juni war wieder Digitaltag und wir hatten uns ganz besondere Highlights für Sie einfallen lassen! Wir haben mächtig Gas gegeben und starteten schon am 16. Juni mit einem Onlineseminar zur gesunden Ernährung. Ernährungsberaterin Christina Graf erläuterte darin, was gesunde Ernährung überhaupt bedeutet und welche Nährstoffe der Körper braucht. Außerdem hatte sie zahlreiche Tipps parat, wie man sich mit wenig Geld gesund und ausgewogen ernähren kann. Auch leckere und gesunde Fast-Food-Alternativen stellte sie vor.

Am eigentlichen Digitaltag boten wir Ihnen um 15.30 Uhr einen weiteren tollen Upcycling-Workshop an, in dem Loni Siegwolf mit Ihnen eine Tasche inklusive zugehörigen Kosmetikbeutels bastelte. Um 17 Uhr tauchten wir in die Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements ein – in diesem Onlineseminar zeigte Ihnen Referent Manfred Hill von der Fotogruppe Worms, wie Sie Ihren Fotos den letzten Schliff verpassen und gleichzeitig nicht so gelungene retten. Um das Programm etwas zu entzerren, legten wir unser zweites brandneues Onlineseminar zum Thema „Angeln" auf den 23. Juni. Dort erfuhren Sie alles, was man über Fischen und Natur, Spinnfischen mit Oberflächenködern, Angeln an Still- und Fließgewässern, Angeltouren mit der Eisenbahn und den Rutenbau wissen muss. Für alle Experten und diejenigen, die es werden wollen, war das ein wahrer Leckerbissen!

Das Servicebüro Berlin veranstaltete seine eigene Instagram-Challenge zum Digitaltag: Wer Pascal, Max und Tjorben in ausgefallenen Kostümen eine Choreographie vor dem Fernsehturm Berlin tanzen lassen wollte, musste selbst erst mal an unserem Tanzworkshop teilnehmen. Denn wenn über 100 Mitglieder aus Nordost am Workshop teilnehmen würden, so hieß es, müssen unsere drei vom Servicebüro Berlin tanzen. Ob die Jungs in aller Öffentlichkeit die Choreografie zum Besten gaben? Schauen Sie einfach mal auf unserem Instagram-Kanal nach.

Zum Schluss ein Ausblick auf den Herbst: Da unsere Online-Pralinenverkostung ein voller Erfolg war, werden wir im Herbst gleich noch einmal eine anbieten! Konditormeister Georg Klumpp aus dem Café am Eck in Baiersbronn wird darin zusammen mit seiner Frau Gisela einen kurzen Überblick über die Pralinenherstellung geben. Auch ein kleiner Exkurs zum richtigen Genießen der Pralinen wird dabei sein – denn es ist doch eigentlich viel zu schade, wenn eine solche schokoladige Kostbarkeit in unserem Mund landet und mit einem Happs auch schon wieder weg ist. Also, Sie dürfen auf die kommenden Onlineseminare der Stiftungsfamilie gespannt sein!

© fizkes – stock.adobe.com

Korsika

Im Einsatz für die gute Sache

Die Stiftungsfamilie lebt von ihren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Eine davon ist Elke Maennchen – sie hat in der Stiftungsfamilie gleich mehrere Posten inne. Wir haben mit ihr über die verschiedenen Ämter, ihren Beruf und vieles mehr gesprochen.

Digitale Helfer:
Ziel ist es, die Teilhabe älterer Menschen an digitalen Angeboten und Möglichkeiten zu unterstützen, indem Sie Ansprechpartner für Fragen sind, die sich Menschen mit bisher geringer Online-Affinität stellen.

Im besten Fall gelingt es uns, aus Vorbehalten Vorfreude zu machen – auf neue Möglichkeiten, einfache Anwendungen und Erleichterungen im Alltag.

Haben Sie Lust, älteren Menschen auf diese Weise beratend zur Seite zu stehen? Dann melden Sie sich per E-Mail an: info@stiftungsfamilie.de

Eigentlich kann sich Elke Maennchen über Langeweile nicht beschweren: Als Gesamtschwerbehindertenvertreterin bei DB Fernverkehr ist sie zuständig für rund 800 Menschen mit Behinderung und damit eigentlich gut ausgelastet. Sie betreut hierbei auch die örtlichen Schwerbehindertenvertretungen und unterstützt sie in ihrer Arbeit. Dazu kommt, dass sie zusätzlich das Amt der stellvertretenden Vorsitzenden der Konzernschwerbehindertenvertretung innehat. Ihre Arbeit ist dabei sehr vielfältig: „Wir hatten zum Beispiel mit einer Zugbegleiterin in Bayern zu tun, die schwer erkrankte, nicht mehr laufen konnte und dann im Rollstuhl saß – da musste ein spezieller Arbeitsplatz für sie gefunden und eingerichtet werden. Hierbei habe ich die örtliche Schwerbehindertenvertretung mit Rat und Tat unterstützt."

Da gibt es auch einen Kollegen aus Eritrea, der seit 15 Jahren in Deutschland lebt und den sie bei den Anträgen, sei es Kindergeld, Wohngeld, Unterstützungsanträge der Stiftung EWH oder was sonst noch so anfällt, unterstützt. Ihn hat sie früher in der örtlichen Schwerbehindertenvertretung betreut. Irgendwann wurde sie auf das Projekt SUKI in der Stiftungsfamilie aufmerksam: Dort unterstützte sie als Soziallotsin eine Gruppe von Migranten, die erst bei der Agentur für Arbeit Deutschkurse absolvierten und im Anschluss bei DB Regio zu Busfahrern ausgebildet wurden.

Seit ihrem 15. Lebensjahr ist die heute 65-Jährige bei der Deutschen Bahn beschäftigt. Am 1. August fängt offiziell ihr Ruhestand an. Allerdings hat sie keine Sorge, dass es ihr langweilig werden wird: Mit sechs Enkelkindern und den ehrenamtlichen Tätigkeiten hat sie immer noch ausreichend zu tun. Denn ihr Einsatz für das Ehrenamt ist genauso vielfältig wie ihr Beruf: „Ich leite die Ortsstelle Main-Kinzig in Hanau mit 1.500 Förderern und bin außerdem als Reisebegleiterin unterwegs", erklärt sie. Seit Kurzem unterstützt sie auch das nagelneue Projekt „Digitale Helfer", dessen Ziel es ist, die Teilhabe älterer Menschen an digitalen Angeboten zu fördern.

Vielleicht braucht Elke Maennchen auch einfach möglichst viel Trubel und hohe Ziele. In jüngeren Jahren nahm sie beispielsweise an zahlreichen Marathons teil: Den New-York-, Boston- und Chicago-Marathon hat sie gemeistert. Dazu unternahm sie viele Reisen, die sie unter anderem nach Südafrika, Neuseeland, Ecuador und Peru brachten. Aber auch Deutschland bereist sie gern – sei es mit einer Freundin, den Enkelkindern oder allein.

Als Botschafterin der Stiftungsfamilie gibt sie Informationen zum gesamten Portfolio weiter, informiert Kolleginnen und Kollegen über Freifahrten und zweimal im Jahr engagiert sie sich, wenn gerade keine Pandemie ist, als Reisebegleiterin. In dieser Funktion reiste sie schon zum Wandern nach Elba und einmal an den Comer See in Italien. In Prerow auf Zingst beobachtete sie gemeinsam mit ihren Schützlingen Kraniche, und für dieses Jahr ist, wenn alles klappt, eine Busreise nach Korsika geplant. „Die Wanderreise nach Cinque Terre im April musste coronabedingt leider zum zweiten Mal ausfallen. Am liebsten betreue ich Wanderreisen, begleite aber auch gerne Silvesterreisen, zum Beispiel nach Oslo, Bremen oder an den Gardasee", erzählt die 65-Jährige.

Was ihr bei ihren zahlreichen Reisen privat und in ihrer Funktion als Reisebegleiterin aufgefallen ist? Dass die Angebote für Alleinreisende etwas spärlich ausfallen beziehungsweise sogar weniger werden: „In Ahlbeck fand ich den Tisch für Einzelreisende eine richtig tolle Sache, aber den gibt es leider nicht mehr. Warum ist das so?", fragt sich Elke Maennchen. Dass ihre Anregungen Gehör finden, dafür gibt es sogar Belege: Als sie mit ihrer Mutter, die nicht mehr ohne Rollator laufen kann, nach Bad Tölz reiste, gab es im Ferienhotel Isarwinkel keinen Behindertenparkplatz und somit war das Ein- und Aussteigen nicht einfach. Nachdem sie die Situation geschildert hatte, hat sich die verständige Hotelleitung dem Problem angenommen: Schon im darauffolgenden Jahr war ein Behindertenparkplatz vorhanden.

Seniorinnen und Senioren haben auch andere Einschränkungen, die Hotels beachten sollten, um ihren Gästen einen schönen Aufenthalt zu garantieren und besonders attraktiv für sie zu sein. Viele haben in höherem Alter mit schlechtem Gehör zu tun – eine Möglichkeit ist natürlich, den Fernseher laut zu stellen. Aber im Hinblick auf die umliegenden Zimmer und deren Gäste wäre es doch viel besser, zu beachten, dass die Fernsehgeräte Untertitel anbieten.

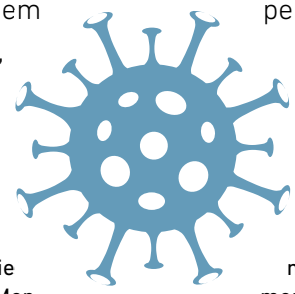
Elke Maennchen

So ist es gut, eine Person wie Elke Maennchen in den eigenen Reihen zu haben, die immer mitdenkt und auf Thematiken hinweist, an die andere vielleicht gar nicht denken würden. DB Fernverkehr und ihre Schwerbehindertenvertreter werden im August sicher schweren Herzens von so einer tüchtigen, engagierten und aufmerksamen Kollegin Abschied nehmen.

© pilat666 – stock.adobe.com

Stiftungsfamilie vor Ort

Das Vogtland wurde von der Coronapandemie besonders hart getroffen: Im März wurde dort die höchste 7-Tage-Inzidenz Deutschlands gemessen. Mittlerweile sind die Infektionen stark zurückgegangen – Schulen und Kindergärten konnten Mitte Mai wieder geöffnet werden. Dies ist einer starken Impfkampagne, einer gut ausgebauten Teststrategie und dem persönlichen Einsatz von Menschen wie Peter Grunenberg, Ortsstellenleiter in Adorf, zu verdanken.



Eigentlich kümmert sich der ICE-Zugchef neben seiner Tätigkeit als Ortsstellenleiter und Fachberater Chöre und Kapellen eher um beschwingte Themen beziehungsweise ist als Fachberater Historische Bahn im Bereich Dresden um die Geschichte der Eisenbahn bemüht. Doch als seine Heimat von der Pandemie so gebeutelt wurde und er mitbekam, dass viele ältere Menschen von der Organisation der Impfungen überfordert waren, überlegte der 57-Jährige nicht lange und sprang den Seniorinnen und Senioren zur Seite, um ihnen bei der Suche nach und beim Ausmachen der Impftermine zu helfen. „Kürzlich hat mir am Telefon jemand erzählt, dass seine Mutter, die über 80 Jahre alt ist, bei der Impfung irgendwie vergessen wurde. Der Vater wurde geimpft, da der Pflegedienst regelmäßig zu ihm kommt und er damit registriert war", erzählt Peter Grunenberg.

Das ist so ein Fall, bei dem er dann beratend zur Seite stand, damit die alte Dame doch noch einen Impftermin erhielt. „Nicht alle 80-jährigen Förderer haben die Möglichkeit zur Online-Registrierung, weil sie nicht mit dem PC und Internet zurechtkommen. Die darf man nicht vergessen!", bekräftigt der 57-Jährige. So kam es, dass mit seiner Unterstützung 27 glückliche Förderer in den Genuss der Impfung gegen das Coronavirus kamen. Ein Glück, dass sie so jemanden Tatkräftigen in ihren Reihen haben, der sofort zur Stelle ist, wenn es notwendig ist. Über 40 Dienstjahre hat Peter Grunenberg schon hinter sich gebracht und wird nicht müde, anderen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen – sei es im ICE oder in der Ortsstelle.

© js-photo – stock.adobe.com

SUKI-Sprachtreff für Frauen

Mohammad macht eine Ausbildung zum Gleisbauer bei der DB. 2016 kam er mit seiner Frau Wafa und ihrer Tochter Mira nach Deutschland (Namen von der Redaktion geändert). Mittlerweile sind sie zu fünft, er ist im dritten Ausbildungsjahr und die Abschlussprüfung steht an.

Wafa hat nach ihrer Ankunft in Deutschland einen Integrationskurs gemacht. Durch die Schwangerschaft und mit den kleinen Kindern war es schwierig, weitere Kurse und Angebote in ihren Alltag einzubauen. Dennoch nutzt sie jede Gelegenheit, ihr Deutsch zu verbessern, zum Beispiel auf dem Spielplatz oder in der Schule. Aber oft reicht die Zeit nicht, um intensiv üben zu können. Wenn ihr drittes Kind das Kitaalter erreicht hat, möchte auch sie gern mit einer Ausbildung beginnen. Wenn möglich, wie ihr Mann bei der Deutschen Bahn, allerdings im IT-Bereich.

Im Projekt SUKI begegnen uns oft Geschichten wie diese. Besonders für angehörige Frauen ist es oft schwierig, Deutsch zu lernen, vor allem wenn sie kleine Kinder haben. Dann investieren sie einen großen Anteil ihrer täglichen Zeit in Kinderbetreuung, Hausarbeit und Organisation des Alltags. Soziale Kontakte haben sie in der Regel hauptsächlich zu anderen Frauen aus dem eigenen Kulturkreis – denn auch zur sozialen Integration ist Verständigung notwendig, die Sprache hat eine zentrale Bedeutung. Sie ist Hauptzugang zu jeglicher Teilhabe und Türöffner zur Integration in die Gesellschaft und in das Berufsleben.

Aber nicht nur angehörige Frauen, sondern auch Frauen mit Flucht- oder Migrationshintergrund, die bereits im Berufsleben bei der DB angekommen sind, wünschen sich oft noch Unterstützung und den Austausch mit Gleichgesinnten. Um speziell Frauen bei der Integration zu unterstützen, startete SUKI jetzt mit einem niedrigschwelligen Sprachlernangebot für DB-Mitarbeiterinnen oder angehörige Frauen DB-Mitarbeitender mit geringen Sprachkenntnissen.

Im digitalen Sprachtreff können die Frauen über Themen des Alltags in Deutschland sprechen und dabei Deutsch üben. Wir treffen uns online in kleinen Gruppen zu verschiedenen Themenschwerpunkten. Es handelt sich dabei nicht um einen Sprachkurs mit Abschlusszertifikat, vielmehr dienen die Treffen dem kontinuierlichen Verbessern der Deutschkenntnisse. Auch der soziale Aspekt ist wichtig. Frauen können sich im geschützten Raum austauschen, Kontakte knüpfen und neue Erfahrungen sammeln. Sie benötigen lediglich einen Internetzugang und ein Smartphone, einen PC, ein Notebook oder Tablet. Einfache Deutschkenntnisse (A1) reichen aus, um mitmachen zu können. Die Teilnahme ist kostenfrei.

ANMELDUNG UNTER SUKI@STIFTUNGSFAMILIE.DE ODER UNTER DER HOTLINE 069 809017 288

© asb63 – stock.adobe.com

Biete

Bücher, Bilder etc.

Taschenfahrplan Mitteldeutschland; 05.1929–10.1929 und 10.1931–05.1932, Kursbuch Jahresplan 1944/45, Hundert Jahre Deutsche Eisenbahnen (Verlagsarchiv), Karte 100 Jahre Deutsche Eisenbahn, Lehrstoffheft Dienstanfängerschule Berlin 1937, Deutsche Verkehrsgeschichte 1939, Uns gehören die Schienenwege Festschrift zum 125-jährigen Jubiläum, offizieller Jubiläumsband 150 Jahre Deutsche Eisenbahnen 1835–1985, Deutsche Eisenbahnen 1835–1985, 50 Jahre Bahnhof Engelsdorf 1906–1956, 50 Jahre Leipzig Hauptbahnhof 1965, Haack Atlas Weltverkehr (1984), Vom Reiz der Eisenbahn, Geschichte der Eisenbahn, Schiene, Dampf und Räder (1989), Reisen mit der Schmalspurbahn (1990), Hauptbahnhof Leipzig – Geschichte, Architektur, Technik (1990), Historische Bahnhofsbauten I bis III, Die Technik-Dienstvorschrift der Eisenbahnen der VR China. Kontakt: 02801 986149

10 Eisenbahntaschenbücher des Weltbild-Verlags: Diesellokomotiven mit Kleinlokomotiven, Schmalspurdampflokomotiven, Länderbahndampflokomotiven – Preußen, Mecklenburg, Oldenburg, Sachsen und Elsaß-Lothringen, Dampflokomotiven – Regelspur, Reisezugwagen – Deutsche Bundesbahn, Güterwagen – Deutsche Bundesbahn, Länderbahndampflokomotiven Bayern, Baden, Pfalz und Württemberg Band 2, Triebfahrzeuge Deutsche Bundesbahn, Elektrolokomotiven, Triebwagen sowie vier Taschenbücher von Franckh: Taschenbuch deutsche Diesellokomotiven mit Kleinlokomotiven, Taschenbuch deutsche Dampflokomotiven Regelspur, Taschenbuch Deutsche Elektrolokomotiven, Taschenbuch deutsche Schmalspurdampflokomotiven – alle Bücher für 40 Euro, ansonsten 3 Euro plus Porto pro Buch; alle aus Nachlass und hervorragend erhalten. rometsch.heike@googlemail.com, Tel.: 07235 974940

Ich verkaufe aus meiner Sammlung: 1. Eisenbahnkalender „DR" 1976–1983, 1985–1988, 1990, 2. Eisenbahnkalender 2009, 2012, 2013, 2017–2020, 3. Originalaushangplakate „Abfahrt Bahnhof Sebnitz (Sachs)": Sommerfahrplan 1982, Winterfahrplan 1982/83, 4. Buch: „Im Dienst von Demokratie und Diktatur. Die Reichsbahn 1920–1945", Preise nach Vereinbarung. Anfragen an: beckert.sebnitz@t-online.de

1. Herzau Eisenbahn-Verwaltungsdienst in Stichworten zur Vorbereitung auf die Fachprüfung (Ausgabe 1970) – Ergänzungsband 2 EVO mit Ausführungsbestimmungen vom 8.9.1938, 2. DB-Fachbuch Die Aufgaben des nebenamtlichen Bahnpolizeibeamten – Eisenbahn-Fachverlag Heidelberg Mainz Band 4/15, 3. DV 408 Deutsche Reichsbahn Fahrdienstvorschriften (FV) 1. Auflage gültig ab 1. Januar 1990, 4. 140 Jahre Eisenbahndirektion Hannover 1843–1983, 5. Jahrbuch des Eisenbahnwesens von 1980, 6. Jahrbuch des Eisenbahnwesens von 1981. Preise zu 1.–6. auf Anfrage. Kontaktaufnahme unter Manfred Randt, Telefon 05171 16639 oder E-Mail: manfred.randt@gmx.de

Geschichte der Eisenbahn von Ralf Roman Rossberg, Geschichte der Eisenbahn (1984), Das große Handbuch der Dampfloks von 1835 bis heute, alle Bücher wie neu. Anfragen unter Tel.: 0157 71010782 oder unter kpietsch333@gmail.com

Eisenbahnsignalanlagen, Band 2, Mechanische Stellwerke, Ausgabe 1958. Das DrS 2 Stellwerk Band 88 von 1972. Das SpDrS 60 Stellwerk Band 89 von 1975. Vorschrift „Block- und Stellwerksdienst" Ausgabe 1951. Tabellenbuch Elektronik-Nachrichtentechnik Band 8/62 von 1981. Anfragen unter 01711208481

DB-Kursbücher (Gesamtausgabe): 1978–2008 (nicht alle Ausgaben), DR-Kursbücher: 1976–1990 (nicht alle Ausgaben, DB-Kursbücher Ausland: Winter 1963/64, 1964/65, 1976/77, Sommer 1995, 01.01.–27.05.2000, DB-Kursbücher Europa: 05.11.2000–09.06.2001, 15.06.2003–11.12.2004, 12.06.2005–09.12.2006, 10.06.2007–13.06.2009, Kursbücher ausländ. Bahnen: BR, CFR, CH, DSB, FS, JZ, NSB, ÖBB, SBB, SNCF, SJ, DB-Kursbuchkarten: ab 1980, IC-Zuglaufschilder, Eisenbahnbücher/-postkarten, Ihr Reiseplan: 2014–2020, Städteverbindungen: 2002–2010. Telefon: 0661 380 3376

Sonstiges

1 Wanduhr (Zinn) mit Lokomotiven, ø 21 cm, 6 Zinnbecher: Motive ehem. Direktion Karlsruhe, Bahnhöfe: Basel, Konstanz, Karlsruhe, Heidelberg, Mannheim, Freiburg. Gegen Gebot: Tel. 06787 970413 Raum Mz-SB.+

KONTAKT

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

Kamera: Voigtländer Premium-Sucher; Dynalux 120, Praktica super TL; >Oreston 1:8/50, Agfa; Synchro Box, Samurai Integration Technologie, Voigtländer mit Display. Objektive: Auto Kino Telex, Schneider Kreuznach 11 727 845; Edixa Curtagon 1:4/28, Auto Sankor 1:28; No 23 69 94 E f = 135 mm, Passed IC II 21 JMDC 16 II 856428, plus div. Einzelteile. Telefon: 02323 58253

Gebe ab: 143 022-2, 243 075-9/808-3/818-2, 805-80/3, 155 160-5/215-7, 011512-1/1515-4, 112 372-8/302-5, 526221, P.K.P. Pt 47, PKP in Grün + Rot, SP 32, LEM 25-001, 56 534, 50580, 64-10, PX 48, DB (groß + klein), Deutsche Reichsbahn (Alu- + FE-Guss), V. max 20 km/h, 150 003, 10 001, K446, S36 20, G56 15, Pt35 16, Gt55 17, Pt34 17, V10C, V180, LEW, SSP100, RM74, 10-x-15-Fotos + 24-x-36-Dias von Schienenfahrzeugen der DB, DR, DB-AG + Private + Bahnbaumaschinen + Dienstfahrzeuge, Tram, Pkw, Busse, S-, U-Bahn, Lkw, Waggon, EDK 80-1/-2, MDK 63/1, 160/1, LOB D: 10,5 cm + 21 cm, Deutz 57 895, Ganz Mavag, Siemens u. a. R. Guther, An den Eichen 7B, 14513 Teltow, OT Ruhlsdort

Festspielstempel 23 Umschläge, Eisenbahnstempel 21 Umschläge. Per Telefon bestellen 0921 22584, Kosten je 1,50 Euro

Zugschild TEE 7 Rheingold – Amsterdam CS – Basel SBB, 2 Handbücher Reglements und Instructions der Leipzig-Dresdner Eisenbahn-Companic 1839–1989, neue Schirmmütze Gr. 59, neue Mütze Gr. 59 (Bamberger), 2 Krawatten grün-blau-grau-rot, Parka Gr. 54 neu, Blouson Gr. 27 neu, Ausbildungsmappe (Dieselloks, Elloks, Steuerwagen), Werkstatthandbuch Auto Union DKW Munga (Ausgabe 62), Auto Union Audi Stand 65. Kontakt: Telefon 06852 7324

Vollelektronische Schreibmaschine Olivetti Lettera E 501, sehr guter Zustand, VB 35 €. Kontakt: MichaelaHoerbiger@web.de

Zugschlusslaternen gesandstrahlt, kupfereloxiert, sehr dekorativ, alte Schaffnerlampen und Auszüge aus dem Oberbau Handbuch der Königlich preußischen Staatseisenbahnen von 1894 zu verkaufen. Telefon: 05723 6660

2 gusseiserne Kabeltrassenkennzeichen der Königlich-Preußischen EV. Anfragen unter 01711208481

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Österreich, Schweiz, Lindner-Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000–2008), Schweiz (1938–2006), Lindner-Ringbinder. Telefon 0661 380 3376.

© Olivier Le Moal – stock.adobe.com

KONTAKT

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

Menschen verbinden

Ich, verwitwet, 71 Jahre, würde mich freuen, einen bodenständigen, ehrlichen Mann passenden Alters aus dem Nürnberger Raum kennenzulernen. Bin NR, habe Freude am Garten, an der Natur und an Spaziergängen, DB-Reisen und Büchern. Freue ich mich auf deine Post.
Stichwort: Rosen/03

Am 1. April war ich schon drei Jahre in Rente. Kein Aprilscherz! Suche schon sehr lange eine Partnerin. Ab 50 Jahre, darf auch eine Witwe sein. Bin oft sehr einsam. Viele Interessen vorhanden. Mehr darüber im Antwortbrief. Trau dich, trotz Corona. Schreibe auch zurück. Freue mich über jeden Brief.
Stichwort: Hund, Katze u. Maus/03

Schwarzwaldfrau, 60 Jahre, wünscht sich Briefkontakt zu Meerfrau. Ich mag in der Natur sein, Yoga, Meerurlaub, lesen und mehr. Bin berufstätig und lebe allein. Bitte keine Flaschenpost – das dauert eventuell zu lange.
Stichwort: Meerfrau/03

Bin 68 Jahre alt und Witwe eines Lokführers. Suche einen liebevollen Partner. Bin keine Raucherin. Wenn er ein Auto hätte, wäre es schön. Würde mich auf Post freuen.
Stichwort: AZ-KH-MZ/03

Sportliche Witwe, 69 J., kreativ und kulturell interessiert, möchte gerne auf diesem Wege einen netten, zuverlässigen Lebensgefährten aus dem Kreis Steinfurt kennenlernen. Ich würde mich über einen Partner zwischen 70–75 J. freuen, der auch gerne mit dem Rad unterwegs ist, humorvoll und kulturell interessiert ist, gerne tanzt und bei einem Glas Rotwein und gutem Essen nette Gespräche führen möchte. Ich freue mich schon jetzt auf Rückmeldungen aus dem Kreis Steinfurt.
Stichwort: Steinfurt/03

Witwer, 76 Jahre, 167 cm, 72 kg, wünscht sich Neuanfang mit passender Partnerin. Bin unabhängig, sportlich, schlank, reisefreudig, noch fit und allem gegenüber aufgeschlossen. Ich wohne in der Nähe von Mainz. Außerdem bin ich vielseitig interessiert und sofern es Corona wieder erlaubt, in meiner FW in den Bergen. Meine Freunde meinen schon seit längerer Zeit, dass ich mich nicht weiter verkriechen und wieder mehr am Leben teilnehmen solle.
Stichwort: Mainz/03

Attraktive Witwe, 69 Jahre, würde gerne einen netten, gepflegten Herrn kennenlernen, bis 75 Jahre.
Stichwort: Kreis Arnsberg/03

Wer kennt Inge Bell aus Mayen aus der Eifel? Ich war 1962 u. 1963 Soldat in Mayen in der Eifel. Ich brauche Hilfe. Wer kennt Inge oder kann mir Informationen zu ihrem Verbleiben geben?
Stichwort: Eifel/03

Attraktive Witwe, 70 Jahre, würde sich freuen, wenn ein liebenswerter, gepflegter Herr bis 75 Jahre mit mir Kontakt aufnehmen würde. Bin gerne in der Natur und reise gerne!
Stichwort: Rhein-Neckar-Kreis/03

Suche

KONTAKT

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

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

Suche die Fahrdienstvorschrift und das Signalbuch aus den Jahren 56–60. Josef Dorsten, Heriburgstr. 17, 48429 Rheine, Tel.: 05971 9855441. Sollten Kosten entstehen, schreiben Sie mir.

Eisenbahner sucht Streckenliste 60er- bis 90er-Jahre der BD Hmb und Lokführerjeansweste Größe 60 oder 62. Telefon: 015123864656

Alles über Eisenbahn in Gelsenkirchen, Fotos, Gleispläne, Unterlagen über Bahnhöfe, Gleisanschlüsse, Bahnübergänge, Brücken und sonstige Bahnbauten. Kontakt bitte an oldtimerliebhaber@arcor.de oder Telefon 0209 15559584.

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

Suche eine Gedenkplakette „Buchholz 8000 Kilometer elektrifizierte Strecke“, die aus diesem Anlass einigen Mitarbeitern überreicht wurde. Telefon: 04181 6187 oder per E-Mail: Jo_Blau@gmx.de

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

© pressmaster – stock.adobe.com

Ihre Therapie-möglichkeiten bei Arthrose

Arthrose – das haben wir alle schon einmal gehört oder kennen Arthrose aus leidvoller Erfahrung. Aber was ist Arthrose eigentlich? Und – viel wichtiger – was können wir tun, um Arthrose zu lindern?

Das Wort „árthros" oder „árthron" kommt aus dem Griechischen und heißt „Gelenk". Arthrose meint jegliche Veränderungen, die alle Anteile eines Gelenks und Knorpels sowie Knochen, Bänder und Kapselstrukturen betreffen.

Wichtig ist, dass der Knorpel nicht – wie andere Gewebe im Körper – durch Gefäße und Blut ernährt wird. Vielmehr werden durch Be- oder Entlastung Flüssigkeit und verbrauchte Nährstoffe aus dem Knorpel herausgeschwemmt bzw. aufgesaugt – wie bei einem Schwamm. In Ruhephasen können sich die Knorpelzellen vollsaugen, brauchen aber für eine effektive Versorgung mit Nährstoffen den Austausch durch den Wechsel zwischen Druck und Entlastung.

Bei der Arthrose kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen Knorpelaufbau und Knorpelabbau und damit zu einem Verlust der Knorpelsubstanz. Dies passiert in der Regel im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses als Abnutzungserscheinung; durch bestimmte Faktoren kann dieser Verschleiß aber auch schon früher auftreten. Gründe dafür sind zum Beispiel

- eine genetische Disposition, also die Veranlagung,
- die sportliche oder berufliche Überbelastung von Gelenken,
- Übergewicht (insbesondere bei den Kniegelenken),
- nach Verletzungen von Gelenken,
- andere Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht oder
- die Unterversorgung des Knorpels bei zu wenig Bewegung.

Die Einteilung des Knorpelschadens erfolgt in vier Stadien:

1. Knorpelerweichung und Aufrauung
2. Es kommt zu Einrissen am Knorpel.
3. Tiefer gehender Knorpelschaden mit beginnender Freilegung von Knochenanteilen
4. Der Knorpel ist bis zum Knochen abgebaut und es kommt zu Knochenglatzen (Freilegung des Knochens über größere Areale).

Wird die Knorpelschicht ausgedünnt, so kommt es zu Reaktionen am Knochen und zur Aktivierung von Entzündungsreaktionen an der Kapsel – diese führen dann schließlich zu Schwellungen, Überwärmung und Schmerzen bei einer Belastung, möglicherweise aber auch in Ruhephasen.

Die Symptome der Arthrose sind sehr unterschiedlich: Sie können von wenigen Beschwerden über ein Spannungsgefühl im betroffenen Gelenk bis hin zu starken Schmerzen variieren und als sogenannter Anlaufschmerz, insbesondere nach längerer Ruhe (etwa nach dem Aufstehen) auftreten oder sich als belastungsabhängige Schmerzen äußern. Mit der Zeit kommt es gegebenenfalls zur Einschränkung der Beweglichkeit und später auch zu einem Kraftverlust – in den meisten Fällen wechseln sich schmerzarme und schmerzhafte Phasen ab. Durch den Abbau der Knorpelsubstanz kommt es sukzessive

© Dragana Gordic – stock.adobe.com

zu einer Gelenkspaltminderung und damit auch zu einer möglichen Instabilität des Gelenks.

Aus diesem Wissen ergeben sich die Grundlagen unserer Therapie

Die Ernährung des Knorpels und des Gelenks muss durch entsprechende Bewegungstherapien gebessert werden. Schmerzen werden durch Reduktion der Entzündungsreaktion gemindert. Die Verkürzungen der Faszien und Sehnen, die mit einer Arthrose einhergehen, müssen gedehnt werden. Die Muskulatur, die automatisch durch den Schmerz gehemmt und abgebaut (abgeschwächt) wird, muss gekräftigt werden. Dabei muss nicht nur das einzelne Gelenk betrachtet werden, sondern die gesamte Bewegungskette, da die Gelenke nur im Zusammenspiel optimal funktionieren können.

Damit ist das wichtigste Fazit für die Behandlung von Arthrose: Arthrose muss bewegt werden! Wenn Ihr Alltag durch arthrosebedingte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bestimmt wird, dann empfehlen wir Ihnen eine Rehabilitationsmaßnahme in der Klinik Königstein der KVB. Unsere hervorragenden Therapeuten zeigen Ihnen, wie Sie die verkürzten Muskeln dehnen und abgeschwächte Muskulatur wieder kräftigen lernen, und bauen dies in die Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Bewegungskette ein. Weiterhin führen wir neben aktiven Therapieeinheiten auch gezielte Schulungen zum Erlernen der Ursachen von Arthrose und Verhaltensweisen durch. Unsere Psychologen geben Ihnen Anleitungen zur Muskelentspannung und entsprechender Entspannungsverfahren. Für Fragen zur Gewichtsabnahme und Ernährung sind unsere Diätassistenten immer mit im Team.

Chefärztin Dr. med. Viera Böhler, Fachärztin für Orthopädie

Die orthopädische Abteilung der Klinik Königstein der KVB ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Sie wird von der Chefärztin Dr. med. Viera Böhler geleitet und hat im Januar dieses Jahres sehr kompetente Unterstützung durch die Oberärztin Dr. med. Claudia Annabell Schmidt erhalten. Gemeinsam mit dem gesamten Team geben wir Ihnen gern Motivation und Anleitung für die Behandlung Ihrer Arthrose an die Hand und vermitteln Ihnen die richtigen Schritte für die regelmäßige Durchführung von Übungen im häuslichen Umfeld. Wir freuen uns, Sie in unserem schönen Königstein begrüßen zu dürfen.

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

© Pigeyeel/bundesnoparil – stock.adobe.com

Aus dem Tagebuch einer mittelguten Läuferin

10. Mai: von der 5-Kilometer-Lauf-Challenge des VDES – Sport der Bahn vom 26. Mai bis zum 27. Juni erfahren.

11. Mai: darüber nachgedacht, teilzunehmen, weil alle im Zuge der Challenge an die Stiftungsfamilie spenden; will auch Gutes tun.

12. Mai: mit Erschrecken festgestellt, dass eine App nötig ist, um meinen Lauf nachweisen zu können.

13. bis 16. Mai: umfangreiche Recherche zu Lauf-Apps.

17. Mai: massig Downloadversuche, Verzweiflung ist groß.

18. Mai: darüber nachgedacht, ob Gutes tun nicht auch anders möglich ist.

19. Mai: Download hat funktioniert; fühle mich gut gerüstet für die Challenge.

20. bis 22. Mai: Suche nach adäquater Halterung fürs Handy.

23. Mai: jeglichem schlechten Wetter getrotzt und mit Handy in der Jackentasche zur Probe gejoggt; Schock jedes Mal während des Laufens, wenn sich die App-Stimme eingemischt hat, noch größerer Schock danach, weil meine Haus-und-Hof-Strecke zu kurz ist. Mist!

24. Mai: Krönchen gerichtet und noch mal Probe gelaufen. Na, geht doch!

26. Mai: schon wieder jeglichem Wetter getrotzt und unter Wettbewerbsbedingungen elfengleich über die Straßen gewetzt.

27. Mai: Platz 22 in meiner Altersklasse, yippiiie! Verdränge allerdings die Tatsache, dass ich 30 Minuten von der Bestzeit entfernt und nur auf Platz 615 von allen bisher angemeldeten 4.603 Teilnehmenden bin.

28. Mai bis 27. Juni: jeden dritten Tag gelaufen und richtig auf den Geschmack gekommen. Danke, lieber VDES!

Anmerkung der Redaktion:
Allen Teilnehmenden, den DBplus-Partnern und der Deutschen Bahn ein herzliches Dankeschön für ihre Unterstützung und die Spendengelder an die Stiftung EWH!

Ökostrom für zu Hause

Was ist eigentlich Ökostrom?

Üblicherweise sind erneuerbare Energiequellen wie Wind-, Wasserkraft oder Solarenergie gemeint, wenn man von Ökostrom spricht. Bei dieser Art Energie fallen kein bzw. kaum umweltschädliches CO_2 oder weitere Abfälle und Abgase an. Allerdings: Es gibt bis heute keine einheitliche Definition für den Begriff Ökostrom – und leider auch keinen Schutz dieser Bezeichnung.

Ist Ökostrom immer „öko"?

Leider nein. Da der Begriff nicht geschützt ist, lohnt es sich, entsprechende Angebote näher zu prüfen. Hilfreich ist es für den Verbraucher, auf gewisse Siegel und Zertifikate zu achten. Besonders etabliert haben sich aus Konsumentensicht z. B. die Label „ok power" und „Grüner Strom" – diese weisen nicht nur nach, dass der Strom wirklich aus erneuerbaren Energiequellen stammt, sondern zeigen darüber hinaus, dass sie einen Beitrag zum Ausbau erneuerbarer Energiequellen leisten.

Kommt Ökostrom aus meiner Steckdose, sobald ich gewechselt habe?

Im Prinzip ja. Sobald Sie gewechselt haben, werden Sie mit Ökostrom beliefert. Welcher Strom bei Ihnen tatsächlich ankommt, hängt an dem Einspeisepunkt, der Ihrem Haus am nächsten ist. Das ist schlichte Physik. Entscheidend ist, dass die von Ihnen verbrauchte Menge an Ökostrom in das öffentliche Netz eingespeist wird – und damit der Energiemix in Deutschland vergrünt wird.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF WWW.DBSTROM.DE

DB Strom

© New Africa – stock.adobe.com

BSW-Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

Sylt – die Königin der Nordsee

BSW-Exklusiv-Reise ED 112 — ab 622 €

Termin: **20.11.21 – 27.11.21 (Sa. – Sa.)**

Wo früher Strandräuber den Seeleuten auflauerten, genießen Sie eine Woche faszinierende Eindrücke von Deutschlands prominentester Insel. Ein erlebnisreiches Programm vom Wattwandern über Teegenuss bis zum einzigartigen Aquarium erwartet Sie.

- 7 Nächte im BSW-Dünenhotel Alt Rantum
- 7x Frühstück
- 6x Abendessen
- Transfer zum/vom Hotel ab/bis Bahnhof Westerland
- Halbtägige Inselrundfahrt inkl. Fischbrötchen bei Gosch und Kaffeegedeck
- Führung in Rantum und Teeseminar
- Geführter Spaziergang in Westerland und Besuch des Sylt Aquariums
- Halbtagesfahrt nach List und Besuch des Erlebniszentrums Naturgewalten List
- Tageskarte Sylter Verkehrsgesellschaft
- Candle-Light-Dinner mit „Dankeschön-Abend“ inkl. Cocktail und Tombola
- Vortrag „Wunderland Sylter Strand“ mit Kaffee satt und Friesenschnitte
- Lunchpaket
- Kurtaxe
- BSW-Reisebegleitung durch Frau Selma Wirsching

Preis pro Person:
ab 622 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!

ZUSATZTERMIN AUFGRUND HOHER NACHFRAGE

www.stiftungsfamilie.de

Radweg zwischen Dünen und Heidekraut auf Sylt © cadorn – stock.adobe.com

Reiseberatung: Helena Weizel und Snezana Tomic | **Telefon: 0821 2427-430 und -100** | www.bsw-touristik.de | **E-Mail: bsw-touristik@stiftungsfamilie.de**