Pandemie: Gesellschaftshaus Pfaffengrund vorbereitet

Impfzentrum startet am Freitag

Heidelberg. Wer 80 Jahre oder älter ist, darf sich ab kommenden Freitag, 22. Januar, auch für das Kreisimpfzentrum im Gesellschaftshaus Heidelberg-Pfaffengrund (Schwalbenweg 1/2) einen Termin geben lassen. Da sich nicht jeder in dieser Altersgruppe selbstständig im Internet bewegen kann, bieten die städtischen Seniorenzentren ab sofort Unterstützung an.

Die Stadt verschickt in den nächsten Tagen rund 8 300 Briefe, um über das neue Angebot zu informieren. Oberbürgermeister Eckart Würzner dankte den Seniorenzentren, dass sie dafür zur Verfügung stehen: „Natürlich können sie auch nicht dafür sorgen, dass man schneller einen Termin kriegt – aktuell ist der Impfstoff eben noch knapp. Aber es ist wichtig, dass die Seniorinnen und Senioren Ansprechpartner haben, die ihnen zum Beispiel bei der Online-Anmeldung helfen können. Die Impfung ist unser wichtigstes Instrument, um die Pandemie zu überwinden!“

14 Neuinfektionen meldet das Kreis-Gesundheitsamt am Montag für das Stadtgebiet. Die Sieben-Tage-Inzidenz sank weiter und liegt bei 104. 217 Frauen und Männer befinden sich nach einem positiven Coronatest in Quarantäne. 43 starben seit Beginn der Pandemie. *miro*

Termine: Telefon 116 117, Internet: www.impfterminservice.de

Einzelhandel

20 000 Dankscheine abgegeben

Heidelberg. Endspurt: Bis Ende Februar können Heidelberger noch ihren persönlich zugeschickten Dankschein beim Einkauf in Geschäft, Gastronomie oder Dienstleistungsbetrieb abgeben. Rund 20 000 Bürger haben dies nach Angaben der Stadtverwaltung schon getan. 125 000 Heidelberger ab 16 Jahren haben je einen Schein erhalten. Bislang seien 200 000 Euro Unterstützung an die Händler und Selbstständigen geflossen. Die Stadt zahlt pro Dankschein eine Unterstützung von zehn Euro aus. 500 Betriebe haben sich als „Dankstelle“ auf der Internetseite www.vielmehr.heidelberg.de registrieren lassen. *miro*

Soziales: Netzwerk Alternsforschung bildet Interessierte zu „Demenz-Partnern“ weiter / Praktische Tipps für Angehörige und Pflegende

„Diskussionen führen nur zu weiterer Verunsicherung“

Von Michaela Roßner

Gewohnte Tätigkeiten wie Kartoffelschälen geben Demenzpatienten das Gefühl, gebraucht zu werden. So lange wie möglich sollten sie an Alltagsbeschäftigungen beteiligt werden, wünschen sich Experten. BILD: DPA

Heidelberg. „Dunkle Wolken im Kopf“ hat eine Patientin ihre beginnende Krankheit einmal beschrieben. Die Welt der an Alzheimer oder anderen Demenzen Erkrankten bleibt dem Umfeld meist verschlossen. Das Netzwerk Alternsforschung (NAR) der Heidelberger Universität bietet eine kostenlose Weiterbildung zum „Demenz-Partner“ und möchte so helfen, die Krankheit besser zu verstehen und den Zugang zu den Betroffenen zu erleichtern.

Seit August 2019 bietet das Netzwerk Alternsforschung die kostenlosen Kompaktkurse an. Sie sind jeweils auf 90 Minuten ausgelegt und können aufgrund der Pandemie im Moment nur über Video-Telefon (Skype) angeboten werden, erklärt Organisatorin Birgit Teichmann. Die Biologin und Gerontologin gehört zum NAR-Direktorium.

Der Kurs richte sich „an jeden, der etwas über den Umgang mit Menschen mit Demenz erfahren möchte“, erklärt Teichmann. An diesem Mittag ist es nur ein halbes Dutzend Teilnehmer, wohl wegen des Lockdowns, die sich auf dem Bildschirm „versammeln“. Aufgrund der aktuellen Situation gibt es die Schulung im Moment nur über Skype.

Andere Ursachen ausschließen

Eine professionelle Pflegekraft ist an diesem Tag dabei, die mehr über den Umgang mit Demenzpatienten erfahren möchte, eine pflegende Angehörige mit ganz frisch vielen Fragen und eine Dame, die regelmäßig mit Familienmitgliedern von Demenzerkrankten nach individuellen Lösungen der Betreuung sucht.

Nicht jede Einschränkung des Gedächtnisses muss auf eine Demenz hinweisen, erklärt Teichmann in ihrer kompakten Einführung. So komme etwa auch eine Depression als Ursache in Frage. Körperliche Faktoren wie Bluthochdruck oder ein Hirntumor müssten abgeklärt werden. Es gebe gute Diagnoseeinrichtungen, etwa die Gedächtnisambulanz des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim oder in der Gerontopsychiatrie im Psychiatrischen Zentrum Wiesloch.

Eine Demenz sei aber viel mehr als der Verlust der geistigen Fähigkeiten. Auch die Wahrnehmung und das Erleben der Kranken ist beeinträchtigt. Dinge besitzen oft ganz andere Bedeutung als in der Welt der Gesunden. „Ich kenne mehrere Beispiele, in denen dunkle Teppiche aus der Wohnung entfernt wurden, weil die Demenzpatienten sie für Löcher hielten und Angst hatten, hineinzufallen“, schildert Teichmann ein Beispiel.

Etwa 300 000 Menschen erhalten in Deutschland jedes Jahr die Diagnose Demenz, etwa 1,6 Millionen Männer und Frauen leben nach Angaben des Bundesfamilienministeriums damit. Teichmann geht davon aus, dass tatsächlich noch viel mehr Menschen betroffen sind, aber keine Diagnose haben (möchten). Auch wenn Demenz nicht heilbar ist, gehen die Experten doch davon aus, dass jeder Mensch etwas tun kann, um sein persönliches Risiko positiv zu beeinflussen. „Schon ab 40 Jahren sollte man beginnen, seinen Alltag bewusst aktiver zu gestalten“, rät Teichmann. Ein Beispiel: „Beim Ausräumen des Geschirrspülers Balanceübungen einbauen“, rät sie. Sport und Kopfarbeit seien wichtig, aber auch eine ausgewogene, „mediterrane“ Ernährung mit viel Fisch, Gemüse und Olivenöl.

Demenz-Erforscher empfehlen auch sogenannte „Dual-Task-Übungen“, bei denen zwei Aufgaben gleichzeitig erledigen mussten – Laufen und Rechnen etwa. Oder etwas Neues lernen: „Klavierspielen ist ganz prima. Auch eine neue Fremdsprache wäre eine Möglichkeit.“

Und was macht den Umgang mit Demenz-Patienten leichter? „Nicht auf Defizite hinweisen, wir können Menschen mit Demenz nicht ändern“, betont Teichmann. Respekt und Wertschätzung sollten das Miteinander prägen, und „Ruhe und Sicherheit“, die man der Person vermittle. Diskussionen seien zu vermeiden – „sie führen zu nichts als weiterer Verunsicherung“.

Ein großes Problem sei, dass den Patienten in Pflegeeinrichtungen „von heute auf morgen alle Aufgaben abgenommen werden“. Ob Kartoffelschälen oder Pflanzen pflegen: Alltagsbeschäftigungen gäben das Gefühl, gebraucht zu werden. Emotionen bleiben Demenzpatienten bis zum Schluss erhalten.

Netzwerk mit vielen Partnern

- Das Netzwerk Alternsforschung (NAR) wurde im **Sommer 2007** von der früheren Bundesfamilienministerin Ursula Lehr gegründet.
- Im NAR sind die Uni Heidelberg mit ihren Medizinischen Fakultäten, das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ), die Uni Mannheim, das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim sowie das Mannheimer Forschungsinstitut Ökonomie und Demographischer Wandel (MEA) zusammengeschlossen. Gründungsdirektor ist Konrad Beyreuther **(Infos**: www.nar.uni-heidelberg.de).
- Die Fortbildung zum **„Demenz-Partner“** wird etwa einmal im Monat angeboten. Der nächste Termin: 11. Februar (per Skype), 13 Uhr. Anmeldung: 06221/54 81 01 oder per Mail an demenzpartner@nar.uni-heidelberg.de. *miro*

IN KÜRZE

Infizierte in Pflegeheim Brühl

Brühl. In einer Brühler Alten- und Pflegeeinrichtung sind 15 Bewohner positiv auf das Coronavirus getestet worden. Das hat das Kreisgesundheitsamt am Montag mitgeteilt. Nach mehreren positiven Schnelltests waren alle Bewohner von zwei Wohnbereichen abgestrichen worden. Die Mitarbeiter lassen ihre Tests beim Hausarzt oder in Testzentren vornehmen. Es lägen noch nicht alle Ergebnisse vor. *miro*

Anhänger rollt über Straße

Gaiberg. Selbstständig gemacht hat sich nach Angaben der Polizei ein Anhänger, der in Gaiberg über die Bammentaler Straße rollte und einen Poller und die Hauswand einer Bäckerei beschädigte. Zwei Unbekannte sollen den Anhänger dann wieder an einem dunklen Kombi mit Heidelberger Kennzeichen befestigt haben. Dann seien sie weggefahren. Hinweise erbittet die Polizei an Telefon 06223/9 25 40. *miro*

Karlstorbahnhof online

Heidelberg. „Plötzlich Zukunft! Konnt’ ja keiner wissen…!” heißt das Stand-Up-Comedy-Programm, das Jacqueline Feldmann am 22. Januar im Livestream aus dem Karlstorbahnhof zeigt. Einen Tag später, am 23. Januar, bereitet die Kabarettistin, Autorin und Poetry-Slammerin Fee Brembeck ein Wortfeuerwerk. Beide Veranstaltungen beginnen um 18.30 Uhr und werden über Zoom übertragen. Anmeldung per Mail an info@karlstorbahnhof.de ist jeweils bis 16 Uhr am Veranstaltungstag möglich. *miro*

Bushaltestellen beschädigt

Sandhausen/Wiesloch. In Sandhausen und Wiesloch sind am Samstagabend zwei Bushaltestellen beschädigt worden. Nach Mitteilung der Polizei von Montag trennten Unbekannte die Glasscheiben der Wartehäuschen „Alter Postweg“ in Sandhausen und „Schwetzinger Straße“ in Wiesloch teilweise komplett heraus. Hinweise auf den oder die Täter erbitten die Ermittler an Telefon 06222/5 70 90. *miro*

NOTDIENSTE HEIDELBERG

Zahnärztlicher Notfalldienst: Sofienstraße 29 (im Europa-Center, zwischen Bismarckplatz und Europäischer Hof): heute, Dienstag, ab 19 Uhr bis morgen, Mittwoch, 6 Uhr. Tel. Anmeldung nicht erforderlich.

Apotheken-Notdienst: jeweils von 8.30 Uhr, bis zum darauf folgenden Tag, 8.30 Uhr, am 19. 1.: Hof-Apotheke, Bergheim, Sofienstraße 11 und Paracelsus-Apotheke, Ziegelhausen, Peterstaler Straße 57.

Weitere Termine unter www.morgenweb.de/termine

DENKSPORT

PROSPEKTE
Online blättern!
morgenweb.de/prospekte

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Sudoku

mittel

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen je nur einmal in einem Neunerblock, auf der Horizontalen und auf der Vertikalen befindet.

1	6				8		4	
4	5				2			
			1			2	6	7
		5	6		1		8	
		6				7	5	
		4		9	7	6		
6	8			1				2
		1		8		4		3
2			3	7				6

DEIKE-MM-T-2422

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe:

9	2	6	5	3	8	4	1	7
5	8	4	7	2	1	6	3	9
3	1	7	6	9	4	8	5	2
6	7	3	2	4	5	9	8	1
1	4	2	8	7	9	3	6	5
8	5	9	3	1	6	7	2	4
7	9	8	1	5	3	2	4	6
2	3	1	4	6	7	5	9	8
4	6	5	9	8	2	1	7	3

		P			G		E		F		A			A					M		
P	H	O	B	I	E		G	E	L	E	N	K	I	G		M	U	S	I	C	A	L
P	U	M	P		L		A	L	I	M	E	N	T	E		U	N	I	S	O	N	O
	E	P		K	A	R	L		P	S	T		A	N	E	M	O	N	E		A	
	T	O	M	A	T	E											A		A	N	I	
	T	E	N	N	O											L	A	T	E	R	A	N
F	E	S		S		Z											D	R	U	M	S	
		S	A	M	E												E	A		A		K
	P	A	N	S	E	N											N		I	D	O	L
	R		O		S	T		A			U		A			B	A	R	B	A	R	A
L	O	R	B	E	E	R	B	L	A	T	T		S	T	R	E	U		I		K	U
	F	A		U	T	E		P	A	R	A	B	E	L		C	E	L	S	I	U	S
E	I	N	E		A	N	G	E	S	E	H	E	N		E	S	R	A		I	S	E

MONTEZUMA