

DURCH**blick**

Die Hauszeitschrift im Diakoniewerk
München-Maxvorstadt
Nummer 67 | Oktober 2018



Grund zur Freude haben diese vier erfolgreichen Absolventen der KPH-Schule.
Sie hatten den DURCHblick und nun AUSblick auf eine berufliche Zukunft.

Inhaltsverzeichnis

Diakoniewerk München-Maxvorstadt - Das Kompetenzzentrum für Gesundheit, Wohlergehen und Pflege in München.

Seite 3	Editorial „Wer die Wahl hat, hat die Qual.“
Seite 4	Gastkommentar von Katharina Schulze Pflege anders denken
Seite 5	Bleiben Sie gesund! Kolumne von Stefanie Rose Wir können etwas für unsere Gesundheit tun!
Seite 6	Steckbrief Hagen Tillger Belegarzt im Bereich Chirurgie
Seite 7	Berufsfachschule für Krankenpflegehilfe Geschafft! Auszeichnung Mirnes Celikovic
Seite 8-9	Diakonie-Wissen kompakt Weltkrieg, Wohlfahrt, Willkürherrschaft...
Seite 10	Das war der Sommer im Diakoniewerk Zeit für Menschen
Seite 11	Nachruf Pfarrer Friedhold Roth Diakoniewerk trauert um Pfarrer Friedhold Roth
Seite 12 -13	Nicht „alt und krank“, sondern „alt, aber fit“ Pilotprojekt „bestform“ im Diakoniewerk gestartet
Seite 14-15	Kennen wir uns? Ein neues Gesicht in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Seite 15	Die MAV berichtet Kollegenausflüge / B2run

Impressum

V. i. S. d. P. : Eva-Maria Matzke, Vorstand Diakoniewerk München-Maxvorstadt

Heßstraße 22, 80799 München, www.diakoniewerk-muenchen.de

Redaktion: Ruth Alexander, Tel: 089/2122-300, presse@diakoniewerk-muenchen.de

Konzeption, Gestaltung und Produktion: HH Design, Stefanie Rose

Fotos, wenn nicht anders angegeben: Ruth Alexander, Bettina Felber, Berkant Göktas, Vanessa Kleinz, Hans Kornmann, Birgit Mittag, Thomas Schreiber, Jürgen Untersänger (DMM), pixabay

Druck: Grapho Druck GmbH, 82008 Unterhaching, Auflage: 700 Stück



„Wer die Wahl hat, hat die Qual.“

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Leserinnen und Leser!

Der Monat Oktober ist ein Wahlmonat. Im Freistaat Bayern wird ein neuer Landtag gewählt und in den 1537 evangelischen Kirchengemeinden finden die Wahlen zum Kirchenvorstand statt. Mehr als zwei Millionen stimmberechtigte Gemeindeglieder sind aufgerufen, ihre Gemeindeleitung vor Ort zu wählen und auf diese Weise Gemeindeleben mitzugestalten. Also, nichts wie ran an die Wahlurnen!

Sicherlich kennen Sie alle das Sprichwort: „Wer die Wahl hat, hat die Qual.“

Aber da frage ich mich, ob es wirklich eine Qual ist, wenn man das Recht hat, eine Wahl zu treffen. Die Freiheit zu haben, sich für etwas zu entscheiden, kann unter Umständen keine leichte Aufgabe sein. Ein bisschen Mut braucht es schon.

Wie geht es Ihnen? Wissen Sie schon was und wen Sie wählen werden? Wem Sie Ihre Stimme geben? Oder gehören Sie zu den Kurzenschlossenen, die am 14. Oktober in der Wahlkabine ihre Kreuze setzen? Ich hoffe jedenfalls, dass Sie nicht zu den „Politikverdrossenen“ gehören, die müde geworden sind und auf ihr demokratisches Recht verzichten und damit den anderen das Feld überlassen.

Den Slogan, „Ich glaub. Ich wähl.“, für die Kirchenvorstandswahl am 21. Oktober finde ich sehr treffend und einladend. Er ermutigt, die

Stimme nicht unter den Tisch fallen zu lassen. Ja es braucht Mut für eine Entscheidung. Setze ich mein Kreuz auf eine Person beziehungsweise für eine Partei, dann entscheide ich mich, einer anderen Person oder Partei meine Stimme nicht zu geben. Klare Entscheidung!

Für mich gehört zum Christsein auch, dass mein Bekenntnis zum christlichen Glauben mir die Freiheit schenkt, mein Leben Gott anzuvertrauen. Ich kann und darf entscheiden. Ich habe Mut, meine Meinung zu sagen und meine Stimme wird gehört und gezählt.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen die Wahl nicht zur Qual wird, sondern Sie zu den mutigen Menschen gehören, die Ihre Stimme nicht unter den Tisch fallen lassen.

Und, neben der interessanten Lektüre unserer aktuellen Ausgabe des DURCHblicks wünsche ich Ihnen nach dem anscheinend nicht enden wollenden Sommer noch einige goldene Herbsttage.

Herzlichst
Ihre

Eva-Maria Matzke
Vorstand



Gastkommentar

von Katharina Schulze

Fraktionsvorsitzende der Grünen im Landtag

Pflege anders denken

Viele Menschen sind heute bis ins hohe Alter aktiv und gesund und können ihr Leben selbst gestalten. Bedingt durch Innovation in der Medizin, durch medizinisch-technische Möglichkeiten, die demographische Entwicklung und unseren Lebensstil steigt aber auch die Zahl von chronisch Kranken sowie Pflegebedürftigen.

Ob Krankheit, Demenz oder eine vorübergehende körperliche Beeinträchtigung – für jeden muss individuell eine angemessene Betreuung gefunden werden. Zudem hat sich die Lebenssituation von vielen Familien grundlegend geändert, sodass eine liebevolle Pflege der Angehörigen zu Hause wünschenswert, aber nicht immer möglich ist.

Gute Pflege ist ohne ausreichende Anzahl an qualifizierten Pflegekräften nicht machbar. Die vielen kleinen Maßnahmen, die bisher zur Verbesserung der Pflege in Kliniken sowie in der Altenpflege ergriffen wurden, reichen nicht aus. Um den aktuellen Pflegenotstand in Deutschland kurzfristig zu stoppen, kämpfen wir für ein Sofortprogramm in Höhe von 2,5 Milliarden Euro im Jahr, um mindestens 50.000 zusätzliche Stellen in deutschen Kliniken und Pflegeeinrichtungen zu finanzieren. Wir wollen bedarfsgerechte verbindliche und bundesweite Personalbemessungsregelungen sowie eine bessere Bezahlung in der Pflege durchsetzen, z.B. durch einen „Tarifvertrag Soziales“.

Um den Fachkräftemangel in der Pflege zu bewältigen, müssen wir auch an die Aus- und Weiterbildung der Fachkräfte ran: Gute Ausbildung, qualifizierte LehrerInnen und Möglichkeiten von hochschulischer Pflegeausbildung im Freistaat. Wir wollen Menschen motivieren, in der Pflegebranche zu arbeiten – dafür müssen wir die Rahmenbedingungen verbessern: konsequente Entbürokratisierung, gute Bezahlung, digitale Dokumentation, Einsatz von Servicerobotik und moderner Technologie sowie mitarbeiterorientierte Arbeitszeitmodelle, Optimierung der Organisation und Abläufe. Denn ohne die Menschen, die voller Leidenschaft und Herzblut in diesem Bereich arbeiten, geht es nicht. Diese brauchen bessere Unterstützung, denn ihre Arbeit ist unglaublich wichtig.

Ich meine: Die Pflege gehört in die Mitte der Gesellschaft. Denn nur wenn wir den Menschen wieder in den Mittelpunkt stellen, können die vorhandenen Schwierigkeiten gemeistert werden. Jeder kurzfristig oder langfristig pflegebedürftige Mensch hat das Recht, in Würde und qualifiziert betreut zu werden. Und jede und jeder, der in der Pflegebranche arbeitet, hat ein Recht auf gute Bezahlung und angemessene Arbeitsbedingungen. Gleichzeitig weiß ich um die zahlreichen helfenden Hände in den Familien und im Ehrenamt, ohne die eine liebevolle Pflege nicht machbar wäre. Sie alle gilt es zu würdigen – und professionell zu unterstützen.

Ihre

Bleiben Sie gesund!

Wir können etwas für unsere eigene Gesundheit tun – keine wirklich neue Erkenntnis!

Die meisten Dinge liegen auf der Hand: eine ausgewogene Ernährung, genug Schlaf, Bewegung, nicht zu viel Alkohol und ein achtsamer Umgang mit psychischen Belastungen. Das sind alles wichtige Bausteine für einen gesunden Lebensstil.

In der Theorie ist das einleuchtend, im Alltag jedoch nicht immer leicht umzusetzen. Mit den folgenden praktischen Übungen tun Sie ganz gezielt etwas für Ihre Gesundheit.

Nackendrücken (wenn Sie vorwiegend sitzen)

Ausgangsposition:

- aufrechter Stand oder gerade Sitzposition.
- Einen konstanten Druck des Kopfes gegen die Handfläche aufbauen.
 - Den Druck abwechselnd seitlich nach rechts und links (einhändig) aufbauen sowie nach vorn und nach hinten (beidhändig).
 - Die jeweiligen Positionen 15 – 20 Sekunden halten.

Schulterkreisen (wenn Sie vorwiegend stehen)

Kreisen Sie Ihre Schultern:

- Parallel vorwärts
- Parallel rückwärts
- Abwechselnd vorwärts
- Abwechselnd rückwärts

Kaum eine andere Sportart ist so gesund wie Schwimmen.

Schwimmen macht fit, schont die Gelenke und stärkt das Herz.



Steckbrief Hagen Tillger

Hagen Tillger ist seit April 2018 Belegarzt im Bereich Chirurgie. Er tritt damit in die Fußstapfen von Dr. med. Werner Göring, von dem er auch die Praxis „Chirurgie am Stachus“ in der Münchner Schützenstraße übernommen hat.



Bayer oder Zuagroaster?

Ich bin gebürtiger Münchner und freue mich sehr, jetzt im Herzen dieser wunderschönen Stadt meine Wirkstätte zu haben. Wenn das Wetter es zulässt, radle ich gerne von meiner Praxis zum Diakoniewerk. Das entspannt mich zusätzlich.

Stadtkind oder Landei?

Ich habe das große Glück, gleichzeitig die Vorteile des Stadt- und Landlebens zu genießen. Ich mag das geschäftige Treiben unserer Weltstadt mit Herz und ihr großes kulturelles Angebot. Auf der anderen Seite gibt es für mich nichts Schöneres als das Dorfleben vor den Toren Münchens. Dort bin ich seit fast sieben Jahren mit meiner Familie zuhause.

Jung oder junggeblieben?

42 ist ja nach dem englischen Autor Douglas Adams („Per Anhalter durch die Galaxis“) die Antwort auf die Frage nach dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest. Deswegen beschäftige ich mich jetzt mit 42 sehr mit philosophischen Fragen. Wenn es stimmt, dass mit zunehmendem Alter die Zeit immer schneller vergeht, dann muss ich schon eher alt sein. Denn 2017 ist mit der Praxisübernahme sehr schnell vorüber gegangen.

Aber gut, man sagt auch, dass die Zeit umso schneller verfliegt, je mehr Spaß man an einer Tätigkeit hat. Und das ist ja wieder ein sehr gutes Zeichen für die Praxisübernahme. Ich glaube fest, dass die ersten grauen Strähnen an meinen Schläfen vom Alter kommen und nichts mit dem vergangenen Jahr zu tun haben!

Beruf oder Berufung?

Ich sehe meinen Beruf schon als Berufung und praktiziere seit über 15 Jahren mit Leidenschaft als Arzt und Chirurg. Es war immer mein Wunsch, die Anstrengungen und Fähigkeiten, die diese Arbeit mit sich bringt, in den Dienst

der Menschen zu stellen. Das ist mir als niedergelassenem Chirurgen und Belegarzt jetzt viel unmittelbarer möglich.

Welche besondere Eigenschaft zeichnet Sie aus?

Ich habe von Kolleginnen und Kollegen oft gehört, dass ich in brenzligen Situationen sehr ruhig und konzentriert bin. Es gab in meiner langjährigen Arbeit als Notarzt- und in der Klinik sehr viele Situationen, in denen Menschen unmittelbar vor dem Tod standen. Statt dann hektisch und aufgeregt zu reagieren, rettet es diese Menschen nur, wenn man in einen ruhigen und fokussierten Zustand findet, aus dem heraus man schnell und zielgerichtet arbeiten kann. Ich konnte das immer gut und habe damit offenbar auch mein Umfeld angesteckt. Diese Eigenschaft haben viele ärztliche und rettungsdienstliche Kolleginnen und Kollegen, die in der Notfallmedizin arbeiten. Sie kam mir oft zugute, insbesondere auch jetzt, beim aufmerksamen Operieren.

Gibt es Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und die Sie Kraft tanken lassen?

Im Moment verbringe ich meine Freizeit vor allem mit Belangen, die die Praxis betreffen. Ich kümmere mich noch um den letzten Feinschliff bei der Inneneinrichtung. Daher kommen meine Hobbies im Moment ein bisschen zu kurz.

Früher habe ich gerne Sport gemacht, vor allem Leichtathletik, Schwimmen und Fußball. Heute findet man mich wieder öfter auf Sportwettkämpfen, allerdings als Begleitung und Fan meiner Töchter. Zum Entspannen verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie, höre Musik oder lese ein gutes Buch.

Lieber Herr Tillger, für die Arbeit als Belegarzt im DMM wünschen wir Ihnen alles Gute! Wir hoffen, dass Sie genauso gerne hier praktizieren wie Ihr Vorgänger Dr. Göring das viele Jahre bei uns getan hat.

Geschafft!

14 glückliche Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs September 2017/18 der KPH-Schule nahmen Ende Juli ihre Zeugnisse und Urkunden in der Kapelle des Diakoniewerks entgegen. Sie sind nun staatlich geprüfte Pflegefachhelferinnen und -helfer (Krankenpflege). Die Freude darüber stand ihnen sichtlich ins Gesicht geschrieben. Für die Lehrerinnen Schwester Waltraud, Schwester Helke und Frau Felber gab es Blumengrüße. In ihrer Abschiedsrede nahm Schwester Waltraud Bezug auf den aus dem Libanon stammenden Philosophen Khalil Gibran. Seine Worte hatte sie beim Besuch des Botanischen Gartens in München entdeckt:

**„Und aller Trieb ist blind, wenn das Wissen fehlt.
Und alles Wissen ist vergeblich, wenn die Arbeit fehlt.
Und alle Arbeit ist leer, wenn die Liebe fehlt.“**



Herzlichen Glückwunsch!

Für seinen hervorragenden Abschluss der Berufsausbildung als Altenpfleger zeichnete die Regierung von Oberbayern im Juli Mirnes Celikovic aus. Eine freudige Überraschung für den 32-Jährigen, der seine dreijährige Ausbildung im Diakoniewerk absolviert hat. Und dem bleibt er auch erhalten: Am 1. September startete der frisch examinierte und ausgezeichnete Altenpfleger seine Berufslaufbahn in Haus 1.

Diakonie-Wissen kompakt

Im ersten Teil der Serie ging es um die Ursprünge der Diakonie, Teil 2 beschäftigte sich mit der Etablierung der Diakonie als Institution im Deutschen Reich. Teil 3 hat nun die Weimarer Republik und die NS-Diktatur zum Thema. Wir danken der Diakonie Bayern und der Diakonie Deutschland, die uns die veröffentlichten Texte zur Verfügung gestellt haben.

Weltkrieg, Wohlfahrt, Willkürherrschaft

Die entscheidenden Weichenstellungen für den massiven Ausbau der staatlich organisierten Wohlfahrtspflege werden in Folge des Ersten Weltkriegs gestellt. Zur bisherigen Klientel von Diakonie und Innerer Mission - den herkömmlich Benachteiligten - kommen jetzt diejenigen, die durch den Krieg gezeichnet sind: Kriegswitwen und -waisen und Versehrte. Deren Unterstützung wird als nationale Aufgabe angesehen. Es verändert sich auch mental etwas: Die Notlage der Menschen wird - anders als früher - mehr und mehr als Tatsache gesehen.

Auf dem Weg zum modernen Wohlfahrtsstaat

Die frühere Fürsorge, die nur Teilbereiche von Notlagen ins Auge gefasst hat, erfährt so einen Modernisierungsschub. Die Weimarer Republik, die nach Kriegsende und Revolution 1918 aus dem Deutschen Reich hervorgeht, nimmt diese Entwicklungen auf und formt durch entsprechende Gesetzgebung den Wohlfahrtsstaat. In der Weimarer Verfassung vom 11. August 1919 wird zudem die Trennung von Kirche und Staat festgelegt. Die noch heute existierenden Wohlfahrtsverbände spielen in der jungen Demokratie eine immer größere Rolle: Neben dem Central-Ausschuss für die Innere Mission und dem katholischen Pendant Caritas-Verband entstehen die Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland (1917), die Arbeiterwohlfahrt (1919), das Deutsche Rote Kreuz (1921) und der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband (1924). 1921 gründen die Verbände die „Reichsarbeitsgemeinschaft der Hauptverbände der Freien Wohlfahrtspflege“, 1924 umbenannt in „Liga der Freien Wohlfahrtspflege“.

Auch für die bayerische Landeskirche bringen die Umwälzungen der Jahre 1918 und 1919 entscheidende Änderungen mit sich. Durch den Untergang der Monarchie

kommt es auch in der neuen bayerischen Staatsverfassung zu einer Trennung von Kirche und Staat. In den Verhandlungen zwischen bayerischem Staat und Kirchenleitung wird die Diakonie den inneren kirchlichen Angelegenheiten zugerechnet. Die großen diakonischen Träger, die Diakonissenanstalten Neuendettelsau und Augsburg und die Landesdiakonenanstalt Rummelsberg können ab der Mitte der 20er Jahre ihre diakonische Arbeit ausbauen und intensivieren. Gerade die großen Träger profitieren vom Weimarer Wohlfahrtsstaat. 1932 erhält das Krankenhaus der Diakonissenanstalt eine Frauen- und Wöchnerinnenabteilung, die Bettenzahl wird von 30 auf 75 erhöht. Diese Station ist durchgängig gut belegt.



Neue Küche in der Diakonissenanstalt



Haupteingang Diakonissenanstalt in der Heßstraße

Rückschritt in die Diktatur

Die Machtübernahme der totalitären NSDAP 1933 bleibt auch für die Wohlfahrtsverbände nicht ohne Folgen. So stehen die Einrichtungen der Diakonie vor der Gefahr der Gleichschaltung durch die „Nationalsozialistische Volkswohlfahrt“ (NSV). Seit 1932 unterstützt sie bedürftige Parteigenossen. Nach 1933 gelingt es deren Leiter Erich Hilgenfeldt, die NSV in kurzer Zeit zu einer reichsweiten Organisation auszubauen mit dem Ziel der Vereinnahmung der „Liga der freien Wohlfahrtspflege“ und weiterer Verbände.

Auch für die Einrichtungen der bayerischen Diakonie stellen diese Gleichschaltungsambitionen eine ernste Bedrohung dar. Um möglichen Enteignungen zuvorzukommen, sucht die Innere Mission in Bayern die Nähe zur bayerischen Landeskirche. Bereits im Mai 1933 formuliert Hans Lauerer, Rektor der Diakonissenanstalt Neuendettelsau, eine Erklärung, die die Innere Mission dem Landesbischof unterstellt. Die zuvor eigenständigen diakonischen

Einrichtungen werden somit „fast handstreichartig“ dem Rechtsschutz der Landeskirche unterstellt. Von Seiten der Landeskirche wird am 28. Juni 1934 die „Ordnung für Innere Mission“ erlassen, die diesen Vorgang auf rechtlichen Boden stellt. Die diakonischen Einrichtungen in Bayern können auf diese Weise ihre Existenz festigen und sichern, so dass während der Zeit der nationalsozialistischen Diktatur die größten Träger und der Landesverein fortbestehen.

Autoren: Volker Herrmann (Diakonie Deutschland), Diakonie Bayern, Quelle: www.diakonie.de und www.diakonie-bayern.de



Kinderkrankenschwester in der Säuglingsabteilung der Diakonissenanstalt

Das war der Sommer im Diakoniewerk

Zeit für Menschen.



Nachruf Pfarrer Friedhold Roth



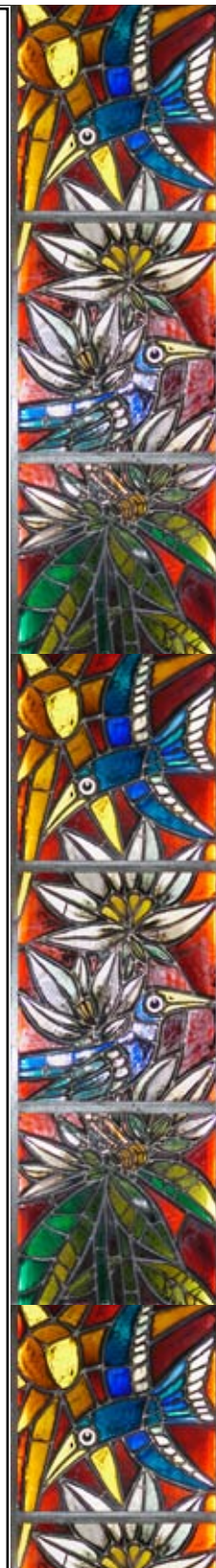
Diakoniewerk trauert um Pfarrer Friedhold Roth

Im Alter von 97 Jahren ist am 4. September Pfarrer Friedhold Roth in München verstorben. Am 12. September wurde er im engsten Familienkreis am Münchner Nordfriedhof beigesetzt.

Pfarrer Roth war Zeit seines langen Lebens sehr eng mit dem Diakoniewerk München-Maxvorstadt verbunden. 1964 wurde er zum ehrenamtlichen Vorstand des Kuratoriums der damaligen Diakonissenanstalt gewählt. Roth war zu dieser Zeit Pfarrer in St. Markus, eine Stelle, die er zwei Jahre zuvor angetreten hatte. Dort wirkte er bis 1986, dem Jahr seines Ruhestandes. Doch vom Diakoniewerk wollte er sich damals nicht trennen – er blieb noch bis 2004 - mit bereits über 80 Jahren - ehrenamtlicher Vorstandsvorsitzender.

Bis zu seiner Verabschiedung hatte Pfarrer Roth maßgeblichen Einfluss daran, dass aus der Diakonissenanstalt ein modernes Zentrum für Pflege und Gesundheit wurde. So war er unter anderem für den Bau des Seniorenwohnheims 1976 verantwortlich, ebenso wie für die Modernisierung der Belegklinik Anfang der 90er Jahre. Stets handelte Pfarrer Roth im Geist des barmherzigen Samariters – christliche Nächstenliebe in der Betreuung und Pflege von Menschen.

Pfarrer Friedhold Roth ist den älteren Mitarbeitenden und Bewohnern im Diakoniewerk noch in sehr guter Erinnerung. Sie alle trauern mit seiner Familie und seinen Freunden um einen großen Gestalter, dem das Diakoniewerk München-Maxvorstadt sehr viel zu verdanken hat.



Nicht „alt und krank“, sondern „alt, aber fit“

„Sport kennt kein Alter“ – so lautet der einprägsame Slogan des Projekts der TU München, bei dem das Diakoniewerk München-Maxvorstadt mit ins Boot gesprungen ist. Angesprochen sind rüstige Senioren, die Spaß an Bewegung haben. Ein Bericht von Ruth Alexander.

„Stell' Dein Licht nicht so unter den Scheffel“ fordert Frau Rosenfeldt ihren Mann nach der Trainingsstunde im Therapiezentrum auf. Herr Dr. Rosenfeldt war früher Hochleistungssportler und unter anderem Vize-Europameister im Kunstspringen vom 3-Meter-Brett. Das Ehepaar ist bei „bestform“ dabei und sichtlich angetan. Kein Wunder, beide machen einen fitten und agilen Eindruck. – wie übrigens alle der insgesamt 26 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denen ich bisher im Trainingsraum begegnet bin.



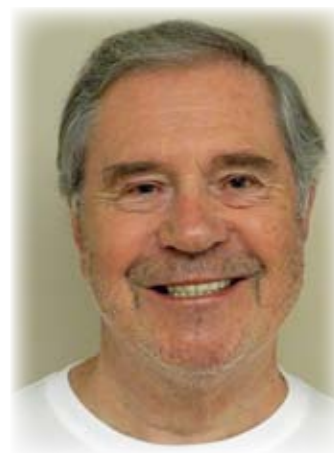
„Leichter geht's nicht mehr: wir trainieren im Haus und es sind alle Geräte da, die man braucht. Wir werden sehr gut betreut. Das Gefühl hinterher, dass man sich fitter fühlt und etwas getan hat – das finde ich einfach wunderbar!“

Erika Rosenfeldt

Aber selbst Bewegungsmuffel ziehen einen Nutzen aus den Trainingseinheiten, die je nach Teilnehmer einmal oder zweimal wöchentlich je eine Dreiviertelstunde dauern. „Es ist nie zu spät, um anzufangen. Selbst gebrechliche oder hochbetagte Menschen profitieren enorm von gezielter Aktivität“, betont Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München. Mit der wissenschaftlichen Langzeitstudie „bestform. Sport kennt kein Alter“ soll ein ganzheitliches Programm für körperliches Training in Senioreneinrichtungen erarbeitet werden. Über einen Zeitraum von sechs Monaten trainieren die Senioren unter wissenschaftlicher Anleitung Kraft, Koordination und Ausdauer. „Training ist in jedem Alter wichtig. Regelmäßiges Kraft-

und Koordinationstraining verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und stärkt so das Wohlbefinden“, sagt Helge Krusemark. Er ist Sportwissenschaftler an der TU und derzeit Dauergast im DMM. Krusemark berät die „bestformer“ dabei, welche Geräte für sie am geeignetsten sind und macht sie mit ihnen vertraut. „Jeder Teilnehmer hat während des Trainings ein Armband an, auf dem die individuellen Geräteeinstellungen gespeichert sind, so dass man sofort mit den Übungen beginnen kann“ sagt Krusemark. Die Ergebnisse des Trainings und weitere Erkenntnisse fließen in die Langzeitstudie ein. Die Senioren werden regelmäßig internistisch-sportmedizinisch untersucht, um die gesundheitlichen Effekte beurteilen zu können. Und wie das Programm bei ihnen ankommt, fließt ebenfalls in das Konzept ein.

Für das Training wurde ein Raum im Therapiezentrum mit modernen Leih-Geräten ausgestattet: Ein Ergometer, mit dem man sowohl im Sitzen als auch im Halb-Liegen trainieren kann, ein Ruderzug, eine Beinpresse – und das Gerät „I-Balance“, mit dem das Gleichgewicht trainiert wird. „Das macht den Teilnehmern riesig Spaß, vor allem der Pinguin“, berichtet mir Lars Traxel, der neben Krusemark assistiert. Im Selbstversuch starte auch ich das Spiel, bei dem man durch Gewichtsverlagerung den Pinguin auf einem Monitor sicher durch ein Labyrinth führen muss. Gar nicht so einfach!



„Ich bin gespannt auf den ersten Check nach einem Vierteljahr. Da bekommen wir ja dann auch Rückmeldung, ob man das Training noch steigern kann und wenn ja, in welchem Umfang.“

Dr. Horst Rosenfeldt



Projektpartner bei der Einweihung bestform am 14.06.2018 im KWA Stift Rupertihof Rottach-Egern

„Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels ist es uns als Beisheim Stiftung wichtig, Bewegung in das Thema Alter zu bringen“ sagt Stiftungsvorstand Dr. Toni Calabretti. Ein Grund für die Beisheim-Stiftung, „bestform“ finanziell zu unterstützen. Denn die demographische Alterung schlägt sich besonders in den Zahlen der Hochbetagten nieder: 2013 lebten 4,4 Millionen über 80-Jährige in Deutschland, 2060 wird ihre Zahl mit 9 Millionen etwa doppelt so hoch sein. Derzeit verbringen laut OECD-Statistik Frauen und Männer in Deutschland im Durchschnitt nur sechseinhalb Jahre gesund im Ruhestand. Ein Teufelskreis: Krankheiten nehmen im Alter rapide zu und je älter wir werden, umso weniger aktiv sind wir. Dieser Bewegungsmangel bleibt nicht ohne Folgen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Rückenschmerzen, Muskelabbau und Knochenschwund sind nur die bekanntesten Diagnosen. Diese Fakten stehen dem Wunsch, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben, diametral entgegen. Und: „Viele ältere Frauen und Männer haben Berührungängste vor Trainingsgeräten und wissen nicht, wie sie richtig (...) trainieren“ weiß Lisa Brandl-Thür, die Direktorin des KWA Stifts Rupertihof in Rottach-Egern.

Der Rupertihof ist neben dem DMM die zweite „Teststation“ für das Pilotprojekt. Dort fiel Mitte Juni der Startschuss im Beisein aller Projektpartner, vom Diakoniewerk waren Eva-Maria Matzke und Stefan Albert an den Tegernsee gekommen. Die Beiden freuen sich mit den Senioren, bei diesem wegweisenden Pilotprojekt mitzumachen. „Viele Hochbetagte haben bereits Stürze erlebt. Das gezielte, individuelle Training kann ihnen helfen, ihre Mobilität und Selbständigkeit zu verbessern und dadurch wieder Selbstvertrauen aufzubauen. Ich finde es gut, dass in der Gruppe trainiert wird – da lernen sich unsere Bewohner noch einmal von einer anderen Seite kennen“, so Vorständin Matzke. Man muss ja nicht gleich vom 3-Meter-Brett springen wie Dr. Rosenfeldt früher. Doch eine gute Figur macht er auch heute noch.



„bestform hat mir schon viel gebracht. Ich kann es jedem empfehlen. Das Personal ist super und die Geräte sind einfach zu handhaben. Wir lachen viel und geben uns auch untereinander Tipps.“

Lieselotte Fischer



Kennen wir uns?

Ein neues Gesicht in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Für alle, die mir noch nicht begegnet sind: Ich heiße Ruth Alexander und bin seit 1. Januar 2018 für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Diakoniewerk München-Maxvorstadt verantwortlich. Dieser Job macht mir großen Spaß, weil er sehr vielfältig ist: Redaktion des DURCHblicks, Website und Sharecenter-Startseite, Pressearbeit, Flyer, Marketing und vieles mehr – das Ganze an drei Tagen in der Woche. Apropos Website: Hier darf ich Ihnen verraten, dass wir gerade eine Neuaufgabe – einen Relaunch – unserer etwas in die Jahre gekommenen Internetseite angehen. Das wird sicher ein spannendes Projekt!

Ich freue mich, dass ich hier und in allen anderen Bereichen meine mittlerweile mehr als zwanzigjährige Berufs- und Lebenserfahrung einbringen darf. Nach meinem Geschichts- und Ethnologiestudium habe zunächst beim Lokalfernsehen in Rosenheim volontiert und später als stellvertretende Chefredakteurin gearbeitet. Danach ging es mit einem Stipendium für ein halbes Jahr zu einem TV-Sender in die USA. Nach einer Stippvisite bei „taff“ (ProSieben) war ich zwei Jahre Nachrichtenredakteurin bei N24. Es folgten neun Jahre im Landeskirchenamt der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Hier habe ich im Projekt „Vernetzte Kirche“ die Online-Redaktion verantwortet. Wie Frau Matzke so schön sagte: „Den Stallgeruch bringen Sie schon mit!“

Ab 2012 war ich dann drei Jahre in der Unternehmenskommunikation bei der Allianz in München-Schwabing, nur ein paar hundert Meter entfernt von hier.

Allerdings liegen Welten zwischen einem international agierenden Versicherer und dem „kleinen David“ Diakoniewerk. Meine Welt war es nicht. Bevor ich hier anfang, habe ich mich zur „PR-Referentin Crossmedia“ weitergebildet. Ich hoffe also, dass ich für alle hier anstehenden Aufgaben gut gewappnet bin!

Und sonst? Ich lebe seit acht Jahren mit meinem Lebensgefährten in Miesbach im schönen Oberland. Vergangenes Jahr stand auf einmal die „5“ als erste Zahl bei meinem Alter, stören lasse ich mich davon aber nicht...

Wenn ich nicht im Diakoniewerk arbeite, bin ich Mini-Jobberin beim Katholischen Bildungswerk Miesbach. Oder ich tanze Flamenco, singe im Chor, zeichne Portraits oder bin mit dem Radl am Tegernsee oder zu Fuß in den Schlierseer Bergen unterwegs. Laufen gehe ich auch gerne und deswegen war ich heuer auch beim „B2Run“ im Team Diakoniewerk dabei.

Ich bin von Berufs wegen neugierig und freue mich darauf, Sie kennenzulernen! Noch eine Bitte zum Schluss: Wenn Sie Ideen, interessante Themen, aber auch Verbesserungsvorschläge für unseren DURCHblick haben, kommen Sie gerne auf mich zu. Anregungen sind jederzeit willkommen - bei allem, was mit Presse- oder Öffentlichkeitsarbeit für das Diakoniewerk zu tun hat. Sie finden mich Montags, Mittwochs und Donnerstags im Vorstandsbüro. Schauen Sie doch einfach mal bei mir vorbei!

Ruth Alexander

Die MAV berichtet

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Bei kaiserlichem Wetter starteten wir am 20. Juli von München aus mit dem Zug zum zweiten Kollegenausflug nach Salzburg. Rund zwanzig Mitarbeitende – alles Frauen und nur ein (MAV-)Mann – sollten einen unvergesslichen Tag erleben.

Das erste Ziel war der Mirabellengarten – der perfekte Ort für das Gruppenfoto! Ab hier trennten sich die Wege, kleine Grüppchen machten sich auf zur Sightseeing-Tour mit Festung Hohensalzburg – dem Wahrzeichen der Stadt – Getreidegasse und Dom. Eine Gruppe fuhr per Aufzug auf den Mönchsberg – mit einer Einker in der „Stadtalm“ und einem wunderbaren Blick auf die Altstadt. Hier lockten dann die kleinen Gassen zum Bummeln. Am späten Nachmittag trafen sich alle in einem wunderschönen Biergarten und ließen den Tag sacken bei Bier und Salzburger Schmankerln. Dann ging es gestärkt und voller Eindrücke wieder zurück nach Hause.

Die MAV freut sich schon auf die Organisation der Ausflüge im nächsten Jahr!



B2run 2018

In guter Tradition war das Diakoniewerk auch heuer wieder beim Münchner Firmenlauf B2Run mit am Start – mit 15 Läuferinnen und Läufern. Die hochmotivierten Kolleginnen und Kollegen trafen sich am 17. Juli um 17 Uhr am Krankenhausempfang zum ersten Gruppenfoto. Von hier aus sollte der Fußmarsch zum Olympia-



gelände starten. Doch leider fing es an zu regnen, die meisten stiegen daher auf Bus und U-Bahn um. Am Ort des Geschehens angekommen erwartete das DMM-Team der schönste Sonnenschein. Die gute Laune und die Freude am Miteinander vor dieser tollen Kulisse war jedem anzumerken.

Nun also noch schnell ein Foto gemacht und los zur Aufstellung! Leider verzögerte sich der Start um 25 Minuten, doch im dichten Gewühl der Wartenden hörte man die DMM-Mitarbeiter singen und jubeln. Als es dann endlich los ging lief alles reibungslos und das Gedränge auf der Strecke hielt sich in Grenzen. Um 19:30 Uhr – einige waren schon im Olympiastadion eingelaufen – tönte es durch alle Lautsprecher: „Unwetterwarnung des Deutschen Wetterdienstes! Bitte verlassen Sie sofort den Zieleinlauf und begeben Sie sich unter das Zelt!“ Glück für diejenigen, die schon im Ziel waren. Alle anderen auf der Strecke wurden gnadenlos abgeduscht, das Gewitter war direkt über dem Stadion. Aus Sicherheitsgründen durften die letzten drei Gruppen dann auch nicht mehr starten. Welch ein Glück fürs DMM-Team! Es hatte ein frühes Zeitfenster erwischt.

Den Besuch in einem schönen Biergarten in der Nachbarschaft – mittlerweile schien wieder die Sonne vom Himmel – hatten sich die Läuferinnen und Läufer redlich verdient. Dort gab es ein gutes Abendessen und ein oder zwei kühle Getränke. Die Mitarbeitenden aus den verschiedenen Abteilungen rückten noch näher zusammen und tauschten sich über den Lauf aus. Zum Schluss waren sich alle einig: Wir sind auch im nächsten Jahr wieder am Start! Der B2Run 2019 ist am 16. Juli.

Also: Wer Luft zum Laufen und auch noch zum Reden und Lachen hat, kann sich gerne schon jetzt bei der MAV vormerken!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start nach der hoffentlich erholsamen Urlaubszeit!

Ihr Christian Ruhland und Jürgen Untersänger

Kultur macht unser Leben reicher.

Kulturprogramm Oktober

Mittwoch, 10.10.2018, 15.00 Uhr

Rosensalon – „**Das ungewöhnliche Leben von Therese von Bayern**“

Vortrag mit Frau Dr. Hadumod Bußmann

Sonntag, 14.10.2018, 15.30 Uhr

Saal – **Sonntagskonzert**

mit Künstlern von Live Music Now

Montag, 22.10.2018, 15.00 Uhr

Rosensalon – **Von Honigduft & Blütenzauber**

Die Imkerin Cathrin Kaminsky erzählt aus dem Leben der fleißigen Bienen.

Mittwoch, 24.10.2018, 15.00 Uhr

Kapelle – **Friedliches Münsterland**

Vortrag mit Dr. Helmut Ruhwandl, ehemaliges Mitglied des Verwaltungsrates

Montag, 29.10.2018, 15.00 Uhr

Saal – **Musikstunde am Nachmittag**

mit Maria Roters am Flügel

Dienstag, 30.10.2018, 15.00 Uhr

Rosensalon – **Buchlesung**

mit Frau Ingeborg Kuchenreuther, Bibliothekarin

Kulturprogramm November

Montag, 05.11.2018, 15.00 Uhr

Rosensalon – **KunstZeit kommt**

mit Dagmar Bosch und Ruth Lobenhofer
In entspannter Atmosphäre gemeinsam Kunst erleben. Ausgewählte Kunstwerke werden aus der Artothek mitgebracht und es ist ausreichend Zeit, eigene Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen einzubringen.

Montag, 12.11.2018, 15.00 Uhr

Saal – **Trommeln zum Mitmachen**

begleitet von Thomas Schulz

Mittwoch, 14.11.2018, 15.00 Uhr

Rosensalon – **Filmvorführung**

mit Sigrid Wagner „The Artist“

Montag, 19.11.2018, 15.00 Uhr

Saal – **Musikstunde am Nachmittag**

mit Georg Roters am Flügel

Dienstag, 27.11.2018, 15.00 Uhr

Rosensalon – **Buchlesung**

mit Frau Ingeborg Kuchenreuther, Bibliothekarin

Über Spenden freuen wir uns. Sie unterstützen damit unsere Arbeit im Diakoniewerk.

Ab 20 € erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung. Ihre Spende hilft!

HypoVereinsbank IBAN DE14 7002 0270 0659 1210 00 BIC HYVEDEMMXXX