



Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG
www.gartenstadt-genossenschaft.de

7/2015

EIN GEWINN FÜR ALLE

Die Genossenschaften

Häusliche Pflege in der Regel kostengünstiger als stationäre Unterbringung

Im Rahmen einer Studie im Auftrag des Sächsischen Staatsministerium des Innern hat der Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften in Kooperation mit dem Gesundheitsökonomischen Zentrum der Technischen Universität Dresden und der ATB Arbeit, Technik und Bildung gemeinnützige GmbH die unterschiedlichen Wohn- und Versorgungsformen pflegebedürftiger Personen volkswirtschaftlich analysiert. Im Rahmen dessen wurde eine Analyse der Kostenintensität von Leistungen im Zusammenhang mit Pflege und Betreuung nach dem Sozialgesetzbuch VI durchgeführt.

Die oben angeführte Studie kommt zu dem Ergebnis, dass sich eine stationäre Unterbringung, unabhängig eines etwaigen Anspruchs auf Grundsicherung, nur im Falle des Vorliegens der Pflegestufe 2 in Verbindung mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz sowie der Führung eines Ein-Personen-Haushalts als kostengünstiger erweist. Jegliche anderen Pflegestufen nach Sozialgesetzbuch VI weisen, unabhängig von der vorliegenden Haushaltsform, bei Berücksichtigung eines durchschnittlichen Quadratmeterpreises von sieben Euro, eine kostengünstigere häusliche Versorgung auf. Der Kostenvorteil erhöht sich bei entsprechend günstigeren Nutzungsgebühren. Aus der Optimierung der professionellen Pflege mittels technischer Assistenzsysteme werde in Zukunft zudem noch mehr Einsparpotential im Rahmen der häuslichen Pflege resultieren.

Fortsetzung auf Seite 2



Nachbarschaftstreffen in der Gartenstadt beim Selbsthilfe Gartenstadt e.V.

Der Selbsthilfe Gartenstadt e.V. lud in seine Begegnungsstätte Langer Schlag 48-50 interessierte Senioren zu zwei Veranstaltungen ein. Der Vereinsvorstand Wulf Maesch begrüßte die Gäste aus der Gartenstadt, Waldhof/Ost sowie Käfertal und stellte diesen den Zweck des gemeinnützigen Vereins vor. Die Mitglieder dieses Vereins haben sich zum Ziel gesetzt, bedürftige Personen zu unterstützen, damit diese möglichst lebenslang eigenständig den Haushalt in der bezogenen Genossenschaftswohnung führen können. Um gute Beziehungen zwischen den Nachbarn zu fördern, veranstaltet der Verein Zusammenkünfte mit Kaffee und Kuchen in seinen Begegnungsstätten in der Gartenstadt und in Friedrichsfeld sowie in der Geschäftsstelle der Gartenstadt-Genossenschaft. Das Genossenschaftsmitglied Frau Sabine Valentin trat an diesen Nachmittagen mit einem Unterhaltungsprogramm auf. Bekannt ist sie durch ihr Engagement bei der Freilichtbühne Mannheim. Geht umrahmt sie das Beisammensein mit amüsanten

Gedichten und Anekdoten und brachte damit die Anwesenden zum Schmunzeln und zum Lachen.

Wenn wir Ihr Interesse an diesem Verein geweckt haben, so können Sie diesen auch unterstützen. Das ist möglich durch eine persönliche Mitgliedschaft mit einem Jahresbeitrag von 24,- Euro. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie hilfs- und pflegebedürftige Personen in Ihrer Nachbarschaft und fördern die Jugend- und Altenhilfe. Eine Beitrittserklärung ist in dieser Zeitung abgedruckt. Natürlich ist auch jede Spende willkommen.

IBAN: DE48 6706 0031 0029 4266 00
BIC (Swift-Code): GENODE61MA3
bei der Volksbank Sandhofen

Für nähere Informationen steht Ihnen der Vereinsvorstand Wulf Maesch unter der Telefon-Nummer 0621/18005-38 gerne zur Verfügung.

BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre(n) ich/wir zum 01. des folgenden Monats den Beitritt zum

Selbsthilfe Gartenstadt e.V.

Die Satzung des Vereins erkenne(n) ich/wir mit allen Rechten und Pflichten durch meine/unsere Unterschrift an.

☞

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

Straße / Hausnummer / Postfach

Postleitzahl / Ort

Telefonnummer

Beruf

Unterschrift / Stempel

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den Selbsthilfe Gartenstadt e.V., den monatlichen Beitrag bei Fälligkeit bis auf Widerruf von folgendem Konto durch Lastschrift einzuziehen:

Institut

BIC

IBAN

Wenn mein/unsere Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zu Einlösung.

_____, den _____

Unterschrift / Stempel

genehmigt: _____

Auf einen Blick

Häusliche Pflege in der Regel kostengünstiger als stationäre Unterbringung	S. 1 + 2
Nachbarschaftstreffen in der Gartenstadt beim Selbsthilfe Gartenstadt e.V.	S. 1
Leitfaden: Urlaubspflichten eines Wohnungsnutzers	S. 2
Achtung vor Bußgeldfallen im Urlaub	S. 2
Termine bitte vormerken	S. 2
Bis zu 2.180 Euro Strafe durch den "Lufthunderter"	S. 2
Gesund und munter durch den Sommer	S. 3
Urlaubsreise mit Kinder	S. 3 + 4

Impressum

Herausgeber:
Gartenstadt-Genossenschaft
Mannheim eG
K 2,12-13
68159 Mannheim

Internet:
<http://www.gartenstadt-genossenschaft.de>

e-mail:
info@gartenstadt-genossenschaft.de

Tel.: 06 21 / 1 80 05-0
Fax: 06 21 / 1 80 05-48

Vi.S.d.P.: Wolfgang Pahl

Fortsetzung von Seite 1: Häusliche Pflege



Holzbauer Straße 5-9 / Melchiorstraße 11 (Foto: Norbert Gladrow)

Zahlreiche barrierefreie Genossenschaftswohnungen im Bestand

Im Wohnungsbestand unserer Genossenschaft befinden sich bereits heute viele barrierefreie Wohnungen, die mit ebenerdigen Duschen, verbreiterten Türen und Zugangsmöglichkeit zu den Wohnungen über Fahrstühle ausgestattet sind. Im Rahmen der Verfolgung unserer Modernisierungsvorhaben wird sich die Anzahl barrierefreier Wohnungen in Zukunft weiter erhöhen. Dies trägt dazu bei, einen möglichst langen Verbleib und damit ein selbstbestimmtes Leben in der Genossenschaftswohnung zu sichern, ohne dass ein Umzug von Nöten wäre.

Erstes Pflegestärkungsgesetz beschließt Erhöhung der Leistungsbeiträge

Mit der Verabschiedung des ersten Pflegestärkungsgesetzes in diesem Jahr erhöhen sich die Leistungsbeiträge der Pflegeversicherung um vier Prozent bzw. um 2,67 Prozent für Leistungen, die 2012 im Rahmen des Pflege-Neuausrichtungsgesetz eingeführt wurden. Größere bedarfsgerechte Umbaumaßnahmen, wie beispielsweise der Umbau eines Badezimmers, werden statt bislang mit maximal 2.557 Euro ab sofort mit bis zu 4.000 Euro bezuschusst. In einer Pflege-Wohngemeinschaft können größere Umbaumaßnahmen sogar mit bis zu 16.000 Euro gefördert werden.

Des Weiteren werden auch die niederschweligen Angebote (Betreuungs- und Entlastungsleistungen durch Haushalthilfen oder Alltagsbegleiter) gestärkt. Hierfür erhalten Pflegebedürftige ab sofort 104 Euro im Monat, Demenzkranke bis zu 208 Euro im Monat. Darüber hinaus erhöht sich auch der Zuschuss für Pflegehilfsmittel des täglichen Verbrauchs um neun Euro auf 40 Euro pro Monat.

Unterstützung bei Umbaumaßnahmen durch den Verein Selbsthilfe Gartenstadt e.V.

Über die Zuschüsse nach dem Pflegegesetz hinaus, unterstützt Sie bei Vorliegen von Pflegebedürftigkeit der Selbsthilfe Gartenstadt e.V. im Rahmen seiner Möglichkeiten bei der Umsetzung bedarfsgerechter Maßnahmen wie beispielsweise dem Umbau eines Badezimmers und sonstigen Hilfsmöglichkeiten.

Termine bitte vormerken

Gartenfest Kellerasseln 01. August 2015 ab 12 Uhr Steinsburgweg 33-45

Garagenfest Almenhof 12. September 2015 Zwischen den Garagen

Sollen wir auch Ihre Termine von Veranstaltungen usw., die auch für andere Mitglieder interessant sind, veröffentlichen? Dann geben Sie uns bitte Bescheid!

weitere Termine finden Sie unter www.gartenstadt-genossenschaft.de

Achtung vor Bußgeldfallen im Urlaub

Andere Länder, andere Sitten und andere Länder, andere Gesetze. Da Unwissenheit leider nicht vor Strafe schützt, gilt es, sich bereits vor Abfahrt in ein fremdes Land über die wichtigsten dortigen Gepflogenheiten und Gesetzmäßigkeiten zu informieren.

Landesspezifische Reise- und Sicherheitshinweise finden Sie aktuell auf der Homepage des Auswärtigen Amtes. Ein paar Beispiele für Bußgeldfallen im Ausland:

Land	Bußgeldfalle	Maximal drohende Strafe
 Österreich	30km/h zu schnell auf Teilstrecken der Inntal- und Brennerautobahn, die neu mit Tempo 100 ausgewiesen sind	80 EUR (in einem Verwaltungsstrafverfahren sogar bis 2.180 Euro)
 Italien	Ruhestörung auf Capri durch das Tragen von klappernden Holzschuhen Bad im Trevibrunnen in Rom	50 Euro 450 Euro
 Mallorca	Freier Oberkörper in der Stadt oder Musikanlage zu laut aufgedreht Alkoholtrinken am Strand oder auf der Straße / Sprung vom Hotelbalkon in den Pool	50 Euro 200 Euro
 Türkei	Steine oder Tonscherben als Souvenir mitnehmen Es dürfen keine Kultur- und Naturgüter in Besitz und außer Landes gebracht werden. Dies gilt auch für alt aussehende Objekte von geringem Wert, selbst einfach aussehende Steine können darunter fallen.	bis zu 10 Jahre Haft, mindestens aber mehrere Monate U-Haft sowie 9.000 Euro Kautionsgebühren
 China/Singapur	Auf die Straße spucken oder einen Kaugummi zu Boden werfen	150 Euro

Bis zu 2.180 Euro Strafe durch den „Lufthunderter“

Dass Temposünder im Straßenverkehr mit Bußgeldern rechnen müssen, weil sie gegen die Straßenverkehrsordnung verstoßen, weiß jeder. Dass man mit seiner rasanten Fahrt aber auch gegen das Immissionsschutzgesetz Luft (IG-L) verstoßen kann und damit ein hohes Bußgeld auf sich zieht, das sollten jetzt vor allem Autofahrer berücksichtigen, die auf Teilen der Inntal- und Brennerautobahn Richtung Süden unterwegs sind. Fährt man auf gewissen Streckenabschnitten zu schnell, drohen höhere Strafen als normal. Wer zehn km/h zu schnell fährt, muss 35 statt 20 Euro bezahlen, bis zu 20 km/h zu schnell kosten 50 statt 35 Euro, und bei bis zu 30 km/h sind es 80 statt 50 Euro. In einem Verwaltungsstrafverfahren drohen im schlechtesten Fall bis zu 2.180 Euro Strafe. Erklärung: Auf einer Gesamtstrecke von insgesamt 120 Kilometern wurde auf den Autobahnen A12 und A13 das neue Tempolimit 100 nach IG-L eingeführt. Bislang konnten Autofahrer dort, abgesehen von flexiblen Tempolimits, 130 km/h schnell fahren. Durch die Drosselung des Tempos auf 100 km/h verspricht man sich eine Verbesserung der Luftqualität. Deshalb spricht man in Österreich auch vom „Lufthunderter“. Durch diese Kausalität verstößt man bei Zuwiderhandlung automatisch gegen das Immissionsschutzgesetz. Die Ergebnisse für die Umwelt werden nach einem Jahr überprüft.

Leitfaden: Urlaubspflichten eines Wohnungsnutzers

Sommerzeit ist Reisezeit und die Mehrheit der Bevölkerung zieht es in ferne Gefilde. Doch mit dem Packen der Koffer und dem Abschließen der Wohnungstür ist es nicht getan. Als Wohnungsnutzer hat man auch während seiner Abwesenheit sowohl die gesetzlichen als auch die aus dem Nutzungsvertrag resultierenden Pflichten zu erfüllen.

Ersatzschlüssel und Urlaubsadresse bei einer Vertrauensperson deponieren

Seitens des Wohnungsnutzers ist dafür Sorge zu tragen, dass eine ausreichende Kontodeckung sichergestellt ist und der Einzug der Nutzungsgebühr einschließlich der Betriebskosten erfolgen kann. Obendrein ist es empfehlenswert den Ersatzschlüssel der Wohnung einem Verwandten, Nachbarn oder einer Vertrauensperson Ihrer Wahl zu übergeben. Laut Urteil des Bundesgerichtshofs ist weiterhin dem Vermieter kundzutun, wer während der Reise im Besitz des Ersatzschlüssels ist, um beispielsweise im Falle eines Wasser- oder Brandschadens zügig die notwendigen Gegenmaßnahmen einleiten zu können.

Zudem ist es ratsam, auch den Briefkastenschlüssel und die Adresse des Urlaubsortes einer Vertrauensperson zu übergeben, um sicherzustellen, dass zum einen der Postkasten geleert werden kann und zum anderen in Notfällen mit Ihnen Rücksprache gehalten werden kann.

Falls Sie laut Nutzungsvertrag beispielsweise zur Gehweg- oder Treppenhausreinigung angehalten sind, so sind Sie verpflichtet, für die Zeit Ihrer Abwesenheit einen Ersatz zu bestellen, indem Sie beispielsweise Ihren Dienst mit einem Nachbarn tauschen oder eine Person Ihrer Wahl mit der Erledigung beauftragen.

Sicherheitshinweise zur Einbruchverhütung

Neben den oben genannten Pflichten sollten Sie in Ihrem eigenen Interesse zudem für die Sicherheit Ihrer Wohnung Sorge tragen. Schließen Sie alle Fenster und Türen, um die Einbruchgefahr zu minimieren und verstauen Sie Vermögensgegenstände sowie Schmuck an einem sicheren Ort. Hierfür bietet sich zum Beispiel die Anmietung eines Schließfachs im Verwaltungsgebäude unserer Genossenschaft an.

Um Kriminelle keineswegs leichtfertig in Versuchung zu führen, sollten Sie zudem darauf verzichten, Ihnen nicht vertraute Personen im Vorfeld über Ihre Urlaubsreise zu informieren. Daher empfiehlt es sich auch, das Bereitstellen von Urlaubsfotos in sozialen Netzwerken während Ihrer Reise zu unterlassen.

Die Mitarbeiter der Gartenstadt Genossenschaft wünschen allen Reisenden erholsame Urlaubstage.

Betroffen sind folgende Strecken:

- Kufstein - Innsbruck (A 12)
- Imst - Landeck (A 12)
- Brennerautobahn Innsbruck - Mautstelle Schönberg (A13)

Denken Sie daran!
Im Schließfach der Gartenstadt-Genossenschaft sind Ihre Wertsachen und Sparbücher sicher!

Wertschließfächer	
Höhe	Preis im Jahr
5,0 cm	20,00 €
7,5 cm	25,00 €
10,0 cm	30,00 €
15,0 cm	45,00 €
30,0 cm	90,00 €
Sparbuchschließfächer	4,00 €

Gesund und munter durch den Sommer!

Ein Leitfaden für die hoffentlich sonnenreichste Zeit des Jahres

Angesichts dieser Überschrift fragen Sie sich vermutlich, was denn am Sommer so kompliziert ist, dass man tatsächlich einen Ratgeber dafür braucht. Für gewöhnlich kommen Sie schließlich auch ohne kluge Tipps ganz gut durch die heiße Jahreszeit. Stimmt natürlich, doch auch der Sommer hat so seine Schattenseiten - und da tut es einfach gut, dank ein paar guter Ratschläge bei Kräften zu bleiben. Fortgeschrittene Sommer-Profis, die alle Tricks schon kennen, können einfach weiterlesen und sich genussvoll in ihrem Wissen „sonnen“.

Viel trinken - aber nicht zu viel

Beim Thema Trinken geraten die alten Faustregeln ins Wanken. Führende Ernährungswissenschaftler sind zu der Erkenntnis gelangt, dass es mit Flüssigkeit ungefähr genauso ist wie mit Nahrungsmitteln - wenn der Körper sie braucht, meldet er sich schon von allein. Unterm Strich können wir also trinken, wenn wir durstig sind und essen, wenn wir hungrig sind und alles ist gut.

Das einzige Problem ist nur, dass wir unserem guten alten Körper nicht in jedem Fall blind vertrauen können. Denn wie die Meisten wissen, meldet dieser beispielsweise beim abendlichen Fußballgucken auch dann noch Durst an, wenn man sein viertes Bier gerade ausgetrunken hat. Alkohol steht natürlich grundsätzlich auf einem anderen Blatt, aber auch bei Wasser kann zu viel in Extremsituationen ungesund sein. Wird aus Angst vor dem Austrocknen zu viel getrunken, kann der Salzhaushalt des Körpers gestört werden, was im schlimmsten Fall zu einem steigenden Durstgefühl und zur gefährlichen "Wassersucht" führen kann. Dafür braucht es bei einem gesunden Menschen jedoch schon an die sechs, sieben Liter pro Tag, was für gewöhnlich so gut wie nie erreicht wird.

Trotzdem: Gerade bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl nachweisbar ab, sodass hier sehr bewusst darauf geachtet werden sollte, ausreichend zu trinken. 1.5 bis 2 Liter sollten es schon sein, um den täglichen Flüssigkeitsverlust gerade an warmen Tagen auszugleichen. Sich als gesunder Mensch allerdings zum Trinken zu zwingen, gilt mittlerweile als überflüssig. Eine ausgewogene Ernährung sowie ein paar Gläser Wasser, Milch, verdünnte Saftschorle oder Kräutertee am Tag reichen dicke aus. Zu beachten ist allerdings, dass Kaffee und schwarzer Tee harntreibend wirken können und daher nicht besonders gut zur Regulierung des Wasserhaushalts geeignet sind.

Übrigens: Auch wenn Ihnen an heißen Tagen der Sinn eher nach Abkühlung steht, sollten Sie besser zu zimmerwarmen Getränken greifen. Eiskalte Durstlöscher müssen vom Körper nämlich aufwendig erwärmt werden, wofür zusätzlich Energie verbraucht wird - der langfristige Effekt von kalten Getränken ist somit eine steigende Körpertemperatur.

Auch der Magen will faul sein

Bei großer Wärme möchten wir am liebsten gar nichts tun - und das gilt auch für unseren Magen. Wer seinem Körper bei 30 Grad im Schatten auch noch eine doppelte Portion Eisbein mit Speckknödeln zumutet, darf sich über steigenden Blutdruck und Kreislaufprobleme nicht wundern. Salate, Obst und Gemüse liefern hingegen Vitamine und Mineralstoffe in leicht verdaulicher Form. Früchte sind dabei nicht nur besonders frisch und lecker, sie enthalten auch eine Menge Flüssigkeit. "Spitzenreiter" in punkto Wasseranteil sind Wassermelonen. Auch wenn die Düfte vom Grill locken, bauen Sie in Ihren Speiseplan verstärkt leichte Kohlenhydrate ein. Ideal sind etwa Pasta oder Reissalat, Käse, Fisch und fettarmes Fleisch. Ideale Sommerklassiker für alle, die es fruchtig mögen, sind Milchshakes. Alles, was man dafür braucht, sind Joghurt oder Milch und ein paar frische Früchte, etwa Beeren, Bananen oder Kiwis sowie einen Mixer. Das Ganze wird gut püriert. Alter-

nativ! lässt sich der Shake auch einfrieren und dann als Eis genießen - das perfekte Dessert, um kleinen und großen Kindern gesunde Vitamine ohne Zucker „schmackhaft“ zu machen.

Hitzekollaps, Sonnenstich und Co.

Es gibt kaum etwas Schöneres, als warmen Sonnenschein auf der Haut zu spüren. Doch so gesund und frisch die langersehnte Sonnenbräune auch aussehen mag, sie ist im Prinzip nichts anderes als der Versuch des Körpers, sich gegen die schädliche Strahlung zu schützen. Denn je dunkler die Hautpigmente, desto weniger Strahlung gelangt in den Körper. Gute Sonnencremes bieten zusätzlichen Schutz gegen die UV-Strahlung und sorgen für eine vorzeigbare Urlaubsbräune - allerdings schützen sie nicht gegen die Hitze. Wer gut eingecremt in der prallen Sonne einschläft, mag von krebsroten Sonnenbränden vielleicht verschont bleiben, ein drohender Sonnenstich kann einen allerdings dennoch ereilen.

Erste Anzeichen für einen Sonnenstich oder Hitzeschlag sind ein hochroter, heißer Kopf, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und möglicherweise Erbrechen. Kleinkinder sind besonders gefährdet, da ihre Schädeldecke noch dünn ist und ihre Haare kaum Schutz bieten. Auch Menschen mit spärlicher Kopfhaarung sollten nur mit einem Hut in die Sonne treten. Wenn es trotz dieser gut gemeinten Ratschläge zu Hitzeerschöpfungserscheinungen kommt, suchen Sie unbedingt einen kühlen Ort auf, legen Sie sich mit erhöhtem Oberkörper hin und schlingen Sie sich ein nasses Handtuch um den Kopf. Wenn sich dennoch keine Besserung einstellt, konsultieren Sie unbedingt einen Arzt.

Schutz vor ungebetenen Gästen

Der Sommer ist auch die ideale Zeit, um ganz in der Tradition unserer Vorfahren das Essen unter freiem Himmel einzunehmen. Doch ähnlich wie in grauer Vorzeit lockt so ein Picknick im Freien zahlreiche ungebetene Gäste an. Mussten wir als Jäger und Sammler unser Futter noch gegen Bären, Wölfe und Säbelzahn-tiger verteidigen, so lauern heute nur noch Ameisen, Wespen und Mücken auf ihre große Chance - was natürlich insgesamt als Verbesserung gesehen werden kann. Wer seine Picknickdecke gegen eine derartige Invasion erfolgreich verteidigen möchte, sollte sich vorher gut mit biologischen Mückensprays, Duftkerzen und sicher verschließbaren Plastikboxen ausrüsten. Profis und Tierfreunde setzen in manchen Fällen auch auf eine gegenteilige Strategie und führen die feindlichen Heere bewusst in die Irre. Stark duftende Leckereien wie Marmelade, zerquetschte Bananen und Ähnliches werden einen halben Steinwurf von Ihrer Picknickdecke entfernt aufgestellt, sodass Wespen und Ameisen ihren eigenen Picknickschmaus abhalten können, ohne Ihnen in die Quere zu kommen. Räumen Sie im Anschluss die Reste gleich weg und entsorgen Sie die Abfälle in mitgebrachten Müllbeuteln. Nach einem Ausflug in die Natur sollten Sie Ihren Körper zudem nach Zecken absuchen.

Passen Sie Ihren Tagesrhythmus an

Was tut man, wenn es irgendwie zu heiß für alles ist? Am besten gar nichts! Auch hier können wir von unseren südländischen Nachbarn viel lernen. Wer schon einmal um zwölf Uhr mittags in einer südspanischen Kleinstadt auf Shoppingtour gehen wollte, weiß, dass übermäßige Aktivitäten und Ladenöffnungszeiten während der Mittagshitze hier äußerst verpönt sind. Legen Sie daher nach Möglichkeit Ihre Tagesaktivitäten auf die frühen Morgen- oder die kühleren Abendstunden und halten Sie ansonsten Siesta. Wunderbar lässt sich so ein Sonnentag im Schatten unter einem Baum "verfaulenzen". Wer trotzdem und entgegen aller spanischen Traditionen unbedingt mittags Sport treiben möchte, für den gibt es nur einen Weg: Schwimmen ist schließlich die "kühlste" und gelenkschonendste Form der Bewegung.

Urlaubsreise mit Kindern

Reise-Bingo und Kinderlieder vertreiben Langeweile

"Wann sind wir endlich da?" Diese Frage zählt zu den meistgehörten Sätzen auf langen Urlaubsfahrten mit Kindern. Mit Spielen und anderen Tricks können Eltern nicht nur den Nachwuchs im Fond bei Laune halten, sondern auch die eigenen Nerven beim Start in den Familienurlaub schonen. Zehn Stunden nach Frankreich, zwölf nach Italien, bei brennender Sonne und kilometerlangen Staus. Solche Fahrten sind schon für Erwachsene kein Spaß. Mit missmutigen Kindern auf der Rückbank können sie zum Höllentrip werden. Deshalb machen sich Eltern besser schon vor der Fahrt Gedanken, wie sie ihren Nachwuchs bei Laune halten können.

"Ich sehe was, was Du nicht siehst"

Lange Fahrten dürfen auch mal langweilig sein, das gehört dazu. Spiele sollten eher Highlights sein. Es empfehlen sich grundsätzlich Aktivitäten, die ohne viel Material auskommen - denn kleine Spielfiguren oder Würfel gehen im Auto schnell verloren. "Ich sehe was, was du nicht siehst" ist sehr zu empfehlen. Bei einer Umfrage hat sich gezeigt, dass zwei fünftel der Teilnehmer diesen Klassiker mit ihren Kindern im Auto spielen.

Autokennzeichen erraten und Sätze bilden

Genauso beliebt ist das gemeinsame Erraten von Autokennzeichen. Und mit den Nummernschildern anderer Autos lässt sich noch mehr anstellen: Mit den Buchstaben kann man zum Beispiel komische Sätze bilden. Das ist für Kinder ein gutes Sprachtraining und auch für Erwachsene unterhaltsam.

Das "Ja - Nein" - Spiel

Ein weiteres Spiel für lange Autofahrten: Jeweils ein Spieler denkt sich zum Beispiel ein Tier oder eine Märchenfigur aus. Die anderen im Wagen müssen dann herausfinden, was gemeint ist. Dafür dürfen sie nur Fragen stellen, die sich mit "Ja" oder "Nein" beantworten lassen. Bei diesen Spielen müssen die Erwachsenen gar nicht immer mitmachen - zwei oder mehr Kinder können sie auch gut alleine und miteinander spielen. Nur Einzelkinder brauchen etwas mehr Aufmerksamkeit: Da kann sich Mama oder Papa ruhig mal nach hinten zum Kind setzen und sich etwas mit ihm beschäftigen. Dauerhaft den Platz wechseln sollte der Beifahrer aber nicht: Es sollte etwas Besonderes bleiben, wenn er zwischen-durch zum Kind in den Fond steigt.

Reise-Bingo mit Vorbereitung

Ähnlich wie "Ich sehe was, was du nicht siehst" funktioniert das "Reise-Bingo". Dieses Spiel muss allerdings vorbereitet werden: Jeder Mitspieler bekommt einen Zettel mit schachbrettähnlichen Kästchen. In diesen Kästchen stehen bestimmte Dinge wie "Kirche" oder "gelbes Auto". Wer eins davon als erster entdeckt, darf es auf seinem Zettel ankreuzen. Gewonnen hat derjenige, bei dem die Kreuze zuerst eine Reihe bilden. Ohne vorbereitete Zettel funktioniert das Spiel in abgewandelter Form: Dann schaut einfach jedes Kind auf seiner Seite aus dem Fenster und zählt zum Beispiel alle Kühe. Gewonnen hat, wer nach einer gewissen Zeit die meisten gesehen hat.

Viele Spiele beugen vor Reisekrankheit vor

Solche Beobachtungsspiele haben einen großen Vorteil: Wenn Kinder aus dem Fenster schauen, wird ihnen nicht so schnell schlecht. Anders ist das, wenn sie sich im Auto mit Büchern oder Spielkonsolen beschäftigen: Da entsteht ein Informationsproblem im Gehirn: Die Augen denken, der Körper steht still, der Gleichgewichtssinn bemerkt aber eine Bewegung. Gerade bei Kindern zwischen zwei und zwölf Jahren führt dieses Missverständnis im Körper schnell zu Übelkeit und Erbrechen.

Fahrt braucht regelmäßige Pausen

Dagegen hilft vor allem eines: Nach draußen schauen, am besten nach vorne. Wenn dem Kind schon

Fortsetzung auf Seite 4

Fortsetzung von Seite 3: Urlaubsreise mit Kindern

schlecht ist, sollte eine Pause gemacht werden. Grundsätzlich sind lange Fahrten mit Kindern eigentlich kein Problem - sie sollten aber entsprechend gestaltet werden. Dazu gehören regelmäßige Pausen mit ausreichend Zeit für Bewegungsspiele. Auf lange Sicht ist das besser als der Ehrgeiz, möglichst früh am Urlaubsort anzukommen.

Hörkassetten und CDs als Ablenkung

Wenn Erwachsene und Kinder keine Lust mehr auf Spiele haben, können auch Hörspiele oder Musik eine gute Ablenkung sein. Schön ist Musik, bei der alle mitsingen können. Allerdings sollte dieses Mittel nur in Maßen zum Zeitvertreib eingesetzt werden: Eine Urlaubsfahrt muss auch für Eltern erträglich sein.

Als Alternative nachts fahren

Ist abzusehen, dass eine lange Reise den Nachwuchs überfordert, kann zumindest ein Teil der Strecke bei Nacht gefahren werden. Die Kinder schlafen dann. Allerdings besteht dann die Gefahr, dass die Eltern müde Auto fahren und dadurch das Unfallrisiko steigt. Da sollte man sich vorher überlegen, ob es das wert ist.

Tipps gegen Reiseübelkeit bei Kindern

Endlich Ferien - endlich Urlaub mit der ganzen Familie! Doch Übelkeit und Erbrechen können einem schnell die gute Laune vermiesen. Besonders Kinder werden oft von der Reisekrankheit geplagt. Allerdings stehen Eltern dem Problem nicht hilflos gegenüber. Wir geben ein paar Tipps gegen Reiseübelkeit. Allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen, Blässe, kalter Schweiß, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen: Das sind die typischen Symptome einer Reiseübelkeit, wie sie fast jeder schon einmal erlebt hat. Doch was sind ihre Ursachen?

Ursachen von Reiseübelkeit

Der Grund dafür, dass vielen Kindern beim Autofahren schlecht wird, liegt an der Orientierung des Menschen im Raum. Die Orientierung hängt von zwei Informationsquellen ab, nämlich von der optischen Wahrnehmung, aus der das Gehirn senkrecht und waagrecht ableitet, sowie vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr, das die tatsächliche Lage einschätzt. Während einer Fahrt ist das optische Bezugssystem der Wagenkasten, der immer gleich bleibt. Das Gleichgewichtsorgan registriert allerdings beispielsweise durch Kurvenfahrten starke Lageveränderungen. Wenn beide Informationsquellen unterschiedliche Informationen liefern, kann sich das Gehirn nur mit einem Übelkeitsreflex behelfen.

Experten sind unsicher, warum es vor allem Kinder erwischt

Grundsätzlich kann Reiseübelkeit jeden erwischen. Doch es zeigt sich, dass die Anfälligkeit stark vom Alter der Person abhängig ist. So sind zum Beispiel Babys für gewöhnlich nicht von Reiseübelkeit betroffen, da bei ihnen das Gleichgewichtsorgan noch nicht vollständig entwickelt ist. Und auch bei Menschen ab 50 Jahren ist das Phänomen Reiseübelkeit selten zu beobachten.

Weitaus häufiger trifft es hingegen Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Warum dies so ist, können sich auch Experten noch nicht erklären. Man geht aber davon aus, dass Erwachsene im Gegensatz zu Kindern durch einen vollzogenen Lerneffekt mit der Zeit einfach weniger empfindlich reagieren.

Was gegen Reiseübelkeit hilft

Da es insbesondere immer wieder Kinder mit der Reiseübelkeit erwischt, fragen sich natürlich Eltern, was sie gegen das Leiden ihrer Kleinen unternehmen können. Hier einige Tipps, die verhindern sollen, dass der Start in den verdienten Urlaub zum Fehlstart wird:

- Vor der Reise nur leichte, fettarme Kost zu essen geben
- Homöopathie: Am Vorabend fünf Globuli Cocculus D4 gegen Übelkeit verabreichen
- Medikamente oder spezielle Kaugummis gegen Reiseübelkeit besorgen
- Das Kind nach vorne aus dem Fenster schauen lassen
- Für frische Luft im Auto und regelmäßige Pausen sorgen
- Mit Musik und Hörspielen für akustische Ablenkung sorgen
- Das Kind während der Fahrt nicht lesen oder auf Handy oder Tablet spielen lassen
- Bei Übelkeit Akupressur unterhalb des Handgelenks an der Innenseite des Unterarms anwenden
- Für alle Fälle Spucktüte, Feuchttücher und Wasser griffbereit haben

H. Schäler Baugeschäft
 Inh. Michael Schäler
 Handy 0172 / 624 56 14
 Lampertheimer Str. 175
 68305 Mannheim
 Tel.+Fax 0621 / 75 36 56

JLBAGNO
 Meisterbetrieb für
 Sanitär · Heizungstechnik
 Sanierungstechniken
 Inh.: em. M. Morsellino · M. Vicari
 Mannheimer Straße 51
 68535 Edingen-Neckarhausen
 Tel./Fax 0 62 03 / 83 97 63
 Handy 0163/255 31 09 oder
 0178/635 47 23

LUDWIG
 Heizung + Sanitär GmbH
 Wir heizen Ihnen ein!
 • Heizung und Lüftung
 • Sanitär
 • Öl- und Gasfeuerung
 • Kundendienst
 Am Sonderbach 59
 64646 Heppenheim
 Tel. 0 62 52 / 52 80
 Fax 0 62 52 / 55 56
 Ludwig.GmbH@web.de

Rainer Schanz Malermeister
 Ausführung aller
 ■ Maler-, Tapezier-,
 ■ und Lackierarbeiten
 ■ Vollwärmeschutz
 ■ Gerüstbau
 ■ Bodenverlegearbeiten
 ■ 68309 Mannheim
 ■ Bad Kreuznacher Str. 14
 ■ Tel. 0621/77 38 87
 ■ Funk 0173/312 36 51
 ■ Fax 0621/78 76 06

Elektroinstallationen, Haustechnik, Speicherheizungen
Haut Elektrotechnik GmbH
 Geschäftsführer: Andreas Haut
 Edisonstr. 27, 68309 Mannheim
 Telefon: 0621 - 74 17 32
 Fax: 0621 - 309 89 63
 E-Mail: hetechnik@t-online.de

Ihr kompetenter Partner für:

- Antennenbau
- Satellitenanlagen
- Kabelanschlüsse
- Elektroinstallationen
- EDV-Netzwerke
- Haussprechanlagen
- Videoüberwachungsanlagen

Meisterbetrieb des Elektrohandwerks
MARKUS HÖR
 Elektroinstallationen
 Augartenstraße 7, 68165 Mannheim
 Telefon (06 21) 4 40 05 - 22
 Telefax (06 21) 4 40 05 - 20
 www.hoer-elektro.de

Wärmeschutzfenster sparen bares Geld
KAGEMA
 Fenster Türen Rollläden
 Viernheimer Weg 74 • 68307 Mannheim
 ☎ 0621 77 77 00 • www.kagama.de

Rohr verstopft? defekt?
 über 100 Jahre Erfahrung aus TRADITION
 24 Stunden Service
ERLER & WÖPPEL ABWASSERTECHNIK
 kostenfreie Servicenummer
0800-1234890
 Zielstr. 40 • 68169 Mannheim • (0621) 73 73 73

Kress OHG Bad + Design
 Installationen
 Sanitäre Anlagen
 Gas/Heizung
 Abwassertechnik
 0 6 2 1
 -81 52 45
 -81 10 47
 Kress OHG
 Im Lohr 48
 68199 Mannheim
 Kompetenz seit 1969

Telefon 06 21 / 70 77 88
 Telefax 06 21 / 70 24 08
 Mobil 0 171 - 6 33 27 19
 Meisterbetrieb
GEBÄUDEREINIGUNG wenk
 • Gebäudereinigung
 • Treppenhauseinigung
 • Büroreinigung
 • Teppichreinigung
 • Gartenarbeiten
 • Winterdienst
 • Glasreinigung
 Gebäudereinigung Wenk GmbH
 Geschäftsführer Carsten Wenk
 Straßenheimer Weg 183
 68259 Mannheim

VITALIS GmbH
Ambulanter Pflegedienst
 Ihr kompetenter Partner rund um die Alten- und Krankenpflege

- ◆ alle Leistungen der Pflegeversicherungen und der Krankenkassen
- ◆ individuelle Pflege nach Ihren eigenen Wünschen und Möglichkeiten
- ◆ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ◆ Wir unterstützen Sie bei Anträgen von Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialhilfeträgern sowie bei der Beschaffung von Pflegehilfsmitteln

☎ 06 21 / 128 52 50
 Seckenheimer Straße 36 • 68165 Mannheim