

GUT in Schuss 60+

Das Magazin für die besten Jahre!
Fit und im Thema sein!

AUCH IM SOMMER „GUT IN SCHUSS“?

Tipps und Themen für ein gutes Leben in
der heißen Jahreszeit!

DER SENIORENBEIRAT OSNABRÜCK STELLT SICH VOR

Mitmachen,
mitreden und
das Ehrenamt
stärken



Paul Meimberg und Elisa-
beth Bühring

PREISRÄTSEL:

Wie glücklich waren die „glücklichen
Osnabrücker“ denn nun wirklich?



**Unser Vertriebspartner:
Die Bäckerei Coors aus Osnabrück!**



GUT in Schuss erhalten Sie unter anderem bei allen Werbepartnern dieser Ausgabe, in ausgesuchten Apotheken und Arztpraxen, sowie bei 25 Filialen der Bäckerei Coors in Stadt und Landkreis Osnabrück, im Raum Melle, Georgsmarienhütte, Westerkappeln, Mettingen, Ibbenbüren, Dreierwalde und Hörstel.

JohannisBier Stube

Neueröffnet in Osnabrück!

Der neue Treff für Senioren, die
"gut in Schuss"
sind und gern ein
gemütliches Pils trinken möchten!

Jeden Montag und Dienstag
Senioren-Treff ab 12.30 Uhr

Täglich ab 10 Uhr geöffnet - Samstags ab 13 Uhr
Sonntags Ruhetag

Johannisstraße 9
49076 Osnabrück
Ruf: 0541/ 67 37 50 49



GUT in Schuss In dieser Ausgabe:

- 3 **Editorial**
Gabriele Dreesen gewinnt das Preisrätsel
- 4/5 **Der Seniorenbeirat**
Aktion, Leben, Politik - im Ehrenamt
- 6/7 **Fitness**
Gemeinsam Spaß beim Sport
- 8/9 **Gesundheit**
Alles für gesundes und gutes Sehen
- 10 **Rätsel**
Wie glücklich waren wir 2003?
- 11 **Senioren in Belm**
Rosenthal: Es geht weiter
- 12 **Melle**
Aktiv in und um Melle
- 13 **Gutes Essen**
Frische Getränke für den Sommer
- 14/15 **Wie mache ich das?**
Ganz einfach Bilder verschicken
- 16/17 **Gesundheit**
Problemlos durch die „Hundstage“
- 18 **Rechtstipp**
Patientenvollmacht sorgt für Sicherheit
- 19 **In eigener Sache**
Die Redaktion von „Gut in Schuss“
- 20/21 **Sicherheit**
Tipps zum Schutz vor Einbrechern
- 22/23 **Garten**
So kommt der Garten durch den Sommer

IMPRESSUM

Herausgeber

Agentur „alles bestens“
Schäfer, Events & Medien
Auf dem Winkel 14
49086 Osnabrück
Tel: 0541 580 511 30
Fax: 0541 580 512 48
office@agentur-allesbestens.de
www.agentur-allesbestens.de

Redaktion & Mitarbeiter

Christian Schäfer
Robert Schäfer
**Verantwortlich im Sinne des
Pressegesetzes**
Christian Schäfer

Auflage

10.000 Stück

Druck

Linsen Druckcenter GmbH
Siemensstr. 12-14
47533 Kleve

Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Veröffentlichung im Internet oder Vervielfältigung auf Datenträgern nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Trotz sorgfältiger Prüfung kann für eventuelle Druckfehler keine Gewähr übernommen werden.

Alle Seiten sind Anzeigen-
sonderseiten.

Sehr geehrte Damen und Herren liebe Leser und Leserinnen,

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen die zweite Ausgabe von Gut in Schuss 60 + präsentieren zu dürfen. Die erste Ausgabe fand einen hohen Anklang und war innerhalb weniger Tage völlig vergriffen. Nun machen wir da weiter, wo wir Ende Mai aufgehört haben.

Zunächst möchte ich Ihnen an dieser Stelle Gabriele Dreesen aus Hagen a.T.W vorstellen. Sie ist die Gewinnerin unseres Gewinnspiels „Wer hämmert denn da“ aus der ersten Ausgabe. Die 68 jährige Rentnerin steckt gerade im Umzugs-Stress, da sie mit ihrem Mann innerhalb von Hagen umzieht.

Auch die Corona-Krise ging an der Familie Dreesen nicht spurlos vorbei. Die ersten Tage des Shutdown verbrachte das Ehepaar auf Gran Canaria im Hotelzimmer, bis sie zurück nach Deutschland geflogen wurden. Die gelernte Groß- und Handelskauffrau arbeitet übrigens ehrenamtlich für den deutschen Familienverband und sammelt für die Kleiderkammer an der Osnabrücker Luisenstraße regelmäßig Kleidung, die neu verwendet wird.

Aus den Händen von Kluso-Geschäftsführer Andreas Sommer bekam die Großmutter zweier Enkelkinder einen 200 Euro Gutschein, der für den nächsten Einkauf in der Möbelgalerie Kluso genutzt werden darf. Andreas Sommer gab dabei noch mit auf den Weg, dass der Gutschein jederzeit nutzbar wäre und kein zeitliches Limit habe. Wir wünschen Frau Dreesen einen stressfreien Umzug und hoffen, dass sie bei Kluso die richtigen Möbelstücke für die neue Wohnung finden wird und weiterhin ihre großartigen Ehrenämter ausführen kann.

Wir starten nun also mit unserer zweiten Ausgabe von „GUT in Schuss“ 60 und befassen uns u.a. mit dem Osnabrücker Seniorenrat und der Seniorensportgruppe des Hohenzollern Sport und Wellness Studios am Osnabrücker Bahnhof.

Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß beim Lesen!

Bleiben Sie oder werden Sie wieder gesund.

Ihr Christian Schäfer




KÜRTZ
Schmuck & Edelmetallhandel



ANKAUF

- Gold
- Zahngold
- Platin
- Silber
- Palladium
- Uhren
- Schmuck
- Bestecke
- Münzen
- Brillanten

- Sofortige Barauszahlung
- Ankauf von kompletten Nachlässen und Erbschaften
- Kostenlose Edelmetall-Analyse durch RFA (Röntgen Fluoreszenz Analyse)

Terminvereinbarung unter 05 41/33 03 389

Verkauf von neuen und gebrauchten Schmuckstücken
sowie hochwertigen Uhren

Kürtz
Möserstraße 38
49074 Osnabrück

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 10:00 - 16:00 Uhr

Seit über 40 Jahren

www.kuertz-os.com

IM EINSATZ FÜR DIE SENIOREN DER SENIORENBEIRAT

Auch in Osnabrück ist der demografische Wandel spürbar, denn bis 2030 zeigen die Prognosen ein Plus von circa 5.000 Personen, die älter als 65 Jahre alt sind.

Aber wer gibt den Senioren in Osnabrück eine Stimme? Wer bietet ihnen ein Forum für die Mitarbeit auf politischer, sozialer und gesellschaftlicher Ebene? Das macht der Seniorenbeirat

der Stadt Osnabrück. Der Seniorenbeirat ist ein politisches Gremium, das seit 1975 die Interessen und Belange der über 60jährigen Bürgerinnen und Bürger der Stadt Osnabrück vertritt.

Beiratsmitglieder, gemeinsam mit politischen Vertretern des Sozial- und Gesundheitsausschusses stehen älteren Einwohnern sowie Rat und Verwaltung als Ansprechpartner für Themen „rund ums Alter“ beratend



Paul Meimberg und Elisabeth Bühring vom Seniorenbeirat Osnabrück

zur Seite. Die Stadt Osnabrück hat einen Seniorenbeirat, um Mitbestimmung und politische Partizipation zu fördern sowie die Kompetenzen älterer Bürgerinnen und Bürger für die Mitgestaltung des kommunalpolitischen Geschehens zu nutzen.

Ebene konstruktiv zu gestalten und die bestehenden seniorenrelevanten Einrichtungen, Angebote und Dienste an die Bedarfe einer älter werdenden Stadtgesellschaft anzupassen. Dies wurde 2016 in die Geschäftsordnung des Seniorenbeirates aufgenommen. Mit dem Gremium des Seniorenbeirates wird kommunale Seniorenpolitik mit statt nur für Seniorinnen und Senioren umgesetzt.

Seniorthemen in der Kommunalpolitik

Mitwirkung an kommunalpolitischen Entscheidungsprozessen unter besonderer Berücksichtigung der Interessen von Seniorinnen und Senioren. Am deutlichsten wird das im Rat. Bei allen Themen, die Senioren betreffen, werden die Beigeordneten gehört. Dabei sind die Vertreter im Rat nur den Senioren verpflichtet. Immerhin heißt es in der Selbstbeschreibung: „Der Seniorenbeirat nimmt seine Aufgaben ehrenamtlich, überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig wahr.“

Sein Büro hat der Seniorenbeirat an der Bierstraße 32, im gleichen Haus, in dem auch die Freiwilligenagentur der Stadt und der Senioren- und Pflegestützpunkt beheimatet ist. Allein diese Nachbarschaft zeigt eine der großen Stärken des Seniorenbeirates: Das Netzwerken. Unterschiedlichste Aktionen, Themen und Partner werden im Seniorenbüro koordiniert und zusammengeführt. Gleichzeitig bildet das Büro eine Anlaufstelle für alle,

Aktuell besteht eine wichtige gesellschaftliche Herausforderung darin, den demografischen Wandel auf kommunaler

Entdecken Sie neue
Wohn(t)räume!

★ ★ ★ ★
kluso
möbelgalerie
DER SCHLAFRAUMSPEZIALIST
in Hagen a.T.W.

Schlafzimmer ★ Einbauschränke ★ Schiebeelemente ★ Raumteiler ★ Matratzen
Polsterbetten ★ Boxspringbetten ★ Wasserbetten ★ Sonderanfertigungen



Wir fertigen **Einbauschränke** mit **individuellen Maßen** und ganz nach **Ihren Wünschen**.

Jeden
1. Sonntag
im Monat
Schautag
von 14 - 17 Uhr

Höhenweg 22e · 49170 Hagen a.T.W.
Telefon: 0 54 01 / 99 500

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do., Fr. 15.00 - 18.30 Uhr,
Di. geschlossen, Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

www.kluso-moebelgalerie.de
www.facebook.de/klusomoebelgalerie

AKTIONEN, LEBEN UND POLITIK

DAS IST EHRENAMT

die sich engagieren wollen oder Unterstützung brauchen. Für den Vorsitzenden des Beirats, Paul Meimberg, eine wunderbare Situation: „Wir können wirklich viel bewegen“, stellt er klar. „Die Themen sind vielfältig. Langeweile kommt nicht auf.“

Freiwilligenaktionen und privates Engagement

Dafür sorgen auch die vielfältigen Angebote des Seniorenbüros. Osnabrück hat eine lange Tradition in der Seniorenarbeit und Altenhilfe, u.a. mit dem Seniorenbeirat, den Erlebniswochen (ehemals Seniorenwochen), dem Arbeitskreis Wohnen und Leben im Alter der Lokalen Agenda 21 Osnabrück, der Bürgerberatung, die mit der Freiwilligen-Agentur und dem Seniorenbüro weitere Aufgaben erhalten hat. Eine Vielzahl von Akteuren, wie die Kirchen, Wohlfahrtsverbände, Gewerkschaften, Nachbarschaftshilfen und Gemeinschaftszentren tragen in besonderem Maße ebenfalls zur Vielfältigkeit der Seniorenarbeit in Osnabrück bei.

von vermittelt der Seniorenbeirat gern. Bühring beispielsweise engagiert sich bei den Wunschgroßeltern. Hier kommen Familien, denen die Großeltern fehlen, mit Senioren zusammen, die gern Großelternpflichten übernehmen. „Meine eigenen Enkelkinder wohnen nicht in Osnabrück“, sagt Bühring. „So kann ich etwas Gutes tun und bekomme selbst viel zurück.“

Meimberg geht einen anderen Weg. Er selbst ist seit vielen Jahren begeisterter Kanufahrer im Osnabrücker Kanu-Club. Der Club braucht wie jeder Verein Freiwillige, die das Vereinsgelände in Schuss halten. „Über den Seniorenbeirat habe ich Mitstreiter gefunden, die handwerklich geschickt sind“, berichtet er. Gemeinsam habe man die Fensterrahmen am Vereinsheim gestrichen und viele andere Reparaturen ausgeführt.



Und es geht noch weiter: „Demnächst werden wir noch im Grünbereich einige wichtige Umbauten vornehmen“. Für seine Mitstreiter hat ihre Hilfe auch einen sportlichen Aspekt. „Wir gehen jetzt gemeinsam Kanu fahren“, lacht Meimberg.

„Wenn sie mir schon helfen kann ich ihnen auch mal eine Kanutour ermöglichen.“ So bringt das ehrenamtliche Engagement Menschen zusammen und sorgt für ein neues Hobby.

Und auch in gesellschaftlichen Projekten arbeiten die Senioren mit. Ein Beispiel ist das Familienbündnis

Gemeinsam für ein besseres Osnabrück

Osnabrück. Mehr Familienfreundlichkeit in der Region Osnabrück – das ist das zentrale Anliegen des 2005 gegründeten Osnabrücker Familienbündnisses. In Arbeitsgruppen und Projekten engagieren sich Bündnispartner aus vielen gesellschaftlichen Bereichen: Unternehmen, Einrichtungen, Kirchen, Kammern, Verbände, Vereine, Parteien, Hochschulen, Familienbildungsstätten und interessierte Einzelpersonen bilden – oftmals in Kooperation mit dem Familienbündnis des Landkreises Osnabrück – eine Allianz aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Im Zentrum: Wohnkonzepte für mehr Lebensqualität. Und das betrifft natürlich auch die Generation 60plus.

Im kommenden Jahr stehen übrigens wieder Wahlen zum Seniorenbeirat an. Wer Interesse hat, kann sich beim aktuellen Beirat informieren.

„Eine wichtige Aufgabe bei uns ist das Ehrenamt“, sagt Elisabeth Bühring. Sie ist eines der gewählten Mitglieder des Seniorenbeirats. Und da gibt es in Osnabrück eine Vielzahl an Projekten. Und für viele da-

In den kommenden Ausgaben stellen wir an dieser Stelle unterschiedliche Projekte und Aktionen rund um den Seniorenbeirat und das Seniorenbüro, aber auch freies Engagement vor.



GEMEINSAM SPASS BEIM SPORT

IM HOHENZOLLERN TRAINIEREN ALLE GEMEINSAM

Sport hält körperlich fit, gemeinsamer Sport hält geistig und körperlich fit – und macht einfach mehr Spaß. Im „hohenzollern sport + wellness club“ direkt am Bahnhof gehen jung und alt gemeinsam trainieren und werden zusammen fit. Mit seiner familiären Atmosphäre,

Rainer Kopatz, der sich hier regelmäßig fit hält. Man kenne sich vom sehen und da ergebe es sich einfach, dass man auch gemeinsam trainiere. Meistens findet man die rüstigen Rentner auf dem exklusiven „milon Zirkel“.

Dieses innovative Trainingssystem richtet sich an alle, die ein umfassendes und effektives Ganzkörpertraining suchen. Mit verschiedenen Geräten für die Kraft- und Ausdauer werden alle Bereiche des Körpers trainiert.



einer hochmodernen Ausstattung und einer individuellen Trainingsbetreuung hat der Club so gar nichts von den üblichen „Muckibuden“.

Auf der Trainingsfläche treffen sich regelmäßig auch Sportbegeisterte älterer Semester. „Das ist keine festgelegte Trainingsgruppe“, meint

Sportler nicht einmal das Gerät auf sich einstellen: Alle milon Geräte passen sich automatisch an den Trainierenden an. Einfach die individuelle Trainingskarte einlegen und zielgerichtet trainieren. Digitale Trainingspläne auf sportwissenschaftlicher Basis sorgen für individuelle Erfolge.

Effektives Training im „milon Zirkel“

„Wir achten bewusst darauf, dass gerade auch die älteren Sportler entsprechend in die unterschiedlichen Geräte eingewiesen werden und die Übungen korrekt ausführen“, sagt Clubleitung Jaqueline Bockstätte. Mit ihrem Team ist sie auch für die geübten Nutzer Ansprechpartner und animiert zu neuen Höchstleistungen. Und ihre gute Laune ist einfach ansteckend. „Wir kommen auch wegen Jacky“, lacht die Runde. Aber auch die Ergebnisse überzeugen: Im Kraftausdauerzirkel werden alle Hauptmuskelgruppen des Menschen trainiert. Ein regelmäßiges Training verbessert die Haltung und Gelenkstabilität, strafft die Figur, reduziert das Körpergewicht, baut Kraft auf, regt den Stoffwechsel aktiv an, stärkt die Herzmuskulatur und fördert die Ausdauerleistung.

Da bei muss der

Passende Kurse für jung und alt

Was viele am Hohenzollern-Training besonders schätzen: Es geht kollegial zu. Kurse und Training sind offen für alle. So mischen sich die Generationen ganz locker und



ohne Konkurrenzdenken – im Gegenteil.

Man lernt voneinander. So auch in den geleiteten Kursen. Auch hier trainieren jung und alt zusammen, jeder in seinem Tempo und nach

seinen Fähigkeiten. Einige Kurse sind dabei besonders beliebt:

Cycling: Auf dem Rad, in der Gruppe und motiviert durch Musik ist Cycling ein Konditionstraining auf modernsten Tomahawk-Cycling-Bikes. Das Herzkreislaufsystem wird ebenso trainiert wie die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Faszientraining: Faszien haben einen Einfluss auf die Beweglichkeit der Muskulatur und die Körperhaltung, deshalb sollten wir Ihre Geschmeidigkeit erhalten. Diese beiden Kurse bieten ein ganzkörperliches Training für mehr Beweglichkeit & Flexibilität.

Pilates: Fördert die Muskele-

lastizität und Gelenkbeweglichkeit. Die Haltung wird verbessert, der Rücken durch die Kräftigung der tiefen Bauch- & Rückenmuskeln gestärkt. Es ist eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode mit den Prinzipien Entspannung, Konzentration, Zentrierung, Atmung, Kontrolle und Bewegungsfluss.

Entspannung nach dem Training im Pool

Und nach dem Training geht es zum Wohlfühlen: Ein Highlight im „hohenzollern“ ist der Pool und die Sauna. Hier können die Sportler nach den Einheiten nicht nur entspannen. Im Wasser starten jetzt auch wieder die beliebten Kurse aus dem Bereich Aquafitness: Das ist gelenk- und rüchenschonendes Training für Jung und Alt im Wasser. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskulatur gekräftigt, Kalorien verbrannt und das Herzkreislaufsystem gestärkt.

hohenzollern Sport + Wellness Club
 Heinrich-Heine-Str. 17
 49074 Osnabrück
 +49 (0)541 933 890
info@hohenzollern-fitness.de
www.hohenzollern-fitness.de





ALLES FÜR GUTES UND GESUNDES SEHEN

BLICKFANG-KOLLEKTION - TOP-QUALITÄT, INDIVIDUELL

Gutes Sehen ist wichtig – und gerade im Alter lassen die Augen oft nach. Man greift zur Brille. Aber wie kommt man zu einer passen-

lassen.“ Dafür hat sie ein eigenes Konzept entwickelt. „Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt. Wir tun alles für gutes und gesundes Sehen. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der auch Themen wie Stress oder Medikamente mit einbezieht.“

Aber auch das Thema Mode kommt bei „Blickfang“ nicht zu kurz. Eine Brille ist schließlich auch ein schickes Accessoire. Der aktuelle Trend sorgt für eine neue Leichtigkeit: Auch im Alter darf es mittlerweile Farbe sein. Hier hat Blickfang als etwas ganz Besonderes eine persönliche Brillen-Linie im Angebot. „Die wird von Optikern für Optikern in Deutschland entwickelt und gefertigt“, erklärt Pagel. Kein Teil aus kommt aus Fernost, alles wird in

Deutschland produziert. „Und alle Grundmodelle sind in ihrem endgültigen Design individualisierbar und erhalten dann den ganz

persönlichen Namen des Kunden.“ Die Blickfang-Kollektion ist in vielen Größen und Formen erhältlich.

Individuelle Blickfang-Kollektion

Was genau passt suchen Sabrina Pagel und ihr Team gemeinsam mit den Kunden aus. „Männer und Frauen sind beim Brillenkauf sehr unterschiedlich“, weiß die Optikerin. „Frauen versuchen oft sehr viele Modelle und freuen sich über persönliche Beratung. Manchmal bringen sie auch eine Freundin mit“, berichtet sie. Dafür nimmt sich die Fachfrau gerne Zeit. Ganz anders hat sie ihre männliche Kundschaft kennengelernt. „Männer kommen auch gern mal allein in den Laden“, sagt sie. „Und sie können sich gut entscheiden.“

Gleitsichtgläser für Nah- und Fernsicht

Zur korrekten Brille gehören aber immer auch die richtigen Gläser. „Mit umfangreichen Messungen und einer individuellen Bedarfsanalyse schaffen wir hier Sicherheit“, sagt Pagel. „Auch mit 60 sitzt man am Laptop und selbst mit 80 muss man darauf nicht verzichten. Lei-



den Brille? „Kompetenz und Ruhe sind entscheidend“, sagt Sabrina Pagel, Inhaberin von „Blickfang“ in Wallenhorst. „Man muss sich Zeit



der kommen im Alter auch gewisse Krankheiten dazu. Auf die muss man sich auch bei den Gläsern einstellen. Wir hinterfragen die Situation und klären, was gebraucht wird.“ Ein häufiges Beispiel ist der Graue Star. Hier kann man mit speziellen Blaulichtfiltern die Netzhaut schützen. Aber auch Makuladegeneration ist ein Problem, dass man mit entsprechenden Gläsern mildern kann. Gerade für eBiker lohnt sich oft eine geschliffene Sonnenbrille.

Gerade bei älteren Kunden werden mittlerweile gern Gleitsichtgläser eingesetzt. Sie ermöglichen klares, scharfes Sehen sowohl im Nah- als auch im Fernbereich. „Wir emp-

fehlen sehr oft die neuen Gleitsichtgläser von Hoya“, sagt Pangel. „Die sind wie ein Maßanzug für die Augen und eignen sich sowohl für Erstnutzer als auch für Leute, die bislang Schwierigkeiten mit Gleitsichtgläsern hatten.“

Augenkompetenzzentrum in Wallenhorst



gehören hier genauso zum Standard wie hochmoderne Analysegeräte, die beispielsweise eine Tränenfilmanalyse oder die realistische Simulation von Tag- und Nachtsehen erlauben. In Kooperation mit den Augenärzten entsteht so ein umfangreiches Netz rund um das Thema Auge.



Ausgemessen werden die Augen im eigenen Vermessungsraum. Als zertifiziertes Augenkompetenzzentrum gehört „Blickfang“ in Wallenhorst zu einem bundesweiten Netzwerk an Spezialisten. Ständige Fortbildungen



Große Str. 25
49134 Wallenhorst
Telefon: 05407 860230
Öffnungszeiten
Montags - Freitags 9.00 - 13.00 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr
Samstags 09 Uhr - 13 Uhr

ICH KOMM ZUM GLÜCK... WIE GLÜCKLICH WA- REN DIE „GLÜCK- LICHSTEN BÜRGER“?



Da sind wir wieder!
Kennen Sie uns noch von Seite 3

www.kuertz-os.com

KÜRTZ

Schmuck & Edelmetallhandel



ANKAUF

- Gold
- Zahngold
- Platin
- Silber
- Palladium
- Uhren
- Schmuck
- Bestecke
- Münzen
- Brillanten

- Sofortige Barauszahlung
- Ankauf von kompletten Nachlässen und Erbschaften
- Kostenlose Edelmetall-Analyse durch RFA (Röntgen Fluoreszenz Analyse)

Terminvereinbarung unter 05 41/33 03 389

Verkauf von neuen und gebrauchten Schmuckstücken
sowie hochwertigen Uhren

Kürtz
Möserstraße 38
49074 Osnabrück

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 10:00 - 16:00 Uhr

Seit über 40 Jahren

Glück ist manchmal doch messbar - und in Osnabrück ist man aller Anschein nach recht glücklich, „Ich komm' zum Glück aus Osnabrück“ hieß der Werbespruch der Stadt, nachdem sie in der 2003 von „ZDF“, McKinsey, T-online und „Stern“ veröffentlichten Studie zur Stadt mit den glücklichsten Bürgern gekürt wurde.

Auf T-Shirts gedruckt, in Anzeigen verbreitet und auf Stickern immer wieder wiederholt machte damals der Slogan die Hasestadt weit über die Region hinaus bekannt. Sogar bis zu den Modeschauen in Paris kam der Spruch, wo er auf einem T-Shirt einer Nobelfirma zu sehen war. In Osnabrück selber waren die T-Shirts allerdings bald ausverkauft.

Mittlerweile gehört die in schlichtem Schwarz gehaltene Kollektion mit dem Slogan in Weiß zu den beliebtesten Souvenirs der Tourist Information. Manchen aber ist

das schlichte Design zu düster. Für alle, die lieber etwas bunt durch den Sommer gehen gibt es jetzt das „Ich komm' zum Glück aus Osnabrück“-T-Shirts in Pink und Saphirblau. Natürlich sind die T-Shirts aus Fairtrade-Bio-Baumwolle und ab sofort in der Tourist-Information an der Bierstraße 23 zum Preis von 19,90 Euro erhältlich.

„Viele Kunden haben schon im Winter nach T-Shirts in weiteren Farben gefragt“, so Alexander Illenseer, Geschäftsleitung der Marketing Osnabrück GmbH. „Daher haben wir passend zum Sommer die Kollektion erweitert. Wir freuen uns über Fotos mit den T-Shirts aus Osnabrück oder von anderen Orten.“ Die Bilder können gerne an marketing@osnabrueck.de gemailt werden.

Aber wie glücklich genau waren die Osnabrücker denn in 2003? Das ist die Frage des Preisrätsels in dieser Ausgabe. Vielleicht erinnert sich der eine oder andere noch an die Prozentzahl, die die Forscher errechneten. Wenn nicht hilft wie immer das Internet.

Die Antwort geht dann per Mail an office@agentur-allesbestens.de und mit etwas Glück gewinnt man eines der neuen T-Shirts. Einsendeschluss ist der 25. August. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

IN BELM GEHT ES LANGSAM WEITER ERIKA ROSENTHAL



Erika Rosenthal/Belmer Seniorenbeirat

Erika Rosenthal vom Belmer Seniorenbeirat zu den Veranstaltungen in diesem Jahr.

GiS: Frau Rosenthal, der Belmer Seniorenbeirat ist seit Jahren unter anderem mit „Kino-Kaffee“, Konzerten und Theateraufführungen sehr aktiv und musste in diesem Frühjahr Corona-bedingt alle Veranstaltungen absagen. Wie gehen Sie und Ihre Mitglieder und Gäste damit um?

„Wir haben versucht zu machen, was irgendwie geht. Im Juli etwa haben wir im Rahmen des Repair-Cafés eine Sprechstunde zur Installation der Corona-App anbieten können. Natürlich nur nach vorheriger Anmeldung und mit Termin. Ich habe mir immer so viele Gedanken gemacht, was in Belm unter Beachtung und Einhaltung aller erforderlichen Maßnahmen rund um Corona machbar ist und um auch Arbeit des Seniorenbeirates wieder öffentlich wirksam werden zu lassen. Nach fast viermonatigem Kulturstopp wollen wir jetzt mit einem Open-Air-Konzert in Belm einen Neustart wagen und gehen damit für uns einen völlig neuen und unbekanntem Weg. Hoffen wir, dass dabei dann auch das Wetter mitspielt.“

GiS: Wie gestalten Sie ein Open-Air-Konzert in Corona-Zeiten und was können die Besucher erwarten?

Rosenthal: „Natürlich ist eine Konzertveranstaltung nach wie vor mit vielen Auflagen verbunden. Alle Besucherinnen und Besucher müssen registriert werden, es muss ein

Mund-Nase-Schutz auf dem Gelände getragen werden und jeder muss einen Sitzplatz haben. Wir haben die Zuhörerzahl auf 80 Personen beschränkt. Die dürfen sich am 22. August ab 15:30 Uhr aber auf ein sehr besonderes Konzert mit dem Quartett „I Gondolieri“, einem Walking-Act mit Musik und italienischem Flair, freuen. Das Ensemble um die Sängerin Floriana di Luca bietet eine außergewöhnliche Mischung italienischer Musik quer durch alle Genres, von Pop über Schlager bis Oper. Ich freue mich drauf. Auch mit Abstandsregeln“.

GiS: Wie planen Sie die weitere Arbeit des Belmer Seniorenbeirates in diesem Jahr?

„Zunächst sind erstmal alle unsere Veranstaltungen in Räumen und Gebäuden bis mindestens 30. September weiter auf Eis gelegt. Und dann müssen wir schauen, was wieder geht. Die Senioren-Sprechstunde wird es nur dann schon wieder geben, wenn das Belmer Rathaus auch ohne Termin wieder betreten werden darf. Unseren Montags-Treff führen wir derzeit nur in einer

sehr kleinen Runde im Garten und ohne echte Öffentlichkeit durch. Auch hierfür müssen wir die Entwicklung der Corona-Beschränkungen abwarten. Gleiches gilt für das Herbstkonzert mit dem „Duo Corretto“ im Oktober. Die „Kino-Kaffee“-Veranstaltungen sehe ich persönlich bis Ende des Jahres wohl eher nicht, aber das „Weihnachtslieder-Rudelsingen“ mit Akkordeonspieler Dominik auf dem Belmer Marktplatz im Dezember sollte machbar sein. Wir müssen es nehmen, wie es kommt“.

Der Seniorenbeirat der Gemeinde Belm:

Open-Air-Konzert

22.08.2020, 15:30

I Gondolieri

am katholischen Pfarrheim, Lindenstraße 67
Begrenzte Platzzahl, Einlass ab 14:45 Uhr



„Primadonna Assoluta“ von I Gondolieri:
Sängerin Floriana di Luca

„Eine außergewöhnliche Mischung italienischer Musik - von Pop über Schlager bis Oper“.

Keine Anmeldung, Eintritt frei

Mit Abstands- und Hygieneregeln

Klappstühle/Sitzgelegenheiten sind selber mitzubringen!

Infos zum Konzert gibt es unter
www.belm.de/gondolieri



Bei Regen findet das Konzert nicht statt.



Foto: Klaus Herzmann

Aktiv in und um Melle

Ein Wasserschloss in Gesmold, Deutschlands einzige Bifurkation, eine alte Windmühle in Westhoyel – die Kulisse an Melles Rad- und Wanderwegen bietet viele Blickfänge und Selfie-Spots.

Dank der guten Ausschilderung sind die acht Radrouten durch die Stadt kinderleicht zu finden und man kann die Umgebung zwischen Teutoburger Wald und Wiehengebirge genießen.

Die neu ausgeschilderten TerraTracks bieten für Wanderer abwechslungsreiche Rundtouren durch den Grönegau.

Ausführliche Infos und gpx-Daten für die Touren finden Sie auf www.melle.info



Bifurkation bei Gesmold Foto: Herzmann

Seit über 850 Jahren gibt es Melle, die mit gut 46000 Einwohnern größte Stadt im Landkreis Osnabrück. Eingerahmt von Wiehengebirge und Teutoburger Wald ist die Stadt im Grönegau immer einen Ausflug wert. Ob mit dem Zug, dem Bus oder dem Auto – Melle und seine Sehenswürdigkeiten sind nur wenige Minuten entfernt. Von Osnabrück aus ist Melle mit dem eBike sogar ganz sportlich zu erreichen. Am Haseuferweg entlang geht es direkt in die Nachbarstadt – und das flach. Da sind 25 Kilometer schnell gemacht. Unterwegs sieht man so viele schöne Orte, dass man fast versucht ist, gleich eine ganze Rundtour in der Region zu starten. Aber warum nur versucht sein?

Die ausgeschilderte Radtour M6 besucht das Meller Umland zwischen Osnabrück und Melle und führt an vielen Besonderheiten der Region vorbei. Landschaftliche Vielfalt, unterschiedliche Herrenhäuser und überraschende Begegnungen mit der Natur bietet dieser Rundweg durch den Grönegau zwischen Wiehengebirge und Teutoburger Wald.

Offizieller Start ist in Gesmold, was für alle, die sich die Anfahrt von Osnabrück nicht mehr zutrauen, schnell per Zug über Westerhausen erreichbar ist. Erstes Ziel ist das Wasserschloss Gesmold, eine zweiflügelige Renaissance-Anlage mit einem Wohn- und Fliehturm aus dem 13. Jahrhundert. Der Schlosswald steht Spaziergängern offen.

Kurz hinter Oldendorf passiert der Weg den Grönegausee, ein liebliches Angelgewässer, in dem laut einer

lokalen Legende ein Ungeheuer haust: ein gigantischer Wels. Wenig später führt ein Abstecher rechts des Weges am uralten Rittersitz Gut Ostenwalde vorbei zur Diedrichsburg.

Die nächsten Abstecher führen zum lichtstärksten Newton-Amateurlinseleskop der Welt in der Expo-Sternwarte Melle und zum Wasserschloss Schelenburg. Das Renaissancebauwerk ruht auf mehr als 1000 Eichen-Pfählen, die in den nassem Untergrund gerammt wurden. Vorbei am Ludwigsee und dem Campingplatz Grönegau-Park, wo eine kleine Stärkung bei Kaffee und Kuchen möglich ist, führt der Weg dann zur Bifurkation, einem so seltenen Natur-Phänomen, dass es keinen deutschen Namen dafür gibt. Das Flüsschen Hase teilt hier sein Wasser, so dass ohne eigene Quelle die Else entsteht.

Zurück nach Gesmold ist es nun nicht mehr weit und von dort sind es nur wenige Kilometer bis Melle und zum Automuseum, das rund 200 erstklassig gewartete Fahrzeuge aller Epochen in den Räumen einer historischen Möbelfabrik zeigt – aber eigentlich ist das schon eine ganz andere Geschichte.

Aufgrund von Bauarbeiten am Bahnübergang „Stepkeweg“ im Ortsteil Bissendorf Ellerbeck wird diese Radroute bis voraussichtlich 31.01.2021 über den „Lange Lichtsweg“ umgeleitet.

Den GPX Track zum Download finden Sie auf www.melle.info unter der Rubrik „Freizeit“.



EINFACH LECKER: FRISCHE FRUCHTGETRÄNKE FÜR DEN HEISSEN SOMMER

Genug trinken kann ganz einfach sein: Wasser ist zweifellos das beste Getränk, aber mit der Zeit wird es langweilig. Schließlich schmeckt Wasser an sich erstmal nach nichts. Aber das kann man ändern:

Die Schorle

Die Schorle ist der Klassiker unter den fruchtigen Sommergetränken. Bei ihr werden Säfte mit Mineralwasser gemischt. Aber nicht nur aus gesundheitlichen Gründen sollte dabei das Wasser die Oberhand behalten. Zu viel Zucker ist auch im Sommer nicht gesund und zu kräftige Schorlen verlieren ihre erfrischende Wirkung. Bei einem Verhältnis von einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser hat man einen guten Richtwert für die Fruchtschorle. Wer es gern mit etwas Alkohol mag darf gern auch mit einem leichten, fruchtigen Wein mischen. Die klassische Weinschorle wird etwa im Verhältnis eins zu eins gemischt. Das Wort Schorle ist dabei als „Schorlemorle“ eine seit dem 18. Jahrhundert zuerst als „Schurlemurle“ in Niederbayern bezeugt. Damals ging es natürlich nur um die Weinschorle, aber das sollte uns heute nicht mehr interessieren. Im Prinzip kann man aus allem eine Schorle machen, auch aus Grünem Tee.

Wasser mit Frucht

Aromatisiertes Wasser ist ganz einfach hergestellt. Einfach eine Karaffe oder ein Glas mit Sprudel füllen und nach Herzenslust kleingeschnittene Früchte hineingeben. Dabei sollte man aber immer darauf achten, dass



das Obst sauber und wenn möglich ungespritzt ist. Wer das Obst aus dem eigenen Garten hat ist hier auf der sicheren Seite, ansonsten einfach gut waschen.

Echte Limonade

Selbstgemachte Limonade ist gar nicht so schwer: Im Prinzip wird bei ihr ein Fruchtsirup - ,meist aus Zitrusfrüchten - mit Wasser gestreckt und gekühlt genossen. Und diesen Sirup kann man ganz einfach selbst kochen. In einem Liter Wasser gut 500 Gramm Zucker auf dem Herd zum kochen bringen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Danach noch etwa 10 Minuten einkochen lassen. Ist die Flüssigkeit ein wenig abgekühlt können frisch gepresste Säfte von Orange, Zitrone, Limette oder Grapefruit hinzugegeben werden. Menge und Zusammenstellung liegen dabei allein im eigenen Geschmack. Wer Bioobst hat kann auch gern ein paar ausgepresste Schalen mit in den Sud geben. Sie verleihen der Limonade ein leicht bitteres Aroma. Mit etwas Ingwer abgerundet kann der Sirup nun ganz auskühlen. Dann einfach durch ein Sieb abseihen und im Kühlschrank kaltstellen. Im Glas werden Sirup und Wasser dann im Verhältnis ein zu drei gemischt und kalt getrunken. Nach klassisch amerikanischer Art wird Limonade übrigens mit stillem Wasser angerührt, bei uns ist aber auch Sprudelwasser erlaubt. Etwas Minze und ein paar Eiswürfel machen aus dem „Kindergetränk“ eine wunderbare Erfrischung.

WIE MACHE ICH DAS?



Moderne Technik einfach erklärt: Ein Bild per WhatsApp

Wer weiß schon immer, wie die neueste Technik funktioniert? Was den „Digital Natives“ denen, die mit nichts anderem als digitaler Technik aufgewachsen sind, ganz leicht von der Hand geht, fällt anderen schwer.

Ein Beispiel ist sicher WhatsApp. Für viele junge Menschen ist die App, die mittlerweile zum Facebook-Konzern gehört, Kommunikationsmittel Nummer eins. Das Programm erlaubt

lebnissen teilhaben können. Und das ist gar nicht mal so kompliziert.

1.: Die App öffnen und den gewünschten Chatpartner oder die Gruppe auswählen. Grundsätzlich werden Bilder und Videos ganz einfach über das Chatfenster gesendet.

unten erhält man Zugriff auf die Kamera des Smartphones. Hier wird dann ein neues Bild oder Video aufgenommen und direkt versendet. Bei Smartphones, die über zwei Kameras verfügen, schaltet das Symbol unten

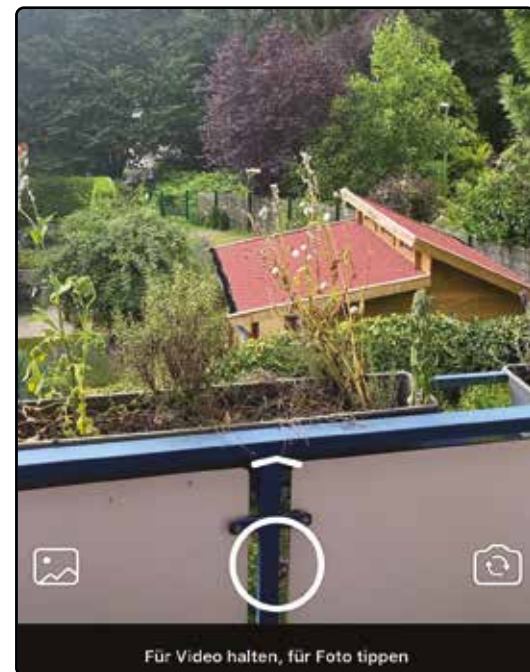
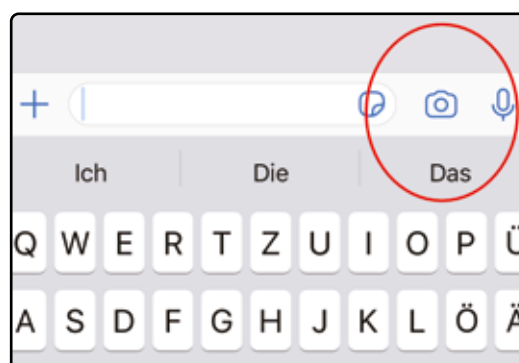


Text- und Sprachnachrichten, Anrufe zwischen den App-Nutzern über das Internet und auch das Versenden von Bildern und Videos. Gerade diese Funktion ist in Familien sehr beliebt, da so problemlos Freunde und Verwandte an aktuellen Er-



Nun gibt es aber zwei Möglichkeiten, ein Bild zu senden.

2a: Mit dem Kamera-Symbol rechts



rechts zwischen den Kameras um. Dazu richtet man die Kamera einfach auf das gewünschte Objekt und löst mit dem Knopf in der Mitte aus. Im aufgenommenen Bild erscheint dann unten ein kleiner Textblock, in den man bei Bedarf noch einige erklärende Zeilen schreiben kann. Mit dem blauen Pfeil an der rechten Seite wird das Bild verschickt.



KINO

DAS EVENT
FÜR DIE
GANZE FAMILIE



SPASS FÜR ALLE GENERATIONEN

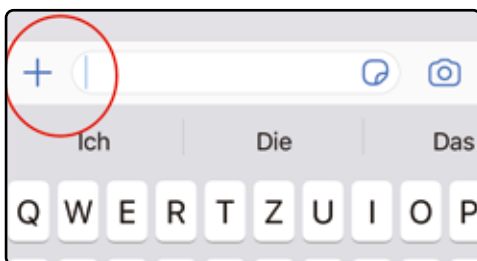
HALL OF FAME
KINO & LUXE

Theodor-Heuss-Platz 6-9 · 49074 Osnabrück
HALL-OF-FAME.ONLINE

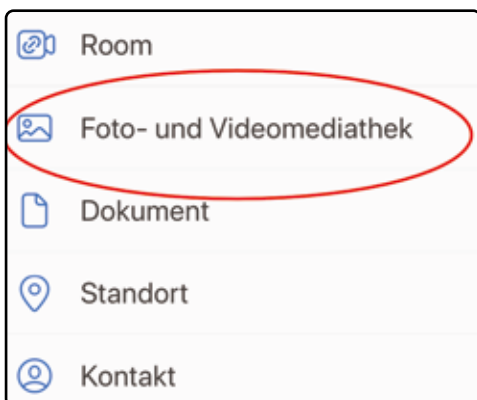
Filmpassage
Osnabrück

Johannisstraße 112-113 · 49074 Osnabrück
FILMPASSAGE.DE

Gefällt das Bild nicht, kann der Vorgang mit dem Kreuz oben links abgebrochen werden. Die Symbole oben rechts führen zu Funktionen, mit denen dem Bild weitere Elemente wie Text oder Sysmbole hinzugefügt werden



können. Einfach ausprobieren! 2b: Manchmal hat man mit seinem Smartphone auch schon ein Foto gemacht und möchte das verschicken. Auch das ist sehr einfach. Im geöffneten Chatfenster ist links neben dem Textfeld ein "+". Drückt man dieses erscheint eine Auswahl, die verschiedene



Auswahlmöglichkeiten bietet. Hier wählt man „Foto- und Videomediathek“. Es erscheint eine Übersicht über die auf dem Smartphone gespeicherten Aufnahmen. Wählt man nun ein Bild aus kann man es wieder im Textfeld unten mit einer Nachricht versehen oder mit dem blauen Pfeil versenden. Zusätzlich gibt es links neben dem Textfeld wieder ein „+“. Aktiviert man das kann man aus der Bildersammlung weitere Fotos hinzufügen und sie gemeinsam versenden. Hierzu markiert man in der Bilderübersicht einfach alle Fotos, die versandt werden sollen, klickt oben rechts auf „Fertig“ und verschickt alle Fotos mit einem Druck auf den blauen Pfeil rechts neben dem nun wieder eingblendeten Textfeld. Eigentlich ganz einfach, oder? Probieren Sie es doch direkt einmal aus.

Wenn Sie eine App haben, die Sie nicht verstehen oder sich wünschen würden, dass wir ein Programm, das Ihnen viel Freude bereitet oder hilft, in einer der kommenden Ausgaben vorstellen, melden Sie sich einfach bei der Redaktion unter redaktion@gut-in-schuss.de



SICHER DURCH DIE HUNDSTAGE

HITZE UND SCHWÜLE LUFT KÖNNEN GEFÄHRLICH WERDEN

Es ist wieder warm, geradezu heiß. Und da im Hoch- und Spätsommer dazu in unseren Breiten gerne auch eine hohe Luftfeuchtigkeit dazukommt spricht man auch von den



Hundstagen. Das Wetter geht auf den Kreislauf, man dehydriert - alles fällt schwerer. Aber das ist nicht alles: Das Wetter kann krank machen! Hier heißt es, sich entsprechend zu verhalten und auf den Körper zu hören. Ein paar einfache Regeln helfen, das Risiko zu minimieren:

1. Viel trinken:

Das hört man immer wieder: „Trinken Sie genug?“ Im Hochsommer ist diese Frage doppelt wichtig! Bei der Hitze verliert der Körper ständig Flüssigkeit, die er als Schweiß zur Kühlung braucht. Das Wasser braucht er aber auch, um seine Funktionen aufrecht zu halten. Im Alter lässt das Durstgefühl nach. Ein Mangel an Körperflüssigkeiten führt dazu, dass das Blut dicker wird und träger fließt - was vor allem dem Herzen zu schaffen macht: Es

muss mehr pumpen. Gleichzeitig ist der Körper durch den Flüssigkeitsmangel nicht mehr so gut in der Lage, eine natürliche Kühlung durch die Bildung von Schweiß herbeizuführen. Es drohen Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps. Fachleute empfehlen daher, die übliche Trinkmenge bei Hitze um cir-

ca 0,5 bis 1 Liter zu erhöhen. Gute Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Schorlen. Kleine leichte Mahlzeiten mit viel Gemüse, Salat, Früchten und Milchprodukten sollten bevorzugt werden. Gegen den Salzverlust durch Schwitzen hilft es, täglich lauwarme Gemüse- oder Fleischbrühe zu löffeln.

2. Das Richtige Essen:

Auch beim Essen sollte man sich auf die Wärme einstellen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, vitaminreich, aber nicht zu schwer oder fettreich zu essen. Mehrere kleine Mahlzeiten belasten die Verdauung weniger. Generell ist gesunde Ernährung, die Spaß macht, im Sommer leichter. Es gibt eine große und bunte Auswahl an heimischem Obst und Gemüse - das ist nicht nur nachhaltiger, sondern häufig auch nährstoffreicher. Denn bei Obst und Gemüse aus Übersee ist der Nährstoffgehalt durch die lange Lagerung und den Transport oft geringer. Aber Vorsicht: Viele Lebensmittel halten im Sommer nicht so lang.

3. Der Hitze aus dem Weg gehen:

Sicher, das ist leichter gesagt als getan, schließlich heizt sich alles auf, auch die eigenen vier Wände. Daher sollte man hier auf gu-



ten Sonnenschutz achten. Wenn die Sonne draußen bleibt, wird es drinnen nicht so heiß. Gelüftet wird frühmorgens oder spätabends. Und wenn man rausgeht gilt: Den Schatten suchen. Egal ob Baum oder Veranda, wer sich nicht in der prallen Sonne aufhält genießt den Sommer intensiver.



4.: Morgenstund hat Gold im Mund: Das alte Sprichwort gilt im Hochsommer ganz besonders - nicht nur beim Lüften. Alles, was zu erledigen ist, geht am frühen Morgen besser. Die Luft ist noch angenehm kühl, die Schwüle des Mittags und Nachmittags ist noch in weiter Ferne.

Die richtige Zeit, um aktiv zu sein. Grundsätzlich ist Bewegung auch im Hochsommer hilfreich. Denn wer seinen Körper in Schwung hält, kommt mit der Hitze besser zurecht. Gartenarbeiten oder den Einkauf sollten aber besser in die kühleren Morgenstunden gelegt werden. Zur Mittagszeit sollten Senioren dage-

gen die Sonne unbedingt meiden. Wer aber Sorge hat, dass ihn die Einkäufe oder die Gartenarbeiten an heißen Tagen überfordern, sollte sich nicht scheuen, jemanden um Hilfe zu bitten. Das können Familienmitglieder oder Nachbarn sein.

5.: Die richtige Kleidung: Hand auf's Herz: Jeder hat seine Lieblingskleidung. Sie sieht gut aus, man fühlt sich wohl in ihr - und das Anziehen ist jeden Morgen zu einem festen Ritual geworden. Im

Hochsommer passt die Kleidung vielleicht aber nicht so gut. Wenn die Temperaturen steigen ist eine leichte Sommerbluse, ein kurzärmeliges Hemd oder vielleicht sogar ein modisches Sommerkleid tausendmal besser als Pulli und Jacke. Und letztendlich würde ja auch niemand freiwillig ohne warmen Mantel in den Schnee gehen.

6.: Ohne Sonnenschutz geht nichts: Rausgehen ist gut - der Sommer will genossen werden. Auch morgens und abends gilt allerdings: Nicht ohne Sonnenschutz aus dem Haus. Eine Kopfbedeckung ist Pflicht, genau wie Sonnencreme. Die Sonnenschäden aus der Kindheit oder Jugend kommen in vielen Fällen erst im Alter zu Tage. Gerade diese geschädigten Hautstellen sollte man dann besonders schützen und mindestens mit Lichtschutzfaktor 30 eincremen. Wichtig außerdem: Stirn und Kopfhaut, vor allem bei Männern mit Glatze, sowie die Ohren. Denn gerade diese empfindlichen Stellen liegen teils voll in der Sonne, werden aber gerne vergessen. Derart geschützt, spricht dann nichts gegen einen Ausflug in die Sonne - im Gegenteil. Denn da zeigt sich, dass der Sommer auch seine guten Seiten hat: Sonne und Licht tun einfach gut.

PATIENTENVERFÜGUNG 2020



Genau Anweisungen sorgen für Sicherheit

Eigentlich macht sich niemand gerne Gedanken darüber, wichtig ist es aber doch: Was passiert, wenn ich krank werde? Wer sorgt für mich und meine Dinge, wenn ich selbst nicht in der Lage bin? Genau das regelt eine Patientenverfügung.

Mit einer schriftlichen Patientenverfügung können Patientinnen und Patienten vorsorglich festlegen,

Früh genug die wichtigsten Fragen klären

dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls sie nicht mehr selbst entscheiden können. Damit wird sichergestellt, dass der Patientenwille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation nicht mehr geäußert werden kann.

Jede und jeder einwilligungsfähige Volljährige kann eine Patientenverfügung verfassen, die sie oder er jederzeit formlos widerrufen kann. Es ist sinnvoll, sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer anderen fachkundigen Personen beraten zu las-

sen. Treffen die Festlegungen in einer Patientenverfügung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation der Patientin oder des Patienten zu, sind sowohl die Ärztin oder der Arzt als auch die Vertreterin oder der Vertreter daran gebunden. Liegt keine Patientenverfügung vor oder sind die Festlegungen in einer Patientenverfügung zu unkonkret oder allgemein, entscheiden die Vertreterin oder der Vertreter gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt auf der Grundlage des mutmaßlichen Patientenwillens über die anstehende Behandlung.

Das Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz hat zu diesem Thema bereits mehrere Tipps veröffentlicht. Für die Patientenverfügung gilt insgesamt, dass auf allgemeine Formulierungen möglichst verzichtet werden soll. Vielmehr muss möglichst konkret beschrieben werden, in welchen Situationen die Patientenverfügung gelten soll und welche Behandlungswünsche der Verfasser in diesen Situationen hat. Auch vor dem Hintergrund der jüngsten Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs sollte sich aus der Patientenverfügung sowohl die konkrete Behandlungssituation (z.B.: „Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit“) als auch die auf diese Si-

tuation bezogenen Behandlungswünsche (z.B. die Durchführung oder die Ablehnung bestimmter Maßnahmen wie die künstliche Ernährung und

Anweisungen sollten immer sehr präzise sein

Flüssigkeitszufuhr) ergeben. Insbesondere sollten Textbausteine wie „alle lebenserhaltenden Maßnahmen unterlassen werden“ sollen, nicht ausschließlich, sondern stets im Zusammenhang mit weiteren konkretisierenden Erläuterungen der Behandlungssituationen und medizinischen Maßnahmen verwendet werden. Im Einzelfall kann sich die erforderliche Konkretisierung aber auch bei einer weniger detaillierten Benennung bestimmter ärztlicher Maßnahmen durch die Bezugnahme auf ausreichend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen ergeben.

Es bleibt immer zu hoffen, dass man die Patientenverfügung nicht braucht. Wenn sie jedoch fehlt kann es sein, dass im Zweifel Entscheidungen getroffen werden, die nicht mit den Wünschen des Patienten übereinstimmen. Es lohnt sich also, in guten Zeiten für die schlechten vorzusorgen - auch in Fragen der Gesundheit.



EIN EIGENER SACHE DIE REDAKTION VON „GUT IN SCHUSS“

Hallo und guten Tag, mein Name ist Robert Schäfer, ich bin der Redakteur von „Gut in Schuss“. Wie man sieht bin ich noch nicht „60 plus“, sondern 43 Jahre alt, geborener Osnabrücker und mit dem Herausgeber Christian Schäfer nicht verwandt - auch wenn man uns manchmal für Brüder hält.

Als freier Journalist habe ich schon während meines Studiums in Osnabrück angefangen, journalistisch zu arbeiten. Neben „Gut in Schuss“ liest man mich regelmäßig in der „Neuen Osnabrücker Zeitung“ und über verschiedene Agenturen weit über die Region Osnabrück hinaus.

Als Christian Schäfer mir Anfang des Jahres das Konzept von „Gut in Schuss - 60plus“ vorstellte war ich sofort begeistert. Die Idee, ein aktives, sportliches und lebendiges Magazin für die Generation meiner Eltern zu machen hat mich überzeugt. So versuche ich jetzt zum zweiten Mal, Ihnen spannende Themen für Sie zu finden und einen passenden, spannenden und unterhaltsamen Mix zu finden.

Dabei besuche ich nicht nur aktive Senioren, bei Ihren Aktionen und Projekten, Firmen, die für ihre Generation interessant sind und Vertreter, die der Generation „60plus“ eine Stimme geben, sondern auch Ideengeber, die Tipps für den Alltag bereithalten. Immer wieder stelle ich mir die Frage: Was interessiert ihre Generation? Dabei können sie mir gerne helfen: Gibt es Themen, die ihnen besonders auf den Nägeln brennen? Haben sie ein besonderes Hobby, engagieren sich im Ehrenamt oder stört sie etwas in Osnabrück? Lassen Sie es mich wissen. Schreiben Sie mit eine Email: redaktion@gut-in-schuss.de

Eis Fontanella

Mit Oma und Opa Eis essen gehen!

Schenken Sie ihren Kindern
und Enkelkindern ein paar

**eiskalte Augenblicke
des Genusses!**

gelato • cold stone • caffè • cocktails

**Per amore
del gelato!**



2x in Osnabrück!

Dielingerstraße 1-6
Krahnstraße 50

Tel.: 0541 380 94 428

SCHUTZ VOR EINBRECHERN



Weniger Einbrüche in 2019 - trotzdem vorsorgen

Nicht nur Urlauber haben sich die Sommerferien im Kalender notiert, auch für Einbrecher beginnt eine vielversprechende Zeit. Leerstehende Häuser und Wohnungen wecken Interesse und werden aufmerksam beobachtet und bspw. der Test an der Haustür, ob auf Klingeln oder Klopfen reagiert wird, entscheidet darüber, ob die Gelegenheit für einen Einbruch günstig ist.

schönen Reise nicht das böse Erwachen kommt oder die Reise deswegen sogar abgebrochen werden muss. Auch wenn der Urlaub mit Vorfreude erwartet wird und Bilder und Ziele mit Freunden geteilt werden sollen, gilt es, vorsichtig zu sein.

zunehmend als Informationsquelle nutzen“, so Marco Ellermann, Sprecher der Polizeidirektion Osnabrück. Wenn dennoch auf einen Urlaubsgruß

Soziale Medien möglichst meiden

„Seien Sie vorsichtig beim Posten von Urlaubsbildern und Informationen in sozialen Netzwerken. Denn nicht nur die echten Freunde können diese Nachrichten lesen, sondern auch potentielle Einbrecher, die gerade Social Media

per Facebook und Co. nicht verzichtet werden kann, so sollte zumindest ein sensibler Umgang mit persönlichen Informationen gewählt werden.

Positive Entwicklung in Osnabrück

2019 sank die Zahl der Einbrüche im Bereich der Polizeidirektion Osnabrück um rund 23 Prozent auf 1.202 Fälle - der tiefste Stand der letzten 30 Jahre. In den letzten drei Jahren konnte die Zahl der Einbrüche sogar halbiert werden.

Ebenfalls positiv ist der gestiegene Anteil der versuchten Einbrüche: 45 % aller Einbrüche blieben 2019 im Versuchsstadium stecken.

Oftmals reichen schon kleine Vorkehrungen, um Langfinger abzuschrecken, damit am Ende einer



GOLDENE REGELN HELFEN



Außerdem sollten Schwachstellen am und im Haus ausfindig gemacht werden. Gerade Balkone bzw. Terrassen oder auch Kellereingänge, die nicht für jedermann einsehbar sind, bieten eine gute Voraussetzung für kriminelle Handlungen. Damit Einbrecher erst gar nicht in die eigenen vier Wände eindringen können, sollten Mülltonnen, Gartenmöbel oder Leitern nicht in der Nähe von Fenstern und Balkonen stehen, um den Einstieg nicht noch zu erleichtern.

Nachbarschaftliche Hilfe schreckt ab

Zusätzliche mechanische Sicherungen an Türen und Fenstern führen zu einem höheren Kraftaufwand, wodurch ein Einbrecher schneller vom Objekt ablässt und sind deshalb eine gute Investition. Durch staatliche Förderungen werden Modernisierungsmaßnahmen rund um den Einbruchschutz bezuschusst. Auch Licht wirkt auf Einbrecher abschreckend: Programmierte Zeitschaltuhren, die die Räume mit Licht zur dunkleren Tageszeit erhellen sind ebenso nützlich, wie Beleuchtung an einbruchgefährdeten Bereichen um das Haus herum, beispielsweise in Form von

Bewegungsmeldern. Ein „wachsamer Nachbar“ gehört dabei immer noch zum effektivsten aktiven Einbruchschutz. Eine Vertrauensperson kann gebeten werden, Jalousien über Tag hochzuziehen und bei Nacht herunterzulassen oder auch den Briefkasten zu leeren. „Lassen Sie Ihr zu Hause bewohnt aussehen - das schreckt die Täter ab“, so Ellermann.

Gleichzeitig bittet die Polizei alle, ein besonderes Auge auf ihr Wohnumfeld zu haben. Greifen Sie zum Telefonhörer, wenn sie Personen oder Fahrzeuge beobachten, die sich in der Nähe ihres Hauses oder in der Nachbarschaft aufhalten und sich verdächtig verhalten. Achten Sie auf unüblichen Lärm oder Geräusche und teilen Sie Ihre Hinweise über den Notruf 110 mit. „Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und benachrichtigen sofort Sie die Polizei, wenn Ihnen etwas komisch vorkommt“, so Ellermann abschließend. Weitere nützliche Tipps sind in diesem Zusammenhang auch auf der Präventionsseite des ProPK (www.polizei.beratung.de) und bei den Präventionsteams in den Polizeiinspektionen erhältlich. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über den Einbruchschutz bewusst zu werden, damit Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen können und die Erholung noch lang anhält.

Tipps der Polizei (Auszug „10 goldene Regeln“):

- Schließen Sie Ihre Haustür ab, wenn Sie Ihr Haus verlassen, auch wenn es nur kurzzeitig ist.

Tipps für mehr Sicherheit zuhause

- Verschließen Sie Fenster, Balkon- und Terrassentüren. Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen - Einbrecher finden jedes Versteck!

- Achten Sie auf Fremde in Ihrer näheren Wohnumgebung. Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit, die Einbrecher für ihre Zwecke nutzen können.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Wohnung auch bei längerer Abwesenheit einen bewohnten Eindruck macht.

- Tauschen Sie mit Ihren Nachbarn Telefonnummern aus, damit Sie für den Notfall erreichbar sind.

- Gehen Sie sensibel mit der Veröffentlichung von persönlichen Daten und Informationen über die sozialen Netzwerke um.



DAMIT ES GRÜNT UND BLÜHT

AUCH IM SOMMER BRAUCHT DER GARTEN PFLEGE

Sommerzeit ist Pflanzenzeit. Alle blüht, alles grünt, die Früchte werden reif. Aber ganz ohne Mühe geht es nicht. Im heimischen Gar-



ten oder auf dem Balkon gibt es immer was zu tun - und etwas vorsichtig muss man auch sein. Nicht nur Pflanzen haben mit Hitze so ihre Probleme. Anstrengende Gartenarbeiten erledigt man am besten am Morgen oder erst am späteren Nachmittag, wenn die Luft etwas

abgekühlt ist.

Das regelmäßige Mähen des Rasens, Unkrautjäten und das Sauberhalten der Beete bleiben den Gartenbesitzern auch im erhalten. Wichtig ist allerdings, für ausreichend Ruhephasen zu sorgen.

Das wenige Wasser belastet die Blumen. Wer zu viel mäht lässt seinem Rasen nicht genug Zeit, sich zu regenerieren.

Beim Pflegen von Blumen, Bäumen und Hecken passieren Hobbygärtnern gerade im Sommer einige Fehler - welche Blüten

nicht abzupfen, ist einer davon. Auch den Baumschnitt sollte man jetzt nicht vergessen. Vor allem für Heckenpflanzen ist der Sommer ideal für einen Schnitt, da sie dann vor dem Winter nochmal austreiben und man eine schöne dichte Hecke bekommt.

Der Sommer ist ideal, Kübelpflanzen aus Stecklingen zu vermehren. Die Wärme beschleunigt die Wurzelbildung nicht nur von Stecklingen, sondern auch anderen Pflanzenteilen, die man zur Vermehrung vieler Pflanzen nehmen kann. Im Hochsommer sieht man erst, wo in den Beeten zwischen den Stauden Lücken sind. Diese kann man auch jetzt noch mit einjährigen Sommerblumen füllen. Die beste Zeit diese zu pflanzen an einem bedeckten Tag, so können sich die Pflanzen von den Strapazen erholen. Da speziell Kübelpflanzen sehr viel Wasser brauchen, darf es dabei nicht vergessen werden, in regelmäßigen Abständen auch etwas Dünger ins Gießwasser zu geben.

Überhaupt ist das Gießen eine der Hauptaufgaben im Sommer. Allerdings dürfen die Pflanzen auch nicht überschwemmt werden. Selten aber dafür gründlich gießen ist besser, als öfters und nur wenig. Gegossen wird nicht bei Sonnenschein, denn dadurch kann es zu Verdunstung und Blattverbrennungen kommen. Sparen kann man, wenn man Regenwasser auffängt und dieses zum Gießen verwendet. Grundsätzlich bittet die Stadt Osnabrück darum, unbedingt Wasser



zu sparen. Im Landkreis gibt es seit einigen Jahren im Sommer entsprechende Beschränkungen, die das Wässern während des Tages auch für Privatgärten verbietet. Eine solche Situation möchte die Stadt gerne vermeiden. Daher sollten alle Gartenbesitzer nur in den Abend-

nehmen. Die Stadt Osnabrück hat mit der „Allgemeinverfügung zur Beschränkung der Wasserentnahme aus Fließgewässern auf dem Gebiet der Stadt Osnabrück“ ein Verbot zur Entnahme von Wasser zur Bewässerung und Beregnung aus den Gewässern 2. und 3. Ordnung mittels

P u m p v o r r i c h t u n g e n erlassen, das zunächst bis einschließlich 31. August 2020. Aufgrund der anhaltenden Trockenheit haben sich in den Gewässern der Stadt O s n a b r ü c k extrem niedrige Wasserstände eingestellt, sodass eine Mindestwasserführung zurzeit nicht mehr gewährleistet

spielen sehr gern im Garten. Hier können sie sich richtig austoben und viel Spaß erleben. Doch zum Spielen eignet sich weder der Gemüsegarten, noch das Rosenbeet.

Um keine zerstörten Beete zu haben, sollte man daher Spielzonen für die Kleinen einrichten und den Garten angemessen ausgestalten. Eine Rasenfläche eignet sich ideal für das Aufstellen einer Schaukel oder eines Spielturms. Ein Sandkasten und Baumhaus fördern das Miteinander mit Nachbarskindern. Windspiele oder eine kleine Windmühle lassen sich zusammen mit den Enkeln bauen und bereiten viel Freude.

Im Garten gibt es noch viele andere Spielmöglichkeiten für unsere Kleinen. Der Wunsch nach einem Baumhaus kommt meist gleich nach dem für einen Pool. Wer geschickte Hände besitzt, kann so ein Häuschen selbst bauen, aber man bekommt sie auch zu kaufen. Auch Spieltürme und Spielhäuser sind nach wie vor sehr beliebt. Es gibt verschiedene Modelle für unterschiedliche Altersklassen. Aber auch Rutschen und Sandkästen eignen sich für die Nutzung im Garten. Auch Kindermöbel werden von den Kleinen gern angenommen.



stunden gießen und dann wirklich punktgenau gießen. Das schont das Trinkwasser und den Geldbeutel. Aus den Gewässern darf man derzeit überhaupt kein Wasser ent-

ist. Ansonsten ist der Sommer auch die Zeit, den heimischen Garten so richtig zu genießen, gerade auch, wenn man Enkelkinder hat. Kinder

Selbständig und sicher!

Mit dem Johanniter-Hausnotruf.



**Nutzen Sie
unser Angebot
in der Pandemie!**

Vier Wochen kostenlos bei
Abschluss eines Vertrags!



Selbständig und sicher zuhause leben

- Ihre direkte Verbindung zu unserer Hausnotrufzentrale.
- Wir sind ständig für Sie in Bereitschaft.
- Eine Sorge weniger, auch für Ihre Angehörigen.
- Auslieferung und Installation ab sofort kontaktlos möglich.

Flexibel und einfach zu bedienen

- Sender als Armband oder Halskette – wie Sie mögen.
- Gute Verständigung über Mikrofon und Lautsprecher.
- Sie bekommen schnellstens die richtige Hilfe.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ortsverband Osnabrück
Brückenstraße 3, 49090 Osnabrück
Tel. 0541 669690
www.johanniter.de/osnabrueck

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben