

Für jede Eins gibt's eine Kugel Eis

Zeugnisaktion

Schülerinnen und Schüler können am 30. Juli bei der SÜDWEST PRESSE vorbeikommen.

**Balingen/Hechingen.** Inzwischen ist es Tradition geworden, dass die SÜDWEST PRESSE Neckar-Alb am letzten Schultag vor den Sommerferien eine Belohnung für gute Noten auslobt und damit die fleißigen Schülerinnen und Schüler für ihr Engagement belohnen möchte. Egal, welche Schularbeit: Alle, die einen Eins in ihrem Zeugnis aufweisen können, bekommen von der SÜDWEST PRESSE etwas geschenkt: Für jede Eins im Zeugnis gibt es einen Gutschein für eine Kugel Eis im Eiscafé Vivaldi in Balingen oder im Eiscafé Piccola Venezia an der Hechinger Johannesbrücke. Wer in den Genuss dieser Gutscheine kommen will, der muss am Mittwoch, 30. Juli, zwischen 14 und 15 Uhr zur SWP-Niederlassung in Balingen, Rosenfelder Straße 3, kommen, oder zur HZ-Geschäftsstelle am Obertorplatz in Hechingen, Frauengartenstraße 6. Jeder Schüler muss mit seinem Zeugnis (oder einer Kopie) des diesjährigen Schuljahres vorstellig werden. Gutscheine gibt es, solange der Vorrat reicht.

swp



FOTO: DRAUWE/ANSAPACH

Eisaktion: Lasst es Euch schlecken!

1,2 Millionen für den Kreis

**Zollernalbkreis.** Aus dem Entwicklungsprogramm Ländlicher Raum fließen zusätzliche rund 1,2 Millionen Euro für wertvolle Projekte in den Zollernalbkreis. Bei der sogenannten unterjährigen Programmatscheidung am 25. Juli hat das Ministerium für Ländlichen Raum alle sieben aus dem Landkreis vorgeschlagenen Vorhaben berücksichtigt. Sechs davon – in Bitz, Burladingen, Hechingen, Obernheim und Rangendingen – sind privat-gewerbliche Projekte. Dazu kommt mit der Erweiterung des Kinder- und Familienzentrums Jahnstraße in Burladingen eine kommunale Maßnahme, die mit 750.000 Euro gefördert wird. „Das Entwicklungsprogramm Ländlicher Raum hat sich in den vergangenen Jahren als nachhaltiges Instrument bewährt, um das Leben, Arbeiten und das Miteinander in unseren Städten und Gemeinden noch attraktiver zu gestalten“, so Landrat Günther-Martin Pauli.

swp

Wo Angehörige gehört werden

**Demenz** Ein Frauenkreis aus Balingen schafft nicht nur Räume für Angehörige von Demenzerkrankten. Mehr noch: Sie wollen für die Krankheit sensibilisieren und gehen damit auch in den Kreistag. Von Mara Veigel

Man muss die Krankheit verstehen und akzeptieren. Aber trotzdem könnte ich manchmal schreien vor Wut, Trauer und Ohnmacht.“ Eine treffende Aussage, findet Elfriede Adler-Merbach. Sie stammt von einer Angehörigen, deren Mann an Demenz erkrankt ist. Auch wenn Demenz für die meisten Menschen ein Begriff ist, haben doch die wenigsten eine konkrete Vorstellung von dem Krankheitsbild. Auch, weil sie bei jedem Menschen anders aussehen kann. Aktuell leben in Deutschland rund 1,84 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die meisten von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen.

„Die Angehörigen fühlen sich isoliert und gehen kaum mehr raus“, sagt Adler-Merbach. Denn: Vielen Menschen sieht man die Demenz auf den ersten Blick nicht an. „Da fragen die Leute dann: Na, was hast du denn, scheint doch alles in Ordnung?“, führt sie aus. Demenz sei ein Tabu, Angehörige versuchen oft und lange, es zu vertuschen. „Zuzugeben, dass der Ehemann, der sein Leben lang einen verantwortungsvollen Beruf hatte, jetzt nicht mehr die Toilette findet, ist sehr schambefahrend.“

Demenz ist mehr als Vergessen

Elfriede Adler-Merbach sitzt an diesem Vormittag im Raum für Begegnung in Balingen mit drei weiteren Frauen, sie nennen sich die „vier Fachfrauen“. Alle vier haben einen Lebenslauf mit Schnittstellen in der Pflege, sie alle verbindet eine sanfte Güte, die ihnen ins Gesicht geschrieben ist. Seit rund eineinhalb Jahren organisieren die Frauen um Adler-Merbach die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenz in Balingen. Das ist aber längst nicht alles. Sie kennen sich aus, sie kümmern sich, sie schauen hin, sie sind da. Und sie schaffen Raum für das Thema. Nicht nur für die Angehörigen, sondern sie bringen das Thema an verschiedene Orte in den Zollernalbkreis, etwa wenn sie am 22. September mit einem Demenz-Parcours im Kreistag auf-



Türöffnerinnen: Die vier Fachfrauen beraten Demenz-Angehörige, organisieren eine Selbsthilfegruppe und betreiben Lobby-Arbeit. Von links: Christa Krauss, Christiane Straßer, Irmgard Seyfried und Elfriede Adler-Merbach.

Foto: Mara Veigel

kreuzen. Der Parcours hat mehrere Stationen, an denen gesunde Menschen nachempfinden können, wie es sich für Demenzerkrankte anfühlt: etwa wenn man plötzlich nicht mehr flüssig schreiben kann, Wortfindungsstörungen hat oder einfach motorisch eingeschränkt ist.

Christa Krauss leitete eine Krankenpflegeschule und unterrichtete dort. Später gab sie Kurse bei der VHS zum Thema Demenz für betroffene Angehörige. „Unser Gehirn“, so die Pflegepädagogin in Ruhestand, „ist aufgebaut mit Nerven. Bei Alzheimer, ganz grob gesagt, siedelt sich Gewebe an und es kommt nicht mehr zur Weiterleitung. Was von der Krankheit aber bis zum Schluss ausgelassen wird, ist das Limbische System – und das ist der Bereich, wo Emotionen sind, wo Gefühle wahrgenommen und weitergegeben werden. Das bleibt selbst beim Schwerde-

menzerkrankten so.“ Das, raten die vier Fachfrauen, sollen sich Angehörige immer wieder vor Augen führen. „Der Kranke merkt, wenn man genervt ist. Wir sagen immer: Schnauf' lieber dreimal durch und hab vor Augen, er empfindet und fühlt, wie du zu ihm stehst.“ Aber das geht natürlich nicht immer, Angehörige geraten immer wieder an ihre Grenzen. Leben mit demenztenden Menschen heißt Doppel- und Dauerbelastung. Zum einen hat man einen Menschen zu pflegen, der das vielleicht gar nicht immer einsieht, zum anderen fehlt der Partner für Austausch und Gemeinsamkeit.

Das Gefühl wird nicht dement

„Ich bin von Haus aus Krankenschwester und Gerontologin und unterrichtete an der Altenpflege-schule Gerontopsychiatrie. Viele Jahre begleitete ich Menschen mit Demenz in einer Betreuungsgruppe. Ich mag Menschen mit Demenz und habe unglaublich viel von ihnen gelernt“, sagt Irmgard Seyfried, eine der vier Fachfrauen. „Menschen mit Demenz sind authentisch. Die Gefühlsebene ist voll da.“ Sie sagt das mit einem liebevollen Lächeln. Dabei kann Demenz so hässlich sein, so zerstörerisch, so hoffnungslos. Aggressio-

nen, Wut und Trauer begleiten die Krankheit stets. „Demenz ist die schlimmste Krankheit für Angehörige“, Elfriede Adler-Merbach findet klare Worte. Sie selbst hat ihren nicht demenztenden, aber schwerst-

Für Angehörige ist Demenz schlichtweg die schlimmste Krankheit.

Elfriede Adler-Merbach  
Leiterin Selbsthilfe-Gruppe

kranken Mann nach einem Unfall gepflegt. „Mein Mann war kognitiv nur leicht eingeschränkt. Ich war sicher: Er macht mir nicht einfach den Herd an.“ Doch bei Demenz ist das anders. Menschen machen einfach den Herd an, räumen Bücherrregale aus, sie urinieren in Küchenschubladen. „Wenn die Phase erreicht ist, dass sie nichts mehr wissen, aber noch mobil sind, dann kann alles passieren. Sie nehmen einen Bleistift zum Essen.“

Klar gebe es viele schwere Krankheiten, führt Adler-Merbach aus, aber für Angehörige sei die Belastung einer Demenz teilweise kaum auszuhalten. Christiane-

ne Straßer nickt zustimmend. Demenz ist weit mehr als das schlechende Vergessen von Dingen, Geschichten oder Menschen. Mit Demenzerkrankten zu leben, heißt, ständig auf der Hut sein, aufpassen, verschimmelte Lebensmittel in der letzten Ecke der Wohnung finden. „Es ist extrem“, so Straßer. „Inkontinenz ist einfach ein großes Thema. Aber dann hast du gleichzeitig jemanden, der die Windel zerpfückt und mit Exkrementen malt.“

Häufig sind es Frauen mit demenztenden Partnern, die auf der Suche nach Austausch und Information zur Selbsthilfegruppe finden. Statistisch gesehen erkranken zwar deutlich mehr Frauen als Männer an Demenz, in der Selbsthilfegruppe spiegelt sich das Bild aber nicht. „Frauen suchen häufiger den Austausch und kümmern sich um Gesundheitsthemen“, finden die Fachfrauen eine Erklärung hierfür. Was braucht ihr, werden sie hier dann ganz konkret gefragt. Und daraus basteln Elfriede Adler-Merbach und Co. Angebote. Aktuell wird eine Freizeit geplant, damit Angehörige in der Gruppe eine Auszeit genießen können. Es gibt eine Kooperation mit einem Fitness-Studio, wo Angehörige mal eine Verschnaufpause und einen Moment für sich finden. Immer mitgedacht: Eine zeitgleiche Betreuung für den demenztenden Partner. „Bei all unseren Angeboten dürfen die Menschen mit Demenz mit dabei sein. Damit die pflegenden Angehörigen nicht eine Person brauchen, die betreut“, so Adler-Merbach.

Neben all den praktisch orientierten Ideen, Umsetzungen und Gesprächsangeboten haben die vier Fachfrauen auch reichlich Wissen zum Thema Kurzzeit- und Langzeitpflege in petto. Sie sind gut vernetzt in ganz Baden-Württemberg, etwa als Demenz-Botschafterin oder bei der Alzheimer-Gesellschaft. Sie wollen für das Thema sensibilisieren, damit die Scham abgebaut werden kann und mehr Menschen wissen, wie Demenz sich auswirken kann und was es, gerade für Angehörige, tatsächlich heißt, mit Demenz zu leben.

Die Selbsthilfe-Gruppe trifft sich jeden dritten Mittwoch des Monats sowie jeden vierten Freitag im Monat im Raum für Begegnung in der Simon-Schweitzer-Str. 21 in Balingen. Mehr Informationen gibt es via shg.demenz.zak@web.de oder (0151) 63429420.



Eine Station des Demenz-Parcours, mit dem Elfriede Adler-Merbach und ihre Fachfrauen auch zu den Bürgermeisterinnen in den Kreistag gehen, stellt einen vor die Herausforderung, per Spiegelbildansicht Essen mit Besteck auf Teller zu servieren. Die farbigen Papierknäuelchen stehen für Gemüse, Nudeln und Fleisch. Spoiler: Es nicht einfach. Die Station soll sensibilisieren, dafür, wie sich solche alltäglichen Aufgaben für Demenz-Erkrankte anfühlen können. Foto: Mara Veigel

Die Alzheimer-Demenz verläuft in verschiedenen Phasen:

**Leichte Demenz** kennzeichnet sich etwa durch Konzentrationsstörungen, Überforderungsgefühl, geistige Erschöpfbarkeit, Antriebsarmut, Interessenlosigkeit, diffuse Ängste, sozialer Rückzug, Depression. In dieser Phase ist den Betroffenen ihre eigene Situation bewusst, oft gelingt es noch lange, sie zu überspielen. **Mittlere Demenz**

zeigt sich zum Beispiel mit Störungen des Gedächtnisses, Orientierungsstörungen, Persönlichkeitsveränderungen (Aggression, Geiztheit), das Urteilsvermögen ist eingeschränkt, komplexe Handlungsanweisungen können nicht mehr befolgt werden. In diesem Stadium wird meistens die Diagnose gestellt. Der Alltag kann nicht mehr alleine

gemeistert werden. **In Phase drei**, der schweren Demenz, sind die Betroffenen vollständig von der Hilfe anderer abhängig. Angehörige sind Fremde, der Bezug zur Gegenwart geht weiter verloren. Es kommt zu Schluckstörungen, Kontrollverlust von Ausscheidungsvorgängen (alle Patienten werden inkontinent), willkürliche Bewegungen, Immobilität.

**Alzheimer** ist die häufigste Form von Demenz (etwa 60 bis 70 Prozent). Es gibt andere, unbekanntere Demenzformen, wie etwa vaskuläre Demenz, Lewy-Körper-Demenz oder Frontotemporale Demenz sowie Mischformen. Sekundäre Demenzen entstehen etwa durch Depression, Vitamin- und Hormonmangel, Tumore oder Flüssigkeitsmangel.

POLIZEI-MELDUNG

**Einbruch in Schömlinger** Firmengelände am vergangenen Freitag: Im Zeitraum zwischen 9.15 Uhr und 17.15 Uhr ist in einen Gärtnereibetrieb in der Zeppelinstraße eingebrochen worden. Der oder die Täter durchtrennte zunächst die Umzäunung, um sich so Zutritt auf das Firmengelände zu verschaffen, so teilte die Polizei in einer Mitteilung am Samstag die Sachlage mit. Nach bisherigem Kenntnisstand der Polizei wurden insgesamt drei Pflanzen im Gesamtwert von circa 1200 Euro entwendet. Die Höhe des Sachschadens kann noch nicht beziffert werden. Das Polizeirevier Balingen hat die Ermittlungen aufgenommen.

pz

Die Lebensweisheiten der WhatsApp-Welt

Man kann von den Sozialen Medien halten, was man will, aber sie gehören nun mal zu unserem Alltag. Und da das so ist, wollen wir heute insbesondere WhatsApp etwas Positives abgewinnen. Im Folgenden geht es um ein Phänomen, das uns oftmals nur beim Anlegen eines neuen Chats begegnet – und dann wieder in Vergessenheit gerät. Dennoch ist sie immer da: die Info. Hier kommen meine persönlichen drei Lieblinge aus meiner Kontaktliste. Platz Nummer drei macht eine Ellipse, für die sich meine Cousine entschieden hat: „Von den Wolken lernen, leicht zu sein.“ Kaum was gesagt und dennoch ist alles klar. Schwer wiegt manchmal der Alltag. Da dürfen wir uns zwischendrin auch mal bewusst an Leichtigkeit erinnern lassen, uns inspirieren lassen – zum Beispiel von den Wolken. Platz Nummer zwei gewinnt eine befreundete Sport-



lerin, die den Kampfgeist in uns wachruft: „Ich möchte sehen, was passiert, wenn man nicht aufgibt.“ Wenig Raum für Interpretation und die Agenda ist glasklar: Oft sind wir selbst diejenigen, die unsere Träume zerplatzen lassen. Geben wir zu früh auf? Haben wir den Glauben an uns selbst verloren? Aber was passiert, wenn wir den Weg bis zum Ende gehen? Vielleicht gibt es ihn doch, den Goldtopf unter dem Regenbogen. Und Platz Nummer eins muss natürlich meine eigene sein – sonst wäre es nicht meine Info. Zwei einfache Worte: „Amor fati.“ In Anlehnung an Nietzsches steht der lateinische Ausdruck für die Liebe zum Schicksal. Es ist nämlich Zeit, Ja zu sagen, zum Leben in seiner Gänze – mit all seinen Irrungen, Wirrungen, Überraschungen und Versuchungen.

Text: Jennifer Dillmann/Foto: dpa

Südwest Presse So erreichen Sie uns

**Zollernalbkreis.** Eine Zeitung lebt vom Austausch zwischen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, und der Redaktion. Von Nachrichten aus den Vereinen, der kirchlichen Träger, der Pflege- und Gesundheitsdienste, von Naturschutzverbänden und Co. Unser Redaktionsteam der SÜDWEST PRESSE Zollernalbkreis hat sich formiert, und wir möchten Sie bitten, unsere Arbeit zu unterstützen. Unter (0 74 71) 93 15 39 und Mail an zollernalbkreis.redaktion@swp.de können Sie uns erreichen.