

## THEMEN

belisa Highlights  
Seite 1+2

Checklisten  
von belisa Seite 3

Ehrenamtliche Hel-  
fer/-innen gesucht  
Seite 3

## NACHGEFRAGT

Gesundheit für alle



Ricarda Lang, MdB. Bündnis 90 – Die Grünen

Auf dem Land fehlen Ärztinnen, Ärzte und Pflegekräfte. Wie wollen Sie dem entgegenwirken?

Hierzu bedarf es attraktiverer Arbeitsbedingungen und kooperativer Versorgungsstrukturen. Auch die starre Arbeitsteilung zwischen den Berufen gehört auf den Prüfstand. Deshalb haben wir die Förderung von regionalen Gesundheitszentren und bessere Arbeitsbedingungen vereinbart.

Wie wollen Sie sicherstellen, dass ältere Menschen von medizinischen Leistungen erfahren, Hilfe erhalten und zu Therapien kommen?

Es ist essenziell, dass ältere Menschen die Pflege und Therapien erhalten, die sie brauchen. Deshalb haben wir für ländliche Räume die Einführung von Gemeindeschwestern und Patientenlotsen vereinbart sowie Gesundheitskioske, die den Zugang zu Angeboten der Gesundheitsversorgung erleichtern sollen.

Was will die Politik unternehmen, damit sich Menschen im Alter medizinische und therapeutische Versorgung leisten können?

Damit auch künftig alle Menschen eine bedarfsgerechte Pflege und Gesundheitsversorgung erhalten, ist eine stabile und gerechte Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung und der sozialen Pflegeversicherung unerlässlich. Hierzu haben wir Maßnahmen, wie die Verbesserung der Finanzierung der Krankenversicherung vereinbart.

## belisa Böbingen – 10 Jahre Engagement für soziale Teilhabe für Böbingerinnen und Böbinger



Kunsttherapie, 2015



Barrierefrei unterwegs, 2016



Frühjahrsmarkt, 2018

Mehr auf Seite 2

## ANSTÖSSE

### Was schulden die Kinder den Eltern?

Der Vater vergesslich, die Mutter nach einem Sturz mit dem Rollator unterwegs. Eine Situation, die nicht selten plötzlich eintritt. Was nun?

Oft stellen sich diese Fragen unvermittelt und ohne Vorwarnung. Nun müssen wir Farbe bekennen, müssen das familiäre Versorgungspaket neu schnüren. Obwohl die ambulante soziale Versorgung bei uns inzwischen einen hohen Grad an Qualität erreicht hat, bleibt für die Familie, für die Kinder noch viel zu tun. Nun ist es von Vorteil, wenn bereits zeitig ein solches Szenario innerhalb der Kernfamilie besprochen

worden ist. Häufig werden solche Themen zwar angesprochen, selten jedoch ausdiskutiert. Die Gelegenheiten dazu sind oft auch denkbar ungünstig. Die Familie trifft sich an Weihnachten, an Beerdigungen, zu den Geburtstagen oder anderen Familienfesten. Die Stimmung ist bei diesen Zusammentreffen nicht geeignet, um solche Themen anzusprechen, vor allem fehlt ohne die Not einer akuten Entscheidung auch die Verbindlichkeit

der Absprache.

Diese Auseinandersetzung ist

aber kein Beinbruch, sondern einfach ein intensiver Aspekt unseres Lebens. Eine zentrale Leitlinie ist, dass jeder Mensch ein Anrecht auf sein persönliches Glück, auf soziale Teilhabe hat. In diesem Zusammenhang ist die Verantwortung der Kinder für die Eltern ein grundsätzliches Thema. Es stellt sich daher die

Frage, was dürfen und können die Eltern von ... Mehr auf Seite 2

„Das Miteinander in der Familie kann nur gelingen, wenn die Befindlichkeiten aller Familienmitglieder klar ausgesprochen werden.“

Dr. Peter Högerle

## WARUM BELISA?

Gabi Thimm: „Als belisa Böbingen damals gegründet wurde, war für uns klar, dass wir Mitglied im Verein werden. Schließlich ist das Frische-Eck für viele schon lange mehr als nur ein Lebensmittelgeschäft. Deshalb ist hier bei uns im Laden zudem ein kleines Café integriert, damit sich die Menschen austauschen und es sich bei Kaffee und Kuchen gutgehen lassen können. Denn wir merken, wie wichtig es vor allem für Ältere ist, dass sie einen Ort haben, wo sie andere treffen und auch mal zufällig jemandem über den Weg laufen, den sie sonst vielleicht nicht mehr so oft sehen.“



Gabi Thimm und Wolfgang Ströbele, Inhaber des Frische-Ecks Böbingen, sind seit der Gründung von belisa Böbingen Mitglieder des Vereins und unterstützen diesen auf vielfältige Art und Weise.

Wolfgang Ströbele: „Der Verein belisa Böbingen ist für viele ältere Menschen eine wichtige Anlaufstelle bei zahlreichen Fragen. Damals, als der Verein gegründet wurde, konnten viele Angebote die es in Böbingen gab, zentralisiert werden. Wir vom Frische-Eck Böbingen unterstützen beispielsweise ältere Menschen beim Einkaufen oder bringen ihnen die Einkäufe nach Hause, wenn sie nicht mehr so schwer tragen können. Für eine Gemeinde sind solche Angebote wie belisa Böbingen oder unser Café-Treffpunkt sehr wichtig, da so der Zusammenhalt im Dorf gestärkt wird.“

## KOMPAKT

### Angebote von belisa

- 1 Fachpflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen
- 2 Versorgung mit Produkten für den Alltag und Belieferung von Medikamenten
- 3 Barrierefreies Wohnen
- 4 Selbstbestimmtes Wohnen durch altersgerechte Assistenzsysteme
- 5 Information über die sozialen Dienste des Elisabethenvereins Böbingen e.V.
- 6 Sozialrechtliche Beratung mit Schwerpunkt Patientenverfügung und Schwerbehinderung
- 7 Vorträge zu Gesundheitsthemen
- 8 Maßnahmen zur Gesundheitsprävention

## EDITORIAL

### Rechtzeitig vorsorgen!



Liebe Leserinnen und Leser, die Altersarmut gefährdet immer mehr Menschen. So stand es in diesen Tagen in den Zeitungen. Solche Nachrichten beunruhigen. Es stellt sich uns unweigerlich die Frage, was hält die Zukunft für uns bereit? Die wirksamste Gegenmaßnahme ist, zeitig Vorsorge zu treffen. Die politisch Verantwortlichen müssen außerdem die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen anpassen, damit individuelle Vorsorgemodelle umgesetzt werden können und sich die Schere zwischen Arm und Reich nicht weiter öffnet. Aus sozialpolitischer Perspektive sollte dies die Kernaufgabe in den kommenden Jahren sein. Wir von belisa Böbingen stehen Ihnen mit zahlreichen Checklisten mit den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen zur Seite.

Ihr Dr. Peter Högerle



FORTSETZUNG ...

## Was schulden die Kinder den Eltern?

Fortsetzung von Seite 7: ... den Kindern erwarten. Ein renommierter Gerontologe der Universität Heidelberg spricht von Dankbarkeit, nicht von Abhängigkeit und Verantwortung. Psychologen wenden sich aus guten Gründen gegen die Formulierung „Schuld der Kinder“. Schuld ist immer negativ besetzt und sollte deshalb abgetragen werden und nicht selten ein Leben lang. Zahlreiche gesellschaftliche Einflüsse dominieren das Zusammenleben der Generationen: Immer mehr familiaugliche Arbeitszeitmodelle, um die Berufstätigkeit der Frauen zu ermöglichen, verlässliche und qualifizierte Betreuungskonzepte für Kleinkinder, Ausbildung der Kinder als effektiver Schutz vor Arbeitslosigkeit und Altersarmut, um nur einige wichtige Entwicklungen zu nennen. Nicht zu unterschätzen ist der enorme Einfluss der Medien auf die Rollenerwartung der Menschen bei der Suche nach dem persönlichen Glück.

Das Miteinander in der Familie kann nur gelingen, wenn die Befindlichkeiten aller Familienmitglieder klar ausgesprochen werden. Die unterschiedlichen Lebenswelten der Eltern und Kinder prallen heute mehr denn je aufeinander. Offenheit, Toleranz und Verständnis sind die Grundtugenden bei diesem Zusammenspiel. Mit Geduld, Ruhe und Verständnis können die Wünsche der Familienmitglieder jedoch zum großen Teil erfüllt werden. Die Eltern können zu Recht Dankbarkeit erwarten. Wir müssen allerdings von tradiertem Verständ-

nis der Rollen Abschied nehmen und die Bedürfnisse der Einzelnen – der Kinder sowie der Eltern – in das Gespräch aufnehmen. In vielen Familien erleben wir, dass sich die Aufgaben der Eltern im Alter verschieben. Sehr häufig übernehmen die Großeltern die Aufsicht über die Enkel, damit die Kinder ihren beruflichen Pflichten nachkommen können. Dies ist ein Gewinn für alle Generationen. Und dies ist keine Gefahr und Belastung, sondern auch eine große Chance, weil die Aufteilung der Verantwortung ein großer zivilisatorischer Fortschritt ist. Menschen, die Unterstützung benötigen, werden nicht mehr wie in früheren Zivilisationen aussortiert, sondern sie können sich mit ihren Kompetenzen sowie ihrer Lebenserfahrung einbringen. Wie gehen wir nun vor? belisa Böbingen hat dazu ein eigenes Konzept entworfen. Die zentralen Fragen, die es zu klären gilt, wurden in einer besonderen Checkliste zusammengestellt.

Die Kernthemen sind die aktuelle Bedarfsanalyse, die Formulierung der persönlichen Bedürfnisse der Eltern und der Kinder, die Angebote und die Inanspruchnahme der Leistungen der ambulanten sozialen Dienste, die Abfassung rechtlicher Vorsorgen, die Sicherung der Finanzierung sowie die Festlegung der Verantwortlichkeiten innerhalb der Familie.

Um die Verbindlichkeit der getroffenen Vereinbarung innerhalb der Familie zu betonen, empfiehlt es sich, die Absprache schriftlich zu protokollieren.

10 JAHRE BELISA

## belisa Highlights der vergangenen 10 Jahre

Vor nun schon zehn Jahren hat sich belisa Böbingen aufgemacht, Menschen im Alter betreutes Wohnen im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Eine Idee, die im ländlichen Raum immer noch Seltenheitswert hat. In Böbingen ist sie dank vieler Unterstützer aufgeblüht. Die zahlreichen Dienstleistungen, Veranstaltungen und Angebote haben bereits einigen Böbingern und Böbingern den Wunsch nach einem weitgehend selbstständigen Leben in den eigenen vier Wänden erfüllt. Dieses gelebte Miteinander bietet die beste Basis, um auch in Zukunft eine hohe Versorgungssicherheit garantieren zu können.



Infomobil „Pflege und Betreuung“, 2014



Themenabend Asthma, 2016



Eine Kommune macht technikfit, 2017



Muttertagskonzert, 2018



Computertreffs LernNet, 2020



Ökumenische Sozialstation Rosenstein, gemeinsames Singen, 2020



Veeh-Harfen-Gruppe, 2020

RECHTLICHES

## Juristisch gibt es keine Pflicht zur Pflege der Eltern

Unabhängig von der moralischen Komponente, regelt das BGB die finanziellen Seiten im Verhältnis Kinder und Eltern: Gemäß Paragraf 1601 müssen sich Verwandte in gerader Linie Unterhalt leisten. Erwachsene Kinder sind daher verpflichtet, für ihre Eltern zu sorgen. Allerdings nur in einem gewissen Rahmen. Das Angehörigen-Entlastungsgesetz aus dem Jahr 2020 besagt, dass Kinder für ihre pflegebedürftigen Eltern nur noch dann Unterhalt zahlen müssen, wenn sie ein Jahresbruttoeinkommen von mehr als 100.000 Euro haben. Erst wenn nicht ausreichend Einkommen oder Vermögen vorhanden ist, beteiligt sich das Sozialamt an den Pflegekosten.

Anders sieht es bei der direkten Pflege der Eltern aus: Hier gibt es in Deutschland keine Pflicht für erwachsene Kinder. Zudem haben Beschäftigte das Recht, bei einer akut aufgetretenen Pflegesituation kurzzeitig (bis zu zehn Arbeitstage) der Arbeit fernzubleiben, wenn dies erforderlich ist. Damit kann beispielsweise die pflegerische Versorgung für nahe Angehörige in dieser Zeit sichergestellt oder bedarfsgerechte Pflege organisiert werden. Nahe Angehörige können diese zehn Tage auch untereinander aufteilen. Für diese Auszeit kann ein Pflegeunterstützungsgeld gewährt werden.

GRUSSWORT BÜRGERMEISTER JÜRGEN STEMPFLE

## Vorbildliches Engagement



Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Freunde des Vereins belisa, seit seiner Gründung im Jahre 2012 steht der Verein belisa für vorbildliches Engagement und kann nunmehr auf zehn Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken. Die Herausforderungen, älteren Menschen das „Wohnen im eigenen Zuhause“ zu ermögli-

chen, erfordern heute neben viel Kreativität die Zusammenarbeit mit sozialen Trägern, Organisationen, örtlichen Vereinen und mit der bürgerlichen Gemeinde. In diesem Zusammenspiel ist der Verein belisa ein ganz wichtiger Baustein. Von hoher Bedeutung sind die individuellen Beratungsleistungen für die Senioren sowie die Abstimmung mit den Familienangehörigen. Vorbildlich ist dabei die Beratung über Einrichtung und Produkte, die Garant für das Wohnen im eigenen Zuhause sind. Daneben gibt es viele weitere wertvolle Angebote, die unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern soziale Kontakte ermöglichen und wichtige Impulse geben. Nennenswert ist das Café Belissima, das Kunstangebot für Menschen mit Demenz oder verschiedene Fachvorträge.

Beim Verein belisa beeindruckt mich insbesondere das große freiwillige, herzliche und selbstlose Engagement. Deshalb verdienen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer meinen gesellschaftlichen Respekt und meine ganz besondere Anerkennung. Mein Dank gilt auch allen Mitgliedern, die mit ihren Beiträgen den Verein belisa unterstützen. Der Verein belisa ist eine unserer wichtigen sozialen Einrichtungen. Den Verein in allen Belangen zu unterstützen, ist für unsere Gemeinde und mich persönlich selbstverständlich. Zum 10-jährigen Jubiläum gratuliere ich an dieser Stelle sehr herzlich und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit und auf eine gute Unterstützung in der Zukunft.

Ihr  
Jürgen Stempfle, Bürgermeister





BELISA-PARTNER: GEMEINDE BÖBINGEN

# Vereinsförderung steht hier im Fokus



Als belisa Böbingen im Jahr 2012 gegründet wurde, war die Gemeinde Böbingen ab der ersten Stunde aktiv mit dabei. „Vereine zu fördern und somit als Gemeinde für alle Generationen, die hier leben, attraktiv zu sein, ist für uns als Gemeindeverwaltung enorm wichtig“, so Bürgermeister Jürgen Stempfle.

Deshalb sei es keine Frage, dass belisa Böbingen Räumlichkeiten der Gemeinde für Veranstaltungen kostenlos nutzen kann und die Kosten für das zwei Mal im Jahr erscheinende belisa Magazin von der Gemeindeverwaltung übernommen werden. Zudem wolle die Gemeinde bei der Entwicklung einer eigenen belisa-App, die die Versorgung mit Produkten für den Alltag erleichtern soll, finanziell unterstützen. „Die belisa-App soll darüber hinaus die innerörtliche Kommunikation verbessern und weiter ausbauen“, so der Wunsch von Stempfle. „Denn

das Miteinander und der Austausch tragen maßgeblich zu einer besseren Lebensqualität bei“, findet der Bürgermeister und führt weiter aus: „Gemeinsam geplante Veranstaltungen stärken zudem das Miteinander und das Gemeinschaftsgefühl.“ Deshalb seien vor allem auch die beiden sozialen Vereine belisa Böbingen sowie der Elisabethenverein e. V. wichtig und für die soziale Versorgungsstruktur in der Gemeinde unverzichtbar. „Beide Vereine ergänzen sich ausgezeichnet in ihrem Angebot und arbeiten sehr gut zusammen. Das freut mich persönlich sehr“, so Stempfle. „Das Engagement von belisa Böbingen ist mittlerweile weit über die Region hinaus bekannt“, freut sich auch Christine Bart und ergänzt: „Wir als Gemeinde erinnern uns gerne an Projekte wie ‚Eine Kommune macht sich technikfit‘ aus dem Jahr 2017 oder die Ausstellung der Kunsttherapiegruppe.“ Zudem seien einige der Angebote wie das

Gedächtnistraining oder LernNet für viele Seniorinnen und Senioren zu einem wichtigen Termin im Kalender geworden, der ihnen die Möglichkeit biete, Neues zu lernen und mit anderen in Kontakt zu treten. „Vor allem die Vorträge über verschiedene Gesundheits- und Vorsorgethemen, die belisa Böbingen jedes Jahr organisiert, finden bei den Menschen hier in der Gemeinde großen Zuspruch“, weiß Bart und ergänzt: „Hier nehmen auch Leute teil, die bisher mit dem Verein noch nicht viel Kontakt hatten. Das bietet uns die Möglichkeit, unser breites Angebot zu präsentieren und neue Mitglieder zu gewinnen.“

**Kontakt:**  
Gemeinde Böbingen an der Rems  
Römerstraße 2, 73560 Böbingen  
Telefon 07171 18560-0  
rathaus@boebingen.de  
www.boebingen.de

## BELISA-CHECKLISTEN

### Nichts dem Zufall überlassen

Um eine rundum gute Versorgung zu Hause sowie im Notfall sicherzustellen, hat belisa Böbingen Checklisten entworfen, die darüber aufklären, was wann zu tun ist. In der Ausgabe 01/2022 wurden alle zehn Checklisten genannt. Da in dieser Ausgabe mit den Themen Vorsorge und Verantwortung der Kinder zwei wichtige Bereiche zur Vorbereitung auf das Alter thematisiert werden, gibt es die beiden Checklisten „7. Maßnahmen zur Unterstützung im akuten Pflegefall eines Angehörigen“ sowie „10. Informations- und Beratungsstellen beim Thema ‚Rechtliche Verfügungen‘“ unter nachfolgendem QR-Code zum Download.



Die Checklisten können zudem in der belisa Geschäftsstelle abgeholt werden.

## MEHR EHRENAMT

### Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer gesucht!

**Unterstützung beim Austragen des belisa Magazins.** Dieses erscheint zwei Mal jährlich und wird an alle Haushalte verteilt. Vielleicht könnten Sie sich ja vorstellen, die Verteilung des Magazins in einem Bezirk zu übernehmen – je mehr Austräger, desto kleiner die Bezirke. Sie dürfen sich natürlich auch gerne nur ein oder zwei Straßenzüge in Ihrer Nähe aussuchen. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung, damit unser Magazin auch künftig an alle Haushalte verteilt werden kann.

**Helferinnen und Helfer für das Café Belissima** Das Café Belissima soll im Jahr 2023 wieder öffnen. Hier steht die Betreuung von Menschen mit Demenz im Mittelpunkt. Gemeinsam wird gesungen, gebastelt, Kaffee getrunken und bei schönem Wetter werden kleine Spa-

ziergänge unternommen. Die Leitung der Gruppe hat eine gerontopsychiatrische Fachkraft. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Wir suchen Helfer/-innen, die in dieser Gruppe ehrenamtlich (gegen Aufwandsentschädigung) mitarbeiten möchten. Der Arbeitseinsatz kann flexibel nach Wunsch erfolgen (ein Mal im Monat, 14-täglich). Eine Schulung für Mitarbeiter/-innen wird von belisa Böbingen organisiert und auch die Kosten hierfür trägt der Verein.

**Kontakt**  
Geschäftsstelle belisa  
Scheuelbergstraße 1, 73560 Böbingen  
Telefon 07173 7102802  
belisa@elisabethenverein-boebingen.de



## AUF EINEN BLICK

### Das belisa-Netz

<b>Gemeinde Böbingen</b>	Mehr Infos unter 07173 7102802	<b>Johanniter Seniorenhäuser</b>
<b>Johanniter-Unfall-Hilfe Ostwürttemberg</b>	<b>belisa</b>	<b>Handels- und Gewerbeverein Böbingen (HGV)</b>
<b>Ökumenische Sozialstation Rosenstein</b>	<b>Adler-Apotheke Barbara Alemazung</b>	<b>Sanitätshaus Weber &amp; Greissinger</b>

## TECHNIK-TIPP

### Drahtloses Rufsystem für zu Hause



Im Badezimmer zu stürzen und vom Lebenspartner nicht sofort gefunden zu werden, ist für viele ältere Menschen eine schlimme und angstbehaftete Vorstellung. Dies bedeutet nicht selten großen Stress für beide sowie die Angehörigen. Allzu häufig schränkt sich der Partner aus Angst, zu spät vom Hilfebedarf zu erfahren, stark ein. Das muss nicht sein: Moderne interne Hausnotrufsysteme bieten hier schnell und unkompliziert Abhilfe. Die Sender können ohne Probleme zum Beispiel direkt neben dem Bett oder Sofa angebracht werden. Ein zweiter Sender kann zudem um den Hals oder das Arm-

gelenk getragen werden, sodass sich die hilfebedürftige Person so frei als möglich in den eigenen vier Wänden bewegen kann und immer in der Lage ist, nach Hilfe zu rufen. Darüber hinaus lassen sich zahlreiche Sets mit einem mobilen Empfänger erweitern – was für den Partner Erleichterung schafft, da er diesen immer mit sich tragen kann. Dieses drahtlose Rufsystem eignet sich für alle Haushalte, in denen eine nicht mehr ganz so mobile Person versorgt wird.

Mehr Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle belisa, Telefon: 07173 7102802

Schenken Sie sich oder Ihren Liebsten zu Weihnachten eine Mitgliedschaft bei belisa Böbingen!



## Beitritt zu belisa Böbingen

Ich möchte bei belisa Böbingen e.V. aufgenommen werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20 Euro/Jahr. Bitte senden Sie mir weitere Informationen an folgende Adresse:

Vor- und Zuname: .....

Straße, Nummer: .....

PLZ, Wohnort: .....

Oder per E-Mail: .....

Bitte im Rathaus oder im Seniorenzentrum, Scheuelbergstr. 1, abgeben.



TERMINE



16. März 2023

### Wie erhalten wir unsere Natur – Renaturierung der Fließgewässer.

Vortrag von Ralf Worm, Landschaftserhaltungsverband (LEV), 19.00 Uhr Bürgersaal, Rathaus.

### Weitere Veranstaltungen

sind geplant, die Termine lagen bis zum Druck des Magazins noch nicht vor. Wir informieren Sie über die Tageszeitungen, das Mitteilungsblatt sowie die Mitglieder in persönlichen Anschreiben über die weiteren Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2023.

BUCHTIPP

### Die Wiesenfibel

von Ralf Worm, Geschäftsführer des LEV, Landschaftserhaltungsverband Ostalbkreis e. V.

Wilde Orchideen oder Enzian statt Gestrüpp. Interessante, kenntnisreiche Informationen mit eindrucksvollen Bildern über Blumen, Sträucher, Bäume, aber auch Insekten und Vögel.



Mit dieser Fibel werden uns wieder die Augen geöffnet für die Schönheit der Natur im Ostalbkreis, aber auch für die Maßnahmen zur Renaturierung und für den Erhalt der Natur.

Sie erhalten die Wiesenfibel im Quelle & Meyer-Verlag 56291 Wiebelsheim

AUSBLICK AUSGABE 15

belisa magazin

Lesen Sie im nächsten belisa magazin im Frühjahr 2023:

### Rente, was nun?

Ideen, Tipps und Hilfen für eine aktive und verantwortungsvolle Zeit als Rentnerin und Rentner.

FIT MIT BELISA

## Nackten dehnen



Die Nackenmuskulatur gehört zu den Muskeln, die tagtäglich am meisten belastet werden, schließlich müssen sie unseren Kopf stabilisieren. Verspannte und verhärtete Muskeln können auf Dauer Schmerzen im Kopf, dem Rücken sowie der Schultermuskulatur verursachen. Um Verhärtungen zu lösen, sollten verspannte Muskeln regelmäßig gedehnt werden. Denn je weniger ein Muskel verspannt ist, desto weniger schmerzt er. Zudem werden gelockerte und gedehnte Muskeln besser durchblutet – wodurch wichtige Nährstoffe, wie z. B. Proteine, in den Muskelzellen ankommen. Und ganz nebenbei sorgen lockere Muskeln für ein besseres Wohlbefinden und mehr Entspannung.

Um Ihre seitliche Nackenmuskulatur zu dehnen, stellen Sie sich bitte bequem hin oder nehmen Sie auf einem Stuhl Platz. Wichtig ist, dass Ihre Arme nirgendwo aufliegen. Ziehen Sie den linken Arm nach unten Richtung Boden und spreizen Sie Ihre Finger etwas auseinander. Ziehen Sie Ihre Hand mit der Handinnenfläche nach unten, so, als würden Sie versuchen, mit der flachen Hand den Boden zu berühren. Hierbei müssten Sie bereits einen leichten Zug in der seitlichen Nackenmuskulatur spüren. Um die Dehnübung zu intensivieren, können Sie zudem den Kopf auf die rechte Seite neigen sowie den linken, gestreckten Arm leicht nach vorn und hinten schwingen. Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich Ihren Kopf mit dem rechten Arm weiter nach rechts dehnen – das verstärkt den Dehneffekt noch mehr. Halten Sie die Dehnung für ca. 30 Sekunden je Seite und wiederholen Sie dies, so oft Sie möchten.



BELISA-RÜCKBLICK



V. l. n. r.: Dr. Peter Högerle, Carmen Kölbl, Alina Clauß, Werner Windmüller, Christine Bart.

### Gewinner

„APOTHEKE“ hieß das Lösungswort des letzten belisa-Rätsels. Über den ersten Preis, einen 50-Euro-Gutschein für die Firma Bopp in Böbingen, freute sich Carmen Kölbl (2. v. li.). Der zweite Preis, ein 30-Euro-Gutschein von Kerstins Blumenladen, ging an Werner Windmüller (2. v. re.). Über den dritten Preis, einen 20-Euro-Gutschein für das Frische-Eck Böbingen, freute sich Alina Clauß (Bildmitte).

IMPRESSUM

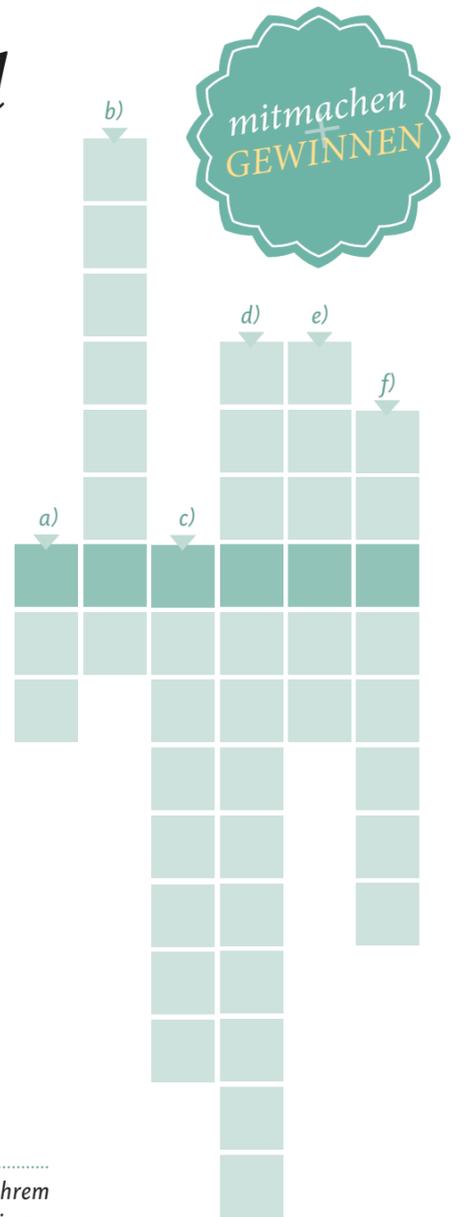
Herausgeber:  
belisa Böbingen e. V.  
Scheuelbergstraße 1,  
73560 Böbingen/Rems  
Telefon 07173 7102802  
Fax 07173 920683  
belisa@elisabethenverein-boebingen.de  
www.elisabethenverein-boebingen.de  
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Peter Högerle  
Konzeption, Redaktion & Realisation:  
ecomBETZ PR GmbH,  
www.ecombetz.de

Fotos:  
S. 1: belisa; privat  
S. 2: belisa, Gemeinde Böbingen  
S. 3: wikiCommons, Pwagengblast; shutterstock/Ingo Bartussek  
S. 4: belisa, ecomBETZ, totovan/shutterstock, Quelle & Meyer-Verlag  
Reproduktion und Vervielfältigung nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Förderverein belisa.

FÜR KLUGE KÖPFE

## Raten und gewinnen

- a) belisa Böbingen plant die Entwicklung einer eigenen ... für die Versorgung mit Produkten für den Alltag und zur Weiterentwicklung der innerörtlichen Kommunikation.
- b) Ein wichtiger belisa Partner seit der ersten Stunde: ... Böbingen.
- c) Wichtig, um im Alter und bei Krankheit alles geregelt zu haben.
- d) Personen, die sich unentgeltlich in ihrer Freizeit für andere einsetzen und in Vereinen engagiert sind.
- e) Um Schmerzen besser entgegenzuwirken und Verspannungen zu lösen, sollte man regelmäßig den Nacken ...
- f) Um zu Hause sicher leben und im Notfall Hilfe rufen zu können bietet sich ein ... Hausnotruf an.



Senden Sie das Lösungswort mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse rechtzeitig an:

Geschäftsstelle belisa  
Scheuelbergstraße 1  
73560 Böbingen

oder geben Sie die Teilnahmekarte in der Geschäftsstelle ab bzw. werfen Sie sie in den Briefkasten des Elisabethenvereins im Seniorenzentrum.

Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Gewinner werden benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigt der Teilnehmer ein, dass seine Daten nur zur Abwicklung und Gewinnbenachrichtigung von belisa als verantwortlicher Stelle im Sinne des BDSG gespeichert und verwendet werden.

Preise

- 1 50-Euro-Gutschein für den REWE Markt Böbingen
- 2 30-Euro-Gutschein für die Pizzeria La Calabria, Böbingen
- 3 20-Euro-Gutschein für die Metzgerei Widmann

Teilnahmeschluss: 31.1.2023

WITZECKE

### Zwei Rosinen

Treffen sich zwei Rosinen. Fragt die eine: „Warum hast du denn einen Helm auf?“ Antwortet die andere: „Ich muss gleich in den Stollen.“

### Schneemann

Was sagt ein Schneemann zum anderen Schneemann?  
Riechst Du auch Karotten?

DIE BESONDERE ZAHL

# 233

Dieses Jahr, zum zehnjährigen Jubiläum von belisa Böbingen, freuen wir uns über 233 Personen, die Mitglied hier im Verein sind.

DABEI SEIN

### Wege zu belisa

- Mitgliedschaft (20 Euro/Jahr)
- Spende
- Teilnahme an Veranstaltungen
- Ehrenamt
- Kooperationspartner

### Sie wollen bei belisa aktiv werden?

Mehr Informationen:  
Geschäftsstelle belisa  
Scheuelbergstraße 1  
73560 Böbingen

Telefon 07173 7102802

belisa@elisabethenverein-boebingen.de