

Dorfschule früher

Guten Morgen, Herr Lehrer

Kaffee rösten

Ein Handwerk

Demenz

Die Marte Meo Methode

Smart City

Digitalisierung im
Landkreis Kusel

Tipps

rund um Rente und
Steuern



Photo©GiselaSchmeiß

Unsere
Förderbilanz
2020!

146.000 Euro
für unsere
Region.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

So profitiert die Region

Mit mehr als 146.000 Euro haben wir 2020 kulturelle, soziale und sportliche Zwecke gefördert. 50.000 Euro gingen im Rahmen unserer Aktion „100 x 500 Euro“ an die Kindergärten unserer Region. Mehr unter www.vobakl.de/wir-fuer-sie/engagement



**Volksbank
Kaiserslautern eG**

*Versuche stets,
ein Stückchen Himmel
über Deinem Leben freizuhalten
Marcel Proust*

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,
diese Worte von Marcel Proust erinnern uns daran, wie wichtig es besonders in den
augenblicklich herausfordernden Zeiten ist, seinen Blick dorthin zu wenden, wo man Licht
und Sonne entdecken kann, wo Lebensfreude wahrnehmbar ist oder wo man das eigene
Dasein genießen kann.*

*Das ist eine der wichtigsten Aufgaben, den Fokus immer wieder bewusst zu verändern,
sich auf das auszurichten, was uns Freude bereitet, wofür wir dankbar sein können.
Wenn wir entspannt sind, fällt es uns leichter, in eine positive Grundstimmung zu
kommen.*

*Es ist wieder soweit: Ein neues Jahr hat begonnen und ich biete Ihnen eine neue Ausgabe
meiner Seniorenzeitung mit einem bunten Strauß an unterhaltsamen und nützlichen
Inhalten an. Ein Dankeschön auch an alle, die mir so überaus positive Resonanz auf die
erste Ausgabe gegeben haben.*

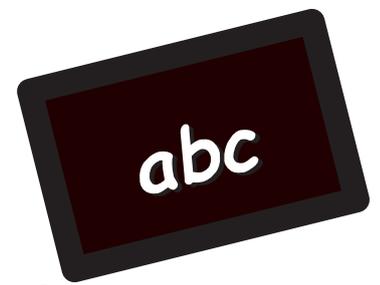
*Ich wünsche Ihnen zusammen mit meinem kleinen Mitarbeiterteam ein gutes und
gesundes neues Jahr und viel Freude beim Lesen!*

Ihre

Birgit Ley
Herausgeberin



Guten Morgen, Herr Lehrer!



Dorfschule früher und lebenslanges Lernen heute

Von Birgit Ley

Wer noch bis in die 50er oder 60er-Jahre eine typische Dorfschule besuchte, erlebte Schule ganz anders, als sie jetzt ist. Heute raten Experten sogar zu lebenslangem Lernen. Wir haben mit früheren Lehrern aus der Region gesprochen und geben Ihnen Anregungen, wie man sich im Alter geistig fit hält.

Fast 92 Jahre alt ist Inge Becker. Als sie unsere Seniorenzeitung in ihrem Briefkasten im Betreuten Wohnen in Waldmohr fand, war die alte Dame so begeistert, dass sie zum Telefonhörer griff und mir aus ihrem Leben erzählte. In der Tat war es ein langer Weg, bis sie 1970 ihre Tätigkeit als Sportlehrerin an der Hauptschule Schönenberg-Kübelberg aufnahm. Geboren wurde sie 1930 in Breslau, der Hauptstadt Niederschlesiens. Schon mit 8 Jahren verlor sie ihren Vater durch den Krieg. 1945 musste die Familie innerhalb von 5 Stunden die geliebte Heimat verlassen und kam nach Thalheim im Erzgebirge. Drei der sechs Kinder galten als vermisst und wurden erst viel später durch das Rote Kreuz wieder gefunden. Wie bereits in Breslau tanzte das junge Mädchen dann gemeinsam mit ihrer Schwester auch in Thalheim noch ein Jahr im Kinderballett. Aufgrund der wirtschaftlich schwierigen Zeiten musste das Mädchen dann in einer Fabrik arbeiten. Doch durch ihre hervorragenden Leistungen im Turnen und ihre langjährige Aktivität als Mittelläuferin in der Handballmannschaft gelang es ihr an der Sportschule aufgenommen zu werden. Mitte der 1950er-Jahre lernte sie in der DDR ihren späteren Ehemann kennen. Der waschechte Pfälzer nahm sie bald mit in seine Heimat. Der Abschluss der Sportschule wurde hier erst 1970 als offizieller Berufsabschluss anerkannt, so dass Inge Becker dann als Sportlehrerin arbeiten durfte. Trotz mehrerer schwerer Unfälle und vieler blauer Flecken, die ihr der Beruf bescherte, war das für die Sportlehrerin nie ein Grund zum Aufgeben. Die sportliche Betätigung und der Umgang mit den Schülern haben ihr immer Spaß gemacht, sagt Becker. Die Hochbetagte erinnert sich noch heute namentlich an bestimmte Schüler. Der Beruf und der Sport habe sie jung gehalten. Als Großmutter habe sie dann auch mit ihrer Enkeltochter in der Freizeit Geräteturnen und viele Waldläufe gemacht.

Von seiner eigenen Zeit als Schüler berichtet der pensionierte Lehrer Günter Zimmer aus Hüffler im Gespräch mit meiner Mitarbeiterin Gabi Müller, die auch einmal seine Schülerin war. Zimmer wurde 1955 an der damaligen Volksschule eingeschult und wechselte dann zum Gymnasium, wo er 1968 das Abitur ablegte. Danach absolvierte er das klassische Pädagogikstudium mit Staatsexamen. Er war dann im Bereich der Hauptschule tätig und wurde später zum Konrektor an einer Grundschule berufen. Seit 2012

genießt Zimmer nun das wohlverdiente „Rentnerleben“. Der Pädagoge ist als Schüler selbst gerne zur Schule gegangen. Von einer natürlichen Neugier und Motivation geleitet sei lernen leicht, sagt er. Noten- und Leistungsdruck dagegen seien nicht so gute Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Schiefertafel und Schönschrift

In der kleinen Volksschule im Dorf, die er besuchte, waren die Klassen 1-8 in einem Raum untergebracht, beschreibt der frühere Schullehrer. Erst Anfang der 1960er-Jahre wurden die Klassen 1-4 und 5-8 getrennt. Die Schulbänke waren massiv und wenig beweglich. Auf anatomische bzw. orthopädische Belange wurde wenig Rücksicht genommen. In den Anfangsklassen der damaligen Volksschulen waren die Schiefertafel mit Griffel und Tafelläppchen die modischen Utensilien. Dann kamen Hefte dazu. Tintenkiller gab es damals noch keine. Deshalb war man darauf bedacht, in Schönschrift lesbar und mit der nötigen Sorgfalt zu schreiben. „Heute wird auf diese Kulturtechnik weniger Wert gelegt,“ bedauert Zimmer, „Schriftnoten wurden sogar schon ausgesetzt, wobei man bedenken sollte, dass eine schöne Schrift auch eine Art von Höflichkeit gegenüber dem Lesenden sein sollte,“ so Zimmers Ansicht.

Der Unterricht war auf den Vormittag konzentriert, an sechs Tagen in der Woche. Frontalunterricht wechselte aufgrund der verschiedenen Altersstufen mit Stillarbeit ab, was für die Lehrkräfte ein höheres didaktisches und methodisches Geschick wegen der unterschiedlichen Lernniveaus voraussetzte. Bestimmte Rituale prägten den Unterricht. Das begann schon bei der Begrüßung bei Schulbeginn. Erst dann durften sich die Kinder hinsetzen. Wollte man eine Antwort geben, musste man sich melden und sich dann vom Platz erheben. Der Unterricht wurde oft mit einem Gebet begonnen.

Für die Befüllung des großen Kanonenofens im Klassenraum mit festen Brennstoffen wie Holz und Kohle waren die Kinder zuständig. Die Unterbringung der Brennstoffe nach der Lieferung im Sommer in die dafür vorgesehenen Lagerräume war Aufgabe der Schüler und Schülerinnen. Erst nach dem Wechsel in eine „modernere“ Schule wie dem Gymnasium lernte man eine bessere Infrastruktur kennen. Der Wechsel ans Gymnasium war 1960 jedoch noch eine Ausnahme. Kinder aus Arbeiterfamilien gingen damals selten auf eine weiterführende Schule.

Sieh mal an der Peter, in der Ecke steht er!

Noch bis in die 1970er-Jahre gab es körperliche Züchtigung in den Schulen. Schläge durch die Lehrperson oder das „In-der-Ecke-Stehen-Müssen“ waren solche Mittel. Gefürchtet war auch das Nachsitzen, weil man das nicht vor den Eltern verheimlichen konnte.

Die dennoch positiven Erfahrungen in der Schule haben Zimmer bewogen, Lehrer zu werden. Diese Entscheidung hat er nie bereut. Seine Intention war, junge Menschen in ihren prägenden Jahren zu begleiten, sie zu fördern und ihnen Werte zu vermitteln. Geärgert hat er sich nur, wenn in der Gesellschaft der Eindruck eines „Halbtagsjobs“ verbreitet war oder Lehrer von einem ehemaligen Kanzler als „faule Säcke“ bezeichnet wurden. Ferien waren keine Urlaubstage. Sie dienten auch der Vorbereitung des neuen Schuljahres (Stundenplanerstellung, Organisation, Schulleiterdienst). Eine besondere Aufgabe hatte Zimmer zudem in der Betreuung von Lehramtsstudenten im eigenen Unterricht, als Mentor und in der Ausbildung der Referendare. Nach Zimmers Worten kam er so auch aus der eingefahrenen Unterrichtsroutine heraus und konnte von neuen Lehr- und Lernmethoden profitieren.

Heute mehr individuelle Förderung

„Unterricht ist heute mehr individuell ausgerichtet,“ weiß Zimmer, „die individuelle Förderung ist insbesondere für leistungsschwächere Kinder ein Vorteil. Diese Rücksichtnahme gab es früher nicht.“ Auch die Angebote außerhalb des Unterrichts (Betreuung, Mittagessen, Ganztagschule, Bildungsangebote, AG's) begünstigen die individuelle Förderung und entlasten Eltern. „Die Atmosphäre in der Schule ist heute mehr von Offenheit, Freundlichkeit, Individualität und Partnerschaft geprägt. Die Kinder sollen eigenständig lernen, ausprobieren, eigene Ideen entwickeln. Die Lehrkräfte werden mehr zum Ansprechpartner und Moderator im selbstständigen Lernen.

Schulen sind heute besser mit Lernmaterialien ausgestattet und ermöglichen dadurch leichteres Lernen. Offene Unterrichtsformen und die Nutzung von Computern und Lernprogrammen im Unterricht tragen wesentlich zum Lernerfolg und zur Motivation bei. Die Herausforderung für Lehrer dabei war die intensive Beschäftigung und Einarbeitung in diese Medien als Autodidakt. Von der Schulbehörde und Weiterbildungsträgern gab es dabei wenig Unterstützung. Unter diesen Defiziten leiden die Schulen noch heute (Digitalisierung).



Im Alter wird man intelligenter

Heutzutage ist das sogenannte „Lebenslange Lernen“ zum Modebegriff geworden. Basierend auf den neuen Herausforderungen der Arbeitswelt und einer sich schnell verändernden Gesellschaft dient es der Verbesserung von Wissen, Kompetenzen sowie Qualität und hilft dabei, mit sozialen Änderungen umzugehen.

Auch im fortgeschrittenen Lebensalter ist Lernen noch gefragt. Menschen können bis ins hohe Alter lernen. Und das sollten sie auch: Es schützt vor Demenz und hält das Gehirn fit und flexibel. Man kann sogar sagen, dass man im Alter intelligenter wird. Wir haben dann mehr Erfahrungswissen und somit eine bessere Fähigkeit Gelerntes auf unterschiedliche Bereiche zu übertragen.

Lesen, Kurse bei der Volkshochschule oder anderen Anbietern, die Beschäftigung mit einem neuen Hobby, ein sogenanntes Seniorenstudium als Gasthörer an einer Uni, all das bringt nicht nur Freude und Zufriedenheit durch Erfolge, sondern beugt auch der Einsamkeit im Alter vor und lässt neue Kontakte entstehen. Studien haben zudem ergeben, dass Menschen, die ein soziales Ehrenamt ausüben, länger und gesünder leben.

Auch von den „Jungen“ lernen

Auch Günter Zimmer lernt im Ruhestand noch gerne etwas Neues. Dazu gehört die Beschäftigung mit Computer und Smartphone, berichtet der Pensionär. Hier habe die jüngere Generation einen Vorsprung, stellt er fest, sie wachse in den Umgang mit diesen Medien hinein und könne der älteren Generation behilflich sein. Zimmer ist der Meinung: „Wir „Alten“ können von den „Jungen“ lernen, wie Neugier auf das Leben geweckt wird. Ich denke dabei an Mode, Technologie, Musikstile, Freude an ausgefallenen Dingen, Offenheit für andere Lebensweisen, Kulturen und Sprachen und vor allem umweltpolitisches Engagement“.

Um es also frei nach Wilhelm Busch zu sagen:

**Also lautet ein Beschluss, dass der Mensch was lernen muss.
Lernen kann man gottseidank, aber auch ein Leben lang!**



Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Landkreis Kusel

Ein Gemeinschaftsprojekt:



*Gesundheit im Alter ist für jede Einzelne und jeden Einzelnen, aber auch für die gesamte Gesellschaft von großer Bedeutung. Obwohl im Alter gesundheitliche Probleme und Beschwerden zunehmen, ist das Alter **nicht** gleichbedeutend mit Krankheit, Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit. Individueller Lebensstil, persönliche Ressourcen, die soziale Integration und die medizinische Betreuung beeinflussen den Gesundheitszustand, die Lebensqualität und das Wohlbefinden.*

Maßnahmen und Kurse für ältere Menschen werden in Ihrem Wochenblatt auf der Kreisseite veröffentlicht.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Netzwerk für das Alter
im Landkreis Kusel

Besser älter werden

Ihr Internetportal rund um alle Fragen zum Leben im Alter und zur Pflege im Landkreis Kusel.

 www.kuselimalter.de
E-Mail: netzwerk-alter@kv-kus.de

Eine Ode an den Kaffee

Kaffee rösten - ein Kunsthandwerk für sich

Von Birgit Ley

Auf frischgemahlene, handgefilterten Kaffee, ganz so wie man ihn früher zubereitete, schwören viele ältere Menschen. Volker Gerber hat eine kleine aber feine Kaffeerösterei im nahen St. Wendel und verrät uns, wie man auch heute noch ein tolles Kaffee Aroma genießen kann.

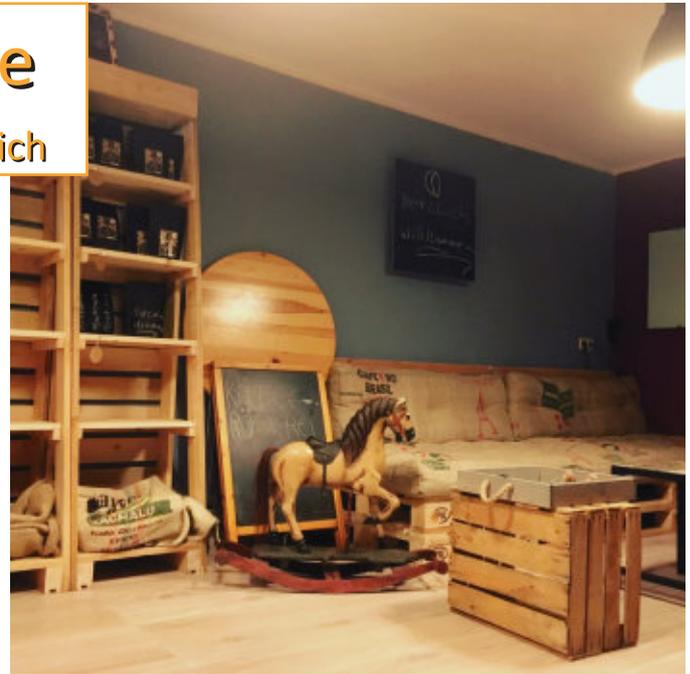
Das Kaffeerösten ist ein Jahrhunderte altes Handwerk. Das ist einem gar nicht mehr so bewusst, wenn man im Supermarkt vor der riesigen Auswahl an industriell gefertigtem Kaffee steht. Volker Gerber ist schon lange leidenschaftlicher Kaffeetrinker. Doch vom Geschmack der Industrieprodukte war er schnell enttäuscht. Sein Interesse an gutem Kaffee bewog den gelernten Verkehrsfachwirt und ehemaligen Logistikleiter 2017 seine eigene Rösterei zu gründen.

Wussten Sie eigentlich, dass jeder Kaffeeröster erst einmal Schritt für Schritt mit den rohen Kaffeebohnen experimentiert und ein Röstprofil entwickeln muss? Darunter versteht man die Dauer der Röstung, die Temperatur und den Temperaturanstieg bzw. -abstieg innerhalb des Röstvorgangs zu einem bestimmten Zeitpunkt. Denn es ist nicht so, dass die Kaffeebohnen einfach in den Röster geworfen werden und fertig. Es ist schon ein Kunsthandwerk für sich, bei dem ganz individuelle Kaffeevariationen hergestellt werden können. Die richtige Bohne, der Röstgrad und das Röstprofil sind die Grundlage für einen guten Kaffee.

All das hat Gerber durch einschlägige Fachliteratur und entsprechende fachliche Seminare in Hamburg gelernt, bevor er sich dann den ersten Röster gekauft hat und einige eigene Röstkurven entwickelt hat. Bei Freunden und Bekannten des Familienvaters kam der von ihm kreierte Kaffee geschmacklich gut an. So fiel der Startschuss zur Gründung der Rösterei.

Was wohl niemand im Kaffee mag, ist zu viel Säure. Industriekaffee wird innerhalb von 7 Minuten bei 700 Grad „gebacken“. Gerber röstet traditionell und schonend im Trommelröstverfahren innerhalb von 20 Minuten bei einer Hitze bis ca. 240 Grad. Bei diesem Verfahren gelingt es, dass Chlorogensäure und Gerbsäure bis zu 98% abgebaut werden und der Kaffee sehr verträglich für den Magen ist.

„Unsere Großmütter haben schon gewusst, was sie tun“, erläutert Gerber „denn die beste Art, die besonderen Aromen eines Kaffees zu extrahieren, ist in der Tat das Aufbrühen mit dem Porzellanfilter“. Der 51-jährige bereitet seine Kaffees in der Siebträgermaschine oder auch in einer speziellen und noch handgefertigten Filterkaffeemaschine zu, die dank der optimalen Brühtemperatur und Brühzeit das Aroma optimal her-



vorhebt. „Diese Maschine kommt mit ihrer Zubereitungsart schon sehr nahe an die Zubereitung mit dem Handfilter heran“ weiss der Kaffeekenner.

Wichtig ist dem Unternehmer auch Nachhaltigkeit. Der Kaffeeanbau gehe nämlich oft zu Lasten der Umwelt, wie der Unternehmer berichtet. Seine Kaffees sind seit 2019 Bio-zertifiziert. Zudem beteiligt sich Gerber an einem Kaffee-Projekt, dem Orang-Utan-Projekt. Hier gehen pro verkauftem Kilo Kaffee 50 Cent an den Bauern direkt vor Ort nach Sumatra und 50 Cent an die Orang-Utan-Gesellschaft. Die Bauern erhalten dadurch eine bessere Entlohnung und gehen nicht mehr in den Holzeinschlag, so dass der Lebensraum der Orang-Utans gerettet wird. In Gerbers Betrieb selbst werden nur Verpackungen ohne Aluverbundstoffe verwendet. Aus den Kaffeesäcken näht eine Nachbarin im Auftrag der Familie Gerber sehr schöne Taschen.

„Wir bieten auch Röstseminare an“ erwähnt Gerber. Dabei entführt er Interessierte innerhalb eines Vortrags gerne in die Welt des Kaffees, zeigt das Rösthandwerk und lädt zur Verkostung der Kaffees ein.

Ähnlich wie beim Kauf eines guten Weins, lohnt es sich auch beim Kaffee, Tipps zum idealen Genuss einzuholen.

Auch gut: Fragen Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Cafe Ihrer Wahl doch einmal nach, woher Ihre leckere Tasse Kaffee stammt und um was für eine Röstung sich handelt!

Auf jeden Fall aber: Viel Spaß beim Kaffeetrinken!

Info:

Die Kaffeerösterei Gerber finden Sie in der

Saarbrücker Str.34 in 66606 St.Wendel

Telefon: 06851- 840795

(Donnerstag-Freitag 17-19 Uhr, Samstag 10-14 Uhr)

Internetseite: www.kaffeeoesterei-gerber.de

Telefonsprechstunden für Seniorinnen und Senioren

65 + und niemand da zum Reden?

Ab Januar immer mittwochs Telefonsprechstunden für Seniorinnen und Senioren
Sie sind viel allein und manchmal fällt Ihnen einfach „die Decke auf den Kopf“? Sie möchten mal mit Jemandem über alltägliche Dinge plaudern? Sich über das Weltgeschehen, Reisen, Hobbies oder einfach nur über kleine Alltäglichkeiten austauschen?

Die Gemeindegeschwester plus, Stefanie Gluch und der Koordinator für Seniorenangelegenheiten, Ulrich Urschel, stehen ab Januar 2022 immer mittwochs von 13 bis 15 Uhr telefonisch zur Verfügung.

Sie nehmen sich für die Belange der Seniorinnen und Senioren Zeit und haben immer ein offenes Ohr, auch ohne akute Krise. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenlos.

Telefonisch erreichbar sind Frau Gluch und Herr Urschel wie folgt:

- Stefanie Gluch, Gemeindegeschwester plus, Telefon: 06381/ 424-355
- Ulrich Urschel, Koordinator für Seniorenangelegenheiten, Telefon: 06381/ 424-328

 <p>GEMEINDESCHWESTER^{plus}</p>	<p>Seniorenarbeit im Landkreis</p> <p>Kreisverwaltung Kusel</p> <p>Trierer Str. 49-51, 66869 Kusel</p>	
<p>Gemeindegeschwester^{plus} Stefanie Gluch Tel.: 06381/424-355 E-Mail: stefanie.gluch@kv-kus.de</p>	<p>Koordinator für Seniorenangelegenheiten Ulrich Urschel Tel.: 06381/424-328 E-Mail: ulrich.urschel@kv-kus.de</p>	

Das Kaffeelied

Melodie: 'Das Wandern ist des Müllers Lust'

Der Kaffee ist ein Hochgenuss
Das Herz schlägt freudig in der Brust
Beim Kaffee

Er gibt uns Kraft und Lebensmut
und schmecken tut er auch noch gut
und schmecken tut er auch noch gut:
Der Kaffee

Die Frauen, sind sie erst im Fluss,
Sie reden, wie ein Wasserguss
beim Kaffee

Es wird geredet und geprahlt
als kriegten sie es gut bezahlt
als kriegten sie es gut bezahlt
beim Kaffee

Sogar die edle Männerwelt
Vom Kaffeetrinken sehr viel hält
vom Kaffee

Hab'n sie mal tief ins Glas geseh'n
und können nicht mehr grade steh'n
und können nicht mehr grade steh'n
hilft Kaffee.

Und ist das Herz mal krank wärs klug
wenn's irgendwann mal hat genug
vom Kaffee

Dann gebe dir mal einen Ruck
und trink 'ne zeitlang Muckefuck
und trink 'ne zeitlang Muckefuck
statt Kaffee!

freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:
www.meingedicht.de



Altern

zu altern tut dem Mensch nichts an
wenn Mensch in Würde altern kann
er wird zwar grauer
doch auch weiser
er wird zwar langsam
doch auch leiser
es ist ein Kommen und ein Gehen
es ist Vergessen ist Verstehen
es ist ein Buch
ein Buch mit Leben
das Alter kann so vieles geben
den Fingerzeig den Ruf zurück
die Augen für das wahre Glück
das Alter macht uns erst bewusst
wohl den Gewinn wie den Verlust
es lehrt uns Schätzung lehrt Geduld
es nimmt die Suche nach der Schuld
zu altern birgt in sich erkennen
zu ruhen in dem großen Rennen
zu lauschen schauen zu verweilen
die Seele und den Geist zu heilen
zu altern tut dem Mensch nichts an
wenn er es nur genießen kann

Autorin: Mia Querschreiber
Danke für die Abdruckerlaubnis





VANESSA BECKER
GLANSTR. 38A 66901 SCHÖNENBERG-KÜBELBERG
TELEFON 0 63 73 - 89 44 67
WHATSAPP 0160 - 49 27 103

- stationäre Altenhilfe in Hausgemeinschaften
- Kurzzeitpflege
- Mitternachtsbetreuung
- vertraglich vereinbarter Pflegeschwerpunkt:
Versorgung von Menschen mit Demenz

acts
Caritas
SeniorenHaus
Schönenberg-Kübelberg

Bild: © Ute Kaiser-Drogli/Fotoclub Tele Freisen

www.seniorenhaus-schoenenberg.de • 66901 Schönenberg-Kübelberg • Tel.: 06373/8296-0

Menschen mit Demenz

– weniger Konflikte im Alltag mit Hilfe der Marte Meo Methode

Von Gabriele Müller

Als Alltagsbegleiterin, Marte Meo Therapeutin und pflegende Angehörige kenne ich die Problematik im Umgang mit Menschen mit Demenz (MmD). Durch die Marte Meo Methode können Sie lernen, wie der Umgang bzw. die Pflege mit MmD erleichtert werden kann.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass es mehr glückliche Momente dadurch gibt. Sie sind ruhiger, ausgeglichener und zufriedener. Sie werden in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt und die Ressourcen bleiben länger erhalten.

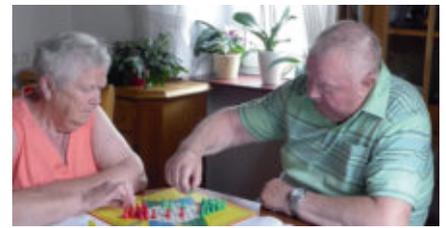
Für Beratungszwecke mit den Angehörigen bzw. den Pflegenden werden Videoaufnahmen eingesetzt und zeigen dort die positive Wirkung einer gelungenen Interaktion, wodurch der Angehörige bzw. Pflegende ebenfalls gestärkt wird. Ich möchte Ihnen einen kleinen Einblick in die Methode geben:

Fettgedrucktes im Text sind Bezeichnungen für Marte Meo Elemente, mit denen man arbeitet. Marte Meo (lat. mars matis - aus eigener Kraft) ist eine Entwicklungs- und Kommunikationsmethode, die von der Pädagogin Maria Aarts in den 80er Jahren entwickelt und angewendet wurde. In der Kinder- und Jugendhilfe, in Kindertagesstätten, bei Menschen mit Behinderung und in der Altenpflege (Demenz) arbeitet man erfolgreich nach diesem Modell.

So wie Kinder viele Fähigkeiten noch nicht entwickelt haben, verlernt der von Demenz betroffene Mensch die vorhandenen Fähigkeiten immer mehr. Durch kurze Videos vom Pflegealltag (auch Problemsituationen) können Angehörigen oder dem Pflegepersonal nach der Analyse durch einen Marte Meo Therapeuten genau solche Bilder (Videsequenzen) gezeigt werden, wo positive Unterstützung (gelungener Moment) bereits stattgefunden hat. Der Therapeut zeigt was ich als Pflegender durch mein positives Verhalten bei dem MmD auslöse, welches Verhalten in welcher Situation hilfreich für ihn ist.

Ein freundliches Gesicht und **Blickkontakt** in Augenhöhe erleichtern den Zugang zu MmD. Ruhige, angenehme Tonlage bei der Anrede, den Namen nennen oder eine Berührung an der Hand/Arm können dies positiv unterstützen. So kann ich erkennen, ob die Person mit mir in Kontakt kommt. Wichtig: Ohne Blickkontakt kann keine Kommunikation stattfinden. Diese kann verbal oder auch nonverbal entstehen. **Worte** oder auch **Laute** können von dem Pflegenden **wiederholt** werden. So kann der zu Betreuende erkennen, dass das Gesagte oder der Laut von Bedeutung ist und aufgenommen wird. Dies animiert ihn dazu, mehr zu kommunizieren. Er wird verstanden, gehört und gesehen.

Wichtig ist es auch, erkennbare **Gefühle und Initiativen zu benennen**. Er fühlt sich dadurch dazugehörig und gesehen. Dies stärkt sein Selbstwertgefühl zusätzlich. Ein



Demenzpatient braucht mehr Zeit (**Warten**), bis das Gesagte bei ihm ankommt, er es verarbeitet hat und selbständig in Handlung kommen kann. Durch das selbständige Handeln wird sein Selbstwertgefühl und sein Selbstbewusstsein gestärkt. Er wird dadurch motiviert vieles selbst zu tun.

Benennen von Dingen, Personen und Handlungen sind wichtig, da sie so wieder Worte bekommen, die immer mehr verloren gehen. Eine Hilfestellung ist die Beschriftung von Fotos in den Alben. Die Zuordnung der Namen zu den Personen erleichtern es MmD sich zurechtzufinden. Viele Fragen verunsichern sie, machen sie oft auch aggressiv, da sie die Antwort bei fortgeschrittener Demenz nicht mehr geben können. Vorteilhafter ist es die Aussage „das ist Peter, dein Bruder“ zu machen anstatt zu fragen: „Kennst du den, das ist dein Bruder, weisst du wie er heisst?“

Bei Pflegesituationen (z.B. Morgentoilette) ist es ebenfalls sehr wichtig jede Handlung in kurzen Schritten zu benennen und ihm Zeit zu lassen, so kann sich der MmD besser darauf einstellen was auf ihn zukommt und welche Arbeitsschritte gemacht werden. Zähneputzen, z.B. kann benannt und zusätzlich von der Pflegeperson vorgemacht werden. Er fühlt sich nicht so schnell überfordert und kann so die Situation besser wahrnehmen und selbst mitarbeiten. **Benennen** dessen, was der MmD tun kann, **positives Leiten** ermöglicht ihm selbständig in Handlung zu kommen und so seine Ressourcen zu aktivieren. Er kann sich als kompetent erleben, was das Selbstbewusstsein ebenfalls stärkt. Kurze Sätze erleichtern das Umsetzen. Bei fortschreitender Demenz kommen lange Sätze nicht mehr an, die Merkfähigkeit ist nicht mehr vorhanden, da das Kurzzeitgedächtnis immer mehr verloren geht. **Wahrnehmen** was der MmD tut, dies **benennen** und **bestätigen**. Sein Tun wird gestärkt und er bekommt Anerkennung. Die Aussage „Lass das“ kann man durch „Mach das“ ersetzen, es kann so eine Alternative angeboten werden was getan werden soll um einen Konflikt zu vermeiden. Nicht nur den zu Pflegenden, sondern auch mich als Pflegende kann ich **benennen**, so wie **meine Handlungen und meine Gefühle** beschreiben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen der Tipps. Wenn Sie gerne mehr darüber erfahren möchten, können Sie gerne Kontakt zu mir aufnehmen.

Liebe Grüße und bleiben sie gesund!
Müller Gabriele

Tel.: 015750427679
Alltagsbegleiterin
Marte Meo
Therapeutin
Demenzpartner der
Deutschen Alzheimer
Gesellschaft e. V.



Krankengymnastik – Trainingscenter



66903 Gries
Friedhofstraße 14
Tel. 06373 50 88 369
Email: info@physiofitnessskeks.de
www.physiofitnessskeks.de



Blumen
APOTHEKE
Apotheker Jörg Schulze
Schönenberg-Kübelberg



blumen-apotheke-schulze@gmx.de

SMART CITY

im Landkreis Kusel – das geht alle an!

Das Leben in unserem schönen Landkreis Kusel soll durch die Digitalisierung noch mehr an Attraktivität gewinnen. Das betrifft auch die Generation 60plus. Wie soll das Arbeiten, die Mobilität und die Gesundheitsversorgung von morgen aussehen? Diesen Fragen widmet sich der Landkreis Kusel in den nächsten Jahren im Projekt Smart City.

Das Kuseler Musikantenland hat diese besondere Förderung des Bundesinnenministeriums als ländliches Netzwerk kleiner Dörfer und Städte bekommen. 16 Millionen Euro stehen hierfür bereit.

Bei uns leben rund 70.000 Einwohner in 98 eigenständigen Kommunen. Davon haben mehr als die Hälfte weniger als 500 Einwohner.

Täglich pendeln 18.000 Menschen zumeist mit eigenem Pkw zur Arbeit. Für viele Menschen liegen die Bereiche Arbeit, Wohnen, Freizeit und Einkaufen weit auseinander. Sie müssen, wollen sie ihre Bedürfnisse befriedigen, mobil sein. Viele ziehen deshalb lieber in die Stadt. Neue digitale Möglichkeiten können hier weiterhelfen. Die Corona-Pandemie hat bereits gezeigt, was alles machbar ist. Volkshochschulkurse wurden ins Wohnzimmer übertragen und für die Firma arbeitete man im Home-Office.

Für ältere Menschen ist es immer ein wichtiges Thema, mobil zu bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Auch in diesen beiden Bereichen wollen wir im Rahmen des Projektes an zusätzlichen Angeboten arbeiten.

Konkret wird es schon bald im Südkreis für das Seniorenhaus Marienhof in Glan-Münchweiler. Dorthin sollen kulturelle Ereignisse von der Burg Lichtenberg und der Fritz-Wunderlich-Halle übertragen werden. Die Ereignisse kommen zu den Menschen. Es wird hochwertige Multi-Media-Technik installiert werden, um kulturelle Veranstaltungen dorthin übertragen zu können. Denkbar wäre dann auch eine Ausweitung beispielsweise auf Bürgerhäuser in den Gemeinden.

Mit der Telemedizin geht es dann 2023 an den Start. Ebenso sollen weitere

Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und digitale Bürgerbüros entstehen.

Um den digitalen Wandel im Kreis Kusel als Chance zu nutzen, muss man genau hinschauen und Lösungen finden und umsetzen, die auch tatsächlich gebraucht werden. Diese Lösungen müssen gerade bei älteren Menschen im Musikantenland auf Akzeptanz stoßen. Mit Digitallotsen und Digitallotsinnen und einer starken Beteiligung der Bevölkerung will SMART CITY die Zukunft gestalten. Alle sind herzlich eingeladen, das Projekt SMART CITY zum Erfolg zu führen.

„Für die älteren Leute im Kreis Kusel ist das doch nichts!“ – wenn Sie diesen Eindruck haben, schauen Sie mal genauer hin, was da stattfindet.

„Das verstehe ich ja sowieso nicht!“ – wenn Sie diese Meinung vertreten, ist „Stadt-Land-Datenfluss“ genau das Richtige. Bei diesem Angebot der Volkshochschulen, lernen Sie die neuen Wörter und ihre Bedeutung. Außerdem die Zusammenhänge und Hintergründe. „Stadt-Land-Datenfluss“ finden Sie im Internet oder als App zum Selbstlernen. Mehr Spaß macht das in einer Gruppe gleichgesinnter Menschen. Melden Sie sich bei Frau Ley oder bei mir und wir bringen Interessenten zusammen und erschließen eine neue Welt. Das ist dann Ihr persönlicher Beitrag zu SMART CITY im Kreis Kusel.

Karl-Heinz Schoon,
Mobilitätsbeauftragter des Landkreises Kusel





Simone's Lebensmittel-Shop

Frische Wurst & Backwaren, Brassel-Milch.

Honig & Marmelade, Speise-Öl,

Präsente und Gutscheine

Hauptstr.53

66909 Herschweiler-Pettersheim

Tel.06384-5140463

Unsere Öffnungszeiten

Mo. Di. Do. Fr.	6.00 -12.00 Uhr	Mi.	6.00 -12.00 Uhr
	14.30 -18.00 Uhr	Sa.	7.00 -12.00 Uhr
Sonntag	8.00- 11.00 Uhr		

Änderungs- Service

für Kleidung jeder Art

Auftragsannahme:

Di + Do : 16-18 Uhr

Sa. : 10-12 Uhr

Naeem Zafar

Hauptstr. 22
66904 Brücken
06386 - 9978256

aenderungsservicebruecken@gmail.com

Eingetragen unter Betriebs-Nr.: 703.7665
bei der Handwerkskammer der Pfalz



30 Jahre Seniorenrat

im Landkreis Kusel

Die aktuelle Broschüre zu 30 Jahren Seniorenrat im
Landkreis Kusel mit vielen Informationen und
Projektvorstellungen erhalten Sie im
Bürgerbüro der Kreisverwaltung Kusel.

Adresse:

Bürgerbüro der Kreisverwaltung Kusel

Trierer Str. 49-51

66869 Kusel

Tel.: 06381 424-0

Fax: 06381 424-440

E-Mail: buergerbuero@kv-kus.de

Wohlfühlorte

Willkommen im Paradies!

Genießen im Winter: Wellness, Wärme und Urlaubsfeeling in der Therme

Wenn die kalte und graue Jahreszeit allzu lang wird, wie wäre es mal wieder mit einem Besuch in einem der tollen Thermalbädern in der Region? So ein Entspannungstag tut Körper und Seele gut und ist etwas für die ganze Familie.

Was gibt es Schöneres, als wenn einem im Außenbecken ein paar Schneeflocken an der Nase kitzeln während man sich im wohligen warmen Wasser bewegt und die frische Winterluft einatmet? Oder wenn man sich in einem ruhigen Raum auf einer Schwimmmatze auf dem Wasser treiben lässt, umgeben von bunten Lichtern und Musikuntermalung auf und unter der Wasseroberfläche? Wenn das noch nicht tiefenentspannt, der kann Massageangebote und Heilbäder in Anspruch nehmen, duftende Aufgüsse in der Sauna genießen, dabei den Körper entschlacken und vieles mehr. Denn: die Bäder haben wirklich viel zu bieten. Nicht nur für die reine Entspannung, sondern insbesondere auch für die Gesundheit. Thermalwasser wirkt wegen seiner besonderen Zusammensetzung und Temperatur besonders gut auf Gelenk- und Muskelbeschwerden. Der Aufenthalt und die Bewegung im warmen Wasser helfen bei vielen Schmerzsymptomen. Aromazusätze in den Saunen, spezielle Dampfbäder und Salzgrotten tun zudem den Atemwegen gut.

Packen Sie schonmal Ihre Badesachen und einen flauschigen Bademantel ein und gehen Sie mit auf die Reise zu vier Thermen, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte:

Die **Saarland Therme** befindet sich in Rilchingen-Hanweiler kurz vor Saarbrücken und ist ganz im orientalischen Stil gehalten. Im Restaurant auf der großen Galerie hat man einen traumhaften Ausblick auf die



besondere Architektur und die mediterrane Wasserlandschaft. Für Essen und Trinken ist dort mit internationaler Küche und hausgemachten fruchtigen Cocktails und Säften perfekt und stilvoll gesorgt. Ein großer Außenbereich, verschiedene Bäder, wie zum Beispiel ein Solebad, ein riesiger Thermal-Whirlpool, mehrere Saunen und Dampfbäder, Massagedüsen, Sprudelliegen und das Heilwasser aus der Rilchinger Quelle, welches Sie kostenfrei trinken können, sorgen rundum für Wohlbefinden. **Kontakt: 06805/600 000**

Auch für einen Kurzurlaub eignet sich die **Emser Therme** in Bad Ems bei Koblenz. Im Herbst 2021 eröffnete dort das Emser Thermen-Hotel, ein Wellnesshotel, in dem die Gäste über einen Bademantelgang direkten Zugang zu Therme und Saunabereich haben. In der Flusssauna hat man während des Saunierens einen herrlichen Blick auf das Lahntal. Vom Aussehen ist die Sauna einer Yacht nachempfunden. Beim Entspannen in der Lounge oder auf den Liegen des Sonnendecks kann man dem Wasserrauschen lauschen und hat den Eindruck, auf der Lahn zu schwimmen. **Kontakt: 02603/9790-0**

Die **Thermen- und Badewelt Sinsheim** bei Heidelberg ist ein echter Geheimtipp mit seinem Palmenparadies, wo in einer großen Lagune echtes Südseegefühl aufkommt. Mehrere Außenbecken, ein auffahrbares Panoramadach und der Sandstrand „Paradise Beach“, wo Sie an der Poolbar Cocktails schlürfen können, machen den Aufenthalt unvergesslich. Angegliedert sind Wellness-, Sauna- und Gesundheitsangebote sowie ein großes Sportbad. Eine Attraktion ist das weltweit erste eigenständig fahrende Saunaboot, mit dem man während des Heißluftbads eine Panoramafahrt über den Natursee machen kann. **Kontakt: 07261/4028-0**

Beliebt und bekannt ist auch die **Südpfalz-Therme** direkt am Kurpark in Bad Bergzabern. Heilwasser zum trinken, Wasserbetten, Massageliegen, Saunabereich, Wellness- und Gesundheitsanwendungen, Infrarotkabinen, Fußreflexzonenparcours, Kräuterbad, Floating und Salzgrotte gehören ebenso zum Angebot wie ein weitläufiger Außenbereich mit Strandkörben und Terrassenrestaurant. **Kontakt: 06343 - 93 40 - 10**

Gut zu wissen

Tipps rund um Rente und Steuern

Sogar Albert Einstein sagte: „Um eine Einkommenssteuererklärung abzugeben, muss man Philosoph sein; es ist zu schwierig für einen Mathematiker.“ Nicht so für Steuerberater Michael Kohlmannslehner von der Kanzlei Mauss&Coll, der uns Wissenswertes zum Thema Rente und Steuern verrät:

Wie viel Steuern der Rentner letztendlich zahlen muss, hängt vor allem vom Zeitpunkt des Renteneintritts sowie der Höhe des eigenen Freibetrages ab. Ab Januar 2022 steigt der steuerpflichtige Rentenanteil von 81 auf 82 Prozent. Bis zum Jahr 2040 wird die Besteuerung nach und nach auf 100% steigen. Wenn Sie bereits Rente beziehen, bleibt der zu Rentenbeginn festgesetzte steuerfreie Rentenbetrag jedoch bestehen. Lediglich Rentenerhöhungen müssen dann voll versteuert werden. Was dazu führen kann, dass so mancher Rentner bei einem Rentenplus erstmals in die Besteuerung fällt. Der Rentenversicherungsträger meldet die Höhe der Bezüge an die Finanzämter. Um Nachzahlungen zu vermeiden, sollte man darauf achten und nicht warten, bis Post von der Behörde ins Haus flattert.

Einkommensteuer wird erst ab einer bestimmten Einkommenshöhe fällig. Der Grundfreibetrag wird liegt 2022 bei einem Ledigen bei 9.948 Euro im Jahr. Der Betrag verdoppelt sich bei Ehepaaren oder eingetragenen Lebenspartnern auf 19.896 Euro. Ist das Einkommen Rente nicht höher als der Freibetrag, fällt keine Steuer an. Zusätzliche Einnahmen neben der Rente fließen mit in die Besteuerung ein. Hierunter fallen beispielsweise **Mieteinnahmen oder gewerbliche Einkünfte, z.B. beim Betrieb einer Photovoltaikanlage, Einkünfte aus Landwirtschaft.** Aufwendungen für die vermietete Wohnung und Betriebsausgaben werden abgezogen. Sie müssen dann eine Steuererklärung abgeben.

Außerdem können Senioren ihre Werbungskosten geltend machen – das sind Kosten, die sie für das Erreichen ihrer Rente noch aufwenden. Automatisch angerechnet wird ein Pauschbetrag von 102 Euro.

Kosten für eine **Haushaltshilfe** oder einen ambulanten **Pflegedienst** dürfen Rentner in der Steuererklärung als sogenannte haushaltsnahe Dienstleistung mit 20% der Kosten geltend machen, maximal 4000 Euro jährlich. Bei

Das Bild zeigt ein Formular für die Steuererklärung 2021, spezifisch für die Anlage R. Oben rechts ist das Jahr '2021' angegeben. Die Überschrift lautet 'Anlage R' mit dem Untertitel 'Jeder Ehegatte / Lebenspartner mit Renten und Leistungen hat eine eigene Anlage R abzugeben'. Darunter sind die Felder für die Steueridentifikation: 'Vorname', 'Steuernummer', 'Ist. Nr. der Anlage' und 'Ehefrau / Person B'. Ein zentraler Bereich ist mit 'Renten und andere Leistungen aus dem Inland' überschrieben, gefolgt von der Angabe '- Ohne Leistungen aus Altersvorsorgeverträgen und aus der betrieblichen Altersversorgung -'. Ein hervorgehobener Bereich enthält die Textzeile: 'Leibrenten / Leistungen aus gesetzlichen Rentenversicherungen, landwirtschaftlicher Alterskasse, berufsständischen Versorgungseinrichtungen, eigenen zertifizierten Basisrentenverträgen'. Unten rechts befindet sich ein Hinweis: 'Daten für die mit Ⓞ gekennzeichneten Zeilen liegen im Regelfall vor und müssen nicht eingetragen werden. - Bitte Infoblatt ablesen / Anleitung beachten -'. Am unteren Rand sind zwei Spalten für die Angabe der Rente in EUR vorgesehen, beschriftet mit '1. Rente' und '2. Rente'.

Anstellung einer Kraft auf 450-Euro-Basis beträgt die Anrechnung ebenfalls 20 Prozent, maximal jedoch 510 Euro. Rentner, die allein im eigenen Haushalt wohnen und ein **Hausnotrufsystem** eingerichtet haben, können auch dieses steuerlich geltend machen. Ausgaben für **Essen auf Rädern** können als außergewöhnliche Belastung angesetzt werden. Ebenso wie selbst getragene Gesundheitskosten, die über der sogenannten zumutbaren Belastung liegen: **Medikamente, Zahnersatz, Brillen, Hilfsmittel wie Prothesen oder Krankenhausaufenthalte, aber auch Batterien für Hörgeräte.** Erstattungen der Krankenkasse müssen Sie hier abziehen. Auch die Eigenanteile für **Physiotherapie** oder zu den **Kurkosten** sind relevant. Lassen Sie sich aber vor Kurantritt ein Attest ausstellen, welches bescheinigt, dass der Aufenthalt medizinisch notwendig ist. Ebenso absetzbar sind **Winterdienst** und **Hausmeisterleistungen.**

Menschen mit Behinderung können in der Steuererklärung ab 2021 eine doppelt so hohe Pauschale geltend machen wie 2020. Je nach Grad der Behinderung (GdB) liegt dieser zwischen 384 Euro (GdB 20) und 2.840 Euro (GdB 100). Zusätzlich gibt es einen Fahrtkosten-Pauschbetrag von 900 Euro oder 4.500 Euro – je nach Art der Behinderung.

Wer sich 2021 zu Hause um **pflegebedürftige Angehörige** ab Pflegegrad 4 gekümmert hat, kann jetzt 1.800 Euro absetzen (bisher: 924 Euro). Außerdem gibt es erstmals auch für die Pflegegrade 2 und 3 Pauschbeträge: in Höhe von 600 Euro und 1.100 Euro.

Verwitwet, was passiert mit der Steuer?

Im Jahr des Todes eines Ehegatten, erfolgt die Veranlagung wie bei der Zusammenveranlagung, ohne weitere Einschränkungen. Im Folgejahr ist keine Zusammenveranlagung mehr möglich. Es besteht jedoch Anspruch auf Anwendung des Splittingtarifes (sogenanntes **Witwen- oder Gnadensplitting**). Danach wird der Witwer/die Witwe allerdings wieder

wie alleinstehend steuerlich angesehen und entsprechend veranlagt.

Die **Witwenrente** gibt es, wenn der verstorbene Ehepartner mindestens fünf Jahre in der Rentenversicherung versichert war – das ist die sogenannte Mindestversicherungszeit –, Ihr Partner die Wartezeit vorzeitig erfüllt oder bereits eine Rente bezogen hat. Außerdem müssen Sie bis zum Tod Ihres Partners mit ihm verheiratet gewesen sein. Es spielt keine Rolle, ob Sie zusammen oder getrennt leben. Außerdem muss die Ehe in der Regel mindestens ein Jahr bestanden haben. Verstirbt der Versicherte aufgrund eines Versicherungsfalles der gesetzlichen Unfallversicherung, also aufgrund eines Arbeitsunfalls, eines Wegeunfalls oder einer Berufskrankheit, besteht für den hinterbliebenen Partner Anspruch auf eine Witwenrente bzw. Witwenrente. Eine Witwenrente, die von der gesetzlichen Unfallversicherung gezahlt wird, ist grundsätzlich steuerfrei.

Sofern die Witwenrente nicht durch die Unfallversicherung getragen wird, leistet die gesetzliche Rentenversicherung die Witwenrente. Für die Höhe des zu versteuernden Anteils der Witwenrente ist das Jahr ausschlaggebend, in dem die Altersrente erstmalig ausgezahlt wurde. Verstirbt der Partner also im Jahr 2022, während er bereits im Jahr 2005 erstmals Rente bezogen hat, liegt der steuerpflichtige Anteil der Rente bei den 2005 festgesetzten 50 Prozent. Dieser Anteil ändert sich bis an das Lebensende nicht mehr. Eine Witwenrente, die sich daraus ergibt, liegt ebenfalls bei 50 Prozent.

Was kann ich zu meiner Rente dazuverdienen?

Unbegrenzt hinzuverdienen geht für Rentner schon immer. Allerdings nur für den, der die gesetzliche Regelaltersgrenze erreicht hat. Viele Arbeitnehmer, die heute 64 oder 65 Jahre alt sind, fühlen sich noch fit für den Arbeitsmarkt, wünschen sich zugleich aber einen gleitenden Übergang in den Ruhestand. Sie würden gern ihre Rente genießen, aber oft auch (etwas) arbeiten. Dieses Modell von vorgezogener Rente bei gleichzeitiger Arbeit heißt in Deutschland Flexirente und lohnte sich früher nur sehr begrenzt. Denn wer vor der Regelaltersgrenze in Rente geht, durfte nur 6.300 Euro im Jahr hinzuverdienen (also ca. 525 Euro im Monat), ohne dass die Rente gekürzt wurde. Bei höheren Verdiensten erfolgte eine Verrechnung mit der Rente – sie wurde also gekürzt.

Wegen der Corona-Pandemie trat im März 2020 eine Neuregelung für Frührentner in Kraft: Für sie galt im Jahr 2020 eine neue Hinzuverdienstgrenze. Statt 6.300 Euro im Jahr durften Flexirentner nun 44.590 Euro im Jahr hinzuverdienen, ohne dass die Rente gekürzt wird.

Ziel war es, bereits in Rente befindliche Fachkräfte, vor allem in systemrelevanten Berufen, leichter rekrutieren zu können. Die höhere Hinzuverdienstgrenze galt aber

nicht nur für Berufe wie Pflegepersonal oder Fachkräfte im Handel. Sie erlaubte auch vielen anderen Rentnern ungeahnte Einkommensmöglichkeiten. Wer im Jahr 2020 in seinen alten Job zurückkehrte oder anderswo arbeiten konnte, der konnte einerseits bis zu 44.590 Euro im Jahr oder 3.715 Euro brutto im Monat verdienen und zugleich weiter die volle Rente beziehen. Auch für 2021 ermöglichte der Gesetzgeber Frührentnern einen höheren Hinzuverdienst, nun sogar bis zu 46.060 Euro im Jahr, ohne dass die Rente gekürzt wird. Das entspricht einem Monatsverdienst von 3.838,33 Euro brutto. Diese Hinzuverdienstgrenze gilt inzwischen auch für das Jahr 2022.

Möglicherweise zeichnet sich eine langfristige Lösung über das Jahr 2022 hinaus ab. Von der Regelung profitieren auch ältere Arbeitnehmer, die noch gar nicht in Rente sind. Sie gehen weiterhin ihrer beruflichen Tätigkeit nach, können aber gleichzeitig ihre Rente beantragen und erhalten dann beides: Arbeitslohn und Rente.

Für Landwirte, die in der AdL, der Altersversicherung der Landwirte, rentenversichert sind, gilt für 2022 übrigens gar keine Hinzuverdienstgrenze.

Bei einem Hinzuverdienst zur Rente ist aber auch zu beachten, dass sich das zu versteuernde Einkommen natürlich erhöht und Steuern fällig werden können.

Nach Erreichen ihrer Regelaltersgrenze sind Beschäftigte, die aus diesem Grund eine Vollrente beziehen, rentenversicherungsfrei. In der Arbeitslosenversicherung besteht ebenfalls Versicherungs- und damit Beitragsfreiheit. Trotz bestehender Versicherungsfreiheit hat der Arbeitgeber seinen Beitragsanteil zu entrichten, und zwar in derselben Höhe wie für einen versicherungspflichtigen Arbeitnehmer. Regelaltersrentner können auf die Rentenversicherungsfreiheit verzichten und weiter in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen. Durch den Verzicht wirkt sich sowohl der ansonsten wirkungslos bleibende Arbeitgeberanteil, als auch der eigene Beitragsanteil rentensteigernd aus (sogenannte **Flexirente**).



STEUER BERATUNG

Digital • Einfach • Effizient

MAUSS & COLL.
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH

Von-Rosen-Straße 12
66482 Zweibrücken
Telefon 06332 9230-0

Sander-Straße 28
66901 Schönenberg-Kübelberg
Telefon 06373 3220

c.mauss@mauss-kollegen.de · maussundcoll.de

Weinhandlung Schachtzabel

66903 Gries
Hauptstraße 76
Tel. 06373/506411

Täglich von 11 bis 13 Uhr
oder nach Terminabsprache

Weine der Winzergenossenschaft Herxheim am B

KRÄUTERECKE

Die Welt der Wildkräuter-Tees

Zubereitungs- und Dosierungstipps

Von Vanessa Zürrlein



Die kalte Jahreszeit ist die Zeit, bei der nicht nur die Wildkräuter ihre Winterruhe halten dürfen, um neue Kraft für den kommenden Frühling zu schöpfen, sondern auch seit jeher für uns eine Zeit der inneren Einkehr. Es ist die Zeit sich ins Warme zu kuscheln, sich zu entspannen und eine herrlich dampfende Tasse Tee zu schlürfen. Man kann Tee einfach des puren Genusses wegen trinken, aber auch um gesundheitliche Beschwerden zu lindern. Dann ist die richtige Zubereitung und Dosierung besonders wichtig, damit die heilenden Inhaltsstoffe optimal wirken können.

Hier ein paar kleine wichtige Grundregeln:

Verwenden Sie am besten lose Ware in Apothekenqualität oder in Bio. Bei eigener Sammlung ist der richtige Erntezeitpunkt, eine schonende Trocknung und richtige Lagerung wichtig. Am besten gut beschriftet an einem dunklen, trockenen Ort in dichten Gläsern (z.B. Weckgläser oder alte Honiggläser) lagern.

Die rascheltrockenen Pflanzenteile sollten erst bei der Zubereitung zerkleinert und nicht in ein Behältnis zur Lagerung zusammengedrückt werden, da an den Bruchstellen viele Inhaltsstoffe verloren gehen.

Bei der Nutzung von Wildkräutern mit ätherischen Ölen, wie z.B. Quendel, Dost, Kümmel oder Salbei, sollte darauf geachtet werden, dass stets die Tasse mit einem Deckel verschlossen ist, solange der Tee zieht. Dadurch erhält man das Maximum an heilsamen ätherischen Ölen, die sich sonst verflüchtigen würden. Vor allem Quendel und Dost eignen sich, wie Thymian, bei allerlei Erkältungs-symptomen und schmecken leicht gesüßt mit regionalem Honig einfach herrlich, vor allem mit Lindenblütenhonig. Auch die Zubereitung und Ziehzeit sind wichtig. So sollten die klassischen Wildkräuter wie Schafgarbe, Gundermann oder auch Quendel und Dost mit heißem Wasser übergossen und etwa 7 Minuten abgedeckt ziehen gelassen werden. Die optimale Dosierung der getrockneten Pflanzenteile pro Tasse (150 - 200 ml) ist im Allgemeinen ein gestrichener Teelöffel pro Tasse. Denn viel hilft nicht immer viel, auch nicht bei Wildkräutern.

Eine Ausnahme bei der Zubereitung bilden die sogenannten Schleimstoffe. Sie lösen sich nur durch ein Mazerat, also einen Kaltauszug, und sollten stets tassenweise frisch zubereitet werden, da sich sonst schnell Keime bilden können. Vor allem in der Eibischwurzel und den Malvenblütenblättern sind viele Schleimstoffe enthalten, die sich über die von trockenem Reizhusten gereizten Schleimhäute legen und ganz schnell Linderung bringen. Einen gestrichenen Teelöffel auf eine Tasse kaltes Wasser geben, 1-2 Stunden ziehen lassen, ab und an umrühren, absieben und dann bis zu Trinktemperatur leicht erwärmen.

Tee ist wie eine kleine Oase und Auszeit im Alltag. Bei der Mischung für einen Lieblingstee sind keine Grenzen gesetzt. Als Haustee zum Genießen für die kalte Jahreszeit mische ich mir gerne Weißdornblüten und -Blätter, Lindenblüten, Zimtrinde, manchmal mit etwas Chili zusammen. Und das Schöne ist, jede Mischung hat ihren eigenen Charakter. Und jedes Mal etwas anders.

Probieren sie es aus!

Wir machen Menschen sauber erfolgreich
und Haushalte erfolgreich sauber!



Ihre persönliche proWIN-Beratung

Vertriebsleitung |
Jasmin Fallahian-Harz &
Dominik Harz GbR

mobil: 0172-1390648
harz-prowin@pcpost.de
facebook.com/JasminHarz237



Ganzheitliche Gesundheitscoach Michele Jung



- **Individueller Ernährungsplan** optimiert für Deinen Stoffwechsel
- Lebensmittel, die Dein Körper für Deinen **langfristigen Erfolg** benötigt
- **Dauerhafte Verbesserungen** für Gesundheit, Immunsystem & mehr Vitalität
- **Persönliches** Ernährungs- und Lifestyle Coaching - auch online
- Lässt sich **müheless in Deinen Alltag** integrieren



Best You Coaching

Friedhofstraße 14
66903 Gries

0160 584 5582
info@best-you.de

Ernährung · Bewegung · Entspannung

www.best-you.de



Gehirn-Jogging

	9	6			4		2	
		2			8		1	6
	5					7	9	4
	2				6			
6	1	7					3	
								9
			5		1		4	
4	7		6			2	8	
5	8		4	2	7	3	6	

		7	2	9	4				
		3			1				7
			5			8	6		
9									4
3		1	2				8		
8								6	1
					9			1	
						3		9	5
			9	5					8

A B C D E F G H I J K L M N
 a b c d e f g h i j k l m n

Wort = Wörter (füge das fehlende Wort ein)

„Das _____ ist dir genug,
 du brauchst sie _____ zu kaufen.
 Und wenn ich mit dem _____ bequemt,
 du wird ich _____ nicht _____.“

nicht = kaufen = Kopf = Kopf = Kopf =

O P Q R S T U V W X Y Z
 o p q r s t u v w x y z

Das ist ein Rätsel. Die Lösung ist im Bild zu sehen. Das ist ein Rätsel mit dem Wort 'Kopf'. Das ist ein Rätsel mit dem Wort 'Kopf'.

www.sommerferien.de

Pflegestützpunkt Brücken in neuen Räumlichkeiten

Umfassende Hilfe und kostenfreie Beratung rund um die Pflege

Es gibt ihn bereits seit 2009, dennoch ist er vielen Menschen im Landkreis Kusel immer noch nicht bekannt: der Pflegestützpunkt in Brücken. In den vor kurzem bezogenen neuen Räumlichkeiten in der Hauptstraße 52, 66904 Brücken bieten die beiden Mitarbeiterinnen Kerstin Seyler und Gabriele Schäfer eine neutrale und kostenfreie Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Pflege für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen an.

Damit noch mehr Menschen aus dem Einzugsgebiet Brücken dieses umfassende Angebot kennen und davon Gebrauch machen können, wollen die Träger des Pflegestützpunktes - die Kranken- und Pflegekassen in Rheinland-Pfalz, das Land und der Landkreis Kusel sowie die Kreisverwaltung als Anstellungsträger der Fachkraft der Beratung- und Koordinierung - interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Arbeit des Pflegestützpunktes näher vorstellen.

Kranken oder auch pflegebedürftigen Menschen fällt es oft schwer, unter der Vielzahl der Versorgungsmöglichkeiten die richtige Auswahl zu treffen. Dies gilt insbesondere für Pflegebedürftige, die meist mehrfach erkrankt sind. Hier setzt die Arbeit der Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes an: Sie beantragen zum Beispiel Pflegeleistungen oder Hilfsmittel, organisieren die häusliche Versorgung der Pflegebedürftigen oder bemühen sich um eine medizinische Rehabilitation. Und sie helfen bei allen Fragen rund um Hilfsangebote, Kosten, Pflege-Organisation, Rechte und Pflichten von pflegebedürftigen Menschen. Bei Bedarf schauen sie sich auch die häusliche Situation vor Ort an. Dabei kennen sie auch die regionalen Anbieter und Angebote, die die jeweilige Situation unterstützen können.

Im Landkreis Kusel gibt es drei Pflegestützpunkte für die wohnortnahe Beratung:

Ansprechpartner im Landkreis sind die Beschäftigten der Pflegestützpunkte

Brücken, Hauptstraße 52, 66904 Brücken

Kerstin Seyler, Tel. 06386/4040-073

Gabriele Schäfer, Tel. 06386/4040-364

Wolfstein, Hauptstr. 2, 67742 Wolfstein

Cornelia Rudolphi, Tel. 06304/41681-31

Stefan Schnepf, Tel. 06304/41681-30

Kusel, Remigiusbergstraße 12, 66869 Kusel

Kerstin Seyler, Tel. 06386/40 40-073

Stephanie Koch, Tel. 06386/40 40-364





Lesepause - zum entspannen und genießen

Ein Fünkchen Hoffnung

Text von Birgit Ley

Wie jeden Samstagmorgen geht der alte Mann in den kleinen Dorfladen an der Ecke, um ein frisches Baguette für das Wochenende zu kaufen. In der Backwaretheke entdeckt er einen goldbraunen Kuchen mit versunkenen Apfelspalten und ganz viel Puderzucker. Genauso mochte er Apfelkuchen immer am liebsten, als seine Frau ihn noch für ihn buk. Der pudrig-süße Duft des Kuchens nach Äpfeln, Vanille und Zimt steigt ihm in die Nase und er lässt sich etwas davon einpacken.

Sein Enkel Christian kommt ihn morgen besuchen, dann wird er ihm Kakao kochen, sich selbst einen Tee zubereiten, sie werden sich plaudernd über den Lieblingskuchen hermachen und sich die Zeit mit Kartenspielen vertreiben. Diese Sonntage, wenn Christian kommt, sind immer kleine Lichtblicke in seinem Alltag. Seit seine Frau Luise letztes Jahr gestorben ist, ist er viel allein und vermisst sie sehr. Manchmal weiß er gar nicht so recht, was er den lieben langen Tag ohne sie anfangen soll. Viele ihrer Freunde sind auch schon nicht mehr da, aber Luise und er waren sich mehr als 50 Jahre so vertraut, dass sie sich auch selbst genug waren. Doch jetzt ist alles anders und er fühlt sich oft einsam.

„So, jetzt noch ein Paket Katzenfutter für Mohrle“, sagt sich Horst, so heißt der alte Herr.“ Und die Streichhölzer darf ich nicht vergessen!“ fällt ihm noch ein. Nachher wird er sich eine Suppe kochen und nach dem Essen ein kurzes Mittagsschläfchen machen. Am späten Nachmittag will er ein Bad nehmen und es sich dann in dem gemütlichen Sessel

im Wohnzimmer gemütlich machen. Vielleicht wird er eine Kerze auf dem Beistelltischchen anzünden und etwas Musik von früher hören. Er hat sogar noch einen alten Schallplattenspieler. So etwas ist ja heutzutage eine Rarität, aber er hat noch immer einen.

Als Horst dann gegen Abend im Sessel sitzt, nimmt er eines der Streichholzschächtelchen in die Hand. Ein blauer Oldtimer ist darauf abgebildet. Das gleiche Modell in Weiß hatte er auch einmal. Es war sein erstes Auto! Da war er noch ganz jung. Er erinnert sich noch ganz genau daran, wie aufgeregt und stolz er war, als er damals seine Luise mit dem neuen Wagen zum ersten Rendezvous abholte. „Das waren noch Zeiten!“, seufzt er und öffnet mit einem Rutsch die Streichholzschachtel. Dann nimmt er eines der kleinen, kantigen Hölzchen heraus, das fast zu schmal ist für seine kräftigen Männerhände. Er rückt die Kerze auf dem Tisch ein Stück näher zu sich und reibt das Streichholz an der Zündfläche. Ein leichter Schwefelgeruch macht sich bemerkbar und eine kleine Flamme entsteht. Als er sie an den Docht der Kerze hält, teilt sie sich und entzündet die Kerze. Horst schaut fasziniert zu und pustet dann das noch brennende Streichholz aus.

„Das ist ja wie bei uns Menschen!“, sinniert er, „wenn wir etwas Schönes mit einem anderen teilen oder ihm ein Lächeln schenken, dann wird die Welt ein Stückchen heller und wärmer, so einfach ist das!“. Das Rosa der Kerze schimmert plötzlich ganz sanft im hellen Licht des kleinen flackernden Flämmchens. Horst mag es sehr, die Kerze anzuschauen. Dabei geht ihm durch den Kopf: „Das Licht tut so gut! Und wenn man ganz nah mit dem Gesicht in der Nähe der Kerze ist spürt man die Wärme des Feuers. Das Flämmchen tanzt so lebendig auf eine heitere Art und Weise. Und wie es so herrlich nach Bienenwachs duftet! Das ist Balsam für die Seele.“

In diesem Moment ist ihm seine Luise ganz nah. Die Traurigkeit hat sich gewandelt in Dankbarkeit und er spürt wieder ein Fünkchen Hoffnung.



IMPRESSIONEN AUS DEM OBEREN GLANTAL



Historische
Waschtreppe

Photos © Rebecca Berker Ramonathaus



IMPRESSUM

Die "Herbstsonne" wird als privates Bürgerprojekt kostenfrei und vierteljährlich herausgegeben.

Redaktionsleitung: Birgit Ley

Layout: Dagmar Schmeiß-Keidel

Redaktionsteam: Gabi Müller, Karin Schachtzabel

Bilder: Pixabay oder Quellenangabe

Druck: wir-machen-druck.de

Verantwortlich für den Inhalt: Birgit Ley, Höfchen 6, 66903 Altenkirchen

Tel.: 06386 998754

E-Mail: redaktion.herbstsonne@gmail.com

Auslage in den Rathäusern, bei Banken, Apotheken, Läden

Verlinkung auf der Internetseite der Verbandsgemeinde Oberes Glantal

Verwendung von Text und Fotos nicht ohne Einverständnis der Herausgeberin bzw. des jeweiligen Rechteinhabers erlaubt.

