

03  
2011

# Mülheimer SeniorenMagazin

## TREFFPUNKT

Seniorenmesse  
Mülheim

## FIT IM ALTER

Sport ab 50

## PFLEGE

Ambulante Pflege  
Demenzkranker

JETZT NEU!



## Mülheimer SeniorenMagazin

### Inhalt

- |    |                                      |    |   |
|----|--------------------------------------|----|---|
| 03 | Treffpunkt:<br>Seniorenmesse Mülheim | 12 | Gesundheit  |
| 04 | Ernährung                            | 14 | Neu: Café Gracht                                    |
| 06 | Ambulante Betreuung                  | 16 | Tagespflege   |
| 08 | Fit im Alter                         | 17 | Entlastung pflegender Angehöriger                   |
| 10 | Interview: Alzheimergesellschaft     | 18 | Ausflugstipp:<br>Auf der Ruhr mit der Weißen Flotte |



Beim Informationsaustausch: Besucher und Mitarbeiter der Sozialholding auf der Seniorenmesse

Ein voller Erfolg:

## Die Seniorenmesse Ruhr

Die Mülheimer Sozialholding hatte in ihren originalgetreu nachgebauten Zimmern regen Zulauf.

Eine prima Idee, die Tausende von Besuchern anzog: Die Mülheimer Sozialholding hat bei der Seniorenmesse Ruhr im Forum City Mülheim drei Räume ihrer Einrichtungen nachgebaut. So bekamen die Interessenten einen realen Eindruck davon, wie es sich in den Senioreneinrichtungen Haus Gracht, Haus Kuhlendahl und Haus Auf dem Bruch lebt.

„Wir wollten nicht nur einen Stand aufbauen und Flyer verteilen, sondern mehr bieten“, erläutert Heinz Rinas, Geschäftsführer der Sozialholding. „Wir konnten eine große Fläche im ersten Obergeschoss gestalten und haben dort ein Bewohnerzimmer, das Foyer des Haus Gracht und die neue Tagespflege im Haus Kuhlendahl errichtet. Diese Räume haben wir mit Stellwänden und Infotheken ergänzt. Die Besucher waren davon begeistert. Sie haben 3.500 Prospekte über unsere Einrichtungen mitgenommen.“ Auch das Fitnessgerät, auf dem normalerweise Bewohner trainieren, war ständig im Einsatz.

Die häufigsten Fragen der Messebesucher im Alter von „60 plus“ betrafen das Betreuungsangebot, das Essen und die Pflegequalität in den drei Senioreneinrichtungen. „Zukünftige Bewohner und Angehörige wollen sicher gehen, dass die Bewohner bei uns nicht nur vor dem Fernseher sitzen“, erzählt Heinz Rinas. Diese Sorge konnten die Mitarbeiter vor Ort zerstreuen, denn die Qualität der Pflege und Betreuung ist nachgewiesenermaßen hoch und der Tagesablauf anregend und abwechslungsreich. Zwölf Mitarbeiter, darunter die Pflegedienstleitungen und Einzugsberater, gaben gerne Auskunft.

„Die Resonanz war für uns sehr, sehr positiv“, resümiert der Geschäftsführer. „Im nächsten Jahr nehmen wir mit Sicherheit wieder an der Messe teil. Fast ein Viertel der Mülheimer ist über 65 Jahre alt. Mit ihren Angeboten möchte die Mülheimer Sozialholding dem großen Bedarf an altengerechten Lebensformen und

„Wir wollten nicht nur einen Stand aufbauen und Flyer verteilen, sondern mehr bieten“

Hilfen im Alltag gerecht werden. Wir modernisieren unsere Einrichtungen fortlaufend, um den Senioren ein Zuhause

bieten zu können, in dem sie sich gut aufgehoben und bestens gepflegt fühlen.“

Die Seniorenmesse Ruhr, zunächst als „Tag der älteren Generation“ bekannt, bot am 3. April 2011 von 11 bis 17 Uhr bei freiem Eintritt im Forum City Mülheim Unterhaltung und eine Fülle von Informationen.

Die Messe widmete sich den Themen Gesundheit und Pflege, aktive Freizeit- und Lebensgestaltung und Weiterbildung. Vertreten waren Seniorenclubs und -initiativen, Wohlfahrtsverbände, Parteien, Altenheimen und gewerbliche Anbieter. Die Sparkasse Mülheim bot Informationen zum Sparen, zu Versicherungen und Vorsorge im Alter an, die Mülheimer Wohnungsbau eG informierte unter anderem über „Wohnen im Alter“ und „handicapgerechte Wohnungsanpassung“.

\* Lesen Sie dazu auch den Artikel auf Seite 16

# Salzarme Kost kann gefährlich sein

## Mediziner: Im Alter droht ein Mangel an Natrium

Im Alter kann es zu erheblichen Veränderungen im menschlichen Körper kommen: Das Durstempfinden lässt nach, der alte Mensch ist rascher gesättigt und nimmt meist nur noch kleine Nahrungsmengen zu sich. Häufig ändert sich auch das Geschmackserleben und es kommt nicht selten zu Kau- und Schluckstörungen.

Bedenkt man all diese Veränderungen, so darf man sich nach Ansicht von Dr. Dag Schütz aus Velbert-Neviges nicht wundern, dass ältere Menschen oft nicht gut mit Nährstoffen versorgt seien. Sehr häufig komme es im Alter zu einer Fehl- und Mangelernährung. „Den alten Menschen fehlen oft Mikro- und auch Makronährstoffe, was in der modernen Medizin aber kaum berücksichtigt wird“, sagte Schütz bei der 18. Aachener Diätetik-Fortbildung im Universitätsklinikum Aachen.

### Wenn der Körper sich im Alter verändert

Auch ganz normale, altersbedingte Veränderungen bahnen Mangelsituationen den Weg. Das Gesamtkörperwasser, so Dr. Schütz, nehme im Alter ab, während der Körperfettanteil steige. Die Funktion der

Nieren lasse nach und es werde weniger Flüssigkeit in den Körperzellen gebunden. Diese Veränderungen beeinflussen nach Ansicht des Mediziners den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt: Wenn der alternde Organismus Elektrolyte wie das Natrium nicht mehr so gut binden und konservieren könne, drohen Mangelsituationen. Ein Natriummangel aber habe gravierende Folgen. Er führe zu Symptomen wie Muskelschwäche, Appetitverlust und Mattigkeit und bähne damit einer Gangunsicherheit und erhöhten Sturzneigung den Weg.

**„Rund sieben Prozent der gesunden Bundesbürger über 60 Jahren, die zu Hause leben, haben einen Natriummangel.“**

### Salzarme Kost kann im Alter gefährlich sein

Nach den Worten von Dr. Schütz ist Natriummangel im Alter keineswegs selten. „Rund sieben Prozent der gesunden Bundesbürger über 60 Jahren, die zu Hause leben, haben einen Natriummangel. Bei den über 75-Jährigen sind es sogar knapp zehn Prozent“, sagte der Mediziner. Vor diesem Hintergrund ist es laut Schütz problematisch, älteren Menschen zu einer salzreduzierten Ernährung zu raten. Solche Empfehlungen würden oft mehr schaden als nützen, da der alte Mensch so regelrecht in den Natriummangel „hineingetrieben“ würde.

Quelle: djf

## INFO

### Die einzige Demenz, die man heilen kann

Das Fehlen von Natrium kann zu Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit führen. Lassen bei einem älteren Menschen die kognitiven Fähigkeiten nach, so wird das oftmals als alterstypisch hingegenommen. Dabei ist der Natriummangel nach den Worten von Dr. Dag Schütz die einzige „Demenz“, die man heilen kann. Trotzdem wird vor allem bei milden bis moderaten Störungen an die Möglichkeit eines Natriummangels als Ursache der nachlassenden kognitiven Fähigkeiten oft nicht gedacht. Im Gegenteil: Viele ältere Menschen ernähren sich sogar bewusst salzarm.

Quelle: djf



# Gesunder Ballast

Der Name täuscht: Ballaststoffe sind kein unnötiger Ballast für den Körper, sondern wichtige Nahrungsbestandteile. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Es handelt sich um Faserstoffe, die im menschlichen Magen-Darm-Trakt nicht vollständig abgebaut werden.

## Funktionen

Ballaststoffe sind wichtig für den Verdauungstrakt. Die löslichen Ballaststoffe werden zum Teil im Darm abgebaut und dienen der Darmflora als Nahrungsgrundlage. Die unlöslichen Ballaststoffe, wie z. B. Lignin, passieren als „Darmputzer“ den Darm und fördern die Ausscheidung schädlicher Substanzen. Die Darmbewegung wird verbessert und damit der Verstopfung entgegen gewirkt. Auch das Risiko für Darm-Ausstülpungen und Dickdarmkrebs sinkt. Aber das ist noch nicht alles: Ballaststoffe helfen die Blutfettwerte zu senken, indem sie Cholesterin binden und die Ausscheidung von Cholesterin bewirken. Dadurch sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie helfen weiterhin den Blutzuckerspiegel zu regulieren und Übergewicht zu vermeiden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

## Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln!

Kohlenhydrate gehören in Form verschiedener Zuckerarten zu den lebensnotwendigen Nährstoffen. Für ältere Freizeitsportler günstig sind vor allem die so genannten Mehrfachzucker, die als Stärke in Getreide und Kartoffeln enthalten sind. Die nicht süßen Mehrfachzucker gelangen langsamer ins Blut als beispielsweise die Einfachzucker aus Kuchen und Schokolade, weshalb der Blutzuckerspiegel weniger rasant schwankt. Dadurch bleibt der Körper länger konstant leistungsfähig. Diabetiker müssen beim Sport darauf achten, dass ihr Blutzuckerspiegel nicht zu sehr absinkt. Für den Notfall sollten sie deshalb immer etwas Traubenzucker bei sich tragen.

Quelle: www.richtigfit-ab50.de

## Wieviel Ballaststoffe pro Tag?

Verzehren Sie täglich mindestens 30 g Ballaststoffe!

Zum Vergleich:

- eine Scheibe Vollkornbrot (45 g) enthält 4 g Ballaststoffe
- eine Portion Vollkornnudeln (150 g) enthält 6 g Ballaststoffe
- drei Esslöffel Haferflocken (30 g) enthalten 2 g Ballaststoffe
- zwei Esslöffel Weizenkleie (20 g) enthalten 10 g Ballaststoffe
- eine Portion Karotten (150 g) enthält 5 g Ballaststoffe
- eine Portion Grünkohl (150 g) enthält 5 g Ballaststoffe
- ein Schälchen rote Johannisbeeren (125 g) enthält 9 g Ballaststoffe
- ein Apfel (125 g) enthält 3 g Ballaststoffe
- eine Portion Nüsse (30 g) enthält 3 g Ballaststoffe



## 5 Portionen

**Obst und Gemüse!**  
Wer ausreichend Obst und Gemüse isst, versorgt sich nicht nur mit genügend Vitaminen und Mineralien, sondern auch mit ausreichend Ballaststoffen. Täglich beispielsweise einen Apfel, eine Banane, einen Salat, eine Portion Gemüse und ein Glas Gemüsesaft reichen vollkommen aus.

## Ambulante Betreuung Demenzkranker

# Gut aufgehoben im kleinen Kreis



Es kann jeden treffen, besonders ältere Menschen. Rund jeder fünfte 80- bis 84-Jährige, jeder Vierte zwischen 85 und 90 leidet an Demenz. Sie können sich nicht mehr richtig orientieren, den Alltag nicht mehr selbst organisieren, schaffen selbst die einfachsten Dinge nicht mehr allein. Ambulante Betreuung kann ein Leben in gewohnter Umgebung trotz der Erkrankung möglich machen.

„Demenzkranken Menschen brauchen soziale Kontakte“, weiß Britta Ketzler, „und sie brauchen feste Strukturen.“ Beides und noch viel mehr bieten sie und ihre Kollegen von der Mülheimer Sozialholding im „Café Lebenswege“. Vor knapp zwei Jahren startete das Vormittagsangebot, heute gehört es fest zum Alltag vieler an Demenz erkrankter Menschen und deren Familien. Was im Februar 2009 mit einer Gruppe begann, steht inzwischen von 9 bis 13 Uhr nahezu täglich auf dem Programm: montags, dienstags, donnerstags und samstags in der Senioreneinrichtung Haus Gracht, jeden Mittwoch im Haus Auf dem Bruch.

Jeder Café-Besuch beginnt mit einer geselligen Runde, einer Tasse Kaffee und Gesprächen. Fachkräfte mit spezieller Zusatzausbildung betreuen in kleinen Gruppen die Gäste. „Keine Gruppe ist größer als acht Personen“, erzählt Britta Ketzler. „Auf professionelle Betreuung legen wir besonderen Wert“, fügt die 34-Jährige hinzu und berichtet vom gemeinsamen Spielen und Singen, vom Backen, Kochen und Malen. Dienstags steht im Haus Gracht Gymnastik im Sitzen auf dem Programm, am Donnerstag wird gekegelt. Kräftigungsübungen im Sitzen erwarten die Gäste jeden Mittwoch im Haus Auf dem Bruch. Diese Angebote dauern jeweils rund zwei Stunden. Ihnen schließt sich gegen 12 Uhr auf Wunsch ein Mittagessen an.

Freude an der Bewegung, am gemeinsamen Erleben verbindet nicht nur die Besucher des „Café Lebenswege“. Auch in der Tagespflege im Haus Kuhlendahl stehen musische und handwerkliche Beschäftigungen

in kleinen Gruppen im Mittelpunkt. „Durch Bewegung und Musik lassen sich Demenzkranke besonders gut erreichen“, betont Adrian Joel Schmidt von der Sozialholding. Das Team des „Café Lebenswege“ macht mit seinen Gästen darüber hinaus Erlebnistraining und Erinnerungsarbeit. Hinzu kommen Beschäftigungsangebote, die speziell auf die jeweilige Biografie des Besuchers abgestimmt sind. „Im Mittelpunkt stehen immer die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Interessen der Gäste“, weiß der 36-Jährige.

„Neben der Ansprache und dem Zuhören ist vor allem auch das Gefühl von Sicherheit im Umgang mit Demenzkranken sehr wichtig“, stellt Britta Ketzler fest. Zum Angebot gehört deshalb auf Wunsch auch das Abholen von zu Hause. Eine zusätzliche Entlastung für die Angehörigen, die sich an diesen Vormittagen um andere Dinge des Alltags kümmern können – unbeschwert und ohne ein schlechtes Gewissen. Denn sie können sicher sein, das ihre Lieben bestens aufgehoben sind.

### Pflegekassen übernehmen Kosten

Die ambulante Betreuung im „Café Lebenswege“ wie in der Tagespflege ist von den Krankenkassen anerkannt. Daher gibt es Kostenerstattungen der Kassen, wenn den Gästen eine Pflegestufe zuerkannt wurde. Nähere Informationen vermittelt **Britta Ketzler, Telefon: 0208 / 3 08 12 53.**



## Bewegung Demenzkranker

# Aktives Erleben mit allen Sinnen

Es ist oft ein langsames Abschiednehmen – über viele Monate, gar Jahre kann sich Demenz entwickeln. Die Krankheitsverläufe sind so individuell wie die Persönlichkeiten der Erkrankten. Daran muss sich auch die Pflege der Patienten orientieren.

„Demenzkranken Menschen benötigen persönliche Ansprache“, sagt Britta Ketzler, „und sie möchten sich geborgen fühlen.“ Die Mitarbeiterin der Mülheimer Sozialholding weiß, wie wichtig die individuelle Betreuung von Menschen mit Demenz ist. „Es geht um eine aktivierende Pflege“, fügt die 34-Jährige vom Fachbereich „Café Lebenswege“ hinzu. Denn zwar lasse sich Demenz nicht verhindern oder gar heilen, der Krankheitsverlauf könne aber durch gezieltes Training gemildert werden. Damit die Betroffenen länger mehr vom bewussten Leben haben.

Aktivierung heißt stets Bewegung – körperliche wie geistige. Die Zeiten, als Menschen mit Demenzerkrankungen von ihren Angehörigen versteckt, ja sogar weggesteckt wurden, sind glücklicherweise vorbei. Ziel ist heute, den Betroffenen so lange wie möglich die Teilhabe am Alltag zu sichern, ihre Selbstständigkeit soweit es geht zu erhalten. Und das in ihrer gewohnten Umgebung. „Denn genau diese Umgebung, die eigenen vier Wände, geben uns Menschen die Sicherheit“, betont Britta Ketzler.

Umso wichtiger ist hier die frühzeitige ambulante Betreuung, sei es durch Unterstützung zu Hause, durch ambulante Pflege oder Tagespflegeeinrichtungen. „In der Mülheimer Oase wird viel gemeinsam gemacht. Soziale Kontakte sind wichtig, gerade auch für Menschen mit Demenz“, erzählt Adrian Joel Schmidt vom zentralen Management ambulante Pflege der Sozialholding. Diese neue Tagespflege im Haus Kuhlendahl bietet seit 1. April 15 Gästen zugleich Platz.\*

Zentrale Bedeutung für eine möglichst große Fitness Demenzkranker haben Gespräche. Mit Anderen reden und sich dabei erinnern – das hält die grauen Zellen wach. Musik öffnet sprichwörtlich Türen, sie weckt

Emotionen und stimuliert das Erinnern. Zusammen mit Gesprächen und Bewegungsangeboten hat sich das musikalische Erleben als besonders hilfreich erwiesen. Diese drei Komponenten stehen bei der aktivierenden Betreuung denn auch im Mittelpunkt.

Im Haus Kuhlendahl werden diese sinnlichen Erfahrungen zukünftig im besonderen Rahmen möglich: im Sinnesgarten. Blumenbeete, Gräser und Steine, Hochbeete mit Kräutern, ein Teich und vieles mehr stimulieren Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und den Tastsinn. Nicht nur die Gäste der Oase werden hier nach Abschluss der Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen Freude an und mit ihren Sinnen haben.

\* Lesen Sie dazu auch den Artikel auf Seite 16.



# Sport ab

# 50

Ein sportlicher aktiver Mensch ist dank regelmäßigem Training meist auch jenseits der 50 fit wie der sprichwörtliche Turnschuh, während gleichaltrige Bewegungsmuffel beim Treppensteigen regelmäßig aus der Puste geraten. Aber natürlich hat man nicht mehr die „Power“ der früheren Jahre. Wer weiß, was zum natürlichen Alterungsprozess eines jeden Körpers gehört, ist besser vor körperlicher Überbelastung und damit einhergehenden Verletzungen geschützt:

- Trotz gleichbleibenden Gewichts setzt man jenseits der 50 mehr Fett an, da sich das Muskel-Fett-Verhältnis des Körpers mit dem Älterwerden ändert.
- Der sportliche Einstieg fällt mit 50plus gewöhnlich schwerer als mit 20
- Man kann nicht mehr so schnell sprinten, weil die Schnellkraft nachlässt
- Zerrungen treten häufiger auf, denn die Muskeln dehnen sich weniger gut
- Nach einem Wettkampf braucht man längere Erholungsphasen
- Nach einer Verletzung dauert es meist etwas länger, bis man wieder fit bzw. gefahrlos belastungsfähig ist
- Alte Zeiten oder Weiten sind nicht mehr zu schaffen. Wer sich daran misst, dem schlägt das Herz schnell gefährlich bis zum Hals

Unabhängig davon, wie viel ein Mensch in seinem Sportlerleben bereits trainiert hat: Man tut gut daran zu akzeptieren, dass im sechsten Lebensjahrzehnt (und erst recht darüber hinaus) keine Leistungen mehr wie in jungen Jahren zu erzielen sind.

Quelle: richtigfitab50.de



# INFO

## Fit im Alter

### Aktive schlafen besser

Mit Ausdauersport lassen sich Schlaflosigkeit und Angstzustände lindern. Allerdings nur, wenn der Sport nicht zu sehr anstrengt. Brasilianische Wissenschaftler fanden heraus, dass gemächlicher Sport die Schlafqualität verbessert. Die Teilnehmer fanden eher in den Schlaf, wachten seltener auf und ihre Schlaftiefe nahm deutlich zu. Krafttraining hatte dagegen keinen vergleichbaren Effekt. Auch der deutsche Schlafforscher Professor Dr. Jürgen Zulley ist vom Nutzen des Ausdauersports überzeugt. Er sieht noch einen weiteren Grund, bei Schlafstörungen regelmäßig Sport zu treiben: „Es justiert unseren inneren Tag-Nacht-Rhythmus neu.“

Quelle: Senioren Ratgeber 9/2008

### Sport schützt vor Parkinson-Erkrankung

Männer, die viel Sport treiben, erkranken im Alter seltener an Parkinson, berichtet das Apothekenmagazin Diabetiker Ratgeber. Die Erkenntnis gewannen Forscher der Harvard-Universität (USA) bei der Auswertung der Daten von 48.000 Männern und 77.000 Frauen. Männer, die zu Studienbeginn sportlich aktiv waren, erkrankten halb so oft an Parkinson wie sportlich inaktive Geschlechtsgenossen. Auch bei Frauen wurde ein schützender Effekt gefunden, der aber nicht so eindeutig war. Der genaue Zusammenhang ist unklar.

Quelle: www.wortundbild.de



### Spaziergehen

15 bis 30 Minuten Spaziergehen – damit kann man seinem Körper verblüffend viel Gutes tun. Der ganze Körper profitiert von der Bewegung. Alle Organe und viele physiologische Prozesse werden revitalisiert. Im Alter stellt sich der Erfolg sogar rascher und deutlicher ein als in jungen Jahren, das ist ein tolles Erfolgserlebnis.

So wirkt Sport auf den Organismus: Er bremst den Alterungsprozess des Gehirns und schützt somit vor Demenz. Altersdiabetes wird in Schach gehalten. Er schult die Koordination und schützt so vor Stürzen. Die Knochendichte und Muskelmasse steigt, Osteoporose geht zurück. Das Lungenvolumen nimmt zu, was zur Verbesserung der Atmung führt, Sport hält das Herz-Kreislauf-System jung, der Blutdruck sinkt. Bewegung fördert das Wohlbefinden und macht psychisch ausgeglichener.

Quelle: vitanet.de

Gestern schon an heute gedacht.

Sparkasse – mehr als eine Bank.

 Sparkasse  
Mülheim an der Ruhr



Die 2010 gegründete Alzheimer-Gesellschaft Mülheim will die Situation demenzkranker Menschen und ihrer Angehörigen entscheidend verbessern.

## Angehörige entlasten, Angebote vernetzen, Verständnis wecken

„Die steigende Zahl dementiell erkrankter Senioren fordert uns nicht nur auf der Verstandesebene, sondern auch auf der Gefühlsebene“, betont Stefan Mühlenbeck, Vorstandsvorsitzender der Alzheimer-Gesellschaft, im Interview mit dem Mülheimer SeniorenMagazin. Ein alter Mensch, der beim Einkaufen im Supermarkt die Regale umräumt, erregt Empörung: Das gehört sich nicht. Stefan Mühlenbeck und seine zahlreichen Mitstreiter möchten das Verständnis für die erkrankten Menschen fördern und sie und ihre Angehörigen qualifiziert unterstützen.

### Warum hat sich die Alzheimer-Gesellschaft Mülheim gegründet?

Der Motor für die Gründung und die inhaltliche Ausrichtung waren Gerd Weinfurth und Margret Illigens von der Alzheimer Selbsthilfegruppe Mülheim. Die in der Selbsthilfe Aktiven und die professionellen Einrichtungen möchten sich besser vernetzen und ihre Angebote koordinieren. Wir wollen möglichst alle, die in Mülheim Demenzkranke beraten, pflegen und behandeln, mit ins Boot holen. Auch wenn unsere Mitglieder, sofern sie Pflegedienste, Einrichtungen oder Krankenhäuser sind, auch ihre eigenen wirtschaftlichen Interessen vertreten, wie das im „Gesundheitsmarkt“ nun mal so ist, arbeiten wir im Sinne der Betroffenen konstruktiv zusammen. Unser Vorstandsmitglied, Dr. Christine Bienek, Geriaterin im St-Marien-Hospital, hat als Leitspruch formuliert: „Demenz braucht keine Konkurrenz.“ Daran halten wir uns, denn das Thema ist dringend und stellt die Gesellschaft vor eine große Herausforderung. Wir setzen stark auf bürgerschaftliches Engagement und möchten unabhängig von der Politik sein.



Stefan Mühlenbeck, Vorsitzender der Alzheimer-Gesellschaft Mülheim an der Ruhr

### Welche Ziele hat die Alzheimer-Gesellschaft Mülheim?

Am wichtigsten ist uns, dass Betroffene und ihre pflegenden Angehörigen unmittelbar praktische und emotionale Hilfe finden. Die Angehörigen kümmern sich oft bis zur Selbstaufgabe um ihre erkrankten Partner und Eltern. Wir möchten ein Versorgungs- und Unterstützungssystem in Mülheim aufbauen, das sie entlastet, damit pflegende Angehörige auch wieder an sich selber denken können. Wesentlich ist der Ausbau von Tagesentlastungs- und Tagespflege-Angeboten, in denen Demenzkranke je nach Bedarf für einige Stunden oder Tage

pro Woche qualifiziert betreut werden. Wir möchten Erkrankte und Angehörige ermutigen, frühzeitig kompetente Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit sollen private und öffentliche Institutionen so miteinander vernetzt werden, dass Betroffene therapeutische Behandlungswege optimal durchlaufen können und Angehörige bestmögliche Beratung erfahren.

### Was hat der Verein seit seiner Gründung vor 16 Monaten erreicht?

Zunächst haben wir mit den Akteuren runde Tische für die Bereiche links und rechts der Ruhr einberufen und eine Landkarte für Mülheim erstellt, auf der alle Angebote verzeichnet sind. Es gibt eine Menge Beratungsangebote vor Ort, aber auch noch weiße Flecken auf der Landkarte. Unser Ziel ist, die vorhandenen Angebote zu ergänzen. Beim Welt-Alzheimer-Tag im September 2010 haben wir uns im Medienhaus, das uns die Stadt kostenlos zur Verfügung gestellt hat, der Öffentlichkeit vorgestellt und dort neue Mitglieder gewonnen. An der Veranstaltung hat auch die Gesundheits- und Pflege-Ministerin Barbara Steffens teilgenommen. Anlässlich des diesjährigen Welt-Alzheimer-Tags am 21. September werden wir zu einer Veranstaltung am 17. September in die Volkshochschule einladen. Außerdem haben wir begonnen, uns einen Überblick über qualifizierte Referenten zum Thema Demenz zu verschaffen, mit denen wir Schulungen durchführen können.

### Wie groß ist das Verständnis für die Krankheit Demenz in der Bevölkerung?

Das ist immer noch ein Tabuthema. Wissen und Verständnis sind nur in Ansätzen vorhanden. Auch die Aufklärung ist deshalb für uns eine wichtige Aufgabe. Diese Krankheit kann jeden treffen, unsere Eltern und später uns selbst. Wir sollten uns fragen: Was willst Du für Dich, wenn Du selbst betroffen bist? Jeder sollte verstehen lernen, dass Demenzkranke uns mit ihrem auffälligen Verhalten nicht ärgern oder verletzen wollen. Sie ziehen sich zunehmend in ihre Gefühlswelt zurück, weil ihr Verstand nicht mehr richtig funktioniert. Deshalb erreichen wir sie auch besser auf der Gefühlsebene. Wir sollten sie nicht maßregeln, sondern einfühlsam auf ihr inneres Erleben eingehen. Das kann man lernen. Wichtig ist es, beiden Seiten gerecht zu werden, denn für die Angehörigen ist es schwierig, das veränderte Verhalten naher Menschen nicht als Angriff auf sich selbst zu interpretieren.

Die Alzheimer-Gesellschaft Mülheim a. d. Ruhr e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der im Februar 2010 gegründet wurde. Zu den derzeit knapp 60 Mitgliedern zählen Wohlfahrtsverbände, private Pflegedienste, die beiden Mülheimer Krankenhäuser, Senioreneinrichtungen, Beratungsstellen und eine Fülle von Einzelpersonen. Der Verein kooperiert mit der Stadt Mülheim, insbesondere mit dem Sozialdezernat unter der Leitung von Ulrich Ernst.

### Vorstand

**Vorsitzender:** *Stefan Mühlenbeck*, Geschäftsführer der Mülheimer Sozialholding  
**Stellvertreterinnen:** *Brigitte Mangen*, Vorsitzende der Kreisgruppe Mülheim des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW, *Claudia Schillings-Tetzlaff*, Caritas Duisburg, langjährige Leiterin des Caritas-Seniorenheims Marienhof Mülheim-Saarn  
**Schriftführer:** *Peter Behmenburg*, Mitarbeiter im Sozialen Dienst von „Pflege zu Hause“  
**Schatzmeister:** *Frank Seemann*, Geschäftsführer der „Familien- und Krankenpflege“

### Erweiterter Vorstand:

*Dr. Christine Bienek*, Oberärztin für Geriatrie im St. Marien-Hospital, *Dr. Andreas Schöpf*, Chefarzt der Abteilung für Geriatrie der Medizinischen Klinik, Ev. Krankenhaus Mülheim  
*Margret Illigens*, Leiterin der Alzheimer Selbsthilfegruppe Mülheim, *Gerd Weinfurth*, seit über 20 Jahren Leiter der Alzheimer Selbsthilfegruppe Mülheim, *Sylvia Eberlein*, Pflegedienstleitung Die Pflegepartner, *Eric Hörnemann*, stv. Leitung Ev. Wohnstift Uhlenhorst (Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus)

### Kontakt:

**Alzheimer-Gesellschaft Mülheim a.d. Ruhr e.V.**  
 Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim  
 Telefon: 0208 / 99 10 76 70; Fax: 0208 / 3 00 48 10  
 E-Mail: [info@alzheimer-muelheim.de](mailto:info@alzheimer-muelheim.de)

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Mülheimer Sozialholding GmbH  
 Gracht 39–43  
 45470 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 30 81 - 0  
[www.mh-sh.de](http://www.mh-sh.de)

### REALISATION

Konzeption, Redaktion und Gestaltung:  
 connect Healthcare Gesundheitskommunikation  
 Bismarckstraße 1, 37574 Einbeck  
 Telefon (0 55 61) 929 - 0  
[www.connect-gruppe.de](http://www.connect-gruppe.de)

### TEXTE

Textschmiede an der Ruhr  
 Thomas Kahl  
 Telefon (02 08) 3 02 28 49  
[www.textschmiede-ruhr.de](http://www.textschmiede-ruhr.de)

# Öle richtig auswählen!

Pflanzenöle sind wertvolle Fette und sollten täglich, aber sparsam konsumiert werden. Sie unterscheiden sich im Geschmack, ihren Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und ihrer Fettsäurezusammensetzung.

Der Anteil der einzelnen Fettsäuren bestimmt den ernährungsphysiologischen Wert eines Öles. Rapsöl z.B. hat wenig gesättigte Fettsäuren und ist reich an Linolsäure, die zu den gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren gehört. Diese können den Blutcholesterinspiegel senken, wirken neutral bei entzündlichen Prozessen und positiv auf Blutdruck und Blutgerinnung. Für gesunde Abwechslung sorgen neben Rapsöl auch Olivenöl oder Lein-, Soja- und Walnussöl.

## TIPP

- Öle immer dunkel, verschlossen und am besten im Kühlschrank aufbewahren. Olivenöl flockt zwar bei Kälte aus, aber die Qualität leidet nicht. Dunkle Flaschen und Dosen schützen gleichermaßen vor Licht.
- Kaltgepresste Öle nur in kleinen Mengen kaufen, sie werden schneller ranzig.
- Öle nicht überhitzen, um die Bildung von schädlichen oder sogar krebsfördernden Stoffen zu vermeiden: Raps- und Olivenöl eignen sich gut zum Braten, Schmoren und Dünsten.

## Fisch für den Geist?

Fische haben je nach Sorte einen relativ hohen Anteil an lebensnotwendigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an Omega-3-Fettsäuren. Neben zahlreichen anderen positiven Effekten spielen sie auch im Gehirn eine wichtige Rolle beim Aufbau von Zellmembranen. Sie sind mitverantwortlich für die Informationsverarbeitung, Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit und geistige Fitness.

Quelle: Bundesforschungsanstalt für Fischerei



zukunftsweisend und innovativ

Ihr Spezialist für Nahrungsmittel, Küchentechnik und Branchen-Lösungen.

Partner der Küchen

[www.blf-gruppe.de](http://www.blf-gruppe.de)



## Appetit auf Spitzenprodukte?

Große Auswahl, herausragende Qualität, appetitliche Frische, kompetenter Service. All das sind Gründe, warum die BLF Gruppe bevorzugter Großhändler vieler Unternehmen im Lebensmittel- und Gastronomiebereich ist.

*Wir lieben das,  
was wir tun.*

# 30 Minuten Sonne am Tag



„Eine Anhebung des Vitamin-D-Spiegels im Blut würde das Risiko für Dickdarmkrebs um 45 Prozent senken“, ist Ernährungswissenschaftler Dr. Alexander Ströhle von der Leibniz-Universität Hannover überzeugt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr von durchschnittlich fünf Mikrogramm Vitamin D pro Tag – für Säuglinge, Kleinkinder und Senioren sogar zehn Mikrogramm. Natürliche Vitamin-D-Quellen sind vor allem fette Fischarten und Eigelb. Bei ausreichender Sonneneinstrahlung ist der Körper aber in der Lage, den gesamten Bedarf an Vitamin D in der Haut selbst herzustellen.

Die von der DGE empfohlene Menge reicht aus, um klassische Vitamin-D-Mangelerkrankungen wie Knochenerweichung (Rachitis und Osteomalazie) zu vermeiden. Daneben kann das Vitamin auch das Immunsystem, die Bauchspeicheldrüse, die Muskeln und das Zellwachstum allgemein beeinflussen, so der Experte. Neuere Studien wiesen darauf hin, dass Vitamin D vor Tumorerkrankungen (vor allem Prostata-, Dickdarm-

und Brustkrebs) sowie vor Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose und Diabetes mellitus Typ 1 schützen kann. Dazu seien jedoch sehr hohe Konzentrationen im Blut erforderlich. Um diese zu erreichen, müsste man vor allem in der dunklen Jahreszeit 25 Mikrogramm Vitamin D täglich verzehren. Diese Menge können natürliche Lebensmittel nicht mehr liefern. Eine zusätzliche Zufuhr von Vitamin D in Form von Tabletten empfahl Ströhle jedoch nur für bettlägerige Menschen, die nur selten mit Sonne in Kontakt kommen. Der gesunden Normalbevölkerung riet er, sich täglich für 30 Minuten im Freien aufzuhalten und Gesicht und Unterarme möglichst der Sonne auszusetzen – ohne dabei aber einen Sonnenbrand zu riskieren.

Quelle: aid

### Tipp:

Das Vitamin D kann auch mit der Nahrung aufgenommen werden: Als beste Lieferanten gelten nach wie vor Lebertran, gegarter Lachs oder gegarte Makrele, Thunfisch und Sardinen in Öl sowie Avocado.



Neues Café im Haus Gracht

## Kaffee, Kuchen und Kommunikation

Mit ihrem neuen Café hat die Senioreneinrichtung Haus Gracht der Mülheimer Sozialholding einen Begegnungsort für Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter, Anwohner und interessierte Mülheimer geschaffen. Schwarzwälder Kirsch mit Schwätzchen oder Berliner mit geselligem Beisammensein – das schmeckt den Damen und Herren im Haus Gracht.

Anfang April eröffnete das Café mit dem feierlichen Durchschneiden eines Bandes, Klaviermusik von Daniel Guerra, der ein freiwilliges soziales Jahr im Haus Gracht absolviert, und Leckereien wie Walnuss-Sahnetorte und Waffeln. Nicole Hemmer, Pflegedienstleitung, erklärt: „Es gibt nun für unsere Senioren und ihre Besucher einen Ort, an dem sie sich bei einem leckeren Stück Torte und einer Tasse Kaffee in angenehmer Atmosphäre aufhalten können. Das Café steht jedem Interessenten offen. Es soll auch dabei helfen, Berührungsängste mit einem ‚Altenheim‘ abzubauen. Wir überlegen, auch gelegentlich Lesungen im Café durchzuführen.“

Das Café befindet sich in einem abgetrennten, neu gestalteten Teil des Festsaals im Erdgeschoss und bietet Ausblick in den weitläufigen Park des Haus Gracht. Geöffnet ist es samstags, sonntags und feiertags von 14 bis 17 Uhr. Der Mülheimer Bäcker und Konditor Bernd Suthoff betreibt das Café. Seine Mitarbeiterin Petra Sachs hält für die Besucher Sahnetorten, Blechkuchen, Hefeteilchen und Berliner sowie verschiedene Kaffee- und Teesorten und kalte Getränke bereit. Ilona Nowak, Mitarbeiterin des Haus Gracht, geht ihr in der Anfangszeit zur Hand. Hilfsbedürftige Bewohner bekommen Unterstützung beim Cafébesuch.

Nicole Hemmer beobachtet, dass die Bewohner das Café sehr gerne besuchen. „Von der stimmungsvollen Eröffnung waren sie begeistert, und sie finden es gemütlich im Café. Zur Eröffnung sind auch etwa 20 Anwohner gekommen. Seitdem waren es weniger – das Wetter war wohl zu gut im April.“ Heinz Rinas, Geschäftsführer der Sozialholding, freut sich über die Erweiterung des Freizeitangebots: „Mit dem Café zieht noch mehr Leben ins Haus Gracht ein. Es bringt weitere Abwechslung in den Alltag unserer Bewohner, und wir würden uns freuen, wenn auch die Mülheimer Bürger dieses kulinarische Angebot an den Wochenenden und Feiertagen annehmen.“



**Café  
Gracht**  
Das Café für Jung und Alt

Das Café Gracht ist samstags, sonntags und feiertags von 14–17 Uhr geöffnet.

Ein Backtipp aus dem Café Gracht

### KIRSCHKUCHEN VOM BLECH

#### Zutaten:

350 g Markenbutter  
350 g Zucker  
10 g Vanillezucker  
300 g Hühnerei frisch  
450 g Weizenmehl Type 405  
15 g Backpulver  
400 g Sauerkirschen tiefgefroren

#### Zubereitung:

Die Zutaten der Reihenfolge nach miteinander zu einem Rührteig verrühren. Den Teig auf einem gefetteten Backblech gleichmäßig verteilen und anschließend die Sauerkirschen (frisch oder tiefgekühlt) darauf verteilen.

Bei 165–175 °C im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten goldgelb backen.

#### Inhaltsstoffe pro Portion

Energie 419 kcal, Fett 22,1 g, Kohlenhydrate 48,9 g, Eiweiß 5,93 g, Vitamin B1 51,7 µg, Vitamin C 2,72 mg, Calcium 32,4 mg, Eisen 1,14 mg, Ballaststoffe 1,49 mg, Cholesterin 135 mg, n<sup>3</sup> Fettsäuren 0,36 g

Tagespflege im Haus Kuhlendahl

## Wohlfühlen bei exzellenter Betreuung

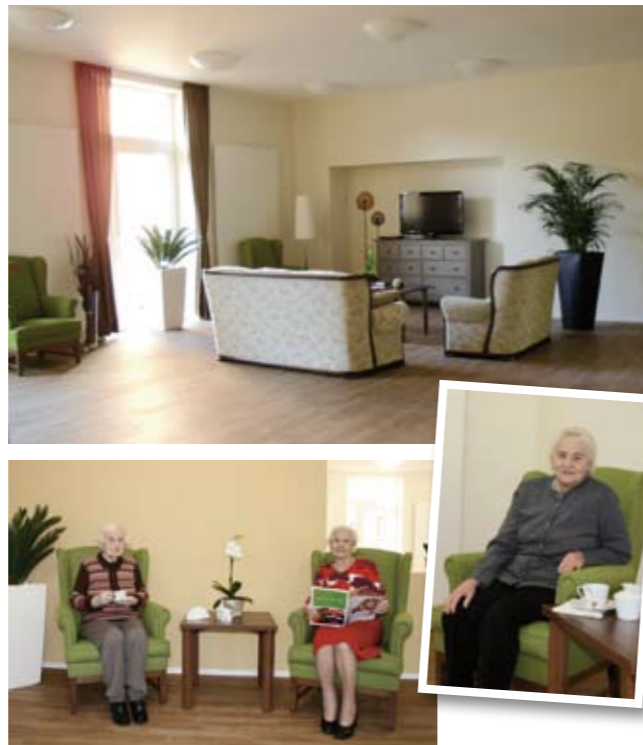
Gemeinschaftserlebnis für pflegebedürftige Menschen, Entlastung für deren Angehörige: Seit 1. April gibt es im Haus Kuhlendahl die Tagespflege. Das neue Angebot der „Mülheimer Oase“ wird gut angenommen. Am 16. April feierten Mitarbeiter, Gäste und Partner der Mülheimer Sozialholding gemeinsam mit Oberbürgermeisterin Dagmar Mühlendorf offiziell Einweihung.

„Das hat alles wirklich einen echten Oase-Charakter“, stellte die Oberbürgermeisterin fest. Sie fühlte sich ausgesprochen wohl in der Oase und betonte den Bedarf solcher Einrichtungen insbesondere für Mülheim. „Schließlich halten wir die Poleposition als die Stadt mit dem höchsten Altersdurchschnitt in ganz NRW.“

Dass viele Mülheimer froh sind über das neue Tagespflegeangebot, zeigt die große Resonanz. Die neue Einrichtung hat inzwischen schon Stammgäste. Kein Wunder: Schließlich ist die Oase ein Stück zu Hause mit exzellenter Betreuung auf 300 Quadratmetern. Wochentags von 8 bis 16.30 Uhr betreuen hier je nach Pflegestufe drei bis fünf examinierte Mitarbeiter die Gäste. Hinzu kommen weitere Fachkräfte wie etwa Ergotherapeuten. Bis zu 15 Pflegebedürftigen bietet die Einrichtung gleichzeitig Platz. „Wir können hier natürlich für viel mehr Menschen ein Angebot machen“, erläutert Adrian Joel Schmidt, Leiter der ambulanten Dienste der Mülheimer Sozialholding. Problemlos ließen sich in der Oase mehr als 40 Patienten betreuen. „Denn schließlich sind nicht alle zur gleichen Zeit in der Einrichtung.“

Die Tagespflegeeinrichtung befindet sich in einem eigenen Bauteil des Hauses Kuhlendahl, das derzeit für mehr als neun Millionen Euro komplett modernisiert und umgebaut wird. Bis zu acht Stunden täglich werden die Gäste betreut und gepflegt. Die Öffnungszeiten sollen nach einer ersten Erprobungsphase den Bedürfnissen genauer angepasst werden. Ganz individuell wählbar ist bereits jetzt die Zahl der wöchentlichen Betreuungstage. Auf Wunsch gibt es einen Transferservice von Zuhause in die Oase. „Damit wollen wir ganz besonders auch die pflegenden Angehörigen entlasten“, betont Schmidt.

Auf dem Tagesprogramm in den hellen und in milden Farben gestalteten Räumen stehen gemeinsames



Blick in den neuen Wohn-Aufenthaltsbereich

Singen und Basteln, Gespräche und Bewegungsübungen. Ruheräume laden zum Erholen und Entspannen ein. Großen Wert legt das Oase-Team auf Regelmäßigkeiten. „Vor allem für an Demenz leidende Gäste sind Rituale eine große Hilfe. Feste Strukturen vermitteln ihnen das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit“, sagt Renata Mai, die Leiterin der Tagespflegeeinrichtung.

Wer mehr über die neue Tagespflege erfahren möchte, kann die Oase nach vorheriger Anmeldung bei einem „Schnuppertag“ kennenlernen. Nähere Informationen zur Oase haben Renata Mai, Telefon: 0208/3 08 13 20, und Adrian Joel Schmidt, Telefon: 0208 / 3 08 11 11.

Entlastung pflegender Angehöriger

## Entspannung ohne schlechtes Gewissen

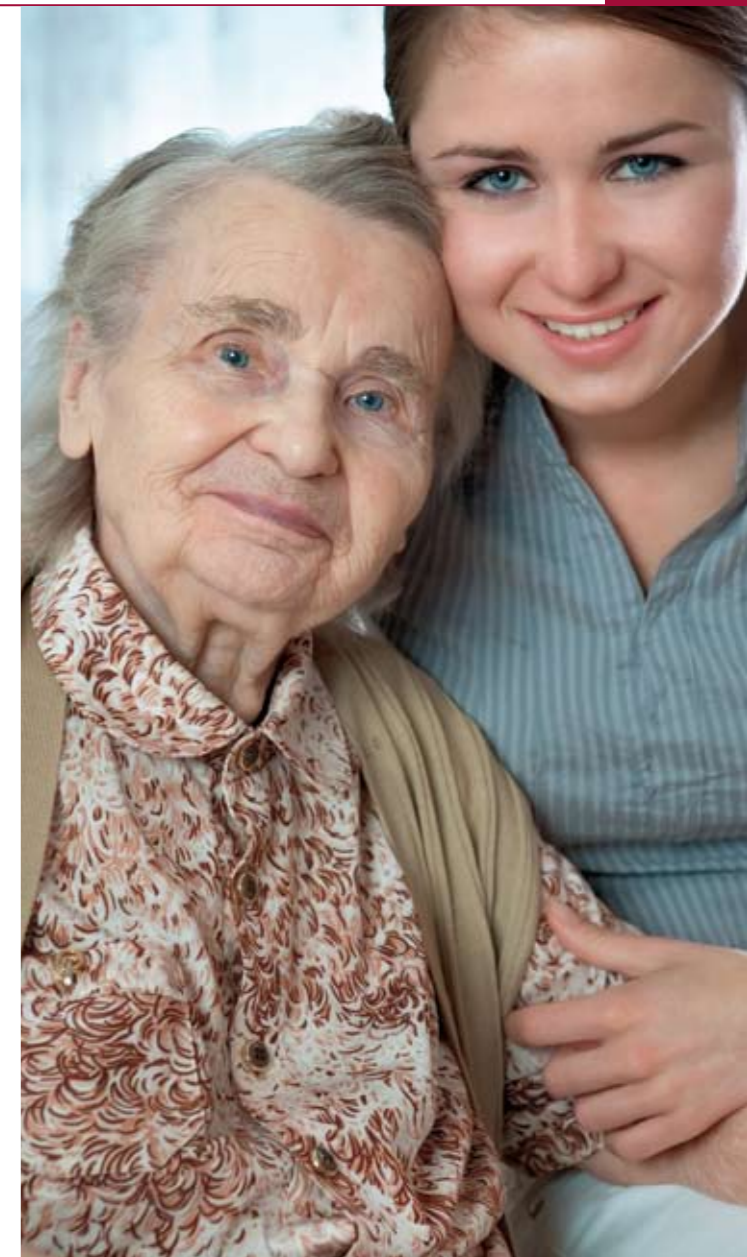
Für viele Menschen gehört es zum Alltag: Sie kümmern sich um pflegebedürftige Angehörige. Das ist für sie selbstverständlich. Nicht selten gehen die Ehepartner, Kinder oder Enkel dabei bis an ihre Grenzen. Angebote von außen können unterstützen und entlasten.

„Manchen Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihre Lieben in fremde Obhut geben“, weiß Adrian Joel Schmidt. Dies gelte vor allem, wenn es um die Unterbringung in einem Heim gehe, sagt der Mitarbeiter der Mülheimer Sozialholding und fügt hinzu: „Wir wollen Alternativen aufzeigen.“ Nicht selten ist die stationäre Aufnahme gar nicht die angemessene Lösung, von den damit verbundenen Kosten ganz zu schweigen.

Doch was ist der richtige Weg? Viele Menschen sind angesichts von Pflegebedürftigkeit nach wie vor ratlos. „Nötig sind kompetente Ansprechpartner“, betont Schmidts Kollegin Britta Ketzler. „Wir bieten ein Komplettpaket an“, sagt sie. Als Pflegekompetenzzentrum versteht sich die Sozialholding – von der Beratung bis hin zur ambulanten und stationären Betreuung. Das Angebot richtet sich flexibel nach den Bedürfnissen der Patienten wie ihrer Angehörigen. Ziel: die maßgeschneiderte Betreuung zum Wohle aller Betroffenen.

„Für Demenzkranke zum Beispiel ist eine gewohnte Umgebung sehr wichtig“, berichtet Ketzler. Für ihre außerfamiliäre Betreuung bietet sich deshalb eine Tagespflege an. Die Pflegebedürftigen werden von Fachkräften individuell versorgt und können neue Sozialkontakte knüpfen. Ihre Angehörigen wissen ihre Lieben gut betreut und haben Zeit für andere wichtige Dinge – ohne ein schlechtes Gewissen.

Dass pflegende Angehörige auch voneinander lernen können, macht allmonatlich der Gesprächskreis im Haus Gracht deutlich. Jeden ersten Freitag im Monat lädt die Mülheimer Sozialholding zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft Mülheim Angehörige von Demenzkranken dazu ein. Nähere Informationen gibt es bei Britta Ketzler, Telefon: 0208 / 3 08 12 53.



Die Angehörigen möchten sicher sein, dass es den pflegebedürftigen Lieben auch gut geht.

### Zusätzliche Betreuungsleistungen

Seit Juli 2008 zahlt die Pflegeversicherung auch für sogenannte zusätzliche Betreuungsleistungen. Das betrifft all jene, die zwar nicht in die Pflegestufen 1 bis 3 eingestuft werden, wohl aber pflegerische Unterstützung benötigen. Für sie gibt es die Pflegestufe 0. Sie wird auf Antrag erteilt, den ein Vertrauter der pflegebedürftigen Person stellen muss. Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung prüft dann, ob ein „erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung“ vorliegt. Bis zu 100 Euro monatlich oder ein erhöhter Betrag von monatlich 200 Euro werden je nach Schwere der Krankheit gezahlt.

Ausflugs-Tipp „Leinen los!“

## Natur auf der Ruhr erleben mit der Weißen Flotte

Eine Fahrt mit der Weißen Flotte ist immer wieder ein Erlebnis: Ganz bequem lässt sich das schöne Ruhrtal so entdecken. Die Sonderfahrten führen über den Rhein bis nach Xanten und über den Rhein-Herne-Kanal nach Wesel. „Schiff fahren und Schlemmen“ ist ein weiteres Angebot, etwa die Kaffeefahrten zur Ruhrschleuse und ins Bergische Land. „Leinen los!“ heißt es alljährlich ab Ostern.

Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, weiß die beschaulichen Flussfahrten besonders zu schätzen. Aber auch für wanderfreudige Senioren sind die Ausflüge attraktiv, denn vom Fluss aus hat man eine ganz besondere Perspektive auf das grüne Revier und interessante Schauplätze wie etwa den Duisburger Hafen, den größten Binnenhafen der Welt. Vier Fahrgast- und Konferenzschiffe gehören zur Weißen Flotte, die bereits seit 1927 zwischen Mülheim und Kettwig pendelt: „Friedrich Freye“, „Heinrich Thöne“, „Mülheim an der Ruhr“ und „Oberhausen“.

### Die klassische Linientour führt vom Mülheimer Wasserbahnhof zur Schleuse Kettwig.

Hin- und Rückfahrt dauern insgesamt rund zwei Stunden. An leuchtend gelben Rapsfeldern und weiten grünen Wiesen gleiten die Schiffe vorbei, weiße Schwäne ziehen ihre Bahnen. An den Ufern genießen Angler und Camper die Ruhe des idyllischen Ruhrtals. Einzelreisende und Gruppen bis zu zehn Personen können an den Haltestellen Wasserbahnhof, Hahnenfähre, Am Damm und Kettwig einfach einsteigen. Größere Gruppen und Gäste mit Fahrrädern sollten sich vorher anmelden, rät Flotten-Chef Joachim Exner.



Die **Sonderfahrten** umfassen traditionelle und neue Routen. Frühstücksfahrten auf der Ruhr, eine Tour zum Baldeneysee mit Bergischer Kaffeetafel, Tagesfahrten nach Kaiserswerth mit historischem Rundgang, Touren durch das Mülheimer Hafengebiet mit Besichtigung des Wasserkraftwerks Raffelberg und Kaffeefahrten zur Ruhrschleuse Duisburg sind längst nicht alle Touren, die im Sommer und Herbst 2011 anstehen. Kulturell Interessierte können den Archäologischen Park Xanten erkunden, den Xantener Dom besichtigen oder sich durch das Preußen-Museum in Wesel führen lassen.

Neu im Programm ist die Fahrt mit Gastronom Peter Henzek von der Kochschule Ruhrgebiet mit Kulinarischem aus der Ruhrregion und Abendunterhaltung. In der Nachsaison wird's auch noch einmal lecker mit Martinsgansessen an Bord, Kohl und Pinkel oder Kaffee und Kuchen zum Advent. Nach den Nikolausfahrten Anfang Dezember kehrt die Weiße Flotte dann bis zum nächsten Frühling in ihren Heimathafen zurück.

Gruppen können außerdem ein Schiff ganz für sich allein chartern und für einige Stunden oder einen Tag das Leben an Bord ganz nach Wunsch gestalten.



### INFO

#### Büro der Weißen Flotte

Ansprechpartner: Detlev Hinz, Telefon: 0208 / 96 099 96  
Email: weisseflotte@betriebe-muelheim.de, www.btmh.de

▪ **Linienfahrten:** Montags lohnt sich die Reise ganz besonders: Das „Happy-Hour-Ticket“ für die einfache Fahrt kostet dann nur 4 € (regulär 6,50 €). Der tägliche Linienverkehr startet um 11 Uhr am Wasserbahnhof und fährt im Zweistundentakt.

▪ **Sonderfahrten:** Für alle Informationen, Buchungen und Reservierungen zu den Sonderfahrten steht exklusiv das Team der Touristinfo der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) im MedienHaus am Synagogenplatz bereit, Tel.: 02 08 / 960 960. Tickets für die Sonderfahrten gibt es ausschließlich dort. Alle Sonderfahrten beginnen am Wasserbahnhof Mülheim an der Ruhr. Mit der Saisonkarte 2011 (Erwachsene 80 €, Kinder 34 €) sind alle Linienfahrten frei. Bei den Sonderfahrten gibt es 10 % Rabatt.

▪ **Bewirtung:** An Bord gibt es Getränke, Speisen, Kaffee und Kuchen.

#### Hinweis für Rollstuhlfahrer/-innen und stark gehbehinderte Menschen:

Die Schiffe sind leider **nicht barrierefrei**. Auch der Ein- und Ausstieg kann je nach Wasserstand der Ruhr schwierig sein. Insbesondere der Haltepunkt Kettwig-Unterwasser stellt mit etwa 20 Treppenstufen ein Hindernis dar. Eine behindertengerechte Toilette gibt es nur auf der „Mülheim an der Ruhr“, die jedoch nur selten auf Linienfahrten eingesetzt wird.

Vor einer Fahrt empfiehlt sich ein Anruf im Büro der Weißen Flotte, um genaue Informationen einzuholen. Grundsätzlich sind die kürzeren Fahrten ohne Ausflüge – etwa Kaffeefahrten – zu empfehlen, bei denen die Gäste die gesamte Zeit an Bord verbringen.

Schwerbehindertenausweise haben leider keine Gültigkeit.



Echtes Handwerk. Echter Geschmack.

TIMM Fleisch- und Wurstmanufaktur  
Max-Planck-Ring 39 · 46049 Oberhausen · [www.echter-geschmack.de](http://www.echter-geschmack.de)

A cartoon pineapple character with a green crown, large eyes, a wide smile, and yellow limbs. It is standing on a large red strawberry and pointing upwards with its right hand.

Henning Broscheit GmbH

*„Wir wünschen Ihnen  
einen Guten Appetit!“*

[www.broscheit.de](http://www.broscheit.de)