

**GESUNDHEITS-NOTIZ**

**Kinder von Alkoholkranken** betruet der Hamburger Verein Sucht(h)- und Wendepunkt bereits seit zehn Jahren. Was mit dem Projekt „Nottelefon“ begann, hat sich inzwischen zu einem breiten Spektrum aus Beratungs-, Erziehungs- und Hilfsangeboten entwickelt.

Zur Jubiläumsfeier lädt der Verein am 26.10. von 10 bis 14 Uhr ins Hamburger Hotel Atlantik, An der Alster 72. Geboten werden Filmcollagen, sowie Vorträge sowohl aus persönlicher als auch aus fachlicher Perspektive.  
www.suchtundwendepunkt.de

**Zur Beratung über gesunde Ernährung** in allen Lebensaltern lädt die Hamburger Verbraucherzentrale. Thema wird eine wohl schmeckende und gesund erhaltende Ernährung sein, die unter anderem negative Folgen von Diabetes, einen zu hohen Cholesterinspiegel sowie Gicht lindern helfen.  
Mi, 27.10., 10.30 – 14.30 Uhr, Kirchenallee 22, www.vzhh.de

**Mit Allergien** befasst sich eine Ausstellung im Hamburger Bezirksamt Eimsbüttel. „Allergien – besser schützen und wirksam vorbeugen“ lautet die mit zehn Schautafeln bestückte Schau, die nicht nur zeigt, welche Auslöser es gibt, sondern auch, wie man sie meidet. Mode, Make-up und Lebensmittel sind da zu erwähnen; auch die Frage, wie man Allergien bei Säuglingen vorbeugen kann, ist dort Thema.  
18.–28.10., Foyer des Bezirksamts Eimsbüttel, Grindelberg 66

**„Pflege zu Hause – ohne Gewalt, Betrug und Pflegefehler“** lautet der Titel einer Broschüre der Hamburger Verbraucherzentrale. Sie kann kostenlos bei Polizeikommissariaten, Geschäftsstellen der Barmer GEK sowie in der Verbraucherzentrale (Kirchenallee 22) abgeholt werden.

# Revival der Märchen-Oma

**GENERATIONENVERTRAG** „Jung & Alt“ heißt ein Hamburger Verein, der wettmachen will, was durch Vereinzelung verloren ging. Er vermittelt Junge, die Älteren helfen – und andererseits die Oma-Feuerwehr zur Kinderbetreuung

VON **PETRA SCHELEN**

Es klingt ein bisschen schlicht, fast kindlich: „Oma-Feuerwehr“ ist eins der Angebote des Hamburger Vereins „Jung & Alt“ überschrieben. Gemeint ist aber ein durchaus ernsthaftes Angebot für jene, die unter einem der zentralen Probleme dieses Landes leiden: der schlecht ausgebauten Kinderbetreuung. „Wenn ein Kind nachts krank wird und niemand zur Betreuung da ist, können die berufstätigen Eltern hier morgens um sieben anrufen. Wir vermitteln dann einen ehrenamtlichen Senior/Seniorin, der/die sofort losgeht und um acht Uhr auf der Matte steht“, sagt Vereinsprecherin Marinka Cramer.

Sie ist ein bisschen stolz auf den Service, den der 1979 gegründete Verein bietet: Mit 160 Ehrenamtlichen leistet der Verein über 2.000 Einsätze im Jahr, die das wieder aufzubauen suchen, was aufgrund der zunehmenden Vereinzelung auch der Generationen verloren ging: Ein „Eine Hand wäscht die andere“-Prinzip, wie es in manchen Wohnprojekten bereits praktiziert wird, in dem Ältere Kinder betreuen und Jüngere im Gegenzug den Älteren einkaufen.

„Jung & Alt“ basiert nicht auf Wohngemeinschaften, hat dafür aber ein weit größeres Netz an ehrenamtlichen Helfern, von denen manche 30 Jahre lang, andere ein bis zwei Jahre bleiben. Manche helfen fünfmal die Woche, andere einmal im Jahr. Willkommen sind alle. Die Helfer: Das sind viele Ältere, aber auch Jüngere, und die meisten, räumt Cramer ein, seien Frauen. Das allerdings aus allen Gesellschaftsschichten und Berufssparten.

Als Beate Schmidt, heute Vize-



Wunderwerk Handy: Ein Rätsel für Jung und Alt? Foto: dpa

präsidentin, den Verein 1979 gründete, weil sie, damals Mutter zweier kleiner Kinder, etwas Ähnliches in Frankreich gesehen hatte, meldeten sich auf einen Aufruf in der Tagespresse spontan 20 ältere Damen, die helfen wollten. Und der Bedarf der Familien nach Kinderbetreuung sei riesig, sagt Cramer. Dabei gehen die Senioren nicht nur in Privathaushalte. Sie begeben sich auch – maximal zweimal monatlich – in Kindergärten, an dort Märchen zu erzählen, begleiten Kindergarten-Gruppen auf Ausflügen oder helfen mal bei den Hausaufgaben.

Das sei aber nur das eine Standbein, sagt Cramer: Auch äl-

tere Menschen können – im Zuge des „Familienhilfsdienstes“ Hilfe in Anspruch nehmen. Dieser Zweig laufe allerdings noch vergleichsweise schleppend, sagt Cramer: „Der Oma-Hilfsdienst hatte voriges Jahr 1.800 Einsätze, Familien-Hilfsdienst nur 22. Der Familien-Hilfsdienst: das ist – neben Besuchen in Seniorenheimen und Hilfe beim Einkauf – eine gleichfalls spontan anzufordernde Hilfe in der Not. „Wenn ein pflegender Angehöriger mal etwas außer Haus erledigen muss oder selbst krank wird, schicken wir jemanden, der sich kümmert“, sagt Cramer. „Wohlgemerkt: Die Ehrenamtlichen übernehmen keine pflegeri-

**Wenn die Oma-Feuerwehr gerufen wird, ist innerhalb einer Stunde jemand da**

chen Tätigkeiten, sondern sind einfach anwesend, wenn nötig.“ Zwar ist dies keine Dauerlösung: Auf maximal 15 Tage pro Notsituation ist solch ein Einsatz befristet. Aber es ist ein unbürokratisches Prozedere, das Zeit bringt, um andere, dauerhafte Lösungen zu überlegen. Warum dies so schlecht angenommen werde, weiß Cramer nicht genau: „Vielleicht gibt es bei den älteren

Menschen Berührungsängste, oder die pflegenden Angehörigen wollen das nicht gern aus der Hand geben.“

Die Gebühren von „Jung & Alt“ sind zivil: Abgesehen von einer Aufnahmegebühr von 30 Euro zahlt, wer Hilfe in Anspruch nehmen will, 25 Euro monatlich und verpflichtet sich für ein Vierteljahr. Kindergärten zahlen 154 Euro monatlich. Die Ehrenamtlichen zahlen nichts. Ihre Währung ist – auch spontane – Hilfe. Denn wenn die Oma-Feuerwehr gerufen wird, ist innerhalb einer Stunde jemand da.

Jung & Alt e.V., ☎ 040/2517733, www.jaz-ev.de

## Das Alter simulieren

**SERVICE** Eine Wolfsburger Firma bietet einen Anzug an, in dem man Altersbeschwerden erfahren kann

Für das Beschwerden des Alters sensibilisieren soll ein von der Wolfsburger AG geschaffener „Alters-Simulationsanzug“: Er sieht in etwa aus wie ein Raumanzug und bietet gleichfalls Reisen in eine fremde Welt: in die älteren Menschen. Wie fühlt es sich an, wenn die Gelenke schwer wer-

den, wenn die Kraft ganz allgemein nachlässt, man nicht mehr geht sieht und hört?

All das können Jüngere, die sich das sonst vielleicht nicht vorstellen könnten, mit Hilfe des Anzugs erfahren. Zielgruppe sind dabei vor allem Menschen aus Wirtschaft und Handel, die

altersgerechte Arbeitsplätze und Angebote bieten wollen und wissen wollen, wo es hakt. Auch für Betriebsanalyse und Service-Schulungen des Personals eignet sich der Anzug. Denn allein im Handel finden sich zahllose Dinge, die nicht seniorenrecht eingerichtet sind. Schlechte Be-

leuchtung, zu kleine Beschriftungen und zu enge Gänge und zu große Lebensmittelportionen sind nur einige davon. Wer seinen Laden altersgerecht umstellt, kann sich übrigens mit dem Gütesiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“ auszeichnen lassen. **PS**

## Rückenproblem? Hexenschuss? Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?



**Peter Glatthaar**, Arzt ausgebildet in Osteopathie und orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland. Behandelt Sie mit weichen Mobilisationen der Wirbelsäule, neurodynamischen Techniken und der Erfahrung 20-jähriger Praxis.

**Tel. 040 / 57 00 88 95**

**Peter Glatthaar**  
Borsteler Bogen 27 • 22453 Hamburg  
www.maitland-praxis.de  
Private Kassen und Selbstzahler.

**Arztpraxis mit angeschlossener KG-Praxis und Fitness-Studio**

**Shiatsu**  
Schule für Shiatsu Hamburg  
Shiatsu berührt den Körper und die Seele

**Shiatsu-Ausbildung\***

Der nächste Basiskurs:  
12.–14. November und 3.–5. Dezember 2010

\*unter ärztlicher Leitung sowie anerkannt nach den Richtlinien der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland GSD

Informationsabend am 1. November 2010 um 19 Uhr

Fordern Sie unsere Broschüre an: Tel. 040/430 18 85  
Fax 040/43 40 61 - E-Mail: schule@fuer-shiatsu.de  
www.schule-fuer-shiatsu.de

Ulrike Meyer  
Heilpraktikerin  
Kinesiologie

Im Gesundheitszentrum St. Pauli  
Haus 4, Naturheil-Etage  
Seewartenstr. 10, 20459 Hamburg  
Tel.: 23 49 43 07

Tag der offenen Tür  
am 24.10. von 14-21 Uhr

**YOGA**  
Vidya

Yoga Vidya Zentrum Oldenburg  
Breslauer Str. 74, 20135 Oldenburg  
Tel.: 0441-5706528  
www.yoga-vidya.de/centeroldenburg

**Wie geht's weiter bei Burnout?**

Wir beraten Sie und geben therapeutische Unterstützung in Gruppentherapie und Einzeltherapie

**Praxisgemeinschaft für Psychotherapie**

Marietta Bäumer  
Dipl. Psychologin  
040-64 42 47 99

Rainer Kudziela  
Dipl. Soziologe  
040-82 73 36

**Schule der Homöopathie und Heilpraktik**  
www.sdh-hamburg.de | info@sdh-hamburg.de

**Ausbildungsbeginn im Oktober 2010**

**Nächster Infoabend: 19.10.2010 um 19 Uhr**

Seewartenstr. 10  
20459 Hamburg  
Tel.: 040 - 88 91 33 93

**SCHANZENRESIDENZ**  
ELISABETH ALTEN- UND PFLEGEHEIM DER FREIMAUER VON 1795 e.V.  
KLEINER SCHÄFERKAMP 43 - 20357 HAMBURG

**DAS HAUS MIT HERZ IM SCHANZENPARK**

Pflege und Betreuung im eigenen Apartment mit hotelähnlichem Service

alle Pflegestufen  
alle Kassen  
kein Einstand  
Keine Mitgliedschaft

Kontakt:  
Telefon 0 40 / 44 18 08 525  
Fax 0 40 / 44 18 08 547

Unser Bewohnerbüro - Frau Buch - verabredet gern einen Termin mit Ihnen!  
info@schanzenresidenz.de  
www.schanzenresidenz.de

Kleiner Schäferkamp 43 • 20357 Hamburg • ☎ 040 / 44 18 08 525 • Fax 040 / 44 18 08 547