

Bauchfett schmilzt nicht



Von Lucia Pirkel
lucia.pirkel@rundschau-mail.de

Ich habe jetzt wieder eine schmerzliche Bestätigung dafür, dass man dem Fett in der Körpermitte nicht so schnell Herr wird. Vorletzte Woche baute mein Sohn, fasziniert von der weißen Pracht, einen schönen Schneemann in den Garten. Es dauerte keine Stunde, dann war der arme Mann kopflos. Was sich aber hartnäckig hielt, war der Bauch samt runtergerutschten „Augen“. Jetzt ist der Schnee weg, aber die Bauchkugel steht immer noch keck auf dem grünen Rasen und blinzelt mir tagtäglich hämisch zu.

Reparaturcafé Kelheim

Kelheim (rs). Repariert werden Kleinmöbel, Kleingeräte (Elektro, Metall), Elektronik, Textilien und Fahrräder. Messer und Scheren können auch geschliffen werden. Nicht repariert werden Handys, Mikrowellen, Funkgeräte oder Geräte, die eine Person nicht mehr alleine tragen kann.

► **Samstag, 26. Januar, 14 bis 17 Uhr, Evangelisch-lutherisches Gemeindezentrum, Ludwigsstraße 2**

Hör- und Sprachpädagoge testet

Kelheim (rs). Die Gesundheitsabteilung des Landratsamtes Kelheim bietet einen kostenlosen Hör- und Sprachtest für Kinder an. Fabian Gruber prüft, ob Kinder altersgemäß sprechen und gut hören. Bei Auffälligkeiten erhalten die Eltern Informationen über Behandlungsmöglichkeiten. Die angebotenen Testungen werden im Dienstgebäude in der Hemauer Straße 48a durchgeführt. Für die Terminplanung wird um eine vorherige Anmeldung unter Telefon (094 41) 2 07 60 15 in der Zeit von 8 Uhr bis 11.30 Uhr gebeten.

► **Donnerstag, 31. Januar, Gesundheitsabteilung Hemauer Straße**

überblick

Gesundheitsangebot boomt

06

Immer mehr Badegäste kommen in die Limes-Therme Bad Gögging zu medizinischen Behandlungen.

Erfolgreicher Start ins Jahr

Bezirksmeisterschaft: ATSV-Ringer schaffen es auf das Siegerpodest.

07

Graben wie die Profis

Ein besonderes Angebot gibt es jetzt in Abensberg: Kindergeburtstag feiern im Stadtmuseum

08

Jazz oder Kabarett

In der Rubrik Freizeit haben wir die wichtigsten Termine aus dieser Woche zusammengefasst.

10

Wochenendwetter

Freitag	Samstag	Sonntag
-2° -5°	3° -2°	3° 0°

ansprechpartner

Redaktion Kelheim

Lucia Pirkel
Tel. (094 41) 2 03 18
Fax (094 41) 2 03 38
kelheim@rundschau-mail.de

Redaktionsleitung

Martin Angerer
martin.angerer@rundschau-mail.de

Sie wollen eine gewerbliche Anzeige schalten?

Tel. (094 41) 2 03 90 (Kelheim)
Tel. (094 43) 91 15 21 (Abensberg)
anzeigenannahme@mittelbayerische.de
oder bei Ihrem Medienberater vor Ort
sowie bei allen Annahmestellen der
Mittelbayerischen Zeitung im Verbreitungsgebiet

Sie wollen eine private Kleinanzeige schalten?

Tel. (08 00) 2 07-20 70
(Gebührenfrei aus allen Festnetzen)
Oder im Internet unter:
www.mittelbayerische.de/anzeigen

Fragen zur Zustellung

Tel. (08 00) 2 07-20 70
(Gebührenfrei aus allen Festnetzen)

Kostenloses ePaper: www.mittelbayerische.de/anzeigen/rundschau

Hilfe vor dem großen Knall

Wenn Familien von Demenzerkrankten nicht mehr miteinander reden, könnte das neue Angebot der Alzheimer Gesellschaft einen Ausweg bieten.

Von Lucia Pirkel

Kelheim. Stephanie Sedlmayer-Weßling hat beste Erfahrungen mit Mediation gemacht: „Sie hilft immer“, ist die Diplom-Psychologin überzeugt. Auch, wenn sich ein Problem nicht zu 100 Prozent lösen ließe, kann diese Methode des gelenkten Gesprächs dazu führen, dass wieder Bewegung in erstarrte Prozesse reinkommt. Und das ist bei Familien mit Demenzerkrankten manchmal auch bitter nötig. „Da sind Kinder zu Besuch und sagen: ‚Was willst du denn, der Mutter gehts doch gut.‘ Und wenn sie wieder weg sind, schreit sie oder geistert umher. Diejenigen, die die Pflege übernehmen, fühlen sich dann nicht wertgeschätzt“, weiß Sedlmayer-Weßling.

Und genau diese Wertschätzung, das Ernstnehmen der Bedürfnisse des pflegenden Ange-



Stephanie Sedlmayer-Weßling bietet eine kostenlose Mediation für pflegende Angehörige und deren Familien an. Foto: Pirkel

hörigen soll eine Mediation zu vermitteln helfen. Dazu müssen sich alle an einen Tisch setzen. Jeder wird gehört und muss überlegen, was man zusammen unternehmen kann, um ein bestimmtes Problem zu lösen. „Man kann nicht alle Probleme lösen, die Teilnehmer müssen sich das aussuchen, was sie am meisten stört.“ Sedlmayer-Weßling ist die Vermittlerin, die dafür Sorge trägt, dass jeder sagen darf, was ihm wichtig ist, „ohne Tumult und ohne dass jemand

den Raum verlässt“. Wichtig bei der Mediation sei auch, dass man nicht dem anderen die Schuld zuweist.

Das Ziel sollte sein, die eigene Perspektive zu wechseln: „Ein Apfel, der vor mir liegt, ist vielleicht schön rot, auf der anderen Seite, die ich nicht sehe, ist er aber faulig. Es gibt kein richtig oder falsch“, weiß die Mediatorin. Vielmehr soll gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht werden und nach einer Lösung, die für alle fair erscheint.

Am Ende einer Mediation trifft man eine Vereinbarung, an die sich alle halten. Bei pflegenden Angehörigen kann das zum Beispiel sein, dass sie sich mehr Zeit für sich wünschen und wollen, dass die Verwandten nicht nur einfach zu Besuch kommen, sondern die Betreuung für einen gewissen Zeitraum übernehmen und damit dem Pflegenden ein paar Stunden Auszeit verschaffen.

Sedlmayer-Weßling weiß, dass der persönliche Austausch ungeheuer wichtig ist. „Eine richtige Pest sind zum Beispiel Whatsapp-Nachrichten.“ Es entstehen viele Missverständnisse, die in einem Gespräch viel leichter ausgeräumt werden könnten.

Die Psychologin plädiert dafür, möglichst früh mit einer Mediation zu beginnen – am Besten präventiv, vor dem großen Knall. „Wenn man denkt, man kann nicht mehr miteinander reden, dann wäre es auf jeden Fall an der Zeit.“ Umso eher man jedoch anfangen, desto leichter könne man den Konflikt auflösen. Nur eine Voraussetzung müssen die Teilnehmer mitbringen: „Es ist wichtig, dass man bereit ist, etwas zu geben.“

► **Das Angebot ist kostenlos und findet im Rahmen von „Helfen und selber gesund bleiben“ statt. Noch werden Familien dafür gesucht; Kontakt: per Email an info@alzheimer-kelheim.de und unter Telefon (094 41) 1750 98 18**

Willkommen im Landkreis Kelheim

Zehn Erwachsene und zwei Kinder nahmen die Einbürgerungsurkunde entgegen

Kelheim (jo). „Donau, Befreiungshalle, das Kloster Weltenburg, der Hundertwasserturm, und viele andere Dinge – dazu haben wir momentan noch eine traumhaft schöne weiße Landschaft. Es ist schon etwas Besonderes, wenn man in so einem Landstrich der Welt leben darf“, stellte Landrat Martin Neumeyer im Rahmen der Einbürgerungsfeier am Landratsamt fest. Auch wenn der Schnee mittlerweile wieder weg ist, hat sich an der Attraktivität des Landkreises, den nun zwölf weitere Menschen offiziell ihre Heimat nennen, nichts geändert.

Seit 2006 werden Einbürgerungen bundesweit in einem feierlichen Rahmen vollzogen: Kaffee und Kuchen gehören seitdem genauso dazu wie der Eid auf die Verfassung. Diesen haben nun zehn Erwachsene und zwei Kinder aus insgesamt neun verschiedenen Nationen geschworen. Unter ihnen war auch Gang



Die neuen Staatsbürger mit Landrat Martin Neumeyer (li.) Foto: jo

Yao aus China, der mittlerweile seit fast 17 Jahren in Kelheim lebt. Der Entschluss, die deutsche Staatsbürgerschaft anzunehmen, fiel ihm nicht schwer: „Meine ganze Familie wohnt hier und ich kann mir nicht vorstellen, irgendwo anders zu leben“, erzählte er, bevor er zum Schluck aus der Kaffeetasse ansetzte. Auch sein Nebenmann Mohammad Saleh Moradi aus Afghanistan ist längst in

Deutschland angekommen. Seit August 2010 lebt er in Ihrlerstein und hat dort die Mittelschule abgeschlossen. Zwei bis drei Monate habe es gedauert, bis er alle nötigen Unterlagen und Anträge für die Einbürgerung beisammen hatte, erzählt Moradi. Besonders freue er sich nun auf künftige Reisen, so der Ihrlersteiner weiter. „Wenn Sie den deutschen Pass haben, haben Sie weltweit die besten

Chancen aller Nationen, ohne Visum an Land zu kommen“, erklärte Landrat Neumeyer zuvor in seiner Begrüßungsrede und sorgte damit für jede Menge zustimmendes Nicken im Saal.

Auch über Rechte, Privilegien und Pflichten, die der Schwur auf die Verfassung mit sich bringt, klärte der Landrat auf und strich dabei die Bedeutung der Meinungs- und Religionsfreiheit, des Wahlrechts oder der Schulpflicht heraus. Er forderte die Anwesenden auf, sich aktiv in die Gemeinschaft einzubringen, denn „Demokratie lebt natürlich auch vom Mitmachen“, so Neumeyer

Unter Beifall wurden die Neubürger im Anschluss nach vorne gebeten, um ihren Eid auf die Verfassung zu schwören und nach einem kleinen Plausch mit dem Landrat ihre Einbürgerungsurkunde samt Willkommensgeschenk entgegenzunehmen.

Mehr Sicherheit

Stadt als erste Behörde ISIS 12 zertifiziert

Kelheim (rs). Sicherheit in Zeiten von Datendiebstahl und Cyberangriff – die Stadt Kelheim investierte in ISIS12, um die Daten der Bürger noch besser zu schützen. Die Kreisstadt wurde vor Kurzem mit dem Zertifikat ISIS12 ausgezeichnet.

ISIS12 steht für das Informations-Sicherheits-Management-System, dessen Leitlinien in zwölf Schritten entwickelt und gestaltet werden. Alle Mitarbeiter der Verwaltung wurden mit den Sicherheitsrichtlinien vertraut gemacht und in den aktuellen Datenschutz-Bestimmungen geschult. Vor allem die EDV-Abteilung war involviert: ISIS12 erfordert ein stetiges Erstellen detaillierter Dokumentationen, zum Beispiel über den

Aufbau des Netzwerks, die Hard- und Software und die Ablaufprozesse im Bereich der IT. Federführend für die Einführung von ISIS12 war Stefan Derks, Informationssicherheits- und Datenschutzbeauftragter der Stadt. Die DQS Audit Company führte ein Zertifizierungsaudit durch, in dem die Planung, Einführung und Umsetzung der ISIS12-Forderungen überprüft wurden. Zertifiziert wurden daraufhin die Managementsysteme, Prozesse und das Notfallmanagement der Kommune. Die Bayerische Staatsregierung stellt für das Projekt landesweit Fördermittel bereit. Das Zertifikat ist drei Jahre gültig.

Unser Liebling des Monats

NATURREINER HEILPFLANZENSaft
ARTISCHOCKENSaft SENKT BLUTZUCKER- UND BLUTFETTWERTE
In einer Studie mit Typ-2-Diabetikern, die an Verdauungsbeschwerden litten, verbesserte Artischockenpresssaft von Schoenberger® signifikant die Werte für den Nüchternblutzucker, das glykosylierte Hämoglobin (HbA_{1c}) und das LDL-Cholesterin. Das traditionell bei Verdauungsbeschwerden angewendete Arzneimittel könnte damit für Diabetiker von besonderem Nutzen sein.



200 ml statt 7,95 €
nur 6,99 €
100 ml = 3,50 €

3 x 200 ml statt 21,95 €
nur 18,99 €
1.000 ml = 33,32 €

reformhaus sander

93326 Abensberg (Im EKZ)
Straubinger Str. 42
Tel. 09 443 / 90 56 57

85276 Pfaffenhofen
Ingolstädter Straße 11
Tel. 08 441 / 49 01 31

