



Die geehrten Jubilar*innen des SoVD Homburg-Saarbrücken.

Jahresempfang des Ortsverbandes Homburg-Saarbrücken

Gäste aus der Stadtverwaltung

Jährlich lädt der Vorsitzende Rochus Hauck mit seinem Team die Mitglieder des Ortsverbandes Homburg-Saarbrücken zu einem kleinen Empfang mit Mitgliederehrung ein. Zur traditionellen Veranstaltung kamen auch in diesem Jahr wieder viele Mitglieder und Ehrengäste.

Im feierlichen Rahmen konnte Ortsvorsitzender Rochus Hauck unter den Ehrengästen unter anderem den SoVD-Landesvorsitzenden Edmund Elsen, die 1. Beigeordnete der Stadt Homburg, Christine Becker, die Behindertenbeauftragte der Stadt Homburg, Christine Casster, den Seniorenbeauftragten der Stadt, Alexander Ziegler, Beatrix Bost vom SoVD-Ortsverband Hüttigweiler-Ottweiler-Spiesen, den SPD-Vorsitzenden von Homburg-Schwarzenbach, Ortwin Neumann, sowie den ehemaligen Ortsvertrauens-

mann Manfred Schneider begrüßen.

Nach dem Grußwort von Rochus Hauck richteten auch Landesvorsitzender Edmund Elsen und die Beigeordnete Christine Becker ein paar Worte an die geladenen Gäste.

Später führten Christine Becker und Landesvorsitzender Edmund Elsen gemeinsam mit Rochus Hauck die Ehrung langjähriger Mitglieder durch. Für 10 Jahre Mitgliedschaft wurden Anke, Katja, Diana und Horst Deck sowie Leni Werth geehrt. 20 Jahre dem SoVD treu ver-

bunden sind Hannelore Gaudel, Peter Gerstle und Peter Grevesmühl. Für 25 Jahre wurde Klaus Sebold und für 35 Jahre Gerlinde Krämer sowie Gerhard Maas geehrt. Einem Mitglied galt ein besonderes Augenmerk: Erich Andreas ist seit 40 Jahren Mitglied im Verband. Er erhielt wie alle ausgezeichneten Personen eine Urkunde und ein kleines Präsent als Anerkennung seiner Treue zum SoVD.

Nach den Ehrungen nutzten die Anwesenden den Nachmittag für Gespräche. Auch für das kulinarische Wohl war gesorgt.



Kolumne

Daheim statt Heim

Liebe Freundinnen und Freunde,



Edmund Elsen

es ist ein weit verbreiteter Wunsch vieler älterer Menschen, im Alter zu Hause und in vertrauter Umgebung zu bleiben. Dieser Wunschtraum geht auch mit der politischen und gesellschaftlichen Entwicklung konform: Bereits 2050 wird rund ein Drittel der bundesdeutschen Bevölkerung zu den Senioren (ab 60 Jahre und älter) zählen. Den damit einhergehenden Betreuungsbedarf in Pflegeheimen abzudecken scheint unmöglich – allein schon wegen des zunehmenden Fachkräftemangels in der Altenpflege. Daher werden die dauerhafte Unterbringung und Pflege älterer Menschen, die zu Hause wohnen bleiben möchten, zunehmend gefördert.

Angehörige sind in der Regel nicht in der Lage, ihre Lieben in vollem Umfang zu pflegen, da der Spagat zwischen beruflicher Verpflichtung, eigener Familie und eben der Pflege nicht zu bewältigen ist. Wer sich aber dazu entschieden hat, einen nahestehenden Menschen zu Hause zu pflegen, verdient Dank und Anerkennung – aber vor allem Unterstützung. Daher hat die Bundesregierung die Leistungen für pflegende Angehörige in den letzten Jahren kontinuierlich ausgebaut – das reicht von unentgeltlichen Pflegekursen bis zur besseren sozialen Absicherung bei der Rente.

Für den SoVD ist es eine wichtige Aufgabe die Situation von pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen grundlegend zu verbessern. Entscheidend ist, dass die Pflege den Menschen in den Mittelpunkt stellt, ihm ein würdevolles Dasein im Alter, bei Behinderung und Pflegebedürftigkeit sichert und seine Teilhabe am Leben der Gesellschaft ermöglicht. Dafür setzt sich der SoVD seit vielen Jahren ein.

Unsere Beratungsstellen helfen Ihnen gerne weiter.

Mit freundlichen Grüßen
Edmund Elsen, 1. Landesvorsitzender

Jahreshauptversammlung mit Jahresrückblick im Ortsverband Berzhahn

Das vielfältige Programm wird fortgeführt

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung 2020 des Ortsverbandes Berzhahn wurde Verbandsbürgermeister Markus Hof für 10-jährige Mitgliedschaft geehrt. Des Weiteren blickte die Ortsvorsitzende Heidi Binger auf die Aktivitäten des vergangenen Verbandsjahres zurück und verkündete die nächsten Veranstaltungen.

Nachdem Vorsitzende Heidi Binger die Gäste begrüßt hatte, gab sie einen Rückblick auf die verschiedenen Aktivitäten des Ortsverbandes im vergangenen Jahr. Dazu gehörten zum Beispiel ein Besuch bei „Holiday on Ice“. Am 26. Mai kochte der SoVD für Markus Hof zur Wahlparty Erbsensuppe im Kessel. Dem folgte die Mehrtagesfahrt nach Merzig im Saarland. 2019 fanden auch das Kreissommerfest sowie das zweite Frauencafé in Berzhahn statt.

Bei der Kreisverbandssitzung wurde Horst Krötgen zum

Kreisvorsitzenden gewählt, Jürgen Metzger zum Ehrenkreisvorsitzenden, Ewald Pfau aus Weyerbusch und Heidi Binger zu stellvertretenden Vorsitzenden sowie Ernst-Werner Wengenroth und Hellmut Binger zu Beisitzern. Mit dem Mitfahrer-Grillfest in Lochum und dem Oktoberfest fand das Jahr 2019 ein freudiges Ende.

Mit so einem reichhaltigen Programm will der SoVD Berzhahn auch 2020 weitermachen. Am 28. März wird es zum Beispiel das Frauencafé in Stangenrod geben – für Mitfahrge-

legenheiten wird gesorgt. Vom 18. bis 23. Juni geht es auf eine Mehrtagesfahrt nach Altenberg im Erzgebirge und am 25. Oktober steht das Oktoberfest an. Zum Gedenken an Gerd Wagner und Timo Kessler, die viel zu früh verstarben, erhoben sich die Anwesenden von ihren Plätzen.

Als Nächstes ehrte Jürgen Metzger den Verbandsbürgermeister Markus Hof für 10-jährige Mitgliedschaft im SoVD.

Heidi Binger bedankte sich abschließend bei allen, die zum Gelingen des Nachmittags



Von links: Markus Hof, Heidi Binger und Jürgen Metzger.

beigetragen hatten, besonders bei Ursula Wengenroth und Eberhard Birk für Unterhaltsbeiträge, sowie bei Waltraud Ferger für das Austragen der Zeitungen und Einladungen.



Glückwünsche

60 Jahre: 1.3.: Harry Graf, Rheinzabern; 4.3.: Bernadette Brandt, Nieder-Olm, Ansgar Röhr, Grolsheim; 5.3.: Hans-Peter Hager, Kaiserslautern; 6.3.: Ulrich Scherer, Oberstausenbach, Michael Gosek, Leimersheim; 7.3.: Claudia Modrack, Wörth; 9.3.: Jutta Wolf, Schwedelbach; 13.3.: Erna Werner, Germersheim; 16.3.: Uwe Seeger, Weisenheim am Berg, Guido Fontaine, Wallerfangen; 21.3.: Hansgeorg Klein, Eßweiler; 25.3.: Volker Westermann, Kapellen-Drusweiler.

65 Jahre: 1.3.: Brigitte Hutzler, Rülzheim; 4.3.: Alfred Anton, Homburg; 11.3.: Georgios Baltas, Worms; 12.3.: Annemarie Pockeleit, Nohfelden; 13.3.: Barbara Wagner, Mutterstadt, Jörg Glawe, Quierschied; 15.3.: Bruno Hellmann, Rheinzabern; 17.3.: Horst Uwe Kutscher, Frankenthal; 18.3.: Josef Herzog, Germersheim; 26.3.: Chantal Rentschler, Hördt; 29.3.: Jutta Brockholder, Mainz.

70 Jahre: 7.3.: Joung Li Schmitz, Borod; 8.3.: Bruno Seither, Rheinzabern, Ludek Ziska, Idar-Oberstein; 10.3.: Katalin Krizanij, Ludwigshafen; 11.3.: Edeltraud Koch, Otterbach; 22.3.: Gisela Braun, Homburg; 29.3.: Gertrud Gensheimer, Bellheim; 30.3.: Marlies Knigge, Bingen.

75 Jahre: 1.3.: Wolfgang Weibach, Berkastel-Kues; 11.3.: Heinz Kost, Bad Kreuznach; 26.3.: Hildegard Freyler, Homburg.

80 Jahre: 1.3.: Helmut Weis, Homburg; 2.3.: Helga Möser, Rülzheim; 3.3.: Manfred Fischer, Rülzheim; 9.3.: Brigitte Kirsch, Wörth; 12.3.: Rita Klein, Bexbach; 17.3.: Erika Mika, Ludwigshafen.

85 Jahre: 4.3.: Anita Floerchinger, Schifferstadt; 6.3.: Fredi Ranft, Berzhahn; 10.3.: Anneliese Belz, Bingen; 11.3.: Monika Gensheimer, Wörth; 30.3.: Elmar Heil, Illingen.

90 Jahre: 16.3.: Margot Pistor, Berzhahn; 27.3.: Gisela Bergmann, Homburg; 28.3.: Hildegard Kunkel, St. Wendel.

91 Jahre: 8.3.: Elfriede Heigel, Zeiskam.

92 Jahre: 28.3. Gertrud Kohler, Hördt.

95 Jahre: 7.3.: Ferdinand Walzer, Hillscheid.

98 Jahre: 15.3.: Gretel Weihmert, Nistertal.

102 Jahre: 22.3.: Else Muth, Bühl-Iggelheim.



5 Termine

Ortsverband Hördt

7. März, 18 Uhr: Mitgliederversammlung, Vereinsheim des HHC.
30. März, 19 Uhr: Stammtisch. Ort anfragen unter Tel.: 07272/55 40.

Ortsverband Hüttigweiler-Spiesen-Ottweiler

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15.30 Uhr: Kaffeenachmittag, Café Hauptert, Merchweiler. Anmeldung jeweils erbeten bei Beatrix Bost, Tel.: 06824/23 51.

Ortsverband Lautertal-Pfalz

14. März, 14.30 Uhr: Mitgliederversammlung, Schützenhaus Katzweiler, Schafmühle 5.

Jeden Freitag, 18 Uhr: Treffen, Sportheim Lautertalhalle, Katzweiler. Mitfahrgelegenheiten aus Katzweiler möglich, bitte unter Tel.: 06301/87 28 oder Tel.: 06301/79 99 930 melden.

Ortsverband Vorderpfalz

6. März, 17 Uhr: Stammtisch, Gaststätte „VTV“, Anebosstraße 4, Ludwigshafen-Mundenheim.

Kreisverband Westerwald

28. März, 14.30 Uhr: Kaffeenachmittag, Dorfgemeinschaftshaus in Stangenrod. Gerne kann ein Lied, Sketch oder Gedicht vorgetragen werden, Kuchenspenden sind ebenfalls willkommen. Anmeldungen bis 15. März bei Gudrun Kempf, Tel.: 02661/77 60 (Mitglieder aus Unnau); bei Martina Serowi, Tel.: 02663/21 99 (Mitglieder aus Berzhahn); und bei Karin Schmidt, Tel.: 02686/88 89 (Mitglieder aus Weyerbusch).

Ortsverband Weyerbusch

14. März, 15 Uhr: Jahreshauptversammlung, Landhaus Mehren, Auf dem Brouch 1.

Kreisverband Westerwald

28. März, 14 Uhr: Eröffnung der Rechtsberatungsstelle Montabaur, Dillstraße 12, 56410 Montabaur.

Worauf bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen geachtet werden sollte

Mit Herzkrankheit in die Sauna?

Auf die Vorzüge eines Saunagangs wollen auch Patienten mit Bluthochdruck, Rhythmusstörungen, Herzkranzgefäßerkrankungen oder Herzschwäche nur ungerne verzichten. Allerdings müssen sie sich vorher fragen, ob und unter welchen Bedingungen ein Saunagang für sie ratsam ist.

„Damit sich Herzpatienten nicht gefährden, sollten sie nach einer diagnostizierten Herzerkrankung unbedingt mit ihrem Kardiologen besprechen, ob und bei welchen Temperaturen sie saunieren können“, rät der Kardiologe und Herzstiftungs-Experte Dr. med. Vinzenz von Kageneck (www.herzstiftung.de). Egal wie kalt oder heiß es ist, der Mensch muss seine Körpertemperatur immer auf 37 Grad Celsius halten. Durch den Temperaturanstieg beim Saunagang erweitern sich die Blutgefäße deutlich, dabei sinkt zunächst der Blutdruck und die Pulsfrequenz steigt um anfangs 20 bis zu 50 Prozent bei Erreichen der maximalen Körperkerntemperatur. Auch kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dadurch steigt die gesamte Herzleistung um circa 80 Prozent. „Für alle Herzpatienten ist deshalb die plötzliche Abkühlung mit der Schwalldusche und im kalten Becken nach der Sauna absolutes Tabu“, warnt Kageneck. Denn durch das ruckartige Abkühlen ziehen sich alle maximal weitgestellten Blutgefäße im Haut- und Unterhautgewebe plötzlich zusammen und eine große Menge Blut wird in kürzester Zeit in das Körperzentrum verschoben.



Foto: Kzenon/AdobeStock

Der beliebte Aufguss beim Saunabesuch ist für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung leider tabu.

Dieses Volumen und der dabei massiv ansteigende Blutdruck belasten beim Abkühlen das Herz. „Patienten mit Herzschwäche, Herzkranzgefäßerkrankungen und Bluthochdruck würde das gefährden. Herzpatienten müssen sich daher nach Saunagängen langsam abkühlen, vorzugsweise durch Umhergehen in kühlen Räumen oder durch lauwarmes Duschen.“

Sauna-Einsteiger mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten langsam beginnen und sich langsam steigern. Für den Anfang sind zum Beispiel Dampfsaunen mit 45 und 60

Grad Celsius bei höherer Luftfeuchtigkeit ratsam. Auch die Verweildauer sollte zu Beginn nur etwa drei bis fünf Minuten betragen und langsam gesteigert werden.

Insbesondere Patienten mit Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen sollten auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr während ihres Saunabesuchs achten, aber auf keinen Fall Alkohol trinken, der die Gefäße erweitert, warnt der Herzspezialist.

Die beliebten Aufgüsse sind grundsätzlich für alle Herz-Kreislauf-Patienten tabu.

Quelle: Deutsche Herzstiftung



Sprechstunden

Bad Marienberg: Sigrid Jahr berät jeden 2. Mittwoch im Monat, 10–13 Uhr (Terminvereinbarung außerhalb der Sprechstunden möglich unter Tel.: 06432/9 24 94 80), Verbandsgemeinde, Zimmer 105, Kirburger Straße 4, 56470 Bad Marienberg.

Bingen-Mainz: Andrea Klossova berät dienstags und donnerstags, 9–12 Uhr, sowie mittwochs, 14–18 Uhr, Gebäude der AWO, Saarlandstr. 30, 55411 Bingen; nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 06721/98 40 78.

Homburg: jeden 2. Montag im Monat berät Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, 14–16 Uhr, barrierefreies Rathaus, Am Forum 5, Raum 102, 66424 Homburg.

Kaiserslautern: Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozial-

recht, berät mittwochs, 8.30–11.30 Uhr, Landesgeschäftsstelle, Pfründnerstraße 11, Kaiserslautern, Tel.: 0631/7 36 57.

Ludwigshafen: Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, Tel.: 06236/46 56 43, berät freitags, 8.30–12 Uhr, Ludwigstraße 41, Eingang: Wredestraße, 67059 Ludwigshafen.

Montabaur: Sigrid Jahr berät jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr, Terminvereinbarung unter Tel.: 06432/9 24 94 80, Dillstraße 12, 56410 Montabaur.

Ottweiler: Hans-Heinrich Rödle berät jeden 1. Mittwoch im Monat, ASB-Haus, „Brunnenzimmer“, Auf dem Graben 8 (Nähe Wehrturm), 66564 Ottweiler, nur nach Absprache unter Tel.: 06824/66 94.

Rülzheim: Ralf Geckler, Fach-

anwalt für Sozialrecht, und Richard Dörzapf beraten am 26. März, 14–16 Uhr, barrierefreies Rathaus, Deutschordensplatz 1, Besprechungsraum 2.14 oder großer Sitzungssaal, 76761 Rülzheim.

Saarbrücken: Ansprechpartner: Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, berät nach telefonischer Vereinbarung unter Tel.: 06236/46 56 43.

Spiesen: Gabriele Scheppelmann berät jeden 1. Donnerstag im Monat, 15–17 Uhr, oder nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0176/34 03 41 58 (mobil) barrierefreies Rathaus, Hauptstraße 116, Zimmer 200, 66583 Spiesen.

Zweibrücken: Ansprechpartner: Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, berät nach telefonischer Vereinbarung unter Tel.: 06236/46 56 43.