

zeittöne

Das Magazin Leben im Alter

Winter 2020/2021

LEBENS LINIEN

Das Leben
war so schön

LEBENSERFAHRUNG

Aus der Zeit wachsen

LEBENSQUALITÄT

Digitalisierung als
Chance

Stiftung Hospital
zum Heiligen Geist



Stiftung
Liebenau



*Es gibt eine Stille des Herbstes
bis in die Farben hinein.*

Hugo von Hofmannsthal

EDITORIAL

Dankbar ins Neue Jahr

Liebe Leserin, lieber Leser,

das vergangene Jahr wird in die Geschichte eingehen als das Jahr, in dem eine weltumspannende Pandemie unser aller Leben tief getroffen hat. Heute wissen wir, ein Impfstoff wird in absehbarer Zeit dazu beitragen, dass wir uns wieder in den Arm nehmen, miteinander sein können und die Nähe, die wir so schmerzlich vermissen, wiederhergestellt werden kann. Darauf freuen wir uns genauso wie Sie.

Wir sind sehr dankbar für den großen Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dafür gesorgt haben und immer noch Sorge tragen, Sie alle sicher und zugewandt durch diese Zeit zu begleiten.

In diesem Jahr haben wir aber auch sehr viel gelernt und erfahren, mit dem wir gemeinsam Zukunft gestalten können. Ein Digitalisierungsschub ging durch unser Land, den niemand so schnell erwartet hatte und der uns allen ermöglicht, etwa trotz Kontaktbeschränkungen miteinander in engem Kontakt zu bleiben. Digitalisierung durchdringt mehr und mehr alle Lebensbereiche und kann, wenn sie behutsam und gezielt eingesetzt wird, das Leben so viel leichter und angenehmer machen. In diese Welt möchten wir Sie gerne mitnehmen und Ihnen vorstellen, welche Chancen darin liegen.

Wir wünschen Ihnen nach diesem Jahr der Einschränkungen eine schöne Adventszeit, ein Weihnachtsfest, das Sie und Ihre Lieben zusammenbringt und freuen uns mit Ihnen auf ein gutes Neues Jahr.

Wir grüßen Sie herzlich

Stefanie Locher *Alexander Lahl*

Ihre
Stefanie Locher

Ihr
Dr. Alexander Lahl



Stefanie Locher
Dr. Alexander Lahl
Geschäftsführung
Liebenau Lebenswert Alter
gemeinnützige GmbH
Liebenau Leben im Alter
gemeinnützige GmbH
Heilig Geist – Leben im Alter
gemeinnützige GmbH



06 »Ermuntern sie alle Alten. Die müssen erzählen.«

06 LEBENSERFAHRUNG

Aus der Zeit wachsen

Sie ist Literaturwissenschaftlerin, eine der intimsten Kennerinnen des Nobelpreisträgers Thomas Mann und seiner Familie und war über 50 Jahre mit dem Tübinger Rhetorikprofessor Walter Jens verheiratet. Gemeinsam mit ihm hat sie das Geistesleben in Tübingen und weit darüber hinaus über Jahrzehnte geprägt. Dr. Inge Jens: Eine faszinierende Persönlichkeit.



16 Gewinn an Lebensqualität durch Digitalisierung

12 LEBENSLINIEN

Das Leben war so schön

Dr. Renate Martin blickt auf ein langes, reiches Leben zurück. Geboren wurde sie 1915, studierte Medizin und war die erste Frau in Meckenbeuren, die dort eine eigene Praxis hatte. Sie war auch die erste, über viele Jahre einzige Frau im Gemeinderat und erreichte dort Erstaunliches. Heute lebt die Ehrenbürgerin der Stadt Meckenbeuren und tiefgläubige Christin im Haus St. Josef.

16 LEBENSQUALITÄT

Digitalisierung als Chance

Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung, die in immer mehr Lebensbereiche vordringt, besonders für alte und ältere Menschen? Welche Chancen stecken darin? Und welche Herausforderungen sind zu bewältigen? Im Gespräch erläutert Dr. Alexander Lahl, Geschäftsführer der Pflegegesellschaften der Stiftung Liebenau, Angebote und Projekte, die einen Gewinn an Lebensqualität darstellen.



11 IMPULS: Orientierung

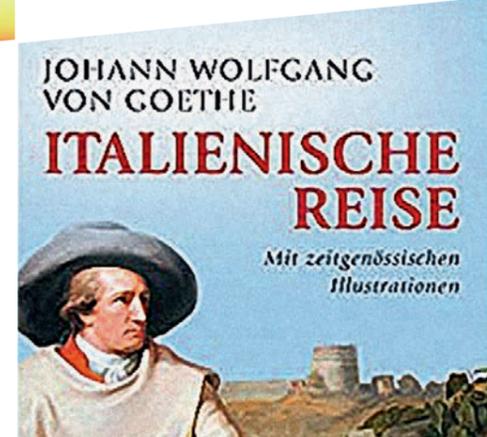


22 GESUNDHEIT Das riecht so schön

Wissenswert

22 GESUNDHEIT Aromapflege

Der Geruch Weihrauch, Lavendel oder Zitrone weckt nicht nur Erinnerungen an schöne Erlebnisse, Kirchenbesuche oder Begegnungen mit Menschen, diese Aromen können viel mehr. Alexandra Hahnemann und Kerstin Proppe vom Altenpflegeheim Gosheim haben die pflegende Kraft von Aromölen entdeckt und sich intensiv weitergebildet. Die 36 Bewohnerinnen und Bewohner schwören darauf, weil es wohltuend ist und bei vielem lindernd wirkt. Wenn es mit zugewandter Pflege einher geht umso mehr. Einige Tipps für den Hausgebrauch verraten Frau Hahnemann und Frau Proppe Ihnen auch.



24 LESESESSEL Bücher und Empfehlungen der Autorin Dr. Inge Jens

Immer wieder – immer anders

11 IMPULS Orientierung

»Menschen brauchen und wollen Orientierung.« Prälat Michael H.F. Brock

20 NEWS

Aus der Stiftung Liebenau Pflege und Lebensräume

24 LESESESSEL

Hörbücher und Lektüre von Dr. Inge Jens, eine besondere Empfehlung und ein Kinderbuch...

26 Impressum

28 Kontakt



Inge Jens

»Ich wachse langsam aus der Zeit.«

Die 1927 in Hamburg geborene Literaturwissenschaftlerin lebt in Tübingen und gehört gemeinsam mit ihrem 2013 verstorbenen Mann, Walter Jens, zu den prägenden bundesdeutschen Geistesgrößen des vergangenen Jahrhunderts. Ihr zu begegnen heißt, sich auf eine Frau einzulassen, die mit 93 Jahren auf ein Leben zurückblickt, in dem sie den Spagat leisten musste zwischen eigenen beruflichen Ambitionen, als Mutter zweier Söhne und Ehefrau eines gefragten Intellektuellen, der zu Fußball ebenso viel zu sagen wusste wie zu den alten Griechen, Politik oder moderner Literatur.

Text: Heike Schiller

Zum ersten Mal begegnet bin ich Inge Jens Mitte der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts in einem noch fast leeren Tübinger Hörsaal. Ihr Mann, Professor Walter Jens, war dort mit ihr verabredet, um im Rahmen des Studium Generale einen Vortrag zu hören. Seine Seminaristinnen, zu denen auch ich gehörte, beorderte er mit freundlicher Bestimmtheit ebenfalls dorthin. Er klappte einen dieser knarrenden Hörsaalstühle herunter, setzte sich, grüßte knapp, aber liebevoll seine Frau und ließ sich dazu nötigen, sich des Inhalts der gereichten Brotbüchse anzunehmen. Belustigt beobachteten wir diesen Vorgang und freuten uns, dass unser, ehrfurchtgebietender und in allen Fragen der Allgemeinen Rhetorik himmelweit überlegener Hochschullehrer auch ein ganz normaler Mensch war, der halt ein Vesperbrot und einen Apfel braucht nach einem langen Tag am Seminar. Inge Jens, die so gerne Ärztin geworden wäre, aber im Nachkriegsdeutschland keine Chance auf einen Studienplatz hatte, blieb für uns die weitgehend unbeachtete Frau an seiner Seite. Wir wussten wohl, dass beide in der Friedensbewegung engagiert und ab 1983 fast jedes Wochenende bei den legendären Sitzblockaden in Mutlangen gegen die Stationierung der Pershing II Raketen dabei waren und einige Vorstrafen erhielten, von denen Inge Jens heute sagt: »Das gehörte damals zum guten Ton«. Wer den Krieg erlebt habe, ergänzt sie »konnte eigentlich nicht anders als in den 50er Jahren gegen die Wiederbewaffnung auf die Straße zu gehen



und in der Hochphase des Kalten Krieges alles dafür zu tun, damit dieser Wahnsinn gestoppt wird«. Was wir nicht wussten: Die promovierte Literaturwissenschaftlerin ist vermutlich bis heute eine der intimsten Kennerinnen des Werkes von Thomas Mann, insbesondere seiner Briefe und Tagebücher. Sie war längst eine geachtete Editorin, die sich zu dieser Zeit den Tagebüchern von Thomas Mann zwischen 1949 und 1955 widmete. Heute sagt sie dazu: »Ich bin nicht besessen von Thomas Mann. Ich lese ihn ganz gern und mag vor allem seine Tagebücher, weil mich das Zeitgeschichtliche daran interessiert.« Etwa ein Vierteljahrhun-

dert früher, 1959, als ihr Mann das Ansinnen des Verlegers Günther Neske aus Pfullingen ablehnte, den Briefwechsel zwischen dem Kölner Germanisten Ernst Bertram und Thomas Mann herauszugeben, war es für sie »das große Glück« einspringen zu dürfen und sich an ihrer ersten wissenschaftlichen Edition zu versuchen. »Mein Mann versprach Neske, ein Auge auf mich zu haben...«, erzählt sie und lacht so herzerfrischend, auch wenn es bitter ist, als sie ergänzt, so sei das damals eben gewesen in einer Zeit als Ehefrauen noch kein eigenes Konto hatten und Arbeitsverträge von den Ehemännern unterschrieben wurden. Das

Werk gelang, der erste Baustein für ihre eigene Karriere war gelegt. Tatsächlich aus dem Schatten ihres Mannes treten konnte sie erst viele, viele Jahre später.

Die zweite Begegnung mit Inge Jens datiert ins Jahr 2010. Eine Freundin lud zu einem Gespräch mit ihr ein. Inge Jens stellte dort ihre Lebenserinnerungen vor, die den Titel »Unvollständige Erinnerungen« tragen. Die damals 83jährige hinterließ bei allen Gästen ob ihrer freundlichen, starken, klugen, sehr hanseatischen Persönlichkeit einen bleibenden Eindruck. Wir durften sie in ihrer produktivsten Lebensphase kennenlernen. Zwischen 2003 und 2016 veröffentlichte sie acht Werke für die sie von der Kritik sehr gelobt wurde. In dieser Zeit erkrankte Walter Jens an Demenz und starb 2013. Sie selbst sagt über diese schwere Phase ihres Lebens: »Ich habe während der Krankheit meines Mannes die meisten meiner Bücher geschrieben. Das habe ich Margit Hespeler, einer großartigen Frau zu verdanken, die uns sehr unterstützte und mir viel Freiraum ermöglichte. Ohne sie hätte ich das nicht geschafft.« 2016 erschien ihr letztes Buch: »Langsames Entschwinden. Vom Leben mit einem Demenzkranken«. Schonungslos, warm und reflektiert nimmt sie sich dem Thema Demenz an und verarbeitet auf diese Weise die letzten, schweren Jahre einer über 60jährigen Ehe.

Oktober 2020. Ich darf Inge Jens persönlich besuchen. Gelesen hatte ich lange schon fast alle ihre Veröffentlichungen und war sehr gespannt.



Pünktlich komme ich in der Seniorenanlage an, in der sie inzwischen in einer einladend gemütlichen Dreizimmerwohnung lebt. Niemand öffnet. Ich rufe an. Niemand geht dran. Unruhe. Aber dann wird alles gut: »Ich habe geschlafen. Das kann ich mir jetzt leisten«, sagt sie grinsend. Die Türe zu ihrer Wohnung steht immer offen, das findet sie bequem und das ist auch ihre Lebenshaltung: Neugierig und offen bleiben, aber bitte

mehr schreiben und sie werde auch nicht mehr demonstrieren, obwohl es nötig sei. Sie erzählt von der jungen Inge, die den, aus dem brennenden Hamburg Geflohenen zur Seite stand und betont: »Ermuntern sie alle Alten. Die müssen erzählen. So etwas darf nie wieder sein.«

Inge Jens ist fast 94 Jahre alt, sie hat so viel gelebt, sie muss es wissen.

möglichst keine Hausarbeiten.
 »Für Haus, Hof und Garten war ich immer ziemlich unbegabt.« Sie plaudert gerne, schaut dabei auf ihr langes, ereignisreiches Leben als Autorin, politische Aktivistin, Teil der Literaturszene, als Mutter und stellt zwischendurch ganz ohne Bedauern fest: »Ich wachse langsam aus der Zeit heraus.« Das fühle sich nicht schlecht an, denn »ich entbehre nichts.« Sie genieße es sehr, zu lesen oder ins Kino zu gehen. Auch die wöchentlichen Besuche bei Hans Küng, dem Lebensfreund ihres Mannes, der diese Freundschaft »auf mich übertragen hat« sind ihr sehr wichtig. Diese Routine verbinde das Gestern mit dem Heute, denn die meisten seien ja nicht mehr da.

»Irgendwann kommt der Tag, an dem das Innen wichtiger wird als das Außen.« Sie werde kein Buch



Orientierung

Menschen brauchen und wollen Orientierung. Menschen wollen sich zurechtfinden und Menschen möchten sich nach etwas ausrichten und sich einrichten. Gerne haben wir Vorbilder, denen wir folgen dürfen. Orientierung ist gefragt. Das gilt für jeden Lebensbereich. Das gilt persönlich, beruflich, sexuell, religiös. Menschen suchen sich zu orientieren. Reden wir heute einmal über religiöse Orientierung. An was richten wir uns aus? Die Möglichkeiten sind vielfältig. Dahinter steht immer die Frage: Was gilt eigentlich? Oder: Wie finde ich zu einem geglückten Leben? Was hält mich, was gibt mir Halt?

Ich lade ein, bei der Frage der religiösen Orientierung, speziell für Christen, den Begriff ruhig wörtlich zu nehmen. Orientieren wir uns! Das heißt: schauen wir in den Orient. Mein Vorschlag: Vorderer Orient, Jordanebene, Nähe Jericho. Zeit: so gegen 29 nach Christus. Da könnten wir zwei Menschen treffen: Johannes

den Täufer und Jesus, den aus Nazaret. Beide liefern Orientierung – allerdings höchst unterschiedliche. Bei Johannes können wir lernen und hören: Richtet eure Beziehung zu Gott neu, denn es kommt darauf an, vor Gott gut dazustehen. Und jede Rettung und alles Glück hinge daran, gut durchs Lebensgericht zu kommen am Ende der Tage. Jesus wird sich dagegen entscheiden. Seine Orientierung heißt: Ordnet eure Beziehungen zu den Menschen so, dass ihr aneinander glücklich und heil werdet. Unermüdlich kümmert sich Jesus um Menschen: Gebrochene, Blinde, Lahme. Er tut es, weil er seine eigene Orientierung ableitet von einem Verhältnis zu Gott, das einfach auf das Gut-Sein setzt. Also lassen wir uns orientieren. Ich entscheide mich jeden Tag neu für den Menschen.

Prälat Michael H.F. Brock
 ist Vorstand der Stiftung Liebenau

»Das Leben, ach, das war sooo schön!«

105 Jahre und kein bisschen müde

Mitten im I. Weltkrieg ist Renate Martin am 5. Juli 1915 in Karlsruhe geboren. Seit zwei Jahren lebt sie fröhlich, allen zugewandt und immer hilfsbereit im Haus St. Josef in Meckenbeuren-Brochzell. Ein bisschen vergesslich ist sie geworden. Aber wie soll man sich auch alles merken aus über 105 Jahren?

Das Thema meiner Doktorarbeit? Das ist schon so lange her. Das weiß ich doch nicht mehr«, sagt Dr. Renate Martin und lacht, weil sie das einfach gar nicht wichtig findet. Die Promotion gehöre halt zum Medizinstudium wie die Wurst aufs Brot. Nach dem 1934 bestandenen Abitur wollte sie gerne Krankenschwester werden, weil sie für die Menschen da sein wollte. Der Vater, Theo Martin, ein Oberfinanzrat, aber fand, dann könne sie gleich Ärztin werden. Und so haben die Eltern sie sehr dabei unterstützt, in München Medizin zu studieren. »Das war ja teuer, ihnen war das völlig egal, obwohl die Pension meines Vaters nicht hoch war.« Der hatte sich nämlich 1933 von einem befreundeten Arzt frühpensionieren lassen, weil er »als Beamter nicht Pfötchen halten wollte für diesen Hitler«, erzählt sie ernst.

Bereits 1939 trat sie in Friedrichshafen ihr erstes Assistenzjahr an. Danach arbeitete sie in der Tübinger Frauenklinik. Und als ein Freund ihres Vaters, der bei der ZF Friedrichshafen arbeitete, von ihrer Idee eine eigene Praxis eröffnen zu wollen hörte, ließ er ausrichten: Meckenbeuren sei doch ein guter Ort, denn zwischen Ravensburg und Friedrichshafen gäbe es keinen einzigen Arzt. Gesagt, getan, Dr. Renate Martin zog 1946 nach Meckenbeuren und blieb. Die Gegend gefiel der gläubigen Katholikin sehr. »Hier hat es so schöne Kirchen und gute Pfarrer«. Und so behandelte sie ihre Patientinnen und Patienten in den ersten Jahren in ihrem Wohn- und Schlafzimmer oder wie sie es ausdrückt:

»Ich habe in meiner Praxis gewohnt. Mein Wartezimmer war die Stiege zum zweiten Stock. Da saßen sie alle.« Zum Essen ging sie ins Gasthaus. Das findet sie noch heute sehr lustig. »Ich kann überhaupt nicht kochen. Das habe ich nie gelernt.« Nach einiger Zeit gab es eine richtige Praxis und eine richtige Wohnung und dort hat eine Haushälterin für alles gesorgt. Hausbesuche machte sie viele Jahre bei Wind und Wetter, natürlich auch nachts, immer mit dem Fahrrad, bis sie dann doch einen VW anschaffte, weil es im Winter einfach leichter war.

Auch in der Politik hat sie ihre Spuren hinterlassen. Eines Tages fragte die CDU in Meckenbeuren an, ob sie nicht auf die Liste für den Gemeinderat möchte. »Natürlich wollte ich! Das ist doch interessant.« Und so wurde Renate Martin 20 Jahre immer wieder gewählt und blieb bis zu ihrem Ausscheiden die einzige Frau in diesem Gremium. »Sie haben mich halt mögen. Deswegen konnte ich die Herren nach Jahren zäher Diskussionen auch überzeugen, das Rauchen während der Sitzungen zu lassen«, berichtet sie stolz und ergänzt: »Das war mein größter Erfolg.«

An ihrem 104. Geburtstag hat ihr die Gemeinde Meckenbeuren die Ehrenbürgerschaft verliehen. Überbracht wurde sie von der Bürgermeisterin und der jüngsten Gemeinderätin. »Da hat sich wohl was geändert«, stellt sie fest. Mit 68 Jahren hat Renate Martin 1983 ihre Praxis einem Nachfolger übertragen. In Meckenbeuren ist sie geblieben und hat noch viele Jahre Hausbesu-



che gemacht und Menschen versorgt, die nicht zum neuen Arzt wollten.

An der Wand in ihrem Zimmer hängt das Foto eines schmucken, jungen Mannes. »Das war mein Bräutigam, der Karl Goscharek. Der war auch Arzt. Aber trotzdem hat ihn eine Tuberkulose dahingerafft. Danach wollte ich keinen mehr.« Mit dem Bild an der Wand hält sie die Erinnerung an ihn wach. »Das Leben, ach, das war sooo schön!« ruft sie aus, obwohl ihr Schicksalsschläge wie dieser und andere nicht erspart blieben. »Aber«, sagt sie und zeigt mit der Hand nach oben »Gott hat alles immer gut gefügt. Ich fühle mich an seiner Hand immer

geborgen.« Das betont sie mit großer Dankbarkeit für ein langes, frohes Leben und möchte nun einen Spaziergang machen, bei dem ich sie gerne begleiten dürfe.

Auf dem Weg aus dem Haus wird ihr zugerufen, das Mittagessen sei bereit. Renate Martin sagt freundlich: »Vielen Dank!« Mir flüstert sie schelmisch zu: »Wir gehen jetzt ein Stückchen zusammen. Sie machen mir das Essen nachher bestimmt wieder warm...« Hier seien alle sehr nett. »Ich bin ja auch nett«, findet sie, setzt Strohhut und coole Sonnenbrille auf und marschiert in den Sommertag.

Ältere Menschen und Digitalisierung

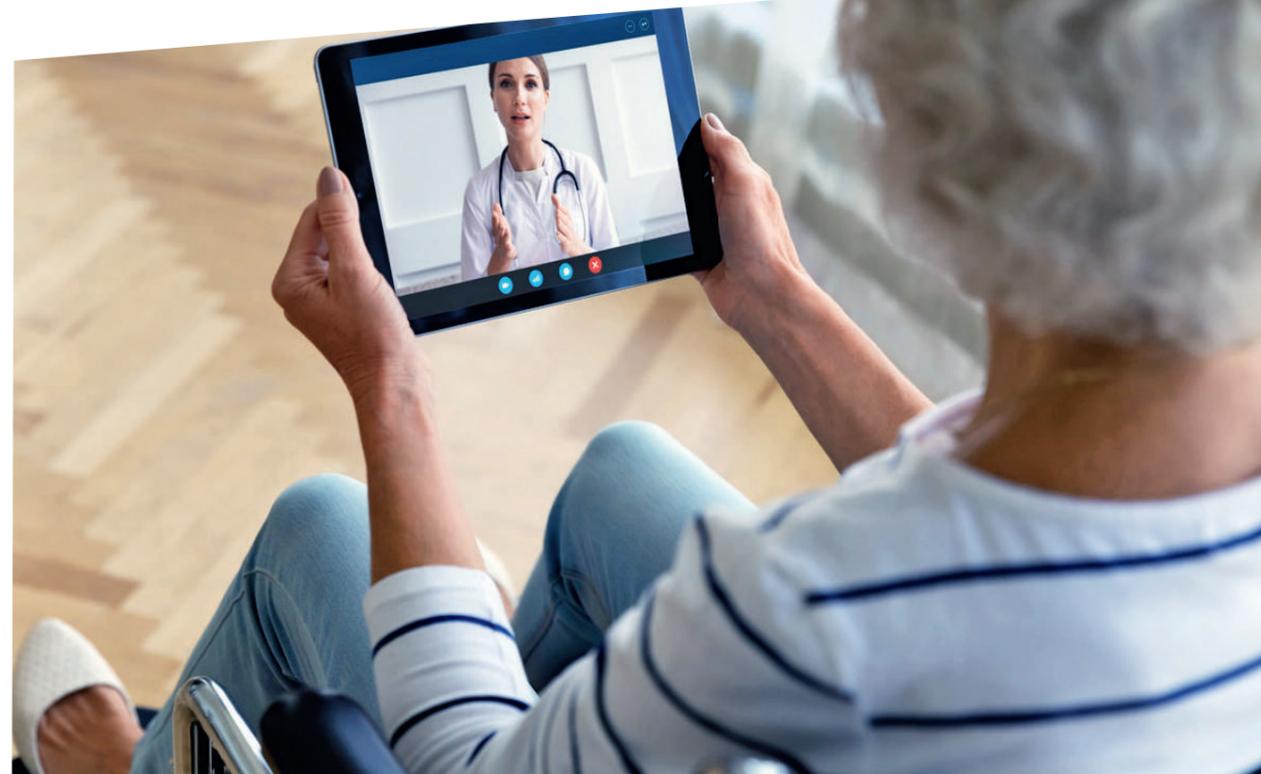
Ein Gespräch zum achten Altersbericht der Bundesregierung

Seit 1993 gibt es den so genannten Altersbericht, der seitdem in jeder Legislaturperiode von der Bundesregierung veröffentlicht werden muss. Die Berichte zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland haben die Aufgabe Impulse für politische Entscheidungsprozesse zu geben und enthalten konkrete Empfehlungen der jeweiligen Kommission. In dieser Legislatur hat die Kommission die größte gesellschaftliche Veränderung in den Blick genommen, die seit der Industrialisierung von den Menschen angenommen und gelebt werden muss: Die Digitalisierung. Welche Auswirkungen das für den Alltag von alten und älteren Menschen haben kann und hat, welche Chancen und Herausforderungen darin stecken und welche Veränderungsprozesse eingeleitet werden müssen, erläutert Dr. Alexander Lahl, Geschäftsführer der Pflegegesellschaften der Stiftung Liebenau.

Herr Dr. Lahl, der Altersbericht hat sich einem Thema angenommen, das auf vielen Ebenen das Potenzial haben soll, die Lebenssituation älterer Menschen erheblich zu verbessern. Teilen Sie diese Position?

Ja, da kann ich gut mitgehen. Und ich bin sehr froh, dass sich der Bund dieser Thematik endlich auch für die große Bevölkerungsgruppe der alten und älteren Menschen annimmt. Ich möchte aber gerne differenzieren. Digitalisierung ist ein großes Wort für viele unterschiedli-

che Möglichkeiten. Wir arbeiten intensiv daran, für unsere Einrichtungen die besten Lösungen zur Anwendung zu bringen. Dabei laufen wir keinesfalls den rasanten, oft verführerischen Entwicklungen hinterher. Wir prüfen vielmehr genau wieviel Technik ist verträglich. Wo sind die Grenzen? Wir wollen die digitale Zukunft bedarfsgerecht gestalten. Im Vordergrund steht dabei: Alle Angebote verstehen wir als dienend. Ich will damit sagen: Wir sind offen für alle Entwicklungen, die menschliche Zuwendung stärken, also entweder unsere Fachkräfte zu-



gunsten der Zeit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner entlasten oder einen unmittelbaren Gewinn an Lebensqualität für sie versprechen.

Können Sie ein Beispiel für den Gewinn an Lebensqualität durch Digitalisierung nennen?

Eines? Lassen Sie mich zunächst über die Chancen der **Kommunikation und Begegnung** sprechen. Die Pandemie, die uns Mitte März dieses Jahres gezwungen hat, unsere Einrichtungen zum Schutz der dort lebenden Menschen zu schließen, hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig menschliche Begegnung ist. Sie war aber über Wochen nicht möglich. Es war für viele nicht leicht, damit umzugehen. Das gilt auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wenn ich also die Digitalisierung im Bereich der Kommunikation und Information betrachte, dann war sie in der Zeit als wir die Einrichtungen für Besuche schließen mussten und der unmittelbare Kontakt nach draußen einfach nicht mehr möglich war, eine große Hilfe. Die Angehörigen konnten Videos schicken, unsere Mitarbeitenden haben dabei unterstützt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner diese auch

sehen konnten oder sie haben **Videotelefonate** organisiert. Für unsere Fachkräfte war das natürlich eine plötzlich anzunehmende Zusatzaufgabe, für die offensichtlich die meisten durch ihren privaten Alltag bereits qualifiziert waren und so engagiert dazu beigetragen haben, Begegnungen wenigstens digital zu ermöglichen. An dieser Stelle möchte ich ihnen meinen Dank aussprechen, dass sie sich auf dieses neue Format einließen. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner hatten zum ersten Mal Kontakt mit den neuen Kommunikationsmöglichkeiten. Das ersetzt natürlich weder das Bedürfnis nach realen Begegnungen, noch soll es das. Aber wir haben erkannt: **Digitale Kommunikation**, etwa mit entfernt wohnenden Angehörigen, die weniger oft zu Besuch kommen können, wird auch für die Zeit nach der Pandemie ein immer wichtiger werdendes Tool in allen Phasen des Älterwerdens sein. Ich bin aber nicht der Meinung, dass Digitalisierung zum Selbstzweck werden darf. Menschen brauchen Menschen. Ältere Menschen haben auch das Recht, sich auf nichts Neues mehr einlassen zu wollen. Das ist zu respektieren. Andere haben regelrecht Freude daran entwickelt und sich so eine neue Welt erschlossen, die sie näher an ihre Liebsten



bringt. Sie agieren bereits sehr kompetent und selbstbestimmt in diesem Bereich. Der Zugang zum Internet erlaubt auch eine Form von **Teilhabe**, die etwa durch eine eingeschränkte Mobilität so nicht mehr möglich ist. Nur ein Beispiel: Viele Kulturinstitutionen haben ihre Konzerte, Operaufführungen, Lesungen in das Netz gelegt. Das wird auch nach der Pandemie bleiben. Für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner kann das eine Bereicherung ihres Lebens darstellen.

Neue Formen der Kommunikation sind, wie Sie dargestellt haben, wichtige Instrumente für Teilhabe. Die Digitalisierung hat aber noch sehr viel mehr Facetten. Der aktuelle Altersbericht untersucht ja auch die verschiedenen digitalen Ansätze in den Bereichen Mobilität, Wohnen, Gesundheit und Pflege ...

... richtig. Daher hatte ich zu Beginn auch betont, hier differenzieren zu wollen. Wir bieten in unserem Tätigkeitsbereich Pflege und Lebensräume verschiedene Wohnformen an, die unterschiedlich, aber in wachsendem Maße von der Digitalisierung profitieren. Auch wenn wir da wie alle noch am Anfang stehen und jede Entwicklung unseren **ethischen Grundsätzen**

unterwerfen. Unsere neue Wohnform **Service-Wohnen*** verfügt bereits über eine durchdachte Digitalstrategie, die den noch selbstständigen Bewohnerinnen und Bewohnern zugutekommt. Hier sind **intelligente Assistenzsysteme** integraler Bestandteil der barrierefreien Apartments. Zur Grundausstattung gehören hier neben der Herdabschaltung nach Zeitschaltuhr ein apartmentinternes, sich automatisch einschaltendes Wegelicht, das in der Nacht Orientierung gibt und so mögliche Stürze vermeiden soll. Über einen Notfalltaster am Bett kann ein ambulanter Pflegedienst kontaktiert werden. Die eingebauten Sensoren können außerdem weitere Informationen übermitteln: Etwa eine außergewöhnlich hohe Bewegungsaktivität, überdurchschnittlich lange Aufenthalte im Bad oder keine Rückkehr ins Bett in der Nacht. In solchen Fällen wird der ambulante Dienst alarmiert.

Oder denken Sie an das Instrument der **Telemedizin**. Also die videogestützte ärztliche Sprechstunde. Vor der Pandemie wurden in Baden-Württemberg erste Gehversuche auf diesem Gebiet gemacht, verschiedene **Pilotprojekte** sind ins Leben gerufen worden. Seit Juni 2020 ist die ärztliche Fernbehandlung auch außerhalb dieser Projekte möglich. Wir beginnen diesen Weg zum Wohle unserer Bewohne-

rinnen und Bewohner mit unseren Partnern, u.a. Caresolutions. Ich möchte an dieser Stelle jedoch klar sagen: Telemedizin ist nur eine Möglichkeit der ärztlichen Versorgung, sie ergänzt und erleichtert in vielen Fällen den Pflegenden eine kurzfristig notwendige Entscheidung, die Linderung bringen kann ohne, dass der oder die behandelnde Arzt oder Ärztin persönlich anwesend sein muss. Das persönliche Vertrauensverhältnis muss erhalten bleiben, die ärztliche Versorgung mehrheitlich im direkten Kontakt verbleiben. Fernbehandlungen werden nicht der Standard sein, aber im Mix der Versorgungsstrukturen eine wichtige Rolle spielen. Ich halte dieses Angebot für eine große Hilfe. Die Erfahrungen werden wir auswerten und den Einsatz von Telemedizin den Bedürfnissen der Menschen anpassen.

Die Kommission des achten Altersberichtes hat der Bundesregierung fünf Empfehlungen angetragen. Eine fordert das Bundesministerium für Gesundheit dazu auf, »die Belange älterer Menschen mit körperlichen, kognitiven oder anderen pflegerelevanten Bedarfen und Bedürfnissen stärker in seinen strategischen Überlegungen »Digitalisierung in der Pflege« zu berücksichtigen.« Ziel dabei solle sein, den älteren Menschen eine menschenwürdige Pflege, unabhängig vom konkreten Lebensort zu ermöglichen und den Pflegenden Entlastung zu bringen. Was darf man darunter verstehen?

Wir sind bereits dabei, diese Empfehlung umzusetzen. Nach einer intensiven Vorbereitungsphase hat das **Pilotprojekt »Real Lab«** im Haus der Pflege St. Konrad in Kressbronn im Oktober 2020 seine Arbeit aufgenommen. Dieses Pilot-

projekt soll in den kommenden drei Jahren wesentliche Erkenntnisse liefern für die Frage: Wie können **technische Assistenzsysteme** und **digitale Vernetzung** in der Pflege eine sinnvolle Anwendung finden? Hierzu arbeiten wir eng mit unserem Partner inHaus GmbH zusammen, der uns auch im Bereich der Assistenzsysteme bei **ServiceWohnen** unterstützt. Im Kern geht es um die wichtigen Zukunftsfragen in der Pflege: Welche Instrumente helfen den Pflegekräften, mehr Zeit für individuelle, zugewandte Pflege zu generieren und für die ihnen anvertrauten Menschen da zu sein? Wie können innovative technische und digitale Systeme bei Menschen mit Pflegebedarf so eingesetzt werden, dass sie perspektivisch auch zuhause bleiben können und dabei pflegende Angehörige und Pflegekräfte so entlasten, dass dies zu einem für alle Seiten befriedigenden Zusammenspiel werden kann. Dazu gehört auch die oben bereits angesprochene Telemedizin. Bei all dem ist uns ein hohes Maß an Sicherheit wichtig. Denn Sicherheit trägt entscheidend dazu bei Selbstständigkeit und Autonomie so weit als möglich zu erhalten. Wir erwarten auch eine Reduktion von Stress und Belastung der Pflege- und Betreuungskräfte. Denn zufriedene Mitarbeitende sind für gute zugewandte Pflege unser wichtigstes Gut. Ich bin sehr optimistisch, dass wir mit diesem Projekt auf dem richtigen Weg sind.

Abschließend möchte ich gerne noch einmal festhalten: Alles, was wir in dieser Richtung anstoßen, dient den Menschen, für die wir Verantwortung haben. Das ist unser Anspruch und Antrieb.

Interview: Heike Schiller

* www.stiftung-liebenau.de/servicewohnen

News

30 Jahre Altenhilfe

1990 bildete die Übernahme vom Haus St. Antonius in Friedrichshafen den Beginn der Altenhilfe bei der Stiftung Liebenau. Heute gehören 34 Häuser der Pflege, 29 Mehrgenerationenwohnanlagen nach dem Konzept Lebensräume für Jung und Alt, das Angebot **ServiceWohnen**, Sozialstationen sowie weitere differenzierte Angebote dazu.

In den 90ern war oft das Bad noch im Keller des jeweiligen Hauses und musste morgens noch angefeuert werden. Heute befindet sich die Stiftung Liebenau in der Testung von technischen Assistenzsystemen, Sensortechnik, einem intelligenten Rollator und einem technisch ausgestatteten Pflegebett. Es hat sich folglich viel getan in den vergangenen 30 Jahren.

25 Jahre Sozialstation Hohentengen-Mengen-Scheer

Die eigentliche Feier zum 25jährigen Jubiläum musste aufgrund der aktuellen Lage abgesagt werden. Es gab daher nur eine Veranstaltung in kleinem Rahmen. Die Feierlichkeiten mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Sozialstation sind für das Frühjahr 2021 geplant.

Weiterentwicklung Lebensräume für Jung und Alt

Das Mehrgenerationenwohnen nach dem Konzept Lebensräume für Jung und Alt gibt es seit über 25 Jahren. Trotz dieses Alters ist es immer noch nachgefragt. Jetzt erfährt es eine Weiterentwicklung. Die »Lebensräume« erweitern sich, im wahrsten Sinne des Wortes. In Blick genommen wird nicht mehr vorrangig die Mehrgenerationenwohnanlage, sondern das ganze Quartier, die ganze Kommune. Zur bereits bestehenden Arbeit der Gemeinwesenarbeiterinnen und -arbeiter sollen zukünftig folgende Elemente hinzukommen: die Lotsenfunktion, der präventive Hausbesuch und verschiedene Digitalisierungsmaßnahmen. Weitere Infos unter: www.stiftung-liebenau.de/lebensraeume

Haus der Pflege St. Katharina, Weidenbach

Nach dreijähriger Bauzeit wurde das Haus der Pflege St. Katharina am 1. April 2020 in Betrieb genommen. Das helle und freundliche Haus wird allen Anforderungen einer modernen Altenhilfe gerecht. Es gibt ausschließlich Einzelzimmer mit jeweils eigenem Bad. In zwei Wohn-

gruppen mit 17 Plätzen für Pflegebedürftige in allen Pflegegraden findet eine sehr persönliche und liebevolle Versorgung und Betreuung statt.

Haus der Pflege St. Nikolaus, Owingen

Auch das Haus der Pflege St. Nikolaus startete dieses Jahr seinen Betrieb. Am 1. Februar 2020 konnten die ersten Bewohnerinnen und Bewohner einziehen. Das Haus liegt in einem Wohngebiet und fügt sich zugleich in die ländliche Umgebung ein. Einkaufsmöglichkeiten wie Bäckerei, Metzgerei, Lebensmittelgeschäft, Apotheke befinden sich nur wenige Gehminuten entfernt.

Spatenstich Lebensräume für Jung und Alt Owingen

Zentral in der Ortsmitte baut die Stiftung Liebenau gemeinsam mit der Überlinger Investorengruppe kraus + ruf projekte GmbH und der Gemeinde Owingen ihre 30. Mehrgenerationenwohnanlage nach dem Konzept Lebensräume für Jung und Alt. Der Gemeinderat von Owingen hat über die Wahl des Bauprojektes entschieden. Die kraus + ruf projekte GmbH übernimmt die Planung und Finanzierung des 7,5 Millionen Euro teuren Bauprojekts. Die Stiftung Liebenau das Wohn- und Lebenskonzept. Am Freitag, 29. Mai war Spatenstich, wegen Corona ohne Bürger und nur im kleinen Kreis.

Neue Abteilungsleitung Qualität und Entwicklung

Verena Kappler hat seit dem 1. November die Leitung der Abteilung Qualität und Entwicklung übernommen. Sie ist examinierte Gesund-

heits- und Krankenpflegerin, hat nebenbei Gesundheitsmanagement B.A./Wirtschaftspsychologie M.Sc. studiert. Sie war Stationsleitung im St. Elisabethen Krankenhaus RV, zuletzt im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz tätig. Nun kommt sie aus der Elternzeit. Sie wohnt mit Mann, ihrem einjährigen Sohn und Katze in Ravensburg. Verena Kappler: »Ich freue mich sehr hier zu sein und viele neue Augenpaare kennenzulernen (Gesichter sind ja nur teils erkennbar zwecks Maske).«

Neue Regionalleitung Bodensee

Roland Hund ist neuer Regionalleiter der Bodenseeregion. Er hat das Amt am 1. Juli 2020 von Monika Paulus übernommen. Zu dieser Region gehören neun Häuser der Pflege, neun Mehrgenerationenwohnanlagen nach dem Konzept Lebensräume für Jung und Alt, die Sozialstation Meckenbeuren und die Seniorenresidenz Leben am See St. Antonius. Roland Hund war bisher Einrichtungsleiter im Haus der Pflege St. Konrad in Kressbronn und zudem in der Zentrale der Stiftung Liebenau zuständig für die Bereiche Expansion und Innovation. »Ich bin seit 1998 bei der Stiftung Liebenau. Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen. Mir ist für meine Region wichtig verlässlicher und kompetenter Ansprechpartner für die Kolleginnen und Kollegen sowie die Partner der Stiftung Liebenau zu sein – immer und auch gerade in so turbulenten Zeiten wie aktuell«, so Roland Hund.



Das riecht so schön

Aromapflege als hilfreiche Ergänzung

Wohriechende ätherische und pflanzliche Öle bieten die Grundlage für eine professionelle Aromapflege. Das Eintauchen in die Welt der natürlichen Düfte bietet die Akademie der Stiftung Liebenau ihren Mitarbeitenden der Alten- und Behindertenhilfe, Mitarbeitenden der Hospizarbeit, Betreuungsassistenten und Interessierten regelmäßig an. Alexandra Hahnemann, die Leiterin des Altenpflegeheimes Gosheim am Rande der Schwäbischen Alb war begeistert und hat sich mit ihrer Kollegin Kerstin Proppe konsequent auf diesem Gebiet weitergebildet.

In Zimmer 9 riecht es intensiv nach Lavendel. Die 89jährige Frau Maier* klagte schon seit einigen Tagen über Rückenschmerzen. Eine Behandlung mit Medikamenten lehnte sie vehement ab: »Das kann die Frau Hahnemann mit ihren Ölen viel besser«, sagt sie. Frau Hahnemann freut sich darüber, denn sie weiß: »Mit einer Lavendelölmassage kann ich die Schmerzen bei Frau Maier lindern und die Zuwendung mit der Massage hinterlässt lange ein angenehmes Gefühl.« Das sei überhaupt das Wichtigste, wenn sich die Menschen danach wohlfühlen.



Ein Lavendelbad ist nicht nur wohltuend, es kann auch bei trockener Haut gute Dienste tun.

Nach einem ersten Kurs in der Akademie der Stiftung Liebenau und drei weiteren Aufbaukursen in Ravensburg zur Aromapflegerin ist sie zusammen mit einer Kollegin Kerstin Proppe zur Fachfrau gereift. Beide wissen die über 30 Aromaöle inzwischen bestens anzuwenden. Darüber hinaus haben sie sich zu »Pflegerinnen für Nicht Medikamentöses Schmerzmanagement« weitergebildet und wenden ihr Wissen in Kombination mit der Aromapflege an. »Ganz wichtig ist es, dass wir zu zweit sind, um miteinander das Vorgehen zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu besprechen«. Nur so sei die zeitaufwändigere Aromapflege als Ergänzung in der Pflege empfehlenswert.

Die naturbelassenen Öle werden nach den unterschiedlichen Bedarfen angerührt. Offene Wunden werden in einem Lavendelbad behandelt, Zitronenöl in einer Duftlampe kann als Stimmungsaufheller wirken. »Alles, was man gerne riecht, kann dazu beitragen, sich besser zu fühlen seelisch wie körperlich«, das sei ja kein Geheimnis, wir alle kennen das. »Der Geruch einer Rosenblüte kann uns glücklich machen und über den Tag tragen. Rosenöl hat den gleichen Effekt«, weiß Frau Hahnemann.



Wer aber den Geruch von Zedern nicht möge, werde auch beim Öl die Nase rümpfen. »Wir gehen in der Aromapflege natürlich sehr sensibel vor. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner schwören inzwischen drauf«, berichtet sie. Freilich weiß Frau Hahnemann, Aromapflege kann nicht alle gesundheitlichen Probleme lösen. »Es wäre fahrlässig, wenn wir uns nur darauf verlassen.« Aber der Mix sei es, der den Menschen sehr helfe. In Gosheim sind die 36 Bewohnerinnen und Bewohner sehr dankbar für den eingeschlagenen Weg. Frau Hahnemann stellt auch fest: »Ich kann nicht verhehlen, auch für uns Mitarbeitende ist es wunderbar, wenn die Düfte durchs Haus ziehen«.

Viele Fertigöle sind in Apotheken erhältlich. So kann jede und jeder selbst herausfinden und anwenden, was guttut. Wichtig dabei ist, dass Sie in der Apotheke sagen können, ob und welche Erkrankungen oder Allergien bei Ihnen vorliegen.

Hier einige Beispiele:

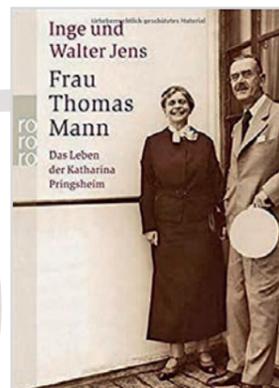
Zur Stimmungsaufhellung an grauen Herbst- und Wintertagen können Bergamotte- oder Zitronenöle beitragen. Wenn Sie Probleme beim Einschlafen haben kann ein Allzwecköl aus Lavendel hilfreich sein. Anzuwenden auch bei kleinen Wunden oder Gelenkschmerzen. Ein Lavendelbad ist nicht nur wohltuend, sondern kann bei trockener Haut, geschwollenen und offenen Beinen gute Dienste tun. Myrten-, Rosmarin- oder Thymianöle können dabei unterstützen das Immunsystem zu stärken, was gerade in der kalten, dunklen Jahreszeit hilft. Entspannend und schmerzlindernd auf die Muskulatur wirken Eukalyptus, Pfefferminz und wieder Rosmarin.

Fragen Sie in der Apotheke nach. Hier wird Ihnen kompetent Auskunft erteilt. Wichtig ist auch, dass Sie sich an die Anwendungsvorgaben halten. Denn auch bei der Aromapflege gilt: Genießen und nicht übertreiben.

*Name geändert

Lesesessel

Hat Ihnen das Porträt von Inge Jens gefallen? Dann haben Sie sicher bemerkt, dieses Leben hat so viele interessante Phasen durchlaufen, dass man neugierig wird auf mehr. Wir haben daher in unserem Lesesessel eine kleine Auswahl der Werke von Inge Jens für Sie zusammengestellt. Zum Teil sind sie auch als Hörbücher erschienen. Und weil man in der gemütlichen Jahreszeit auch Kindern gerne die eigene Lesefreude weitergeben möchte, stellen wir eine besondere Kinder- und Jugendbuchautorin aus Dresden vor, die mit ihren Themen Lebenssituationen aufgreift, mit denen auch Kinder jeden Tag konfrontiert sind – natürlich geht es immer gut aus.



| 1 |

Er ist Literaturnobelpreisträger und hat mit den Buddenbrooks Weltliteratur geschaffen. Seine Frau, die ihre Briefe stets mit »Frau Thomas Mann« unterschrieb war immer an seiner Seite. Sie war Mutter von sechs Kindern und die ausgesprochen selbstbewusste Chefin der »Firma Thomas Mann«. Inge und Walter Jens fragen wer war sie wirklich, die Frau hinter dem Autor und den ebenfalls für Furore sorgenden Kindern? Und so darf man sich auf ein anregend geschriebenes, das Leben dieser ungewöhnlichen Frau nachzeichnendes Buch freuen, das faszinierende Einblicke in eine der bekanntesten Familien erlaubt.

Inge und Walter Jens: Frau Thomas Mann, Das Leben der Katharina Pringsheim, rowohlt 9,99 €, Hörbuch 21,99 €



| 2 |

Nur unvollständig konnte das Porträt der Tübinger Literaturwissenschaftlerin und Autorin Inge Jens in diesem Magazin sein. Erstaunlich vollständig sind die »Unvollständigen Erinnerungen«, mit denen Inge Jens uns durch ein spannungsreiches Leben zwischen Literatur, Politik und Privatheit führt und wie nebenbei bundesdeutsche Zeitgeschichte im 20. Jahrhundert streift. Eine Geschichte, die sie gemeinsam mit ihrem Mann, Walter Jens, oft genug mit beeinflusst hat. Großartig und lebendig geschrieben von einer, die weiß mit Sprache umzugehen.

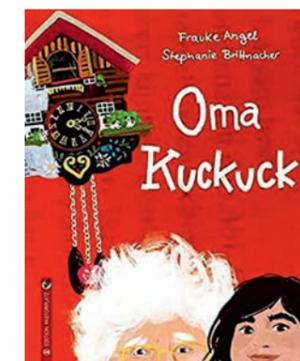
Inge Jens: Unvollständige Erinnerungen, rowohlt, gebunden 14,88 €, Taschenbuch 12,00 € und bei audible als Hörbuch



| 3 |

Der einst wortgewaltige Tübinger Gelehrte, Walter Jens, litt in seinem letzten Lebensjahrzehnt an Demenz. Er, der im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte eine bundesweite Diskussion um die Selbsttötung entfachte, wenn das Leben nicht mehr lebenswert sei, konnte oder schien es auch nicht mehr zu wollen: Dem Leben selbst ein Ende setzen. Inge Jens dokumentiert einfühlsam und begleitet von großem Respekt vor dem Leben, das langsame Entschwinden des Mannes, mit dem sie mehr als ein halbes Jahrhundert lebte, den sie liebte bis zuletzt. Sie berichtet von den Schwierigkeiten und Unsicherheiten, mit einem Demenzkranken umzugehen und welche Überraschungen der Alltag birgt. Ein zutiefst ehrliches Buch, das nicht nur hilfreich sein kann, sondern auch wunderbar zu lesen ist.

Inge Jens: Langsames Entschwinden – Vom Leben mit einem Demenzkranken, rowohlt 14,95 €



| 4 |

Allein 2020 konnte die Dresdner Kinderbuchautorin Frauke Angel für ihre Bücher und Hörspiele vier renommierte Preise entgegennehmen. Die ehemalige Schauspielerin und Mutter zweier Kinder nimmt sich in ihren Büchern den schwierigen Lebensthemen an, die auch Kinder und Jugendliche erleben und verarbeiten müssen. »Oma Kuckuck« erzählt mit Leichtigkeit und liebevoll, warum Oma oder Opa plötzlich umziehen müssen und nicht mehr »so richtig im Kopf« sind. Frauke Angel findet für die gravierenden Veränderungen, die Alter und Demenz in einer Familie mit sich bringen, Worte, die helfen. Ergreifend und berührend, nicht nur für Kinder. Mit hinreißenden Illustrationen von Stephanie Brittnacher.

Frauke Angel/Stephanie Brittnacher: Oma Kuckuck, Edition Pastorplatz 14,00 € empfohlen für Kinder von 5–7 Jahren und alle Erwachsenen



| 5 |

Eine Empfehlung der Autorin Inge Jens für die Leserinnen und Leser der **zeitöne** darf an dieser Stelle nicht fehlen. Sie selbst liest am liebsten Biografien und Tagebücher, weil sie an den Geschichten der Zeit interessiert ist: Johann Wolfgang von Goethe kann in Zeiten der Pandemie Fernweh stillen und Erinnerungen wecken. Sein »Tagebuch der Italienischen Reise 1786« ist ebenso inspirierend wie spannend. Die fotografische Reise von Helmut Schläiß entlang der Route, die Goethe einst nahm, führt uns über 200 Jahre später in die Gegenwart. So können wir dem Land, in dem die Zitronen blühen, einen fernen, aber nicht minder intensiven Besuch abstatten und doch sicher zuhause bleiben. Ein Genuss für die Sinne.

Helmut Schläiß: Italienische Reise: Ein fotografisches Abenteuer, Manesse Verlag 49,80 €

Johann Wolfgang von Goethe: Tagebuch der Italienische Reise 1786, Nikol 8,95 €, Hörbuch Hierax Medien 22,60 €

Impressum

zeittöne ist ein Magazin der

Liebenau Lebenswert Alter gemeinnützige GmbH
Liebenau Leben im Alter gemeinnützige GmbH
Heilig Geist – Leben im Alter gemeinnützige GmbH

Redaktion: Dr. Alexander Lahl, Heike Schiller, Hanna Pfeiffer,
Sylvia Apfel

Gestaltung: Sabine Koch

Fotografie: Titel: Heike Schiller; Seite 2: Heike Schiller; Editorial: Felix
Kästle; Seite 4: Heike Schiller, Shutterstock; Seite 5: Heike Schiller, Shutter-
stock, Verlag; Seiten 6–11: Heike Schiller; Seiten 12–15: Shutterstock;
Seite 16–19: Heike Schiller; Seite 21: Heike Schiller; Seiten 22, 23:
Shutterstock, Racool_studio-de.freepik.com; Seiten 24, 25: Verlage;
Seite 27: Heike Schiller

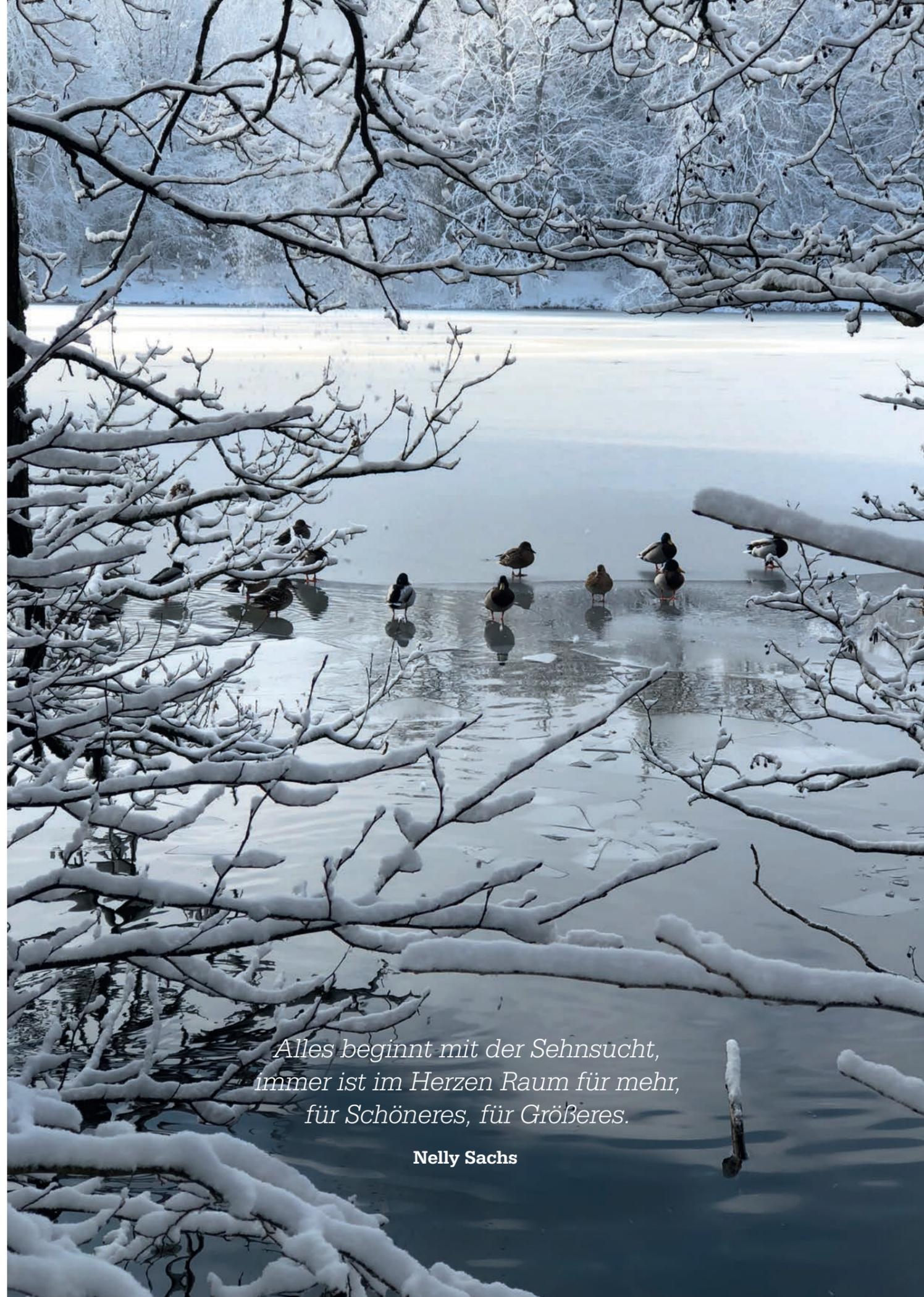
Bildbearbeitung: Piltz Reproduktionen, Stuttgart

Druck: Siegl-Druck, Friedrichshafen

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2020

Auflage: 5.000 Exemplare

12|2020



*Alles beginnt mit der Sehnsucht,
immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres, für Größeres.*

Nelly Sachs

Kontakt

Liebenau Lebenswert Alter gemeinnützige GmbH Liebenau Leben im Alter gemeinnützige GmbH

Siggenweilerstraße 11
88074 Meckenbeuren

Tel.: +49 (0) 7542 10-4000
Fax: +49 (0) 7542 10-4009

pflegeundlebensraeume@stiftung-liebenau.de
www.stiftung-liebenau.de

Heilig Geist – Leben im Alter gemeinnützige GmbH

Emmelhoferstraße 1
88353 Kißlegg

Tel.: +49 (0) 7542 10-4000
Fax: +49 (0) 7542 10-4009

pflegeundlebensraeume@stiftung-heilig-geist.de
www.stiftung-heilig-geist.de