



Bargeld im Pflegeheim: Darf das Verwahren etwas kosten?

Ein Angehöriger oder Sie selbst wohnen im Pflegeheim und das verwaltet das Bargeld? Dadurch dürfen für Bewohner grundsätzlich keine gesonderten Kosten entstehen. Denn bei dem Anspruch auf einen Barbetrag zur persönlichen Verfügung handele es sich um eine sogenannte Regelleistung im Rahmen der sozialen Betreuung in einer stationären Einrichtung, erklärt die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt. Beim Überprüfen von Pflegeheim-Abrechnungen falle es in der Rechtsberatung aber häufig auf, dass die Bargeldverwaltung als Zusatzleistung abgerechnet wird, obwohl dies rechtlich nicht zulässig sei, so die Verbraucherschützer. Diese etwa als Verwahrtgelt oder Kontoführungsgebühr zu Unrecht erhobenen Beträge müssten rückerstattet werden. Allen Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sowie deren Angehörigen raten die Experten deshalb, die monatliche Abrechnung des Pflegeheims immer gründlich zu überprüfen - insbesondere auf Zusatzentgelte hin und ob diese unter Umständen auch tatsächlich individuell vereinbart worden sind. Taucht ein Verwahrtgelt für Bargeld auf der Rechnung auf, rät die Verbraucherzentrale folgendermaßen vorzugehen: Sollten Beträge zu Unrecht erhoben worden sein, muss den Rechnungen widersprochen werden, indem der Träger schriftlich aufgefordert wird, die einbehaltenen Beträge zurückzuerstatten und künftig ein Berechnen zu unterlassen. Sollte der Heimträger die Kosten nicht erstatten und auf ein künftiges Berechnen beharren, kann man rechtliche Schritte einleiten. Viele Verbraucherzentralen bieten auch eine spezielle Pflegerechtsberatung an.

Foto: Fernando Gutierrez-Juarez/dpa.



Sträucher schneiden: Was im Herbst sinnvoll ist

Wenn im Herbst das Laub fällt, wird sichtbar, wo Gehölze Pflege brauchen. Ab Oktober sind auch stärkere Rückschnitte wieder möglich – aber muss das überhaupt sein? Die DIY Academy in Köln erklärt, worauf es beim herbstlichen Gehölzschnitt ankommt. Vor dem Schnitt lohnt sich grundsätzlich ein genauer Blick: Nisten Vögel im Gehölz oder haben Igel und andere Gartenbewohner einen Unterschlupf gefunden? Dann ist Zurückhaltung angesagt. Auch die Wettervorhersage spielt eine Rolle - geschnitten wird am besten an einem trockenen, frostfreien Tag. Im Herbst steht bei vielen Gehölzen ein gezielter Pflegeschnitt im Vordergrund: Totholz lässt sich entfernen und zu dicht gewachsene Sträucher können ausgelichtet werden. Das bietet sich beispielsweise bei Liguster, Haselnuss und Heckenkirsche an. Sommerblüher wie Sommerflieder oder Bartblumen blühen an neuen Trieben, die sich im Frühjahr entwickeln. Einen Rückschnitt vertragen sie in der Regel gut. Zu radikal sollte er im Herbst dennoch nicht sein. Dafür ist der Spätwinter oder das zeitige Frühjahr der richtige Zeitpunkt. Frühlingsblüher wie Zaubernuss oder Magnolie bilden ihre Blütenknospen bereits im Jahr vor der Blüte. Wer jetzt kräftig schneidet, nimmt damit womöglich auch die Blüten fürs nächste Frühjahr weg. Geschnitten wird deshalb direkt nach der Blüte. Und wie geht man am besten vor? Zunächst sollte alles entfernt werden, was abgestorben, krank oder beschädigt ist. Wenn nötig, kann man anschließend noch etwas auslichten und einzelne Zweige herausnehmen - etwa, wenn sie sich kreuzen, aneinander reiben oder stark ins Innere wachsen. Bei älteren Ziersträuchern können Besitzer auch prüfen, ob einzelne Triebe stark verholzt oder wenig vital sind. Solche Triebe können bei Bedarf bodennah entfernt werden. Kürzen sollte man anschließend nur noch Zweige, die deutlich aus dem übrigen Wuchs herausragen. Das Schnittgut lässt sich im Garten sinnvoll nutzen: Feine Zweige können zerkleinert und kompostiert oder als Mulch verwendet werden. Aus dickeren Ästen entsteht mit wenig Aufwand ein kleiner Totholzhäufchen, der Insekten und anderen Tieren einen geschützten Platz bietet.

Foto: Christin Klose/dpa

Energiekosten: Mit diesen fünf Tipps lassen sich die Ausgaben senken

Heizen dürfte für viele Haushalte teurer werden. Das legen neue Berechnungen der Beratungsgesellschaft co2online nahe.

- Bei Heizöl liegt der prognostizierte Preisanstieg für das laufende Jahr im Vergleich zu 2025 bei 24 Prozent für eine durchschnittliche 70-Quadratmeter-Wohnung in einem Mehrfamilienhaus.
- Bei Holzpellets liegt die Prognose bei 17 Prozent mehr.
- Fernwärme und Wärmepumpen legen im unteren einstelligen Bereich zu
- Nur bei Erdgas als Heizart gehen die Kosten den Berechnungen zufolge leicht zurück. Bei Einfamilienhäusern sieht es ähnlich aus.

Zugleich erkennt co2online bei neun von zehn Haushalten Sparpotenzial. In einer Wohnung ließen sich im Schnitt etwa 465 Euro pro Jahr einsparen, in einem Einfamilienhaus 1.000 Euro. So kann man anfangen:

1. DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Ein Grad weniger Raumtemperatur reduziert den Verbrauch spürbar - nach Angaben der Verbraucherzentralen um sechs Prozent. Deshalb gilt für preisbewusstes Heizen: wohl temperieren, aber nicht zu warm. Für das Wohnzimmer lautet die Empfehlung der Fachleute 20 Grad, das entspricht etwa der Stufe 3 auf dem Thermostat. Im Schlafzimmer sind 18 Grad ratsam, das entspricht etwa Stufe 2,5. (Jeder Strich auf dem Heiz-Drehradchen markiert ein Grad.) In weniger genutzten



Wer die Heiztemperatur nur um ein Grad senkt, kann rund sechs Prozent Energiekosten sparen.

Foto: Christin Klose

Räumen genügen 16 Grad, also Stufe 2. Kälter sollte es wegen drohender Schimmelgefahr nicht sein.

2. HEIZEN AUTOMATISIEREN

Wer den ganzen Tag unterwegs ist, braucht nicht durchgehend ein warmes Wohnzimmer - statt die Heizungen händisch hoch- und runterzudrehen, kann man programmierbare oder vernetzte Thermostate nutzen und voreinstellen, zu welchen Tageszeiten mehr oder weniger geheizt werden soll.

In einer „zugeschnittenen Zeitsteuerung“ mit Absenkezeiten sehen die Verbraucherschützer das größte Sparpotenzial. Wärmepumpen sind demnach eine Ausnahme. Diese arbeiten ohne Absenkungen „in der Regel effizienter“

3. FREIRAUM FÜR DIE WARMER LUFT

Sofas und Schränke Minimum 30 Zentimeter von der Heizung entfernt aufstellen, Vorhänge nicht davorhängen und auf Verkleidungen für Heizkörper ver-

zichten - das raten die Verbraucherzentralen. Warum? Die Wärme sollte ungehindert in den Raum gelangen können. Schotten dicht gilt dafür an den Wänden dahinter: Über nicht gedämmte, dünne Außenwände könne viel Wärme verloren gehen, gerade in Heizkörpernischen. Konkret: bis zu 30 Euro pro Quadratmeter Nischenfläche.

4. DÄMMEN UND DICHTEN

Ungedämmte Rohre in unbeheizten Kellern sind Energiever-

schwendung. Das Dämmen sei nicht nur gesetzliche Pflicht, sondern spare pro Meter Rohr bis zu zehn Euro im Jahr, rechnen die Verbraucherzentralen vor.

Fenster und Türen sollten dicht sein, damit die Wärme nicht nach außen entweicht. Ein einfacher Test: Lässt sich ein eingeklemmtes Stück Papier bei geschlossenem Fenster nicht herausziehen, ist es dicht. Anderenfalls kann man durch zusätzliche Dichtung nachbessern, oder in dem man Fensterflügel oder Türblatt neu justiert.

5. RICHTIG LÜFTEN

Frische Luft ist wichtig für Wohlbefinden und Raumklima - doch sie kostet Energie. Damit wenig Wärme entweicht, gilt: Fenster nicht stundenlang kippen, sondern mehrmals am Tag kurz stoßlüften, am besten auf Durchzug. So werde die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände innen auskühlen, erklären die Verbraucherschützer.

Der Rat: mindestens drei bis vier Mal täglich lüften. Ist man tagsüber nicht im Haus, reicht es, morgens und abends für Durchzug zu sorgen. Ist es windig oder sehr kalt, reichen drei bis fünf Minuten aus. Sonst etwas länger.

Stichwort Lüften: Das hat auch die Heizung manchmal nötig. Wird sie nicht richtig warm oder gluckert, kann das auf Luft im System hindeuten. Dadurch geht unnötig Energie verloren. In so einem Fall entlüftet man die Heizkörper, sodass die überschüssige Luft entweichen kann.

Nasses Laub als Rutschfalle: Was vor Stürzen schützt

Rutschgefahr in der dunklen Zeit des Jahres droht schon lange vor dem ersten Glatteis. „Nasses Laub wirkt auf Gehwegen wie Schmierseife“, warnt Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Kurz nicht aufgepasst und die Balance verloren - zack, liegt man da. Und danach womöglich im Krankenhaus.

Gerade für Ältere können solche Stürze schwerwiegende Folgen haben. Als Beispiele nennt Orthopäde Hildebrand Oberschenkelhalsbrüche und schwere Kopfverletzungen.

Und: Im Alter fällt das Sturzrisiko ohnehin höher aus. Denn Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit lassen dann oft nach, wenn man nicht gegensteuert. Sind dann noch Sehprobleme unbehandelt oder Medikamente im Spiel, die als Nebenwirkung Schwindel auslösen können, ist ein Stolpern oder Ausrutschen schnell passiert.



Sieht schön aus, kann aber auf Gehwegen schnell zur rutschigen Gefahr werden: nasses Laub.

Foto: Patrick Pleul

Was können also gerade Ältere tun, um sich davor zu schützen? Aus Angst vor einem (erneuten) Sturz lieber nicht mehr so viel draußen unterwegs sein? Was wie eine Lösung klingt, verschärft das Problem nur.

„Wer sich immer weniger bewegt, verliert Muskelkraft und Gleichgewicht und erhöht da-

mit langfristig sein Sturzrisiko“, warnt Carl Neuerburg von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU).

Regelmäßige Bewegung, die den eigenen Fähigkeiten entspricht, ist ein entscheidender Schutz vor Stürzen. Hier helfen konkret: Spaziergänge, Krafttraining sowie Übungen für

Gleichgewicht und Koordination.

Und dann sind doch noch die kleinen Anpassungen, die das Unterwegssein bei Herbstwetter bzw. in der Dunkelheit sicherer machen.

► Wer etwa Treppen überwinden muss, sollte Handläufe und Haltegriffe nutzen. Und immer

sinnvoll: auf gut beleuchteten Wegen unterwegs sein.

► Schuhe, die gut am Fuß sitzen, und rutschhemmende Sohlen haben, sorgen für guten Halt auf dem Untergrund.

► Liegt nasses Laub auf den Gehwegen oder kündigt sich die erste Glätte an, ist umso wichtiger, ausreichend Zeit für die Wege einzuplanen.

► Sinnvoll kann auch eine Gehhilfe wie ein Rollator oder ein Gehstock sein.

Ob auf dem Herbstlaub ausgerutscht oder zu Hause mit dem Fuß an der Teppichkante hängengeblieben: Wer bereits mehrmals gestürzt ist, sollte das der DGOU zufolge nicht einfach mit dem Satz „Das ist eben das Alter!“ hinnehmen.

Besser: der Ursache hinter den Stürzen auf den Grund zu gehen - und sie, so gut es möglich ist, aus der Welt zu schaffen. So kann die Behandlung von Sehproblemen oder auch die Umstellung von Medikamenten das Sturzrisiko wieder senken.

„Das kenne ich“ - Was Gruppentherapie entlastend macht

Beim Gedanken an eine Psychotherapie in der Gruppe sind viele Patientinnen und Patienten zunächst skeptisch. Was, wenn die Probleme der anderen zusätzlich belasten? Oder wenn es schwerfällt, die eigene Gefühlswelt vor fremden Menschen offenzulegen?

„Solche Sorgen vor der ersten Sitzung sind völlig normal“, sagt Prof. Petra Beschoner, Fachärztin für Psychiatrie und Psychosomatik. Eine Gruppentherapie kann aber für viele Betroffene auch eine hilfreiche Erfahrung sein. Besonders die starke Akzeptanz, die Teilnehmende in der Gruppe erleben, könne häufig enorm entlasten, sagt die Ärztin. Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau.

Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

► Nicht allein mit den eigenen Problemen: Patientinnen und Patienten erleben in der Gruppe oft, dass andere mit ähnlichen

Themen kämpfen. «Menschen, die sich lange als schwach oder besonders kompliziert empfunden haben, merken plötzlich, dass andere mit ganz ähnlichen Themen kämpfen», sagt Beschoner. Das könne Scham mindern.

► Rückmeldungen aus der Gruppe: Teilnehmende erhalten nicht nur Rückmeldung von der therapeutischen Fachkraft, sondern auch von den anderen Gruppenmitgliedern. «Dieses ehrliche Feedback erreicht viele Menschen viel tiefer als eine theoretische Erklärung», sagt die Fachärztin. So könne etwa sichtbar werden, wie bestimmte Verhaltensweisen auf andere wirken.

► Übungsfeld für den Alltag: Eine therapeutisch angeleitete Gruppe kann außerdem dazu dienen, schwierige Situationen in geschütztem Rahmen auszuprobieren. Dazu gehören zum Beispiel, Grenzen zu setzen, Kritik auszuhalten oder eigene Be-

dürfnisse zu äußern. «Viele merken dabei: Ich darf mich anders verhalten, ohne dass gleich etwas Schlimmes passiert», beschreibt Beschoner. Das könne Mut für den Alltag machen.

Eine Gruppentherapie sollte nicht als „abgespeckte Alternative“ zur Einzeltherapie verstanden werden. Beide Therapieformen hätten unterschiedliche Schwerpunkte und könnten sich ergänzen. In der Einzeltherapie ließen sich persönliche Themen besonders individuell bearbeiten. In der Gruppe könnten dagegen soziale Erfahrungen und Beziehungsmuster unmittelbar sichtbar werden.

Auch Studien deuten darauf hin, dass Gruppentherapie bei bestimmten psychischen Erkrankungen wirksam sein kann. Für einzelne Störungsbilder zeigen Metaanalysen eine vergleichbare Wirksamkeit von Gruppen- und Einzeltherapie.



Gruppentherapie ist nicht für jede Situation geeignet.

Foto: Daniel Vogl

Ob eine Gruppentherapie geeignet ist, hängt unter anderem vom Krankheitsbild, der persönlichen Situation und dem aktuellen Unterstützungsbedarf ab. Das sollte in einer psychothera-

peutischen Sprechstunde oder im Gespräch mit der behandelnden Fachkraft geklärt werden. Auch eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie ist möglich.