

# gesund + gepflegt

DAS MAGAZIN DES LANDKREISES WÜRZBURG

KU Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg

LANDKREIS  
WÜRZBURG

## „Ich bin Pflege“

Mitarbeitende der Senioreneinrichtungen erzählen, worauf es in ihrem Beruf ankommt und warum sie lieben, was sie tun.

Elena



### Ein gesundes Herz

Wie man sich vor Herz-  
erkrankungen schützen kann

Landratsamt



### Alle für einen – einer für alle

Warum Freundeskreise für die  
Seniorenarbeit unverzichtbar sind

Pflege und Wohnen



### Wo „Spätzünder“ musizieren

Warum Jung und Alt in Gün-  
tersleben so gut harmonieren

Gemeindeporträt



### Mehr als nur ein neues Logo

Welche Bedeutung die Moderni-  
sierung der Marke Main-Klinik hat

Gesundheit



### Musterhaftes Beispiel

Warum in Kürnach ein Haus  
altersgerecht umgebaut wird

Beratung

Blick im Herbst von den Weinbergen auf den Winzerort Sommerhausen



# Innehalten und Momente genießen



Der Wein gehört in Franken seit Jahrhunderten zu unserem Leben. Ob bei einem guten Essen im Restaurant, beim launigen Grillabend mit Freunden oder als Genussmoment auf der Würzburger Alten Mainbrücke mit Blick auf die jahrhundertalte Weinkulturlandschaft – unser Frankenwein verspricht Freude und Genuss zugleich. 3.200 Traubenerzeuger und rund 600 Weingüter hegen und pflegen in Franken, der Heimat des Silvaners, ihre Rebanlagen und produzieren für uns beste Weine.

Weinberge zu erfreuen, während die Sonne das Gesicht sanft wärmt oder im Gespräch mit Freunden neue Themen und Aspekte zu entdecken und dabei das sonst so aufdringliche Smartphone einfach nicht zu beachten. Der Wein wird nicht zum Leben benötigt, aber der Wein macht unser Leben gleichwohl lebenswert. Er beschert uns Momente des Innehaltens, der Inspiration und des Genusses.

Wie bei allen Dingen im Leben, gilt es auch den Wein maßvoll zu genießen. Zu viel schadet nicht nur der Gesundheit, es raubt auch den Momenten ihre Besonderheit. „Wine in moderation“, wie wir Winzer so oft sagen. Ich wünsche Ihnen von Herzen Gesundheit, ganz besondere Momente, und dass Sie sich die Zeit nehmen, das zu machen, was Ihnen wichtig ist.

Herzliche Grüße, Ihr

Artur Steinmann,  
Präsident Fränkischer Weinbauverband e.V.

## Inhalt

### Beratung

Hilfe für junge Pflegende .....Seite 3  
Das perfekte Haus bis ins hohe Alter...Seite 18  
Pflegerberatung vor Ort .....Seite 20

### Landratsamt

Ein gesundes Herz – ein Leben lang .....Seite 4  
Smarte Region Würzburg.....Seite 6  
Orte, die Freude machen.....Seite 7

### Gemeindeporträt

Wo „Spätzünder“ musizieren.....Seite 8

### Pflege und Wohnen

„Ich bin Pflege“ .....Seite 10  
Einer für alle – alle für einen.....Seite 12

### Gesundheit

Viel mehr als nur ein neues Logo.....Seite 14  
Neuer Name, bewährtes Team .....Seite 16  
Gut gerüstet für den Notfall.....Seite 17

Am zweiten Vernetzungstreffen für Young Carers nahmen teil (von links nach rechts): Claudia Vollmar (leitende Schulamtsdirektorin), Evelyn Bordon-Dörr (Leiterin Allgemeiner Sozialdienst Landratsamt Würzburg), Tanja Roß (Leiterin Allgemeiner Sozialdienst Stadt Würzburg), Katharina Rebhan und Lana Rebhan (Young Carer Hilfe gemeinnützige UG), Prof. Dr. Alexander Schraml (Vorstand Kommunalunternehmen), Linda Vierheilig (Abteilung Senioren im Kommunalunternehmen), Andreas Schrappe (Diplom-Psychologe, Leiter Evang. Beratungszentrum der Diakonie Würzburg), Dr. Verena Delle Donne (Leiterin der Erziehungs- und Familienberatung im Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Würzburg)



# Hilfe für junge Pflegende

„Young Carers“: So werden Kinder und Jugendliche genannt, die zu Hause Familienangehörige pflegen. Das Kommunalunternehmen bringt verschiedene Anlaufstellen an einen Tisch, um vorhandene Ressourcen zu nutzen und diese jungen Menschen regional zu unterstützen.

### Weitere Informationen

Linda Vierheilig, Abteilung Senioren im Kommunalunternehmen  
Tel. 0931 80442-83  
linda.vierheilig@kommunalunternehmen.de

Sie sind oftmals noch sehr jung und übernehmen große Verantwortung, während sie noch die Schule besuchen: sogenannte Young Carers, zu deutsch „Junge Pflegende“. Das sind Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die Familienangehörige pflegen bzw. umsorgen, indem sie beispielsweise Einkäufe oder Behördengänge tätigen, sich um den Haushalt kümmern, Geschwister betreuen oder in die direkte Pflege eingebunden sind. Dabei kann die familiäre Situation sehr belastend sein, wie die Aussage der elfjährigen Anna zeigt:

„Seit ich neun Jahre alt bin, unterstütze ich meine psychisch kranke Mutter. Ich putze, koche täglich und helfe im Haushalt. Das mache ich gerne, weil ich meine Mama liebe. Ich habe Angst, von ihr getrennt zu werden, deshalb halte ich es geheim. Es gibt gute und schlechte Tage, aber die guten Tage sind auch nicht wirklich schön. Ich habe nur selten Zeit für Freunde, Hobbies, einfach nur Kind zu sein.“ Doch es gibt auch positive Seiten, weiß Linda Vierheilig, Pflegerberaterin beim Kommunalunternehmen (KU). „Die Pflegesituation kann eine Familie zusammenschweißen und auch schöne Momente schaffen. Sobald jedoch Überforderung und Überlastung eintritt, stellt dies ein Problem dar“, sagt sie.

### Problematik findet kaum Beachtung

In Würzburg – inklusive des Landkreises – leben circa

1.600 Young Carers, wobei von einer höheren Dunkelziffer ausgegangen wird, denn die Problematik der Young Carers ist in unserer Gesellschaft noch weitgehend unbekannt und findet kaum Beachtung. Das will das KU ändern. „Wir möchten verschiedene Akteurinnen und Akteure an einen Tisch bringen, um unterschiedliche Sichtweisen zu erörtern und dem Thema mehr Aufmerksamkeit entgegenzubringen“, sagt Prof. Dr. Alexander Schraml, Vorstand des KU. Deshalb wurden zwei Vernetzungstreffen initiiert.

„Seit ich neun Jahre alt bin, unterstütze ich meine psychisch kranke Mutter. Ich habe nur selten Zeit, einfach nur Kind zu sein.“

Anna, Young Carer

### Vernetzung der Anlaufstellen

Im Sommer fand das jüngste Treffen in der Main-Klinik Ochsenfurt statt. Mit dabei waren auch Katharina und Lana Rebhan aus Bad Königshofen. Lana, die Tochter von Katharina Rebhan und Gesellschafterin der Organisation „Young Carer Hilfe“, pflegt ihren nierenkranken Vater seit ihrem achten Lebensjahr. Ziel

der Termine ist das Vernetzen unterschiedlicher Anlaufstellen in Stadt und Landkreis Würzburg sowie das Nutzen vorhandener Ressourcen. Zudem soll künftig Informationsmaterial zur Verfügung gestellt werden, damit Young Carers in und um Würzburg besser identifiziert und unterstützt werden können. Pflegende Kinder und Jugendliche sollen wissen, an wen sie sich bei Bedarf in der Region wenden können. Für die Zukunft sind weitere Treffen und Termine geplant.



# Ein gesundes Herz – ein Leben lang

Herzinfarkt und Herzerkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen. Ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Vorsorge können davor bewahren.

## Notfall Herzinfarkt: Wie leiste ich Erste Hilfe?

Wenn Sie den Verdacht haben, dass jemand einen Herzinfarkt hat – typische Symptome oder plötzliches „Umfallen“ – rufen Sie sofort den Notarzt unter der 112. Verliert eine Person das Bewusstsein und atmet nicht mehr, ist die sofortige Herzdruckmassage sehr wichtig. Haben Sie keine Angst davor, etwas falsch zu machen – nichts zu tun, ist der größte Fehler! Falls ein automatischer Defibrillator in der Nähe ist, verwenden Sie diesen! Das Gerät leitet Sie an.

Das Herz arbeitet Tag und Nacht. Meistens spüren wir nicht, dass es ohne Unterbrechung schlägt. Setzt es einmal „für einen Moment aus“ oder „schlägt bis in den Hals“, weil wir besonders aufgeregt sind, beruhigt es sich meist nach wenigen Augenblicken wieder.

### Was passiert bei einem Herzinfarkt?

Anders ist das bei einem Herzinfarkt. Dr. Cornelia Welscher, Ärztin am Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg, erklärt: „Bei einem Herzinfarkt kommt es zu einem Verschluss einer oder mehrerer der sogenannten Herzkranzgefäße.“ Diese kleinen Gefäße sind für die Eigenversorgung des Herzens verantwortlich. Durch den Gefäßverschluss wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und stirbt ab. Dieser Vorgang äußert sich mit starken Schmerzen in der Brust, die manch-

mal bis in den linken Arm oder den Rücken ausstrahlen können. Betroffene berichten auch von einem Engegefühl in der Brust, von Atemnot, kaltem Schweiß, Herzrasen, Übelkeit oder plötzlicher Ohnmacht. „Oft gab es bereits zuvor Veränderungen der Gefäßwand, wodurch das Gefäß schon verengt war“, führt Dr. Welscher aus.

### Risikofaktoren für einen Herzinfarkt

Die Ursachen für eine solche Veränderung der Gefäßwand sind vielfältig. Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen Bluthochdruck, Rauchen und Diabetes mellitus. Aber auch eine familiäre Belastung kann eine Rolle spielen, ebenso wie erhöhte Blutfettwerte. Die Mediziner sprechen hier von einer Hypercholesterinämie. Doch auch zu wenig Bewegung und ungesunde Ernährung sind Faktoren, die einen Herzinfarkt begünstigen können.

## Fünf Tipps für ein gesundes Herz

- 1 Es muss kein Leistungssport sein. Schon rund zehn Minuten zügiges Gehen pro Tag reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent!
- 2 Ernähren Sie sich herzgesund – zum Beispiel mit der Mittelmeerküche – und reduzieren Sie Ihren Salzkonsum.
- 3 Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen und zu halten.
- 4 Hören Sie mit dem Rauchen auf. Schon nach einem Jahr halbiert sich dadurch das Risiko für eine koronare Herzkrankheit!
- 5 Auch Stress schadet den Herzkranzgefäßen auf Dauer. Mit Yoga, Autogenem Training und anderen Methoden kann man gezielt gegensteuern.

### Gesunder Lebensstil als Vorsorge

Ein herzgesunder Lebensstil gilt als die beste Vorsorge, um sich vor einem Herzinfarkt zu schützen. Doch was genau ist das? „Die Basis für einen gesunden Lebensstil sind eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung“, erklärt Dr. Cornelia Welscher. Mit einer gesunden Ernährung ist keine kurzfristige Diät oder ein Verbot von bestimmten Lebensmitteln gemeint, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung. „Unsere Ernährung enthält häufig zu viel Zucker, zu viel Salz und zu viel tierische Fette“, führt die Ärztin aus. Stattdessen sollten Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte auf dem täglichen Ernährungsplan stehen.

„Die Basis für einen gesunden Lebensstil sind eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.“

Dr. Cornelia Welscher, Ärztin am Gesundheitsamt Würzburg

### In Bewegung bleiben

Auch beim Sport geht es weniger um einmalige große Leistungen, sondern um die regelmäßige Bewegung. „Entscheidend ist, dass man die Veränderungen beibehält. Mit kleineren, alltäglichen Dingen gelingt das oft besser, als wenn man plötzlich intensives Training mit einem extrem großen Ziel angeht, das man dann vielleicht nicht durchhält“, weiß Dr. Welscher. Also lieber die Treppe statt des Aufzugs wählen oder den Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Gerade im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen. Zu einem

gesunden Lebensstil zählt auch, auf das Rauchen komplett zu verzichten. Welscher: „Es gibt viele wichtige Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Das Herzinfarktrisiko ist einer davon.“

### Ab 35 regelmäßig zum Check-Up

Damit man es gar nicht erst zu einem Herzinfarkt kommen lässt, sollte man auch unbedingt die Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt wahrnehmen. Dabei werden die Hauptrisikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Blutfette untersucht. Bei einem konkreten Verdacht auf eine koronare Herzerkrankung, also eine fortschreitende Verengung der Herzkranzgefäße, oder vor speziellen Belastungen kann ein Belastungs-EKG Informationen darüber geben, ob die Herzkranzgefäße bereits verengt sind. Diese spezielle Untersuchung kann bei einem Hausarzt oder einer Hausärztin gemacht werden. Ebenfalls bieten Kardiologie-Praxen Belastungs-EKGs an.

### Krankenkasse übernimmt Kosten

Den Check-up übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung für alle Versicherten ab 18 Jahren einmalig. Ab einem Alter von 35 Jahren wird diese Untersuchung alle drei Jahre bezahlt. Bei Hinweisen auf eine Erkrankung werden alle weiteren notwendigen Untersuchungen von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.



Dr. Cornelia Welscher, Ärztin am Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg

## Per App: Herzgesundheit auf Ihrem Smartphone

Die **HerzFit-App** der Herzstiftung bietet viele nützliche Infos und Funktionen für einen herzgesunden Lebensstil: [www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/app](http://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/app)



Gut informiert bleiben Sie auch mit dem **imPULS-Podcast** der Herzstiftung: [www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts](http://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts)



Beide Angebote sind kostenlos. Mehr Infos unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



# Smarte Region Würzburg



„Smart City“: Was bedeutet das? Und wie hängt das mit unserer sozialen Widerstandsfähigkeit zusammen?

Würzburg konnte sich 2021 über einen großen Erfolg freuen: Die Stadt und der Landkreis erhielten die Zusage im „Smart-City“-Förderprogramm der Bundesregierung zur Förderung digitaler Modernisierung der Kommunen.

Mit dem Motto „Menschlich aus der Krise“ startete ein fünfjähriger Prozess, in dem sich das stadt.land.smart-Team untereinander und mit Expertinnen und Experten aus Wirtschaft und Wissenschaft sowie interessierten Bürgerinnen und Bürgern intensiver vernetzen mit dem Ziel, die Lebensqualität in der Region Würzburg für alle zu steigern und dabei Stadtentwicklung und Digitalisierung gemeinsam zu gestalten.

In einer zwölfmonatigen Strategiephase sollen smarte Maßnahmen etabliert und konkretisiert werden, die dann in einer vierjährigen Umsetzungsphase realisiert werden sollen.

## Das Motto

Das Motto der dritten Staffel des Förderprogramms lautet: „Gemeinsam aus der Krise: Raum für Zukunft.“ Dabei liegt der Fokus auf sozialer Resilienz, was bedeutet, die soziale Widerstandsfähigkeit bei Krisen sowie Anpassungen auf zukünftige Herausforderungen zu stärken.

Die „Smarte Region Würzburg“ entwickelt Maßnahmen, die sich in die drei Handlungsfelder Kommunikation, Partizipation, Datensouveränität subsumieren lassen.

## Die Maßnahmen

Momentan arbeitet das Team an acht Maßnahmen, die durch das Förderprogramm umgesetzt werden sollen:

- „Wie geht's“ ist eine Vermittlungsplattform für

Unterstützungsangebote in der Region. Hier soll jeder, der Hilfe sucht, diese auch leicht finden.

- „Heldenhelfer“ unterstützt Personen mit Ehrenamt bei Vereinsaufgaben. Die Bürokratie soll maximal erleichtert und rechtliche Hürden minimiert werden.
- Das „Change Lab“ soll die Transformation der Verwaltung voranbringen und diese transparenter machen. Das Smart-City-Team entwickelt dafür Schulungen und Vernetzungstreffen in einem Co-Working-Raumkonzept.
- Die „Wue App“ wird der zentrale Zugang zur smarten Region Würzburg. Über die App werden alle digitalen Serviceangebote der Verwaltung nutzerfreundlich verfügbar.
- Die „Heimat-Foren“ ermöglichen einfache politische und gesellschaftliche Teilhabe für alle an zentralen Orten, um die Entwicklung der smarten Region mitzugestalten.
- „Mach mit“ soll die digitale und analoge Bürgerbeteiligung in der Verwaltung stärken und diese allen Bürgerinnen und Bürgern zugänglich machen.
- Schulungen zum Thema „smarte Region“ und Open Data sollen auf „Digi-Fuchs“ angeboten werden.
- „Smart City Hub“ ist das technische Rückgrat aller Maßnahmen und stellt sicher, dass Verwaltungen dateninformiert und unabhängig von Dritten sind.

## Das Ziel

Orientiert an den Bedürfnissen der Gemeinschaft werden innovative Lösungen geschaffen, die die Lebensqualität in der Region verbessern. Dabei ist es wichtig, analoge und digitale Angebote zu entwickeln und zu verschränken.

Nördlich der Gartensiedlung: Lieblingsplatz in Veitshöchheim

# Orte, die Freude machen

53 Lieblingsplätze entstanden zum 50-jährigen Landkreisjubiläum.

Orte der Freude und Erholung, die Mensch und Tier zum Verweilen einladen, sollen es werden: Zur Feier seines 50-jährigen Bestehens schenkte der Landkreis Würzburg gemeinsam mit der Sparkasse Mainfranken Würzburg jeder Kreisgemeinde einen „Lieblingsplatz“ als dauerhafte Erinnerung an das Landkreisjubiläum.

## Erinnerung ans Landkreisjubiläum

Die Lieblingsplätze bestehen aus einer Sitzbank, einer Winterlinde, trockenresistenten Blühstauden und einem Insektenhotel; die passende Beschilderung gibt es obendrein. Die Gemeinden haben jeweils ein lauschiges Eckchen ausgesucht, um einen nachhaltigen Mehr- und Erinnerungswert ans Landkreisjubiläum zu gestalten. Die Standorte der Lieblingsplätze sind so unterschiedlich wie die Landschaft im Landkreis: Hoch oben mit Blick auf den Main und die Weinberge, nahe einer Schlossmauer wie in Aub, mitten im Ort wie in Thüngersheim, um ein Plätzchen zum Plauschen und Verweilen zu haben, oder am Ortsrand mit weitem Blick auf Wald und Flur wie in Veitshöchheim.

## Landrat Eberth hielt selbst inne

Landrat Thomas Eberth ließ es sich nicht nehmen, die Lieblingsplätze mit den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern persönlich einzuweihen. Dabei spendierte er auch ein eigens von Kauzen und Oechsner gemeinsam gebrautes Jubiläumsbier. Der Landrat erklärt: „Gerade in unserer schnelllebigsten Zeit tut es gut, innezuhalten, den Augenblick wahrzunehmen und die Natur zu genießen. Deshalb freue ich mich, dass alle 52 Gemeinden unser Angebot aufgegriffen haben, einen Lieblingsplatz zu gestalten, der auch in einigen Jahren noch an unser Landkreisjubiläum erinnert. Den Mitarbeitern der gemeindlichen Bauhöfe danke ich besonders, denn sie haben die Plätze vorbereitet

und die Bäume und Stauden gepflanzt.“ Ein herzliches Dankeschön gebührt auch Jessica Tokarek, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landschaftspflege am Landratsamt Würzburg, die das Projekt „53 Lieblingsplätze“ geplant und organisiert hat.

## Grüner Hingucker am Landratsamt

Nun können die Menschen von Aub bis Bergtheim, von Neubrunn bis Winterhausen in jeder Gemeinde des Landkreises einen Lieblingsplatz erkunden und genießen. Darüber hinaus bietet das Insektenhotel vor allem Wildbienen, die wertvoll für die Bestäubung sind, Schutz und Nistmöglichkeiten. Bereits im Mai konnte Landrat Thomas Eberth auch den 53. Lieblingsplatz, diesmal im Herzen Würzburgs, in Augenschein nehmen. Er lädt auf dem Gelände des Landratsamtes Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitende in ihrer Pause zum Verweilen in der Sonne ein. „Der Ort hier hat wirklich das Zeug zum Lieblingsplatz, eingebettet zwischen dem Freigelände unserer Kita, Bauamt und Zulassungsstelle“, freute sich Landrat Thomas Eberth über den neuen grünen Hingucker am Landratsamt.

„Gerade in unserer schnelllebigsten Zeit tut es gut, innezuhalten, den Augenblick wahrzunehmen und die Natur zu genießen.“

Thomas Eberth,  
Landrat des Landkreises Würzburg



Lieblingsplatz in der Thüngersheimer Jahnstraße



Neben Estenfelds Seniorenzentrum: Landrat Thomas Eberth und Estenfelds Erste Bürgermeisterin Rosi Schraud

## Weitere Informationen

Am Ende des Jahres sollen alle 53 Lieblingsplätze auf einer interaktiven Karte zu finden sein. Mehr dazu auf [www.landkreis-wuerzburg.de](http://www.landkreis-wuerzburg.de) Auch das Würzburg-Wiki listet alle Lieblingsplätze auf unter [www.wuerzburg-wiki.de](http://www.wuerzburg-wiki.de)

## Weitere Informationen

SMARTER REGION  
stadt.land.wü.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

[www.wuerzburg.de/unternehmen/smart-city](http://www.wuerzburg.de/unternehmen/smart-city)



Für Anregungen und Fragen steht das Team gerne zur Verfügung unter [info@slswue.de](mailto:info@slswue.de)



Spätzünder und Zukunftsmusiker  
des Musikvereins Güntersleben

## Wo „Spätzünder“ musizieren

In Güntersleben gibt es zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren.

Oft sind berühmte Komponisten Namensgeber von Chören oder Musikgruppen. Man denke an die zahlreichen Bach-Chöre, die es hierzulande gibt. In Güntersleben existiert ein musikalisches Ensemble, das sich bewusst nicht nach einem Star der Musikszene benannt hat. Man wählte vielmehr einen ungewöhnlichen Namen, der zugleich Programm ist: „Spätzünder“. Die Gruppe vereinigt Menschen, die sich im fortgeschrittenen Lebensalter trauten, ein Musikinstrument von der Pike auf neu zu erlernen.

Das Ergebnis der „Spätzünder“-Proben kann sich hören lassen, schwärmt Klara Schömig, Bürgermeisterin von Güntersleben: „Bei den Auftritten gibt es immer frenetischen Applaus.“ Überhaupt freut sich die 62-Jährige, dass in ihrer Gemeinde unglaublich viele aktive Seniorinnen und Senioren leben. Da sind bei weitem nicht nur die „Spätzünder“ als besonderes Ensemble innerhalb des Musikvereins: „Auch die Feuerwehr hat einen Seniorenkreis, in dem sich alte Feuerwehrkameraden treffen.“ Ganz Erstaunliches leisten die zum Teil über 80 Jahre alten Sportlerinnen und Sportler der Tennisabteilung des örtlichen Sportvereins: „Der Verein bietet außerdem Gymnastik speziell für Senioren an.“

### Vielfältige Aktivitäten

Die meisten Menschen, die frisch in Rente gehen, würden protestieren, hörten sie, dass man sie als „alt“ bezeichnet. Das täten sie laut Klara Schömig auch zu Recht. Sie selbst unterscheidet „Jungsenioren“ von jenen Älteren jenseits der 80, die häufig Unterstützung benötigen. Diese Unterscheidung ist wichtig, sagt sie, um wirklich ziel-

gerichtete Angebote stricken zu können. „Jungsenioren“ benötigten im Grunde keine Angebote. Sie wollen selbst aktiv werden. Was sie brauchen, sind zum Beispiel Räume. Die gibt es in Güntersleben im ehemaligen Lagerhaus: „Hier ist auch unsere Bücherei untergebracht.“

Ältere Seniorinnen und Senioren, die auf Angebote angewiesen sind, haben in Güntersleben fast schon die Qual der Wahl. Sowohl Kolping als auch die AWO sind laut Klara Schömig überaus aktiv: „Jüngere Senioren unternehmen zusammen Ausflüge, ältere treffen sich in den Seniorenclubs zum Kaffeetrinken und zu Spielenachmittagen.“ Auch die Volkshochschule, die in Güntersleben eine Außenstelle hat, organisiert Attraktives für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger. Alle, die sich einsam fühlen, oder die neu nach Güntersleben gezogen sind, treffen sich zum Beispiel regelmäßig im Gesprächskreis „Gemeinschaft finden“.

### Für Pflege ist gesorgt

Viele Seniorinnen und Senioren haben selbst im hohen Lebensalter eine bewundernswert robuste Gesundheit. Tritt dann doch einmal Pflegebedürftigkeit ein, sind sie bei den Mitarbeiterinnen der Pflegestation des Paritätischen Wohlfahrtsverbands in besten Händen. Schon lange bereichert der Dienst das Gemeindeleben, so Schömig: „Nächstes Jahr wird 50-Jähriges gefeiert.“ Reicht die ambulante Pflege nicht mehr aus, besteht die Möglichkeit, die Tagespflege St. Gregor im „Haus der Generationen“ in Anspruch zu nehmen. Stationäre Pflegeeinrichtungen sind ganz in der Nähe in Thüngersheim und Veitshöchheim zu finden.

### Jugendliche helfen beim Einkauf

Nach wie vor sind viele Seniorinnen und Senioren aus Güntersleben skeptisch, ob sie es wirklich wagen sollten, an einem der zahlreichen Angebote in der Gemeinde teilzunehmen. „Die Angst, sich mit dem Corona-Virus zu infizieren, ist extrem groß“, weiß Klara Schömig aus vielen Gesprächen. Der Kontakt zu den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern ist ihr im Moment wichtiger denn je, weshalb es sich die Bürgermeisterin nicht nehmen lässt, Jubilarinnen und Jubilare an runden Geburtstagen aufzusuchen. Nach wie vor gratuliert sie oft an der Haustüre, da sie um die Ängste weiß: „Die sind auch dann vorhanden, wenn die Senioren, was meistens der Fall ist, drei- oder viermal geimpft sind.“

Angst verschwindet nun mal nicht auf Tastendruck. Das kann Klara Schömig gut verstehen. Umso mehr ist sie darum bemüht, ihnen in diesen schwierigen Zeiten ihre Solidarität zu zeigen. Sehr erfreut ist die Bürgermeisterin darüber, dass dies auch viele junge Gemeindeglieder während der Coronakrise taten. Gerade Kolping und die Fußballjugend hätten sich hervorgetan: „Den Senioren wurde zum Beispiel angeboten, einkaufen zu gehen, auch waren die Jugendlichen bereit, sie zum Arzt zu begleiten.“ Überhaupt funktionieren die ganz normale Nachbarschaftshilfe in Güntersleben noch sehr gut.

### Seniorenbeirat soll kommen

Die Unheimlichkeit des Virus bewirkt, dass viele traditionsreiche Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in Güntersleben nach wie vor nur schwach besucht sind – wenn sie nicht gleich ganz ausfallen. „In unserer Dorfzeitung gibt es eine Rubrik mit Veranstaltungen, wo weiterhin sehr wenig für Senioren drinsteht“, bedauert Klara Schömig. Unbenommen bleibt es den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, sich bei Fragen oder Sorgen von zu Hause aus telefonisch an die Seniorenbeauftragten der Gemeinde zu wenden. Drei Beauftragte gibt es: Johannes Öhrlein, Waltraud Öhrlein und Erna Ziegler. Wünschen würde sich die Bürgermeisterin, dass bald auch ein Seniorenbeirat installiert wird.

Eine vorzügliche Arbeit für Seniorinnen und Senioren bescheinigt Klara Schömig der Ortsgruppe des Sozialverbands VdK: „Auch hier wird viel für Senioren angeboten, etwa mehrtägige Ausflüge oder Weihnachtsfeiern.“ Die Vorsitzende des VdK, Rita Mocker, habe früher als Krankenschwester gearbeitet: „Sie kennt sich also bestens aus, wenn Leute gesundheitliche Probleme haben.“ Durch ihre empathische Art habe es Rita Mocker geschafft, den Ortsverband, der vor zehn Jahren erst um die hundert Mitglieder hatte, enorm auszubauen: „Heute gehören ihm etwa 450 Männer und Frauen aus Güntersleben an.“



Seniorinnen und Senioren arbeiten mit Schülerinnen und Schülern gemeinsam am Hochbeet hinter dem „Haus der Generationen“.



Die Bücherei im Lagerhaus ist ehrenamtlich geführt und wird nicht zuletzt wegen ihrer großzügigen Öffnungszeiten von der Bevölkerung geschätzt.



Im „Lagerhaus“ sind die Bücherei, Räume für Günterslebener Vereine und eine Kindergartengruppe untergebracht.



Das Kneipp-Becken im Dürrbachpark – ein beliebter Treffpunkt aller Generationen

### Weitere Informationen

In Güntersleben wohnen rund 4.500 Menschen. Knapp 20 Prozent sind über 65 Jahre alt. Die 1113 erstmals urkundlich erwähnte Gemeinde zeichnet sich durch eine gute Infrastruktur, viele Freizeitmöglichkeiten und ein reges Vereinsleben aus. Es gibt zwei Allgemeinarztpraxen, zwei Zahnärzte, eine Augenärztin, eine physiotherapeutische Praxis sowie eine Apotheke. 25 Seniorinnen und Senioren aus Güntersleben nutzen das APG-Seniorenabo.



# „Ich bin Pflege“

Mit einer neuen Kampagne werben die Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg um Pflegekräfte und lassen diejenigen zu Wort kommen, die es am besten wissen: Pflegerinnen und Pfleger, die erzählen, worauf es im Beruf ankommt. Was klar wird: Kaum eine Arbeit ist vielfältiger und näher am Menschen.



Anna-Lena

In Deutschland gibt es zu wenige Menschen, die in der Pflege arbeiten. Das wird in gesellschaftlichen Krisenzeiten besonders deutlich – zuletzt während der Coronapandemie. Sie deckte gleich zweierlei Aspekte auf: Wie wichtig der Beruf für die Gesellschaft ist und wie wenig Aufmerksamkeit er bis dahin fand. Den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg aber war es schon immer wichtig, gute Arbeitsbedingungen zu bieten, um den Beruf für Interessierte attraktiv zu gestalten – unter anderem mit guter Bezahlung, Wohnortnähe, Teamzusammenhalt, Familienfreundlichkeit, Aufstiegschancen und vielem mehr wird für optimale Arbeitsbedingungen gesorgt.

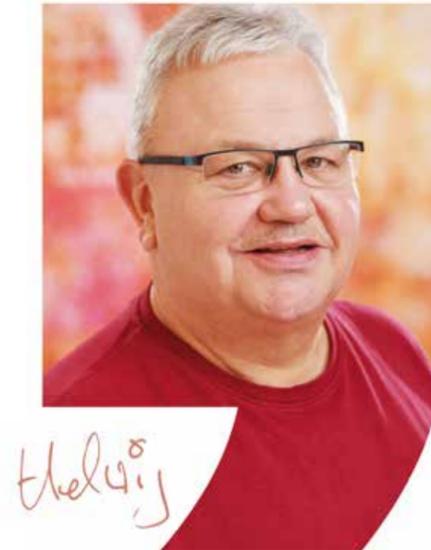
### Goldrichtige Entscheidung

Diese Benefits sollen bekannter werden – unter anderem mit Werbemaßnahmen. Dafür wurden acht Pflegekräfte der Senioreneinrichtungen porträtiert. „Unsere Mitarbeitenden haben alle eine

Geschichte zu erzählen. Sie berichten, warum sie sich für diesen Beruf entschieden haben und warum ihre Entscheidung goldrichtig war“, sagt Christoph Gehret, zuständig für das Marketing der Senioreneinrichtungen. „Unsere Gesichter zieren Flächen in Supermärkten, Bussen, Anzeigen, auf Citylights, Plakaten, Fahnen, Websites und vieles mehr.“ So sollen der Beruf und diejenigen, die ihn mit Leidenschaft ausüben, mehr Aufmerksamkeit erhalten.

### Facettenreicher Beruf

Wer pflegt, tut Gutes. Das wirkt erfüllend – was ihn von den meisten anderen Berufen unterscheidet. In kaum einem anderen Tätigkeitsfeld geht es menschlicher zu. Seelenfrieden, Glücksgefühl, Verantwortungsbewusstsein – all das kann man hier finden. Das ist gleichwohl der vornehmste Aspekt des Berufs: Menschen zu helfen, die Hilfe benötigen, und sie dabei zu unterstützen, ihren Alltag zu bewältigen. Das erfordert Empathie und Nahbar-



Heike

### Über Umwege zum Pflegeberuf

Irhad hingegen ging den umgekehrten Weg, als er merkte, dass er sich für den falschen Beruf entschieden hatte – und wechselte. „Dass mir die Arbeit mit Menschen extrem liegt, habe ich erst nach meinem Maschinenbaustudium festgestellt. Ich suchte also nach einer neuen Herausforderung. Heute ist es für mich das größte Geschenk, ein Lachen zurückzubekommen. Das ist für mich das Wertvollste“, sagt er. Auch Heike fand über Umwege zum Pflegeberuf – das ist mittlerweile 16 Jahre her. „Früher war ich Verkäuferin. Der Beruf erfüllt mich total, da ich gerne mit älteren Menschen zusammenarbeite. Mit meiner lebhaften – aber auch einfühlsamen – Art ist immer Stimmung! Das mögen die Bewohnerinnen und Bewohner“, sagt sie.

### Ganz nah am Menschen

Wer pflegt, ist von Menschen umgeben. Man arbeitet im Team und kann sich dabei auf andere verlassen. „Ich kann für Menschen da sein und mich mit ihnen freuen. Eigenständig – aber auch teamorientiert – arbeiten kann ich nach wie vor“, sagt Hel-

keit. „Ehrlich gesagt, wäre dieser Beruf vor zehn Jahren nichts für mich gewesen. Da war ich viel zu sehr auf mich bezogen. Es war meine Tochter, die mich gelehrt hat, auch für andere Menschen da zu sein. Und dafür bin ich sehr dankbar“, sagt Anna-Lena. Klar: Solch ein Job ist eine Herausforderung – körperlich, geistig und seelisch. Nicht jeder ist für diesen Beruf gemacht. Deswegen ist ein Praktikum vor der Berufswahl sinnvoll. Nino etwa hat so seinen Weg gefunden. „Schon in der Schule absolvierte ich ein Praktikum im Seniorenzentrum Kürnach. Da merkt man recht schnell, ob der Job zu einem passt. Für mich fühlt es sich oft nicht wie Arbeit an. Denn schließlich darf ich Zeit mit Menschen verbringen, die einfach eine gute Pflege verdient haben“, sagt er.



Nino



Heike

wig, der 35 Jahre lang im Außendienst tätig war, ehe er in den Pflegeberuf wechselte und sich endlich angekommen fühlt. Ohne Zusammenhalt geht nichts, gemeinsam hingegen ist alles machbar. „Wenn ich sehe, wie wir auch in schwierigen Zeiten zusammenstehen – und dabei noch unseren Humor bewahren – bin ich wirklich stolz. Dass die Bewohnerinnen und Bewohner richtig dankbar sind, ist dann noch das i-Tüpfelchen“, sagt Elena.

Gemeinsam geben die Acht der Pflege ein Gesicht. Ihre Aussage „Ich bin Pflege!“ ist zugleich eine Frage an jede und jeden, der noch auf der Suche ist nach einer beruflichen Perspektive: „Wann kommst Du zu uns ins Team?“



Irhad

„Unsere Mitarbeitenden haben alle eine Geschichte zu erzählen. Sie berichten, warum sie sich für diesen Beruf entschieden haben und warum ihre Entscheidung goldrichtig war.“

Christoph Gehret,  
Marketing Senioreneinrichtungen

### Sei auch Du Pflege!



In allen acht Seniorenzentren gibt es Stellen, die nicht nur in Vollzeit, sondern auch in Teilzeit oder als Minijob ausgeführt werden können – inklusive vieler Vorteile.



QR-Code scannen und auf die passende Stelle bewerben unter [www.willkommen-im-team.info](http://www.willkommen-im-team.info)

# Einer für alle – alle für einen!



Stehen für gemeinsame Ziele ein:  
Markus Schenk (Eibelstadts Bürgermeister), Felix von Zobel (stellvertretender Landrat), Manfred Schätzlein (1. Vorsitzender des Freundeskreises Seniorenzentrum Eibelstadt), Fiona Vernazza (Einrichtungs- und Pflegedienstleiterin) und Prof. Dr. Alexander Schraml (Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg).

Warum „Freundeskreise“ und deren Wirken für die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg absolut unverzichtbar sind.

„Ferner ist die Freundschaft fürs Leben das Notwendigste“

Aristoteles  
Philosoph und Wissenschaftler der Antike

Bereits in der Antike setzten sich Philosophen wie Aristoteles und Cicero mit dem Thema „Freundschaften“ auseinander. Diese sind von großer Bedeutung für Menschen und Gesellschaften, bezeichnen sie doch ein auf gegenseitiger Zuneigung beruhendes Verhältnis zueinander, das sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet. Alle acht Häuser der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg haben das große Glück, durch einen eigenen „Freundeskreis“ unterstützt zu werden. Dieser setzt sich aus den Vorsitzenden und den Beiräten zusammen. Jedes Mitglied im Freundeskreis kann an den Treffen teilnehmen, bei Festen und Veranstaltungen mithelfen und mitentscheiden. Alle zwei Jahre wird dann neu gewählt. Meist werden die ehrenamtlichen Mitglieder in ihrem Tun bestätigt, ihre „Amtszeit“ verlängert.

### Enormes Engagement

Die erste Gründung „Freundeskreis Seniorenwohnanlage am Hubland“ erfolgte im Jahr 2000.

Knapp 50.000 Euro konnten allein hier bis heute in Spendenprojekte fließen. Insgesamt kamen für die acht Einrichtungen weit über 180.000 Euro zusammen.

Damit wurden unter anderem Ausflüge auf die Landesgartenschau, Hochbeete, Massagesessel, Marionetten-Theater, Konzerte, Spiele, sogar ganze Gartenanlagen uvm. finanziert. Die Liste ausgefallener und unabdingbarer Wünsche ist schier endlos, das Engagement der Freundeskreise enorm.

### Enge Freundschaften

Aber nicht nur die finanziellen Aufwendungen sind so wichtig, sondern vielmehr auch das Zwischenmenschliche. Enge Kontakte und Freundschaften zwischen Bewohnerinnen und Bewohnern und Mitgliedern werden geknüpft. Denn sie sind da – mit Rosen am Muttertag, zu Weihnachten, zu Sommerfesten oder auch einfach mal so, weil sie gebraucht werden. Manchmal sind es nur kleine Dinge, die entstehen, die zusammenschweißen,



Vielfältig ist die Hilfe, die die Freundeskreise leisten: Ob bei der Errichtung eines Handrades in Estenfeld (oben links) oder eines Barfußpfades in Eibelstadt (oben rechts), der Beschaffung eines Massagesessels in Kürnach (unten rechts), dem Anlagen eines Hochbeetes in Bergtheim (Mitte und links unten) – die Freundeskreise sind da und helfen.



Freude und auch Trost bringen – dann aber auch wieder große Projekte, wie vor Kurzem im Seniorenzentrum Bergtheim. Hier wurde in eine Sitzzecke mit Sonnenschirm und grünem Sichtschutz investiert, um den Eingangsbereich noch weiter aufzuwerten. Oder auch der Sinnes- und Fußpfad mit Pavillon im Seniorenzentrum Eibelstadt, der zu einem Generationentreff werden soll und genau zum zehnjährigen Jubiläum des Seniorenzentrums fertiggestellt werden konnte.

An Ideen oder dem Bedarf an schönen Dingen, die das Leben ein Stück weit wertvoller machen, mangelt es nicht. Auch der Geschäftsführer der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg, Prof. Dr. Alexander Schraml, betont immer wieder, dass ohne die vielen ehrenamtlichen Helfer und deren Unterstützung die Häuser nicht so lebens- und liebenswert wären wie sie sind.

### Wichtige Aufgabe im Ortsgeschehen

Mit der Übernahme des Seniorenzentrums Röttingen Anfang des Jahres wurde der jüngste Freun-

deskreis etabliert. Denn immer dann, wenn ein neues Haus zum Verbund der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg hinzukommt, geht dies mit der Gründung eines Freundeskreises einher. Beste Voraussetzungen also, denn die Vereine spielen eine wichtige Rolle bei der Einbettung der Seniorenzentren in die Gemeinden.

### Kleine Taten mit großer Wirkung

Weitere Mitglieder sind selbstverständlich immer willkommen, entweder im Verein oder mit einer Spende – das gilt für alle Häuser gleichermaßen. Ob in Bergtheim, Kürnach, Estenfeld, Würzburg, Eibelstadt, Ochsenfurt, Aub oder nun auch Röttingen, „Freunde“ pflegebedürftiger Menschen schenken Aufmerksamkeit, Zuneigung und schaffen durch ihre kleine Investition große Wirkung.

Im Gegenzug bekommen sie, wie es eben in Freundschaften so üblich ist, eine Menge zurück. Und sei es nur das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.

### Ziel des Vereins

Das Ziel des Vereins ist es, die Pflegebereiche der einzelnen Häuser „materiell und ideell“, wie es in der Satzung heißt, zu fördern. Das kann zum Beispiel die Anschaffung von Material für die Soziale Betreuung, die Durchführung von Veranstaltungen oder auch die Unterstützung von Fortbildungsmaßnahmen für das Personal bedeuten. Die Mitglieder der Freundeskreise sind stolz, dass mit Hilfe ihres Mitgliedsbeitrages der eine oder andere Wunsch der Senioreneinrichtungen erfüllt werden konnte. Und auch Sie sind herzlich eingeladen, auf diesem Weg das Haus zu unterstützen! Mit nur 12 Euro Jahresbeitrag sind Sie schon dabei, das heißt, mit nur 1 Euro pro Monat können Sie bereits diese gute Sache fördern.

Unsere Ansprechpartnerin, **Sandra Amberger**, berät Sie gerne.  
Tel. 0931 8009-1104  
sandra.amberger@senioreneinrichtungen.info

Gerne können Sie sich auch direkt mit den Vorsitzenden der jeweiligen Freundeskreise in Verbindung setzen.

**Seniorenzentrum Aub:**  
Roman Menth, Tel. 09335 9710-0

**Seniorenzentrum Bergtheim:**  
Edgar Bauer, Tel. 0171 2351702

**Seniorenzentrum Eibelstadt:**  
Manfred Schätzlein, Tel. 0171 4557447

**Seniorenzentrum Estenfeld:**  
Margot Krieger, Tel. 09305 8253

**Seniorenzentrum Kürnach:**  
Sieglinde Bayerl, Tel. 09367 551

**Haus Franziskus, Ochsenfurt:**  
Peter Wesselowsky, Tel. 09331 1625

**Seniorenzentrum Röttingen:**  
Hermann Gabel, Tel. 09338 9728-52 oder 09338 9728-53

**Seniorenwohnanlage am Hubland, Würzburg:**  
Sabine Hümmel, Tel. 0931 8003-5122



# Viel mehr als nur ein neues Logo

Die Main-Klinik Ochsenfurt (MKO) feiert in diesem Jahr ihr 60-jähriges Jubiläum. Mit der Generalsanierung und der Modernisierung der Marke „MKO“ positioniert sich das Ochsenfurter Krankenhaus als starker Partner der Gesundheitsfürsorge in der Region und als attraktiver Arbeitgeber auf dem Gesundheitsmarkt.

„Unser neues Logo ist einer von vielen Bausteinen, welche die Marke ‚MKO‘ zukünftig prägen. Die geschwungenen Buchstaben MKO mit ihren warmen Farben fallen auf der Fassade der

ren“, erläutert Christian Schell. „Wir wollen unser Profil als starker Partner der Gesundheitsversorgung und attraktiver Arbeitgeber – insbesondere auch bei den Pflegeberufen – nach außen und innen noch klarer darstellen. Damit verbinden wir auch unsere neue Pflegeschule am Standort der Main-Klinik, die zukünftig im Vollbetrieb 75 Pflegefachkräfte für den südlichen Landkreis ausbilden wird“, so Schell.

### Neue Positionierung

Ein weiterer Schwerpunkt in der Markenentwicklung der Main-Klinik liegt auf der modernisierten Webseite, die mit ihrem neu gestalteten Karriereportal einen einfacheren Zugang zu Stellenangeboten bietet und Bewerberinnen und Bewerber schneller zu ihrer Wunschstelle führt.

Auch die Umbenennung der ‚Praxis am Greinberg‘ in ‚Medizinisches Versorgungszentrum MVZ‘ wurde in die neue Markengestaltung miteinbezogen. Diese Beispiele verdeutlichen, dass jetzt ein



Das neue Logo der Main-Klinik Ochsenfurt

Intensivstation sofort ins Auge, wenn man sich der Main-Klinik nähert“, freut sich Geschäftsführer Christian Schell. „Die Modernisierung der Marke ist Teil der stetigen organisatorischen und medizinischen Weiterentwicklung unseres Hauses.“

Sie hilft dabei, die Main-Klinik auf dem heutigen Gesundheitsmarkt noch deutlicher zu positionie-

guter Zeitpunkt für eine neue Positionierung der Marke Main-Klinik ist: „Das 60-jährige Klinik-Jubiläum und die laufende Generalsanierung bieten gute Anlässe, sich mit der eigenen Bedeutung und Wirkung vertieft auseinanderzusetzen“, unterstreicht Eva von Vietinghoff-Scheel, Main-Klinik-Geschäftsführerin und Vorständin des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg.

### Eine starke Marke

Es gab also viele gute Gründe, die Main-Klinik zu modernisieren. Das stellte die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik vor die Frage, wie



Christian Schell, Geschäftsführer der MKO



Eva von Vietinghoff-Scheel, Geschäftsführerin der MKO und Vorständin des KU



Lisa Fleder, Marketingverantwortliche der MKO

sich das Haus zukünftig nach innen und außen präsentieren soll. „Wir haben uns auf unsere Aufgaben, Stärken und Werte besonnen – und sie gemeinsam mit den aktuellen Entwicklungen der Klinik, in eine zeitgemäße und zukunftssichere Darstellungsform überführt“, erläutert die Marketingverantwortliche Lisa Fleder.

„Der Charakter unseres gemeinnützigen Hauses wird vom familiären und fürsorglichen Umgang miteinander, der Verbundenheit zur Region und der besten medizinischen Fürsorge für unsere Patientinnen und Patienten geprägt“, unterstreicht sie.

„Unser Ziel war es, diese Werte in der neuen Marke ‚MKO‘ nach innen und außen sichtbar und lebendig werden zu lassen. Rund ein Jahr lang haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Main-Klinik am Prozess der Markenentwicklung gefeilt. „Die gesamte Belegschaft hat kreativ

und ohne Berührungsängste in Workshops zur Gestaltung der Marke und den Inhalten, die damit ausgedrückt werden, beigetragen.“

Über die große Resonanz und Teilnahme haben wir uns sehr gefreut“, schildert Lisa Fleder die Begeisterung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Findungsprozess. Als ein Beispiel dazu nennt sie die neuen Fotos, die auf der Webseite und in Druckprodukten zu sehen sind. „Meine Kolleginnen und Kollegen haben sich selbst vor der Kamera ablichten lassen, um ihre Aufgaben und Abteilungen authentisch zu präsentieren.“

### Modern und attraktiv

Die auffälligste Neuerung drückt sich im geschwungenen Logo MKO aus. Seine runden Formen und warmen Farben vermitteln Zugänglichkeit, Transparenz und Empathie. Einen besonderen Hingucker bildet das „o“, das gedreht ein Lächeln symbolisiert.

„Wir haben die Modernisierung der Marke auch dazu genutzt, unseren Internetauftritt optisch und inhaltlich grundlegend zu überarbeiten und die Aufgaben, die er erfüllen soll, weiterzuentwickeln“, unterstreicht Lisa Fleder. „So gelangen Patientinnen und Patienten nun noch leichter an Informationen; Bewerberinnen und Bewerber finden sich bei Stellenausschreibungen und Bewerbungen einfacher zurecht.“

### Mehr Übersichtlichkeit

„Das im Zuge der Modernisierung neu gestaltete Orientierungssystem sorgt dafür, dass die bereits kurzen Wege im Ochsenfurter Krankenhaus noch übersichtlicher werden!“, sagt Geschäftsführer Christian Schell. „Dazu wurden Begriffe vereinheitlicht, neue Lagepläne gestaltet, Stations- und Gebäudeteile umbenannt sowie Parkplatznummern und Notfallparkplätze eingerichtet.“

„Wir haben bei der Gestaltung unserer Marke ‚MKO‘ buchstäblich jeden Stein umgedreht, damit sich unsere Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher – unabhängig davon, ob sie aus der Region kommen oder uns von weiter her aufsuchen – auch in Zukunft gut aufgehoben fühlen und noch einfacher in der Main-Klinik zu rechtfinden.“



Blick in die Zukunft: Illustrationen der Klinik nach der Generalsanierung (links) und der neuen Pflegeschule (rechts)



Gesundheit braucht Nähe.



Fachübergreifende Kompetenzen ermöglichen ein breites Angebot einer professionellen Grundversorgung auf aktuellem, wissenschaftlichem Stand.



Nähe, Expertise und familiäres Miteinander

### Weitere Informationen

Wer nun neugierig auf den neuen Auftritt der Main-Klinik geworden ist, kann sich einen Eindruck davon auf ihrer Webseite [www.main-klinik.de](http://www.main-klinik.de) machen.



Alle Informationen rund um die Main-Klinik als Arbeitgeber stehen auf dem Karriereportal [www.karriere-main-klinik.de](http://www.karriere-main-klinik.de) zur Verfügung.



Nicht jede Erkrankung benötigt einen stationären Aufenthalt im Krankenhaus. Das Medizinische Versorgungszentrum an der Main-Klinik Ochsenfurt bietet hochwertige ambulante Versorgung. Bislang war es auch als „Praxis am Greinberg“ bekannt – diese Bezeichnung entfällt nun.



## Neuer Name, bewährtes Team

„Bei der Gründung 2010 fügte man den erklärenden Titel ‚Praxis am Greinberg‘ zu“, erläutert der Ärztliche Leiter des MVZs, Dr. Axel Thalmann. „Mittlerweile hat sich die Abkürzung MVZ für die ambulant tätige Arztpraxis etabliert, so kann die Zusatzbezeichnung entfallen.“

### Großes Behandlungsspektrum

Das Team im MVZ versorgt unter anderem Patientinnen und Patienten mit Herzschwäche oder einer koronaren Herzerkrankung – etwa nach einem Herzinfarkt. Das Behandlungsspektrum im MVZ ist sehr groß“, freut sich Dr. Joachim Stenzel, der ebenfalls dort tätig ist. „Neben körperlichen und Labor-Untersuchungen nutzen wir verschiedene EKG-, Blutdruckmessungs- und Ultraschall-Verfahren, teils unter Belastung oder gegebenenfalls zur speziellen Herzklappenbeurteilung über die Speiseröhre, außerdem Auswertungen von Herzschrittmachern und Defibrillato-

ren, um die Ursache von Beschwerden zu finden und geeignete Therapien anzubieten.“ Auch das Thema Corona spielt eine große Rolle. Es begegnet Dr. Stenzel momentan häufig in seinen Sprechstunden: „Oft geht es um die Frage nach einer Herzmuskelerkrankung oder nach der Ursache einer Leistungsschwäche als Folge einer Virusinfektion wie Corona“, schildert er. „Entsprechend stellen sich auch viele junge Menschen deshalb vor.“

### Ein starker Partner für die Region

Die Namensgebung ändert nichts an der bewährten medizinischen Fürsorge: Mehr als 4.000 Menschen im Jahr bietet das MVZ neben der Inneren Medizin auch hochwertige ambulante Versorgung in Chirurgie und Orthopädie. Als eigenständige Einrichtung kooperiert es interdisziplinär eng mit den Fachabteilungen der Main-Klinik, der MainRadiologie und dem KfH Nierenzentrum Ochsenfurt. „Wir stehen in Kontakt

mit Allgemein- und Hausärzten in der Region“, unterstreicht der erfahrene Internist. „So stärkt das MVZ gemeinsam mit seinen Partnern die Gesundheitsfürsorge und medizinische Versorgung im Landkreis.“

### Das Ärzteteam



Dr. med.  
Joachim Stenzel, MBA  
Facharzt für Innere  
Medizin, Intensiv- und  
Notfallmedizin,  
Hypertensiologie,  
Gesundheitsökonom



Dr. med.  
Axel Thalmann  
Facharzt für Innere  
Medizin



Dr. med. Armin Plaß  
Facharzt für Innere  
Medizin  
und Kardiologie



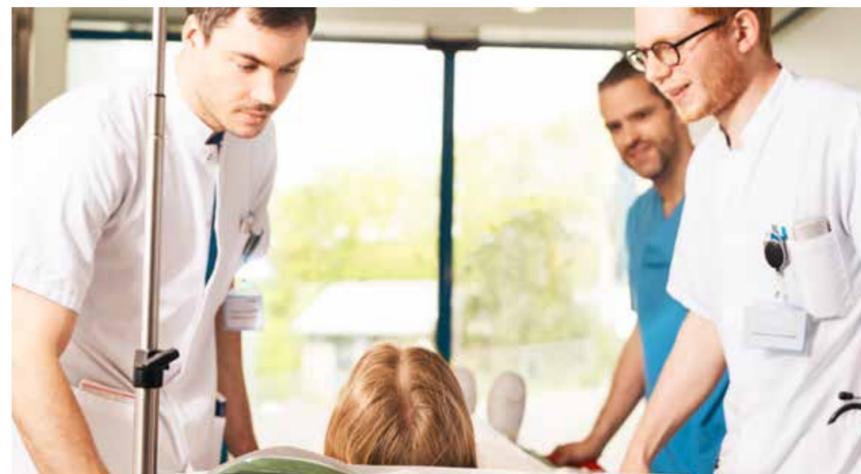
Dr. med. Franz Rustige  
Facharzt für Innere  
Medizin  
und Rheumatologie

### Herzprobleme! Ins MVZ oder in die Notaufnahme?

Ein Besuch im MVZ ist angeraten, wenn körperliche Belastung zu Atembeschwerden, Druck auf der Brust oder Herzrhythmusstörungen führt – vor allem, wenn sich solche Symptome über längere Zeit entwickeln oder wiederholen. Sinnvoll ist das, wenn familiäre Neigungen zu Herzinfarkten oder Herzklappenerkrankungen (v. a. in jungen Jahren) bestehen. Bei plötzlich auftretenden Beschwerden wie Brustschmerzen oder Atemnot sind Rettungsdienst (Tel. 112) oder die Klinik-Notaufnahme die richtige Anlaufstelle!

Kontakt zum MVZ:  
Tel. 09331 80253-20  
(Mo.-Do. 8.30-12 & 14-16 Uhr, Fr. 8.30-12 Uhr)  
Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung  
Mo.-Do. 8-16.30 Uhr & Fr. 8-13.30 Uhr  
Adresse:  
Medizinisches Versorgungszentrum  
Bereich Innere Medizin  
Am Greinberg 25  
97199 Ochsenfurt  
innere.medizin@main-klinik-mvz.de

## Gut gerüstet für den Notfall



Ob bei plötzlichen Beschwerden oder nach einem Unfall: Die Zentrale Notaufnahme (ZNA) an der Main-Klinik Ochsenfurt hilft bei Notfällen aus Bereichen der Inneren Medizin, der Chirurgie sowie Orthopädie und Urologie.

„Rund acht- bis elftausend Menschen kommen jährlich selbst oder per Rettungsdienst in unsere Notaufnahme“, schildert Thorsten Kreutzer, Leiter des Pflege-Teams der ZNA. „Wir stehen rund um die Uhr mit ärztlicher und pflegerischer Expertise bereit!“

Vielen Erkrankten hilft bereits eine ambulante Therapie, z. B. eine Wundversorgung. Andere werden stationär aufgenommen oder, je nach Diagnose, zur Weiterbehandlung verlegt. „Dank unserer Ausstattung mit Ultraschall, Röntgen, Computertomographie und dem Notfallelabor sind wir in der Lage, ein großes Spektrum häufig auftretender Notfälle zu behandeln“, unterstreicht Dr. Thomas Ringlein, der das ärztliche Team der ZNA leitet.

### Hilfe bekommen ...

Ein Aufenthalt in der Notaufnahme ist für viele ein Ausnahmeereignis – und mit Fragen verbunden: Wann werde ich behandelt? Was möchte der Arzt von mir wissen? Muss ich mich vorbereiten?

„Die Main-Klinik nutzt ein weltweit etabliertes

System zur Einschätzung der Behandlungsdringlichkeit“, erläutert Thorsten Kreutzer. „Darin stehen schwere und schwerste Verletzungen mit unmittelbarer Lebensgefahr im Vordergrund.“ Es folgen in Abstufungen Patientinnen und Patienten mit weniger schwerwiegenden Diagnosen – die deshalb eine Zeit auf ihre Behandlung warten müssen.

### ... und selber helfen

„Sie können uns unterstützen, indem Sie, wenn möglich, Ihren aktuellen Medikamentenplan, Vorbefunde – wie Arztbriefe – oder Betreuungsverfügungen mitbringen“, bittet Dr. Ringlein. „Vor allem, wenn Sie demente Angehörige begleiten.“ Ein Impfausweis und Kenntnisse über den Tetanus-Impfstatus sind ebenfalls hilfreich.

Gepackte Koffer benötigt man nicht: „Nicht immer folgt auf die Notaufnahme eine stationäre Behandlung“, so der Oberarzt. „Kommen Sie im Zweifel lieber rasch! Bei vielen Notfällen ist Zeit ein Faktor für eine erfolgreiche Behandlung!“

### Notfallhilfe

Die Main-Klinik bietet Notfallhilfe in den Bereichen Innere Medizin, Chirurgie, Orthopädie und Urologie. Für Notfälle aus der Augen- und Kinderheilkunde, Gynäkologie sowie Zahnmedizin nennt Ihnen der Ärztliche Bereitschaftsdienst Bayern unter der Telefonnummer 116 117 die zuständige Anlaufstelle.



Thorsten Kreutzer, Leiter  
des Pflege-Teams



Dr. Thomas Ringlein, Leiter  
des ärztlichen Teams

### Kontakt zur ZNA

In unserer ZNA sind wir rund um die Uhr für Sie da. Bei akuten Notfällen melden Sie sich am Haupteingang, Sie werden zur Notaufnahme weitergeleitet. Bitte beachten Sie auch die Wegweiser im Zuge der Baumaßnahmen während der Generalsanierung der Main-Klinik.



# Das perfekte Haus bis ins hohe Alter

In Bayern entstehen an mehreren Orten Musterhäuser für altersgerechtes Wohnen. Für den Regierungsbezirk Unterfranken mietet das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU) in Kürnach ein Haus, das zeigt, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch im Alter möglichst lange und mühelos gelingen kann.

„Wir kennen die Nöte und Bedürfnisse älterer Menschen aus unserer täglichen Arbeit und sind bei unserer Suche deren Lebenswelt Schritt für Schritt durchgegangen.“

Tobias Konrad,  
Leiter Abteilung Senioren

## Weitere Informationen

Ab Januar 2023 wird es in der Gemeinde Kürnach, Prosselsheimer Straße 16, ein Musterhaus für altersgerechtes Wohnen geben. Informationen erhalten Interessierte bei Barbara Heller und Katrin Müller  
Tel. 0931 80442-89 und -38  
barbara.heller@kommunalunternehmen.de  
katrin.mueller@kommunalunternehmen.de

„Zu Hause wohnen bis ins hohe Alter“ – das möchte vermutlich jeder. Eine altersgerechte Wohnung kann hierzu einen großen Beitrag leisten. Doch wie muss ein Zuhause gestaltet sein, das diesen Anspruch erfüllt? Und welche technische Unterstützung können ältere Menschen nutzen? Fragt man Tobias Konrad, Leiter Abteilung Senioren beim Kommunalunternehmen, liegt ein großes Problem bei der Gestaltung in der fast unüberschaubaren Vielfalt der Angebote und Dienstleister. „Kaum jemand vermag es, sich ohne professionelle Hilfe umfassend zu informieren“, sagt er.

## Förderung vom Freistaat

Das hat man auch im Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales des Freistaats Bayern erkannt. Seit 2018 erhalten ausgewählte Träger daher eine Förderung für den Bau sogenannter Musterhäuser für altersgerechtes Wohnen. Die Schauräume sollen Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen, aber auch Handwerkern, Pflegedienstleistern und jedem anderen Interessierten anschaulich Möglichkeiten der altersgerechten Wohnungsanpassung aufzeigen. Besondere Beachtung finden dabei technische

Assistenzsysteme, welche die Selbständigkeit im Alltag erhöhen. In Bayern soll es am Ende sieben Wohnungen geben, eine in jedem Bezirk. Im Bezirk Unterfranken entsteht momentan in Kürnach eines dieser geförderten Musterhäuser, für das das Kommunalunternehmen verantwortlich zeichnet.

## Reale Abbildung der Alltagswelt

Die Idee dazu verfolgt man beim KU schon seit sechs Jahren. Doch Grundstückssuche, Bauverzögerungen und andere Widrigkeiten haben das Projekt in die Länge gezogen. „Wir wollten keinen Containerbau auf der grünen Wiese, sondern ein Objekt, das in einem Ortskern verankert ist und möglichst real die Alltagswelt von Seniorinnen und Senioren abbildet.“ Fündig wurde man in Kürnach, wo eine Bestandsimmobilie leer stand. Im vergangenen Jahr konnte mit dem Umbau begonnen werden, die Eröffnung soll im Januar 2023 erfolgen. „Nach seiner Fertigstellung wird das Haus unsere Wohnberatung ergänzen und ‚begreifbar‘ machen“, sagt Tobias Konrad. Denn: „Man kann bei einem Beratungsgespräch viel erklären, aber etwas vor Ort zu erleben und zu begreifen ist besser.“ Eine Einschränkung gibt es: Alle Aspekte und Angebote rund ums alters-



Das Wohnberaterenteam (von links): Katrin Müller, Tobias Konrad und Barbara Heller



Die Küchenzeile im Untergeschoss ist mit dem Rollstuhl unterfahrbar, der Backofen verfügt über eine WLAN-Steuerung, Spülenmodul und Hängeschränke sind höhenverstellbar, ein Herdwächter bietet Schutz, der Geschirrspüler ist mit einem Komfortlift ausgestattet.



Foto links: Mehrere Beispiele zu barrierefreien Bädern und WCs werden im Musterhaus anschaulich gezeigt und erläutert.

Foto rechts: Überall im Haus finden sich Einrichtungsgegenstände, die funktional gestaltet sind. Dazu gehört auch ein Tisch mit einem komplett umlaufenden Handlauf, der mehr Bewegungsfreiheit ermöglicht und für zusätzliche Sicherheit sorgt, sitzend und in Bewegung.

gerechte Wohnen können nicht gezeigt werden, Aufwand und Kosten wären zu hoch. Für eine Beratung und Planung, die über die vor Ort zur Verfügung stehenden Anschauungsobjekte hinausreichen, stehen die Experten des Pflegestützpunkts vor Ort bereit. Viel wichtiger als eine umfassende Präsentation ist es Tobias Konrad, das Produkte zu sehen sind, die man überall und ohne großen Aufwand erhält. Wie schwierig sich die Suche gestalten kann, hat er selbst erlebt. „Alles, was im Haus verbaut ist, habe ich mit meinen Kolleginnen und Kollegen selbst zusammenrecherchiert.“ Geholfen haben ihm dabei Spezialisten, die er zu Rate ziehen konnte, sowie seine lange Erfahrung in der Seniorenarbeit. „Wir kennen die Nöte und Bedürfnisse älterer Menschen aus unserer täglichen Arbeit und sind bei unserer Suche deren Lebenswelt Schritt für Schritt durchgegangen.“

## Möglichkeiten individueller Gestaltung

Gerade für die Bereiche Bad und Küche erreicht die Wohnberatung viele Anfragen. Das dreigeschossige Haus wird deshalb über drei Bäder in verschiedenen Ausführungen (ein barrierefreies und ein barrierearmes Bad sowie ein Gäste-WC) sowie zwei Küchen (eine barrierefreie und eine barrierearme) nebst weiteren Räumen wie einem Schlafzimmer verfügen, die seniorenrecht ausgestattet sind. Teilweise sind Orte am und im Haus mit parallel angelegten Hilfsmitteln versehen. So kann die Haustüre zum Beispiel über eine Rampe, einen Hublift oder ein Treppentransportsystem erreicht werden. „Der Eingangsbereich ist bei jedem Haus anders und muss individuell gestaltet werden, wir zeigen ein paar Möglichkeiten auf.“ Im Schlafzimmer kann man verschiedene Pflegebettmodelle begutachten, etwa für bettlägerige oder mobil eingeschränkte Menschen, sowie Kleiderschränke mit Liftsystemen. Für fast

jedes Alltagsproblem wurden Lösungen gefunden. Multifunktionelle Gegenstände und Aktivmöbel ergänzen die Einrichtung.

## Digitale Helfer

Einen immer stärkeren Einfluss auf die Wohnwelt haben auch smarte Lösungen wie steuerbare Lichtsysteme, Infrarotsturzsensoren, Herdwächter und sonstige Sicherheitstechnik. „Ältere Menschen werden immer fitter im Umgang mit den digitalen Möglichkeiten. Gleichzeitig werden die technischen Assistenzsysteme immer besser. Wir zeigen, was möglich ist.“ Menschliche Zuwendung können diese kleinen Helfer zwar nicht ersetzen, sie können aber eine ideale Ergänzung darstellen, wenn es darum geht, die Selbständigkeit zu erhöhen. Das Haus soll nicht nur ein Musterhaus sein, es soll vielfältig genutzt werden. Zu festen Öffnungszeiten wird ein Team des Pflegestützpunkts vor Ort sein, das nach Terminabsprache umfassend berät. Auch Kooperationspartner sollen die Räume nutzen. Führungen, Vorträge und Schulungen, etwa für Pflegekräfte, ergänzen die Nutzungsmöglichkeiten. Tobias Konrad: „Wir wollen das Haus mit Leben erfüllen und alle Möglichkeiten, die es bietet, zum Wohle der Seniorinnen und Senioren nutzen.“



Bequemes Sitzmöbel mit Funktion, das den Alltag erleichtert: offene Armlehnen mit breiter Griffleiste und ohne Ecken und Kanten gewährleisten vollste Unterstützung beim Aufstehen und Hinsetzen.

# Pflegeberatung vor Ort

*Der Pflegestützpunkt des Landkreises Würzburg baut sein Beratungsangebot weiter aus.*

*Melanie Ziegler, Pflegeberaterin in der Abteilung Senioren des Kommunalunternehmens, und Christian Schell, Geschäftsführer der Main-Klinik Ochsenfurt, geben ihre Kompetenzen gerne weiter.*



Gut ein Jahr ist vergangen, seit der Pflegestützpunkt des Landkreises Würzburg (PSP) sein Beratungsangebot auf weitere Standorte innerhalb des Landkreises ausgeweitet hat. Neben der bekannten Örtlichkeit in der Bahnhofstraße 11, in der ebenfalls die Stadt Würzburg, HALMA e. V. sowie der Bezirk Unterfranken vertreten sind, können sich Landkreisbürgerinnen und Landkreisbürger seit Juli 2021 auch in den Räumlichkeiten des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg am Hubland sowie in der Main-Klinik Ochsenfurt zu verschiedenen Themen beraten lassen. Besonders Ratsuchende aus dem südlichen Landkreis profitieren vom Ochsenfurter Standort, da der Anfahrtsweg deutlich kürzer ist.

## Individuell passende Unterstützung

Nun ist es Zeit, eine kurze Bilanz zu ziehen: Knapp 1.300 Beratungskontakte fanden seit Juli letzten Jahres statt. Die Beratungsthemen sind dabei vielfältig: Zum Beispiel können Informationen zu Pflegeleistungen, Pflegemöglichkeiten, barrierefreiem Wohnen, Hilfsmittelversorgung und Demenz eingeholt werden. Je nach Fragestellung stehen Ratsuchenden ausgebildete Pflegeberater, zertifizierte Wohnberater sowie die Fachstelle für pflegende Angehörige unterstützend zur Seite. Alle Fragen und Anliegen werden ernst genommen, mit dem Ziel, die individuell passende Form der Unterstützung zu finden und in die Wege zu leiten. Die Beraterinnen nehmen sich ausreichend Zeit, um sich intensiv mit jeder persönlichen Situation ausein-

zusetzen zu können. Überdies sind die Beratungen kostenfrei, neutral, unverbindlich und unterliegen der Schweigepflicht.

## Beratung näher an den Bürgerinnen und Bürgern

Im September 2022 startete der Pflegestützpunkt des Landkreises Würzburg ein neues Projekt, die „Pflegeberatung vor Ort“. Ziel ist es, die Beratung noch näher zu den Bürgerinnen und Bürgern zu bringen und damit die Möglichkeit zu bieten, sich direkt in ihrer Gemeinde an die Beraterinnen wenden zu können. Der Startschuss des Projektes fiel in den Gemeinden Eisingen und Kirchheim. Nähere Infos und die nächsten Termine sind im unten stehenden Kasten aufgeführt.

*Haben Sie Fragen zur Pflege? Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Gesprächstermin!*

**Termine können kostenfrei unter Tel. 0800 0001027 oder per E-Mail an [pflegeberatung@kommunalunternehmen.de](mailto:pflegeberatung@kommunalunternehmen.de) vereinbart werden.**

Wir beraten zu folgenden Themen:

- Pflegeberatung und Pflegekoordination:  
unabhängige Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige
- Wohnberatung und Wohnungsanpassung:  
Beratung zum selbstständigen Wohnen im Alter oder mit Behinderung
- Fachstelle für pflegende Angehörige:  
Beratung und Hilfe in besonders belastenden Lebenssituationen (Demenz)

Die „Pflegeberatung vor Ort“ findet von 14 bis 17 Uhr nur nach Terminvereinbarung statt:

### **Neues Dorfzentrum Eisingen (Hauptstraße 50, 97249 Eisingen)**

am 12. Oktober 2022 und  
am 9. November 2022

### **Rathaus Kirchheim (Rathausstraße 2, 97268 Kirchheim)**

am 26. Oktober 2022 und  
am 23. November 2022

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Landkreis Würzburg | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, vertreten durch Vorstand Prof. Dr. Alexander Schraml und Eva von Vietinghoff-Scheel, Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg, E-Mail: [info@kommunalunternehmen.de](mailto:info@kommunalunternehmen.de), [www.kommunalunternehmen.de](http://www.kommunalunternehmen.de) | [www.landkreis-wuerzburg.de](http://www.landkreis-wuerzburg.de), Vorsitzender des Verwaltungsrates: Landrat Thomas Eberth. Zuständige Aufsichtsbehörde: Regierung von Unterfranken.  
**Redaktionsleitung:** Carmen Mayr (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg), **Texte und redaktionelle Mitarbeit:** Fränkischer Weinbauverband/Gebietsweinwerbung Frankenwein-Frankenland GmbH, Carmen Mayr, Eva-Maria Schorno, Christoph Gehret, Dominik Röding, Jörg Fuchs, Pat Christ, Julia Graber, Martina Häring, Verena Walter, Clara Strobel, Marlies Wachmeier, Tobias Konrad, Linda Vierheilig, Melanie Ziegler, Dr. Bernhard Rauh **Fotos und Abbildungen:** Fränkischer Weinbauverband, Daniel Peter, Adam Joßberger, Ronald Grunert-Held, Rathaus Güntersleben, Nicole Grasmann, GKP Architekten, Daniel Kreis Küchenplaner, Mormor-Aktivmöbel, Carmen Mayr, Karin und Uwe Annas/Fotolia, Lucas Kesselhut, Matthias Demel, Christoph Gehret, Irene Konrad, Tobias Konrad, Getty Images **Konzept und Umsetzung:** MainKonzept, Berner Straße 2, 97084 Würzburg, [www.mainkonzept.de](http://www.mainkonzept.de), **Gestaltung:** Michaela Arnold, Dominik Röding **Druck:** Main-Post GmbH, Berner Str. 2, 97084 Würzburg.