

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

LANDRATSWAHL 2023

Am **29. Januar** wird ein neuer Landrat bzw. eine neue Landrätin gewählt. Die **gesetzliche Amtszeit** des Landrats **beträgt 6 Jahre**, durch eine **Direktwahl** können Wählerinnen und Wähler **den Gewinner unmittelbar bestimmen**.

Der Wahltermin wird durch den Kreistag festgelegt und ist in der Regel auf 3 bis 6 Monate vor Ende der Amtszeit terminiert. Diese Wahl ist eine Mehrheitswahl, jeder Wahlberechtigte hat nur eine Stimme. Gewählt ist, wer mehr als die Hälfte der gültigen Stimmen erhält.

Die **Landratswahl 2023** wird mit zwei Kandidaten durchgeführt: Neben **Amtsinhaber Thorsten Stolz (SPD)** wird auch die Hanauerin **Gabriele Stenger (CDU)** antreten. Alle anderen Parteien haben keine Kandidaten oder eine Kandidatin aufgestellt.

Thorsten Stolz hat in den zurückliegenden Jahren mit einem **klaren Kurs** die Grundlage für eine gute Entwicklung des Main-Kinzig-Kreises gelegt. Daran gilt es für ihn nahtlos anzuknüpfen. Für ihn geht es hauptsächlich um die Frage, ob unser **Main-Kinzig-Kreis auch in Zukunft ein starker Kreis** bleibt, in dem alle gerne leben.



Thorsten Stolz
Bild: Wikipedia



Gabriele Stenger
Bild: tokography/Tobias Koch

Gabriele Stenger ist 46 Jahre alt und Mitglied der Hanauer Stadtverordnetenversammlung sowie stellvertretende Kreisvorsitzende der CDU Main-Kinzig. Sie hat vor, das **Amt als neue Landrätin neu zu interpretieren** und hofft, sich im Wahlkampf gegen Amtsinhaber Stolz durchzusetzen. Sie hat sich viel vorgenommen: unsere **heimische Wirtschaft stärken, die Infrastruktur ausbauen** und unsere Lage im Rhein-Main-Gebiet besser als bisher nutzen. Dabei steht sie für eine technologie-offene Verkehrs- und Infrastrukturpolitik. Sie bringt als selbständige Unternehmerin, Steuerberaterin und Juristin die notwendigen **Finanz- und Wirtschaftskompetenz** mit, die das Amt in diesen schwierigen Zeiten braucht.

Wie bei jeder amtlichen Wahl besteht auch diesmal **die Möglichkeit, zuvor Briefwahlunterlagen zu beantragen**. Dies ist für ältere Wählerinnen und Wähler besonders interessant. Die Briefwahlunterlagen können schriftlich, per E-Mail oder persönlich im Rathaus beantragt werden. Eine telefonische Beantragung ist nicht möglich. Die **Online-Beantragung** eines Wahlscheins mit Briefzustellung ist in der Zeit vom 19.12.2022 00:00 Uhr bis 25.01.2023 23:59 Uhr möglich.

Angaben zum Wahllokal findet man in der Wahlbenachrichtigung. Folgende Wahllokale sind barrierefrei: Kindertagesstätte Wirbelwind - Fritz-Schubert-Ring 8, Kindertagesstätte Krebsbachstrolche - Röntgenstraße 14, Kindertagesstätte Zauberweide - Gleiwitzer Straße 16 a, Kindertagesstätte Südwind - Ludwig-Erhard-Str. 15, Kindertagesstätte Sonnenwiese - Buchenweg 2-4, Kindertagesstätte Sternenland - Schäfergasse 8, Schützenhaus Niederissigheim - Issigheimer Straße 28, Dorfgemeinschaftshaus Butterstadt - Ortsstraße 1.

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, der Jahreswechsel liegt nun schon einige Tage hinter uns und wir begrüßen das neue Jahr 2023.

Das Jahr 2022 war wieder ein besonderes Jahr für uns alle. Zwar ist Corona nicht mehr das vorherrschende Thema, wir konnten fast wieder feiern wie früher. Nach dem **sensationell gut besuchten Tag der offenen Tür** zur Stadthausöffnung, konnten auch die traditionellen Weihnachtsmärkte in allen Stadtteilen stattfinden und waren ein Besuchermagnet.



Dafür hat uns der Krieg in der Ukraine seit Anfang des Jahres begleitet und die Auswirkungen beschäftigen uns weiter. So war die **Unterbringung von geflüchteten**

Personen, nicht nur aus der Ukraine, **eine große Herausforderung**, ebenso wie die Betreuung und Unterstützung bei der Integration. Für ein paar Monate wurde auch die Sporthalle an der Heinrich-Böll-Schule als Notunterkunft genutzt. Für mich wa-

ren die Begegnungen mit den unmittelbar vom Krieg betroffenen Menschen einprägsam, ob es die sichtbaren Verletzungen oder die seelischen Wunden waren, die so greifbarer wurden.

Auch an eine Wunde in unserer Stadtgeschichte haben wir in diesem Jahr am Jahrestag besonders erinnert. Im **Februar vor 40 Jahren explodierte die Fa. Reinelt** und es gab neben großen Sachschäden im Stadtgebiet auch drei Todesopfer zu beklagen. Für alle, die das Unglück damals miterlebt haben, ein einprägsamer Tag, an den sich jeder erinnern kann und was er zu dem Zeitpunkt gemacht oder empfunden hat. Und umso wichtiger war es, in einem würdigen Rahmen daran zu erinnern.



Dann stand dieses Jahr im **Frühjahr der Umzug der Verwaltung** und im **Sommer das Fest zur offiziellen Eröffnung des Stadthaus**es an. Die Verwaltung ist nun wieder in der Innenstadt zuhause und ist ein **offenes Haus für die Bürgerinnen und Bürger**.

Viele unterschiedliche Veranstaltungen haben im neuen Gebäude bereits stattgefunden.




Das Hallenbad hat nach der Sanierung der Außenhülle endlich wieder geöffnet und soll auch der Kommune weiter als Sportbad erhalten bleiben, auch wenn die Temperaturen aufgrund der Energiesparmaßnahmen nicht überall auf Begeisterung stoßen.

Die nächsten Projekte stehen schon vor der Tür, die **Weichen für ein neues Ärzte- und Medizinzentrum für die Innenstadt wurden bereits gestellt**, die Planungen werden derzeit konkretisiert.

Ich danke Ihnen für Ihre vielfältige, ehrenamtliche Unterstützung und hilfreiche Hinweise. **Es ist so wichtig, Hand in Hand zusammenzuarbeiten: Verwaltung, Politik und Bürgerschaft.** So können wir im neuen Jahr weitermachen. **Ich wünsche Ihnen allen ein gutes und friedliches Jahr 2023. Bleiben Sie alle gesund!**



Herzlichst Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

DAS NEUE JAHR IST DA Vorsätze erfolgreich umsetzen

Nicht jeder spricht gerne über das Altern, doch **viele machen sich Gedanken darüber, wie sie gesund und fit alt werden können.** Haben Sie letztes Jahr die Gesundheit vernachlässigt oder Ihre Vorsätze nicht ganz erreicht?

Wer sich eine lange Liste mit Vorsätzen erstellt hat, kann diese gerne direkt entsorgen, denn meistens landet sie so oder so in einer Schublade oder im Müll. **Wer sich zu viel vornimmt, verirrt sich leicht** und bleibt nicht auf Kurs. **Legen Sie sich 3 Vorsätze als Ziel fest.** Wählen Sie das Wichtigste aus und gehen Sie bei der Auswahl 3 folgenden Kriterien:

1. Die mentale Gesundheit
2. Die körperliche Gesundheit
3. Ein Vorsatz, der Sie sehr glücklich machen wird.

Wenn man gesundheitliche Beschwerden hat, sollte man sich überlegen, welche Aktivität dieser am besten entgegenwirkt, um fit zu bleiben. Wer zum Beispiel an Rheuma leidet, sollte sich Radfahren, Schwimmen und Walking zum Ziel setzen. Menschen, die an Depression leiden, sollten möglichst den Kontakt zu anderen Menschen suchen und nach Möglichkeit neue Freundschaften schließen. Zudem ist auch der Kontakt zur eigenen Familie wichtig - wenn möglich.

Die meisten Aspekte im Leben sind mit Geld nicht aufzuwerten. Denn Gesundheit, Glück oder das gemeinsame Leben mit dem Partner oder der Partnerin sind **immaterielle Werte**, die doch vielen alles bedeuten. Wichtig ist, **Ziele immer nüchtern zu betrachten** und sich vielleicht auch einzustellen, dass man sie nicht auf Anhieb erreichen kann. Fangen Sie klein an und lassen Sie sich nicht entmutigen.

In diesem Sinne: Frohes neues Jahr!



BRUCHKÖBEL FRÜHER

Wir machen Scheselack - Erinnerungen von Dr. Margit Fuehres

In meiner Kindheit waren **die meisten Familien in Bruchköbel Selbstversorger** oder zumindest bewirtschafteten sie einen kleinen Ost- und Gemüsegarten, **um Vorräte für den Winter anzulegen**. Die Vorratshaltung sah damals anders aus als heute, da Kühlschränke und Gefriertruhen noch rar waren, **es wurde eingekocht, gekeltert, gedörft, geräuchert und aus dem Obst Marmelade oder Gelee zubereitet**.

Bei uns zuhause wurde **Anfang Oktober immer Scheselack hergestellt**, eine langwierige, schweißtreibende Angelegenheit. Scheselack ist eine **umgangssprachliche Bezeichnung für Kutschenschmiere**, gemeint ist hier aber **Pflaumenmus oder Zwetschenmus**, das so lange eingekocht wurde, bis es so ähnlich aussah: schwarz und zähflüssig. Für Pflaumenmus gibt es fast so viele Namen wie Rezepte, je nach Region. Meine Freunde aus Oberhessen nennen ihn Hoink, in Salzböden auch Henk, weit verbreitet ist auch der Begriff Latwerge.

Am Vormittag wurden die **Zwetschen gepflückt, gewaschen und entkernt, anschließend durch den Fleischwolf gedreht**, eine stundenlange monotone Arbeit für die Frauen aus der Familie. Die Männer putzten inzwischen den Kessel in der Waschküche, hackten Holz und bereiteten alles für das Kochen der Masse vor. Bei uns wurde weder Zucker oder Zimt oder gar andere Gewürze verwendet, nur die reine **Pflaumenmasse wurde in den**



großen, 100 Liter fassenden Kessel gefüllt. Dann wurde eingeheizt und gerührt und gerührt und gerührt, mit einem überdimensionalen Kochlöffel. Da kamen dann immer die ersten Diskussionen auf: rechtsrum, linksrum, im Kreis oder in Form von einer Acht rühren – **wichtig war das ständige Rühren**, denn die Masse brannte schnell an.

Wir bereiteten uns auf die Nacht vor, denn **gekocht und gerührt** werden musste **viele Stunden**. Es gab Quetschekuchen, belegte Brote, Kaffee und natürlich Pflaumenschnaps. Der wurde reichlich konsumiert und die Stimmung wurde immer fröhlicher. Natürlich wurde auch der ein oder andere Schuss Schnaps in den Kessel geschüttet, zur Verbesserung des Aromas. **Manchmal dauerte es bis zum Sonnenaufgang, bis der Scheselack die richtige Konsistenz hatte**, einige der Helfer hatten nicht durchgehalten und zwischenzeitlich ihr Bett aufgesucht, alle hatten Muskelkater vom Rühren und einige hatten auch einen kleinen Schwips, so war das immer.

Unsere Oma entschied die Diskussion, wann die Masse steif und dunkel genug war, das Feuer wurde ausgemacht und die **Masse in vorbereitete, steril ausgekochte Gläser gefüllt und mit Butterbrotpapier und Wurstkordel verschlossen**. Damit sich unser Scheselack auch hielt und im Keller keinen Schimmel ansetzte, kam **auf jedes Glas vor dem Verschließen ein Schuss Alkohol**, meist der seinerzeit berühmte Strohrum vom Sommerurlaub in Österreich. Bei uns musste das Mus so fest sein, dass man es mit dem Messer aus dem Glas schneiden konnte. Mit selbstgebackenem ausgehobenem Bauernbrot und dick Butter **ein Genuss fürs Frühstück**, als **Füllung für Klöße** mit angerösteten Semmelbröseln darüber ein beliebtes Mittagsgeschicht.

RATGEBER DIGITAL

Messenger Falle – Vorsicht vor „falschen“ Freunden

Jeder Vierte in Deutschland wurde laut Digitalbarometer 2021 schon einmal Opfer von Kriminalität im Internet. Darunter waren auch **Betrugsfälle über Messenger-Dienste**.

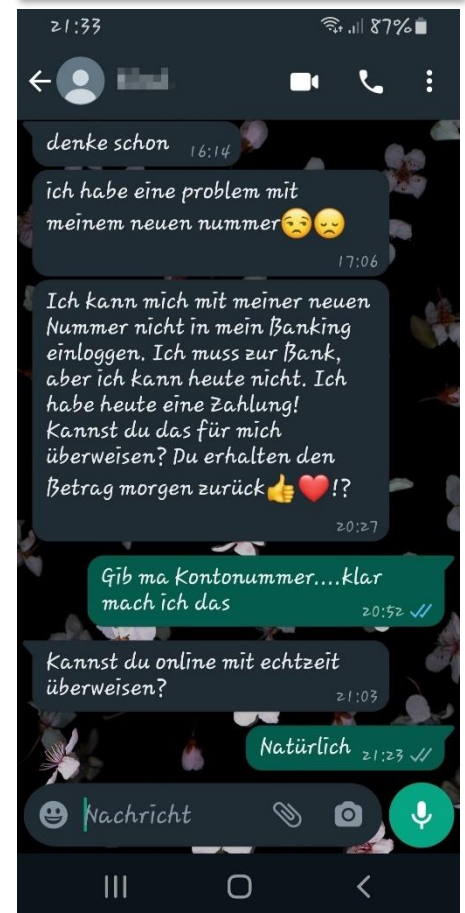
Bereits im Sommer 2021 starteten Betrüger erste und leider auch erfolgreiche Versuche, Messenger-Nutzer mit Nachrichten davon zu überzeugen, dass sie Freunde oder Familienangehörige seien. Im Anschluss wurde um die Übersendung von Verifizierungs-codes und später sogar um Banküberweisungen auf fremde Konten gebeten.

Diese Masche dauert immer noch an und die Täter versuchen es aktuell mit einer persönlich klingenden SMS.

„**Betrüger, die sich als Freunde oder Familienangehörige in Notsituationen ausgeben**, ist eine der häufigsten Maschen im Internet“, sagt der Geschäftsführer der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes Harald Schmidt. In den meisten Fällen behaupten die Betrüger, nahe Freunde oder Verwandte zu sein und **bitten um Geldzahlungen**. Diese Personen behaupten dann, ihr Telefon verloren zu haben oder aus dem WhatsApp-Account ausgesperrt worden zu sein.

Solche Betrugs-maschen richten sich besonders an ältere Menschen, denn der „Enkeltrick“ findet heute nicht mehr nur am Telefon oder vor der Haustür statt, sondern auch in Messenger-Diensten. Jedoch sind inzwischen nicht mehr nur ältere Menschen betroffen. Da wir viele der wichtigen Gespräche in unserem Leben mittlerweile über Messenger-Dienste führen, ist diese Art von Betrug zu einem **generationenübergreifenden Problem** geworden.

Bisher waren die ersten Kontaktaufnahmen für die Betrugs-masche bereits mit einer fremden/neuen Mobilfunknummer über WhatsApp erfolgt. Nun versenden die Täter zunächst eine plausibel klingende SMS. **Haben es die Täter einmal geschafft, dass man die neue Nummer gespeichert hat, kommen dann WhatsApp-Nachrichten**, in der die Täter Probleme mit dem Onlinebanking aufgrund der neuen Rufnummer schildern und sofort Hilfe bei einer dringenden Überweisung benötigen. Man würde zeitnah das Geld dann auch an die „Eltern“ bzw. „Freunde“ zurücküberweisen.



Wer ungeprüft dieser Aufforderung nachkommt, hat in der Regel mehrere hunderte oder auch tausende Euro an unbekannte Personen überwiesen. Die Chance, das Geld zurückzubekommen ist gering. Bereits nach kurzer Zeit lassen sich die Überweisungen nicht mehr stoppen. Zudem befinden sich die Empfängerkonten nicht nur in Deutschland. Auch ausländische Konten sind typisch. **Durch das Melden verdächtiger Accounts werden über das System von WhatsApp zur Erkennung von Betrugs-maschen mittlerweile mehr als 100.000 Accounts pro Monat dort gesperrt.**

www.polizei-praevention.de

Bilder: Messenger Betrug, Beispiele aus Dezember 2022

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Medikamenten-Mix – Achtung, Wechselwirkungen!

Der Badezimmerschrank ist voll, und auch auf dem Nachttisch stehen allerlei Fläschchen und Dosen: Bei Senioren sieht es manchmal aus wie in einer Apotheke. Doch **zu viele Medikamente können gefährlich werden**. Denn nehmen ältere Menschen einen umfangreichen Mix an Medikamenten ein, drohen gefährliche Wechselwirkungen.

Von **Wechselwirkung** spricht man, sobald **ein Medikament in seiner Aufnahme oder Verteilung** im Körper, seinem Abbau oder seiner Ausscheidung **durch andere Stoffe beeinflusst** wird, sodass seine Wirkung und Nebenwirkungen verstärkt oder abgeschwächt werden.

Zum Beispiel können sich zwei Medikamente gegenseitig beeinflussen und dabei ihre **Wirkungen oder Nebenwirkungen gegenseitig entweder verstärken oder abschwächen**. Dies kann sich wie eine Über- oder Underdosierung bemerkbar machen - beides kann für den Patienten gefährlich werden.



Das Problem bestehe insbesondere darin, dass Senioren **häufig mehrere Ärzte** haben: Sie verschreiben zwar aus ihrer Sicht die richtigen Medikamente – nur vom gesamten Mix wissen sie oft nichts. Hinzu kommen Medikamente, die Senioren sich quasi selbst verschreiben: Mittelchen, die es ohne Rezept in der Apotheke gibt. Kein Fachmann behält im Blick, was genau die älteren Patienten einnehmen.

Die Folge: Oft helfen die Medikamente nicht, sondern der Mix macht die Senioren krank. **Problematische Wechselwirkungen** kann man an bestimmten Anzeichen erkennen: Schläfrigkeit, Unkonzentriertheit, Verwirrung. Auch plötzliche Teilnahmslosigkeit bei früher sehr kommunikativen Menschen könnte ein Warnzeichen sein. Veränderungen sollte man deshalb nicht vorschnell als normale Begleiterscheinungen des Alterns abtun.

Hilfreich ist es, eine **Liste aller Medikamente anzufertigen, mit Namen und Dosierung**. Diese Liste sollte man **bei jedem Arzt- bzw. Facharztbesuch mit sich führen**. Idealerweise sollte der Hausarzt über jede neue Verschreibung informiert sein und die Medikamenteneinnahme koordinieren. Auch Apotheker haben eine Software, bei der man alle Medikamente eingeben kann und sieht, ob Kombinationen vielleicht nicht passen.

Ein Medikament kann aber auch mit Lebensmitteln wie z.B. Milch und Grapefruit und Genussmitteln wie z.B. Alkohol in Wechselwirkung treten, wenn die Einnahme gleichzeitig oder kurz hintereinander erfolgt. Vor allem jene Menschen, die regelmäßig viele Medikamente einnehmen müssen, wie etwa ältere Menschen und chronische Kranke, sollten über diese möglichen **Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensmittel** Bescheid wissen.

Besonders häufig und gefährlich sind Wechselwirkungen, wenn Patienten viele Medikamente einnehmen müssen, etwa weil mehrere Erkrankungen gleichzeitig vorliegen. Aus diesem Zusammenhang ist ersichtlich, dass **insbesondere ältere Menschen sowie jene mit schweren chronischen Erkrankungen für Wechselwirkungen prädestiniert** sind.

Quelle: www.focus.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Ente mal anders (Frikadellen)

Zutaten:

2 Entenbrüste
1 Brötchen
1 kleine Zwiebel
1 Ei
1 unbehandelte Orange
1 Stück Ingwer
1 Glas Rotwein, ein Schuss Orangenlikör,
ein Esslöffel Orangenmarmelade
brauner Soßenbinder
Salz und Pfeffer



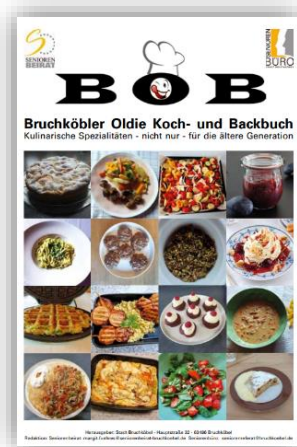
Zubereitung:

Von einer Entenbrust die Haut abziehen und auf Backtrennpapier in die Gefriertruhe legen. Brötchen in Wasser einweichen, Zwiebel schälen, Schale der Orange abreiben, Saft auspressen, Ingwer ebenfalls fein reiben. Beide Entenbrüste (1 x mit und 1 x ohne Haut) mit dem ausgedrückten Brötchen und der Zwiebel durch den Fleischwolf drehen. Ei zugeben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ingwer und der abgeriebenen Schale der Orange abschmecken, Frikadellen formen.

Entenhaut aus der Gefriertruhe nehmen und in sehr dünne Streifen schneiden (das geht tiefgekühlt am besten). Entenhaut in einer beschichteten Pfanne langsam knusprig ausbraten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Frikadellen im Entenfett bei mittlerer Hitze gut durchbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Bratrückstände mit Rotwein und Orangenlikör (alternativ Wasser) und dem Saft der Orange ablöschen, einkochen, ein Esslöffel Orangenmarmelade unterrühren, mit geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mehr Soße mag, entsprechend mehr Flüssigkeit zugeben, bei Bedarf mit braunem Soßenbinder binden. Entenfrikadellen wieder in die Soße geben, Pfanne mit Deckel schließen und kurz durchziehen lassen. Dann die Entengrieben darüber streuen. Als Beilagen schmecken klassisch Rotkohl und Klöße, aber auch Reis, Nudeln, Kartoffelbrei oder ein Steckrübenstampf.

Tipp: Dazu ein Glas Rotwein und ein winterlicher Salat z.B. aus Feldsalat, roten Zwiebeln und gehackten Walnüssen. Guten Appetit!

Rezept und Bild: Dr. Margit Führes



BRUCHKÖBLER OLDIE KOCH- UND BACKBUCH IST DA!

Ab sofort ist BOBs erstes Koch- und Backbuch im Stadthaus und im Stadtladen erhältlich.

Es hat uns allen viel Spaß gemacht, bewährte Rezepte zusammenzustellen, auszuprobieren und unsere Koch- und Backkünste für Sie in Bildern festzuhalten. Wir haben **ausgewählte Rezepte aus den Ausgaben 2021 und 2022** für Sie ausgesucht und in diesem Buch zusammengetragen. Wir hoffen Sie haben Freude an unserer Rezepte-Sammlung!

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen bzw. -backen. Und natürlich: „Guten Appetit!“

ZU ALT FÜR HAUSTIERE? Vier Pfoten für die Seele

Mit dem richtigen Haustier an ihrer Seite blühen Senioren auf. Wenn das Tier zum Menschen passt, ist es für beide Seiten ein schönes Miteinander. **Haustiere können das Leben von Senioren enorm bereichern** und sie lange aktiv und fit halten.

Ein geeignetes Haustier hilft Senioren dabei Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Allein die Anwesenheit eines Tieres im Raum wirkt blutdrucksenkend und stressreduzierend. Streicheleinheiten tun beiden gut und beim gemeinsamen Spiel wird viel gelacht. Der Körper schüttet Endorphine aus und das Wohlbefinden steigt, dies ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt.

Doch nicht nur der Körper profitiert von einem Tier im Haus, auch **helfen Hund, Katze und Co. gegen Einsamkeit**, die vielen Älteren zu schaffen macht. Haustiere können gerade für Senioren Freunde und Seelentröster sein. **Ein Tier strukturiert den Alltag.** Man muss sich um das Futter kümmern, das Tier bürsten, oder vor die Tür gehen. Vor allem Hunde können hier eine große Hilfe sein, denn gerade **beim Spaziergehen kann man gut neue soziale Kontakte aufbauen.**



Bevor sich Senioren ein Haustier anschaffen, sollten noch einige grundlegende Fragen geklärt werden. **Senioren sollten den Anforderungen einer Tierhaltung gewachsen sein.** Tiere benötigen in der Regel mehr als regelmäßige Fütterung und etwas Wasser. Auch die **teils beträchtlichen Kosten durch die Haltung und Pflege**, besonders wenn Tierarztbesuche notwendig sind, sollten nicht außer Acht gelassen werden. Wichtig ist auch: Was geschieht mit dem Haustier, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert oder ein Krankenhausaufenthalt ansteht? Auch ein Allergietest sollte vorab nicht fehlen, damit der neue Begleiter nicht zum Gesundheitsrisiko wird.

Bei der Auswahl des richtigen Haustieres sollten Senioren besonders behutsam vorgehen. Neben den vielen Haustieren, die sich hervorragend für Senioren eignen, gibt es auch einige von denen man im Alter tendenziell eher Abstand nehmen sollte. Wer sich auch ein schwieriges Tier zutraut oder sogar schon Erfahrung damit hatte, dem steht nichts entgegen. Lediglich **Anfänger sollten einfach zu haltende Arten bevorzugen.** Grundsätzlich steht der Anschaffung eines Haustieres für Senioren nichts im Wege. **Dieser Wegbegleiter bringt neues Leben in den Haushalt und kann besonders schwere Stunden aufhellen.**

Wenn ältere Menschen sich nicht mehr vorstellen können sich ein eigenes Haustier zuzulegen, so gibt es **Alternativen.** Oft suchen die Tierheime **Ehrenamtliche, die mit ihren Vierbeinern Gassi gehen.** Darüber hinaus bieten viele **Tierheime Patenschaften** an. Diese beinhalten finanzielle Unterstützung, oft aber auch Kontakt zum Tier.

Eine andere Möglichkeit für Senioren ist, Tiersitter zu werden. Viele Menschen freuen sich, wenn jemand ihren Hund oder ihre Katze betreut, während sie im Urlaub oder tagsüber im Büro sind. Auch Nachbarn und Bekannte sind oft froh, wenn sie ihr Tier mal abgegeben können.

Haben Sie auch ein Haustier und eine spannende gemeinsame Geschichte zu erzählen? Die BOB-Redaktion freut sich auf Ihre Zuschrift, gerne mit Bild.

Quelle: www.provita-deutschland.de