



Liebe Leserin, lieber Leser!

Manche Veränderungen fallen einem sofort ins Auge, andere nimmt man erst wahr, wenn man darauf aufmerksam gemacht wird. In die letzte Sparte gehören die grundlegenden Veränderungen unserer Leitungs- und Vereinsstrukturen, an denen wir im vergangenen Jahr intensiv gearbeitet haben. Strukturen treten im Alltag meist nicht groß in Erscheinung, (be)wirken aber umso mehr im Hintergrund – so auch hier. Sie helfen uns auf dem Weg zu unserem Ziel, eine christlich geprägte regionale Pflegekultur zu sichern und auszubauen.

Mehr zu diesem Thema und zu Wissenswertem rund um Wohnen und Sicherheit im Alter finden Sie in dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

**Waltraud Höfflin**

Vorstand  
Pflegermanagement

**Michael Szymczak**

Vorstandsvorsitzender  
Geschäftsführung



### NEUE LEITUNGSSTRUKTUREN

## Nur wer sich wandelt, bleibt sich treu

**Mehr als alles andere zählt für uns, was Menschen an häuslicher Pflege und Betreuung, an Hilfe und Unterstützung wollen und brauchen.**

**Daran halten wir seit mehr als 30 Jahren fest. Alles andere kann sich ändern. Wie jetzt unsere Vereinsstrukturen.**

**EIN BLICK ZURÜCK:** In der Gründungsphase nach 1977 reichte es, die Geschicke der Sozialstation ehren- oder nebenamtlich zu führen. So konnte die Pflegedienstleiterin damals neben ihren Leitungsaufgaben noch stundenweise in der prakti-

schon Pflege mitarbeiten. Etwa zehn Jahre später musste das Leistungsgefüge der inzwischen auf 45 Mitarbeitende angewachsenen Sozialstation angepasst werden: Pflegedienstleitung und Geschäftsführer werden erstmals hauptamtlich eingesetzt, der ehrenamtliche Vorstand des Trägervereins leitet die Sozialstation, die sich seit 1999 in ökumenischer Trägerschaft der Pfarr- und Kirchengemeinden von Bötzingen, Eichstetten, Gottenheim, Gundelfingen, Heuweiler, March und Umkirch befindet.

In diesen Wochen haben wir einen weiteren und noch größeren Schritt vollzogen: Seit Juli wird die Sozialstation von einem hauptamtlichen Vorstand geleitet. Die beiden Vorstände, Geschäftsführer Michael Szymczak und Pflegemanagerin Waltraud Höfflin, vertreten die Sozialstation und den Verein Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V. nach innen und außen. Großes Plus: Das bewährte Leitungsduo bleibt somit erhalten. Die bisherigen Vorstände wechseln in die Funktion eines ehrenamtlichen Aufsichtsrates, begleiten und überwachen den Vorstand und die Entwicklung der Sozialstation. Aufsichtsratsvorsitzender ist derzeit Gerhard Kiechle. Der Mitgliederversammlung der 14 Trägergemeinden obliegt es, Ziele und Aus-

richtung der Sozialstation zu bestimmen. Angestoßen wurde dieser Prozess durch das Diakonische Werk der badischen Landeskirche. Den Vorschlägen folgend, Führung und Aufsicht kirchlicher Sozialstationen nachhaltig weiterzuentwickeln, hat sich unsere Sozialstation im Februar 2011 eine neue Satzung gegeben und



Gerhard Kiechle, bislang Vereinsvorsitzender, hat jetzt den Vorsitz im Aufsichtsrat übernommen.

damit die Weichen für die neuen Strukturen gestellt. Sie ermöglichen uns, zeitnah und flexibel auf Anforderungen zu reagieren, die für die häusliche Pflege bedeutend sind. Der Bogen spannt sich von den pflegepolitischen Entscheidungen, die in Berlin getroffen werden, bis hin zum Ausbau der ambulanten Altenhilfe hier in unserer Region. Wenn es darum geht, Pflege und Betreuung zukunftsfähig zu gestalten, setzen wir Impulse – in Verantwortung für die Menschen, die uns brauchen. |

### Geschäftsstelle Gundelfingen

#### Neue Aufgaben, vertraute Gesichter



Täglich mehr als einhundert pflege- und hilfebedürftige Menschen in Gundelfingen/Wildtal und Heuweiler werden durch das 25-köpfige Team unserer Geschäftsstelle in Gundelfingen betreut. Seit 1. August 2011 hat die Geschäftsstelle Gundelfingen eine neue Führung: Geschäftsstellenleiter ist Michael Röhl, seine Assistenz nimmt

Frauke Prein wahr. Beide sind ausgebildete Pflegedienstleitungen. Damit geht ein erfahrenes, fachkundiges und für die Pflege in Gundelfingen engagiertes Leitungsteam an den Start. So erreichen Sie die Geschäftsstellenleitung der Kirchlichen Sozialstation in Gundelfingen: Telefon 0761/580218, Fax 0761/582594, geschaeftsstelle.gundelfingen@sozialstation-boetzingen.de |



HIER MÖCHTE ICH BLEIBEN

# Wohnbefinden



**Betreutes Wohnen, Haus- und Wohngemeinschaft, Integriertes Wohnen, Pflegewohngruppe:** Bei der Vielfalt der Wohnangebote für Senioren kann man leicht den Überblick verlieren. Wenn die Wohnform im Alter passen soll, hilft nur eines: sich frühzeitig informieren und beraten lassen.

**DIE FRAGE, WIE SIE IM ALTER WOHNEN MÖCHTEN**, beschäftigt heute immer mehr Menschen schon vor der Rente. Zu Recht: Die Zeitspanne, die wir gemeinhin als Alter bezeichnen, kann inzwischen gut und gerne 30 Jahre und mehr bedeuten und damit länger dauern als die Jugend oder das aktive Familien- und Berufsleben. Das Alter ist zu einem Lebensabschnitt geworden, der geplant und gestaltet werden will – auch und gerade mit Blick auf die Wohnsituation. Wir erleben, dass Wohlbefinden, Sicherheit und Gemeinschaft eng mit der Wohnsituation verknüpft sind und dass das erst recht dann gilt, wenn man gesundheitlich angeschlagen und womöglich auf Hilfe angewiesen ist. Die Vielfalt der Wohnangebote für Menschen jenseits der 55 nimmt hierzulande deshalb zu. Wenn die Wohnform im Alter passen soll, muss man sich möglichst frühzeitig mit dem Thema beschäftigen und die in Frage kommenden Angebote studieren, um schließlich in Ruhe und ohne Not entscheiden zu können. Um bei den regionalen Wohnangeboten nicht den Überblick zu verlieren und alle persönlichen Gesichtspunkte richtig zu gewichten, nimmt man am besten eine fachkundige und trägerneutrale Beratung in Anspruch. Geeignet sind die Beratungsstellen für ältere Menschen, Wohnberatungsstellen, Verbraucherzentralen, Seniorenbüros, Pflegestützpunkte. Solche Einrichtungen beraten kostenlos und sie kennen das örtliche Wohn- und Dienstleistungsangebot aus dem Effeff (siehe Kasten II).

**BETREUTES WOHNEN** oder Service-Wohnen bieten Sicherheit und Komfort – das versprechen vor allem die Träger dieser Einrichtungen. Verständlich hoch sind deshalb die Erwartungen älterer Menschen. Einer aktuellen Studie zufolge gehen die meisten davon aus, dass sie im Betreuten Wohnen den Platz gefunden haben, an dem sie nicht nur alt werden können, sondern auch bis zu ihrem Tod gepflegt werden. Sie erwarten Geselligkeit und Lebensqualität in gesunden Tagen sowie Notfallhilfe rund um die Uhr. Nicht jedes Betreute Wohnen erfüllt jedoch solche Leistungen. Wer sichergehen will, das zu bekommen, was er erwartet, sollte sich an den Qualitätssiegeln zum Betreuten Wohnen orientieren, die es u.a. auch in Baden-Württemberg gibt oder an der DIN 77800.

Grundsätzlich gehören zum Betreuten Wohnen vier Leistungsbereiche:

1. Barrierefreie Wohnung in einer barrierefreien Wohnanlage und ein Wohnumfeld, in dem die selbstständige Versorgung mit Produkten des täglichen Bedarfs möglich ist.
2. Grundleistungen: Hausnotruf, Beratungs-, Informations- und Vermittlungsdienste sowie Gemeinschaftsaktivitäten in Gemeinschaftsräumen.
3. Wahlleistungen: Hauswirtschaft, Pflege, Haustechnik, Fahrdienst etc.
4. Getrennter Miet- und Betreuungsvertrag.

Damit die monatliche Betreuungsgebühr niedrig ausfällt, sollten die Grund-

leistungen so wenig Pauschalen wie möglich enthalten. Das ist besonders wichtig, wenn auch eher jüngere Menschen einziehen sollen, die einen nur geringen Betreuungsbedarf haben. Für die Grundleistungen muss eine Betreuungsperson zur Verfügung stehen. Bei den Wahlleistungen muss Wahlfreiheit hinsichtlich Dienstleistung, Anbieter und Leistungsumfang sichergestellt sein. Die Transparenz der Kosten muss gewährleistet sein. Der Mietvertrag darf nicht die Klausel enthalten, dass eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder Pflegebedürftigkeit zur Kündigung des Vertrages führt. Grundsätzlich ist Krankheit im Mietrecht kein Kündigungsgrund. Die Lebensqualität im Betreuten Wohnen hängt nicht zuletzt vom Wohnumfeld und der Anbindung an den Öffentlichen Nahverkehr ab: Wenn Geschäfte, Bank, Post, Arzt, Krankengymnastik, Café etc. weiter als 500 m von der Wohnung entfernt liegen, ist es älteren Menschen nur schwer möglich, selbstständig zu bleiben. Ein Fahrdienst ist im Alltag kein Ersatz.

**GEMEINSCHAFTLICHE WOHNFORMEN** sind für Menschen geeignet, die sich nicht nur für eine abgeschlossene, barrierefreie (Neubau) oder barrierearme (Wohnungsbestand) Wohnung entscheiden, sondern vor allem

für das Miteinander einer guten Nachbarschaft, die bei Bedarf und im Notfall Unterstützung verspricht. Bei den Wohnungen kann es sich um frei finanzierte, öffentlich geförderte Miet- und Eigentumswohnungen handeln. Neben den Gemeinschaftsflächen sollten auch Treppenhäuser und Eingänge zu Begegnung und Kommunikation anregen.

Gemeinschaftliches Wohnen kann auch generationsübergreifend organisiert sein. Oft entsteht diese Wohnform aus privater Initiative, das Gemein-



*Den Lebensabend genießen.*

schaftsleben wird selbst organisiert. Ambulante Dienste werden genutzt, wenn Nachbarschaftshilfe bei Hilfe- und Pflegebedarf nicht ausreicht. Gegenseitige Hilfeleistungen sind freiwillig. Umso wichtiger ist es, genau zu klären, welche Hilfeleistungen man anderen selber bieten will und welche man von den anderen erwartet. Entscheidend für die Qualität der Gemein-

schaft ist eine Balance zwischen Individualität und Gemeinschaft, zwischen persönlichem Alltag und gemeinsamen Aktivitäten. Fragen des Zusammenlebens sollten vorher geklärt werden. Das richtige Maß von Nähe und Distanz und gemeinsame Ziele sind unerlässlich, wenn gemeinsames Wohnen gelingen und auch Konflikte standhalten soll. Das Miteinander kann durchaus anstrengend sein, bietet aber nicht zuletzt Schutz gegen Vereinzelung und Vereinsamung.

**IN HAUSGEMEINSCHAFTEN**, die oft auch nicht ganz korrekt als Wohngemeinschaften bezeichnet werden, leben mehrere Parteien zur Miete oder im Eigentum in einem Gebäude oder einem Gebäudekomplex. Meist han-



### Wann gilt das Landesheimgesetz?

Pflegewohngruppen sowie Haus- oder Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige unterliegen unter bestimmten Voraussetzungen dem Landesheimgesetz in Baden-Württemberg und werden dann von der Heimaufsicht überwacht. Die zuständige Behörde kann die Wohnform auf Antrag des Trägers von einzelnen gesetzlichen Vorgaben befreien (beispielsweise Anforderungen an die bauliche Gestaltung). Wenn die Bewohner/innen selbst Initiatoren der Wohngemeinschaft sind, den Anbieter von Pflege und hauswirtschaftlicher Versorgung frei wählen können und – ganz wichtig! – der Anbieter nicht zugleich der Vermieter ist – fällt die Pflegewohngruppe meist nicht unter das Landesheimgesetz.

delt es sich um ein mehrgeschossiges Wohnhaus, öfter eine Stadtvilla, ein altes Bauernhaus oder Ähnliches. Jede Partei hat eine eigene Wohnung, außerdem gibt es Flächen bzw. Räume, die gemeinschaftlich genutzt werden. Diese sind teilweise auch öffentlich zugänglich (Nachbarschaftscafé). Oft gehört zum Haus auch ein Garten. Hausgemeinschaften sind häufig gemeint, wenn von Gemeinschaftlichen Wohnformen gesprochen wird.

Als Hausgemeinschaft wird auch eine stationäre Pflegewohnform bezeichnet, die vom Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) als Alternative zum Pflegeheim entwickelt wurde (siehe auch Wohngruppen). Vielfach gibt es mehrere Wohnungen in einem Haus mit jeweils acht bis zwölf Bewohner/innen, die in einer Wohngemeinschaft zusammenleben und sich, soweit es ihnen möglich ist, an der täglichen Hausarbeit beteiligen. Diese Wohnform wird von einem Träger (Wohlfahrtsverband, Pflegebetrieb (o.Ä.) angeboten und unterliegt teilweise dem Heimgesetz.

**INTEGRIERTES WOHNEN** ist kein Wohnmodell für ausschließlich ältere Menschen, sondern führt Alt und Jung, Behinderte und Nichtbehinderte, Deutsche und Ausländer, Alleinstehende, Alleinerziehende und Familien zusammen. Der Wohnungsbau wird hier nicht als das Ressort von Fachleuten betrachtet, sondern als Gemeinschaftsaufgabe, an der sich die späteren Bewohner bereits bei der Planung beteiligen können.

**WOHNGEMEINSCHAFTEN FÜR PFLEGE- BEDÜRFTIGE MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ** bieten meist Platz für sechs bis zwölf Bewohner/innen. Es gibt ambulante und stationäre Wohngemeinschaften. In manchen leben ausschließlich Menschen mit Demenz zusammen, andere WGs sind gemischt. Immer gibt es alltagsbegleitende und pflegende MitarbeiterInnen. Die barrierefreie Wohnung ist vorzugsweise im Wohnquartier integriert. Jede/r hat ein eigenes, mit den vertrauten Möbeln eingerichtetes Zimmer, teilweise ein eigenes Bad und WC. In den Gemeinschaftsräumen finden die Mahlzeiten, alltägliche und jahreszeitliche Aktivitäten sowie Feste statt. Betreuungskräfte kümmern sich um den Haushalt und organisieren das Leben in der Gruppe. Die nötigen Pflegeleistungen werden durch externe ambulante Dienste übernommen. Wohngemeinschaften für Menschen mit sehr starker Verwirrtheit oder Demenz müssen eine 24-Stunden-Betreuung durch eine Präsenzkraft garantieren.

Die familiäre Wohnform mit ihren Kontakten und der weitgehend selbstbestimmten Lebensweise fördert die Lebensqualität der Bewohner/innen und bremst meist auch den Verlust von Alltagsfähigkeiten. Neben Miete und Nebenkosten fallen je nach Inanspruchnahme Kosten für hauswirtschaftliche sowie betreuende und pflegende Leistungen an.

### Beratung in der Region

- **Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen**  
Telefon 07641 451378
- **Pflegestützpunkt Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald**  
Telefon 07633 8090856
- **Beratungsstellen für ältere Menschen**  
[www.beratung-senioren.de](http://www.beratung-senioren.de)

**WOHNGRUPPEN IN STATIONÄREN EINRICHTUNGEN** sind ein Gegenentwurf zu traditionellen Wohnbereichen in Pflegeheimen. Im Mittelpunkt steht der gelebte Alltag: Neben gruppenbezogenen Aktivitäten gibt es hauswirtschaftliche Tätigkeiten, die für das Zusammenleben wichtig sind und den Tag einteilen. In Wohngruppen sind sämtliche Gemeinschaftsflächen komfortabel und wohnlich eingerichtet. Sie bieten damit einen Anreiz für die Bewohner/innen, möglichst viel Zeit außerhalb ihres Zimmers zu verbringen, das überwiegend nur als Schlafzimmer genutzt werden soll.

Auch bettlägerige Menschen können an allen Aktivitäten im Wohn- und Außenbereich teilnehmen. Da Menschen mit Demenz auf räumliche Veränderungen verstärkt verwirrt reagieren können, werden zum Beispiel Gottesdienste in der Wohngruppe und nicht in einem speziellen Raum veranstaltet. |

*Fachautorin: Susanne Tyll, Diplompädagogin und Politologin, freiberuflich tätig für Einrichtungen und Projekte der Altenarbeit und Wohnberatung, [SusanneTyll.de](mailto:SusanneTyll.de)  
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, [grieshaber-medien.de](http://grieshaber-medien.de)*



### Region Freiburg – Infos im Internet

- [www.neue-wohnformen.de](http://www.neue-wohnformen.de)  
Betreutes-Wohnen-Senioren
- [www.bi-daheim.de/service/wohnen.php](http://www.bi-daheim.de/service/wohnen.php)
- [www.freiburger-modell.de](http://www.freiburger-modell.de)  
Gemeinnütziges Netzwerk, um die Gründung von Wohngruppen für Menschen mit und ohne Demenz durch Beratung zu fördern.
- [www.wohnmodelle-regio-freiburg.de](http://www.wohnmodelle-regio-freiburg.de)  
Initiativen zu neuen Wohnprojekten
- [www.gewo-netz.de](http://www.gewo-netz.de)  
Zusammenschluss von acht Wohnprojekten in und um Freiburg

SICHERHEIT IM ALTER

# Hausnotruf – der telefonische Schutzengel

**Im Bad auszurutschen, auf der Treppe zu stürzen, ohnmächtig zu werden, hilflos zu sein – das sind keine schönen Vorstellungen. Aber jeder, der alt ist oder alleine lebt, kennt solche Gedanken.**



Fotos: (2): Herausgeber/Impressum

**GANZ VERHINDERN KANN MAN NOTFÄLLE DIESER ART WOHL NIE**, aber womöglich über Stunden unentdeckt und ohne Hilfe zu bleiben – das darf nicht sein! Und das muss es auch nicht: Der Hausnotruf ist der Helfer im Notfall. Ein kleines Gerät, das aussieht wie eine Armbanduhr oder eine Halskette, hilft zuverlässig und schnell – jeden Tag, rund um die Uhr – einfach auf Knopfdruck. Ein wenig Technik für die wohlthuende Gewissheit, dass Hilfe immer nah und im Notfall umgehend da ist.

Dank des telefonischen Schutzengels haben auch Angehörige eine Sorge weniger. Im Fall einer Notsituation genügt ein Druck auf den Notrufknopf, den man zum Beispiel am Handgelenk trägt, und die Hausnotrufzentrale kümmert sich umgehend darum, schnelle und zuverlässige Hilfe zu vermitteln. Sie verständigt in Sekunden und je nach vertraglicher Vereinbarung Angehörige, Nachbarn, Freunde oder – wenn erforderlich – den ärztlichen Not- oder Rettungsdienst.

## Gespräch mit einer Hausnotruf-Teilnehmerin

**„Nicht nur ich bin beruhigt – meine Tochter ist es auch!“**

**Käthe Schneider ist 78 Jahre und lebt alleine in einem Einfamilienhaus. Sie hat seit einem Jahr den Hausnotruf und will ihn nicht mehr missen.**

### FRAU SCHNEIDER, WIE KAMEN SIE DENN ZUM HAUSNOTRUF?

Im letzten Sommer, als meine Tochter, die zehn Minuten von mir entfernt wohnt, mit ihrer Familie in Urlaub fahren wollte, habe ich mich für den Hausnotruf entschieden. Eigentlich nur um die Zeit zu überbrücken, in der meine Tochter nicht da war. Aber danach konnte ich mich nicht mehr von meinen klei-

nen Lebensretter trennen. Ich trage ihn immer wie ein Amulett um den Hals und als Armband am Handgelenk.

### HABEN SIE DEN HAUSNOTRUF SCHON MAL BENÖTIGT?

Noch nicht und dafür bin ich sehr dankbar! Aber vor kurzem bin ich beim Putzen versehentlich an den Alarmknopf gestoßen und habe damit einen Notruf ausgelöst. Sofort meldete sich die Hausnotrufzentrale und erkundigte sich, ob ich Hilfe benötige. Wir haben dann ein kurzes Schwätzchen gehalten. Der Mitarbeiter der Notrufzentrale war sehr freundlich.

### WAS IST FÜR SIE BESONDERS WICHTIG BEIM HAUSNOTRUF?

Dass ich sofort Hilfe rufen kann und zwar Tag und Nacht. Eine Nachbarin und selbstverständlich auch meine Tochter haben einen Schlüssel, die werden zuerst alarmiert und kommen dann in die Wohnung, falls ich die Tür nicht mehr öffnen kann. Die Notrufzentrale kennt meine Probleme mit dem Herz und handelt deshalb besonders schnell. Ich fühle mich mit dem Hausnotruf beruhigt und sicher. Und nicht nur ich, auch meine Tochter. Und falls mal ein Einbrecher kommt – auch dann kann ich ja sofort Hilfe rufen! |

*Das Gespräch führte Theresa Krötz, Geschäftsführerin der Kirchlichen Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen*

## Unser Hausnotruf-Angebot

Wir, die Kirchlichen Sozialstationen, haben mit besonders ausgewählten Hausnotrufanbietern in der Region Freiburg Kooperationen vereinbart. Im Grundpreis enthalten sind die Bereitstellung des Gerätes sowie die 24-Stunden-Besetzung der Zentrale. Für ausgelöste Notrufe und die Hilfevermittlung entstehen Ihnen keine weiteren Kosten. Wir bieten außerdem häusliche Einsätze durch die Rufbereitschaft im Notfall, diese werden nach den jeweils gültigen Preisvereinbarungen in Rechnung gestellt.

Sie können weitere Leistungen wahlweise dazubuchen. So können Sie zum Beispiel Ihren Haus- oder Wohnungsschlüssel für den Notfall sicher hinterlegen lassen. Oder wir aktivieren eine Sicherheitsuhr in Ihrem Gerät. Dann können Sie einmal am Tag die Sicherheitstaste drücken. Geschieht dies nicht, wird ein Alarm zunächst in Ihrer Wohnung ausgelöst. Erfolgt dann kein Tastendruck, sendet das Gerät selbstständig einen Notruf in die Zentrale. Für Sie als auch für Ihre Angehörigen bedeutet diese Sicherheitsuhr eine noch größere Beruhigung.

Auch das ist wichtig zu wissen: Wenn Sie pflegebedürftig sind und eine Pflegestufe haben, übernimmt Ihre Pflegekasse auf Antrag die monatliche Grundgebühr (zur Zeit 18,36 Euro) für den Hausnotruf.

Ob Sie alleine leben oder mit Partner, ob mit einer Beeinträchtigung oder ohne – der Hausnotruf-Dienst gibt Ihnen die Sicherheit, rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr Hilfe rufen zu können. Lassen Sie sich doch von uns informieren – ausführlich, unverbindlich und vertraulich.

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 07663/4077  
Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667/905880  
Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666/7311  
Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641/1484  
Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V., Ehrenkirchen • Telefon 07633/95330  
Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643/913080  
Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633/12219  
Auflage 9.000 Exemplare  
**Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:**  
GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn  
Grafik: ImageDesign, Köln

## HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.cartoon-concept.de sowie aus dem Buch Wellness erschienen bei Mosaik/Goldmann.