

05|2023

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH



**Special: Soziale
Geschichten**



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

es kommt mir wie ein Wimpernschlag vor und schon nähern wir uns wieder dem Jahresende: einer Zeit, in der viele von uns zurückschauen und resümieren. Erlauben Sie mir, dass ich das an dieser Stelle für die Stiftungsfamilie mache – und uns allen kräftig auf die Schulter klopfen: Wir haben unsere Kernidentitäten definiert, uns intensiv mit unseren Stakeholdern – allen voran der Deutschen Bahn – ausgetauscht, Ihnen als unseren Mitgliedern genau zugehört und die Bestätigung erhalten, dass wir einen zukunftsfähigen und nachhaltigen Weg als soziale Stiftungen beschritten haben.

Wir bewegen – und das tun wir gemeinsam mit Ihnen. Machen Sie jetzt noch bei unserer großen Mitglieder-werben-Mitglieder-Kampagne mit und stärken Sie damit die Stiftungsfamilie! Wir bauen außerdem auf Sie, was unseren diesjährigen Wunschbaum betrifft: Stiften Sie Kinderfreude und übernehmen Sie die Kosten für ein ersehntes Geschenk. Damit erfüllen Sie einen Herzenswunsch der kleinen Nachwuchsbahnerinnen und -bahner, in deren Familien Weihnachtsgeschenke keine Selbstverständlichkeit sind.

Menschen zu helfen, ist unser Job, und den machen wir mit vollem Einsatz. Uns ist es wichtig, Bahnbeschäftigte und ihre Familien nicht allein zu lassen, ihnen Halt zu geben, Mut zu spenden und gemeinsam mit ihnen lösungsorientiert nach vorn zu blicken. In dieser Ausgabe lesen Sie von Familie Nowak, deren kleiner Sohn Marlon an einer genetischen Fehlbildung des Gehirns

Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie (Adressänderungen, z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Reiseangebote und für Reisebuchungen:
BSW-Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: infobhbv@stiftungsfamilie.de

Redaktionelle Inhalte (Chefredaktion): Adrienne Hinze, Telefon:
069 809076-140, E-Mail: adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann
GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie:
www.stiftungsfamilie.de



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

leidet. Wir sind froh, die Nowaks über die Stiftung EWH – also auch durch Ihre Spende – ein wenig unterstützen zu können.

Darüber hinaus ist unsere Sozialberatung in puncto Pflege von Kindern da und die Mutter-/Vater-Kind-Kuren stärken nachhaltig das Familiensystem. Wir haben dieses Angebot ausgebaut, bieten mehr Kuren an und laden insbesondere kinderreiche Familien dazu ein, diese von den Krankenkassen bezahlten Auszeiten zu nutzen.

Auch ganz persönlich schaue ich zurück und freue mich über viele gute Begegnungen in diesem Jahr. Eine davon ist die mit Gerald Horst, dem langjährigen ehrenamtlichen Aufsichtsratsvorsitzenden der Stiftung EWH. Der BEV-Hauptpersonalratsvorsitzende hat sich Ende Oktober in den Ruhestand verabschiedet – wir kennen uns seit den 1990er-Jahren. Danke, lieber Gerald, für dein Engagement!

Ich wünsche Ihnen allen ein gutes Jahresende und einen optimistischen Start ins neue Jahr.

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog

Herausgeber: Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Tim Bugenhagen, Michael Buyer und Adrienne Hinze

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH (www.zplusz.de)

Fotos: Stiftungsfamilie, zplusz, iStockphoto, privat, pressmaster – stock.adobe.com

Erscheinungsweise viermal jährlich
Die Online-Ausgabe des Magazins finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de – gleich abonnieren!

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: März 2024



Im Fokus

„SEIT DER KUR BIN ICH VIEL GELASSENER“

Seiten 4 bis 7



Soziales

„Ich möchte einfach, dass es Marlon gut geht“

Seiten 8 bis 9

Soziales

Danke für Ihre Spende!
Unser Wunschbaum
Selbsthilfegruppen

Seiten 10 bis 12

Familie und Gesellschaft

Stipendien für Nachwuchskräfte
Bärenstarke Kinder fördern
Familienferien

Seiten 13 bis 14

Reise

On the Road again

Seite 15

Gemeinschaft

Das Miteinander stärken und bei unserer großen Mitglieder-kampagne gewinnen

Seite 17

Gemeinschaft

Schenken Sie Gemeinschaft

Seite 18

Gesundheit

Fünf Powergemüse für den Winter

Seite 19

Unterwegs

Nathalie von Bomhard, Senior Business Analyst bei DB Cargo

Seiten 20 bis 21

Freizeit

Die Freundschaft bleibt
Folgen Sie der Spur

Seiten 22 bis 23

DEVK

Gut versorgt im Krankenhaus

Seite 24

Vielfalt

Warum uns Vielfalt wichtig ist

Seite 25

Menschen verbinden | Marktplatz

Die Inserentinnen und Inserenten tragen die Verantwortung für die rechtliche Zulässigkeit der Anzeigeninhalte.

Seiten 26 bis 27

KVB

Wie Sie eine medizinische Rehabilitation erfolgreich beantragen

Seiten 28 bis 29

KVB

Beitragserhöhung in der privaten Pflegeversicherung zum 01.01.2024

Seite 30

Spendenkonto

Stiftung EWH
Sparda-Bank West eG
IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08
BIC GENODED1SPE

Jetzt spenden

„Seit der Kur bin ich viel gelassener“

UNSERE MUTTER-/
VATER-KIND-KUREN STÄRKEN SIE
UND IHRE FAMILIE NACHHALTIG. ALLE INFOS
UND TERMINE FÜRS NÄCHSTE JAHR STEHEN AUF
WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE UNTER DEN FAMILIENAN-
GEBOTEN. IMPRESSIONEN VON HAUS MÖWENNEST SEHEN
SIE JETZT NEU AUCH ALS FILM: GLEICH REINSCHAUEN UND
IHRE KUR BUCHEN – GANZ UNKOMPLIZIERT ONLINE!



Kraft tanken, innehalten und Erleichterungen für zu Hause finden: Die Mutter-/Vater-Kind-Vorsorgekuren im Haus Möwennest auf der Sonneninsel Usedom stärken die ganze Familie und stellen die wichtige Balance zwischen Körper und Geist wieder her. Jana ist eine der über 470 Mütter und Väter, die 2023 eine Vorsorgekur bei uns gemacht haben. Sie arbeitet als Zugbegleiterin in Teilzeit und ist seit sechs Jahren mit Lokführer Max verheiratet. Begleitet wurde die 34-Jährige von ihren beiden Kindern. Der vierjährige Emil und die achtjährige Finja sind zwei der insgesamt rund 670 Kinder zwischen zwei und 14 Jahren, die in diesem Jahr gemeinsam mit ihren Müttern oder Vätern drei Wochen Auszeit im Ostseebad Zinnowitz genießen konnten. Jana lässt uns im Folgenden in ihre Seele blicken und beschreibt, wie sie ihre Kur im September erlebt hat, was sie während der drei Wochen gedacht und beschäftigt hat und wie es ihr heute geht. Um die Privatsphäre der Familie zu wahren, haben wir ihre Namen sowie die der weiteren erwähnten Kurgäste geändert.

Tag 1

Geschafft, wir sind am Bahnhof in Zinnowitz angekommen! Ich hab mich gleich entspannter gefühlt, weil wir schon erwartet wurden und der Shuttle uns bequem ins Haus Möwennest gebracht hat. Ist ja nicht weit, aber nach der langen Zugfahrt waren meine beiden dann auch echt quengelig. Na ja, und ich schon auch ... Und nervös. Wir haben dann im Auto aber gleich Frauke mit ihren Töchtern Lisa und Lea und ihrem Sohn Ben kennengelernt. Das passte auch vom Alter her prima.

Das Haus ist toll und die anderen sind so nett! Ich hatte ja schon Bilder gesehen, aber dass das so schön ist. Und groß, fünf Stockwerke. Wir sind aber in dieser Kur auch 29 Familien, die müssen ja alle wohin. Ausgebucht, haben sie erzählt. Trotzdem ist das alles hier einladend und großzügig. Wir haben eine Hausführung bekommen, kurz den echt riesigen Spielplatz besichtigt und abends eine warme Willkommenssuppe gekriegt. Ja, ich fühl mich sehr willkommen.

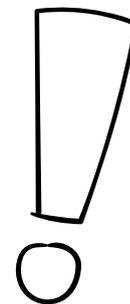


Tag 2

Nach dem gemeinsamen Frühstück ging es für Emil in die grüne und für Finja in die rote Gruppe. Die Kinder spielen da und basteln und toben und ab morgen sind sie dann auch übers Mittagessen in ihren Gruppen. Ich hatte mein Aufnahmegespräch mit einer der vier Ärztinnen. Das war super, obwohl ich am Anfang nicht so richtig wusste, was sie noch wissen wollen. Ich hatte ja schon 10 Wochen vorher den Fragebogen ausgefüllt. Da haben wir vom Möwennest auch schon richtig gute Infos gekriegt, was wir einpacken sollen und was uns da so erwartet.

Bis mir meine Kollegin Aylin von ihrer Mutter-Kind-Kur auf Usedom erzählte, kannte ich das gar nicht. Und uns ging's so weit ganz gut. Bisher hatten Max und ich alles prima hingekriegt, und dass man sich mal nervt und das eine oder andere Zipperlein hat, ist doch klar. Als ich dann mal wegen meiner Kopfschmerzen beim Hausarzt war, hat er mir empfohlen, so was auch zu machen, und gesagt, dass meine Krankenkasse das sogar bezahlt.

Unsere Kuren sind für Mütter bzw. Väter und ihre zwei- bis 14-jährigen Kinder ausgelegt. Wir bieten auch Zimmer für große Familien an. Und Mütter bzw. Väter ohne Kinder können übrigens ebenfalls zu uns kommen. Fragen Sie uns danach!





Tag 3

Uff, um halb neun schon Nordic Walking! Das muss ich noch 3 Mal machen! Das ist ja echt so gar nicht mein Ding mit den doofen Stöcken. Finja will unbedingt dabei sein, um Fotos von mir zu machen. Darf sie aber gottlob nicht, Glück gehabt! Aber es gibt auch richtig viele Entspannungsangebote, z. B. die progressive Muskelrelaxation, das wollt ich immer schon mal ausprobieren. Normales Yoga gibt's auch und Lachyoga, wie cool ist das denn? Außerdem Sporttherapie für Herz-Kreislauf mit Tanzen und Musik, Federball und Intervalltraining für Bauch, Beine, Po. Hm, ich glaub, ich bleib beim Lachyoga ...



Heute Nachmittag war dafür Kaffeeklatsch angesagt mit den Kindern und selbst gebackenem Kuchen. Lecker! Echt schön, dass wir Zeit für uns ganz alleine haben, Zeit im Elternkreis und auch Zeit mit den Kindern. Hier gibt's einen Snoezelraum zum Relaxen, das finde ich klasse. Und auch extra Mama-Kind-Angebote, die ich jeweils nur mit Finja oder nur mit Emil zusammen mache.

Tag 4

Heute war ich in der Gruppe Erziehungstipps für Grundschulkindern. Das war richtig gut. Montag gibt's eine Gruppe extra für die Trotzphase, das werd ich auf jeden Fall auch machen. Bei Finja war die gar nicht so ausgeprägt, aber Emil bringt mich manchmal echt an den Rand ...

Abends sitzen wir Eltern oft zusammen auf der Terrasse und quatschen noch ein bisschen. Heute hab ich aber mal alleine mit Frauuke geredet, die ich ja schon am Dienstag im Shuttle vom Bahnhof kennengelernt habe. Das hat sich so ergeben, weil wir ja Kinder im gleichen Alter haben. Und das ist auch sonst ganz ähnlich, was sie erzählt.

Da konnte ich mich öffnen und zugeben, dass ich die Kur mache, weil ich Angst habe, wenn ich mich jetzt nicht kümmerge, dann wird's ein Burn-out.

Tag 5

Wochenende, hurraaaaa! Heute gehen wir ins Örtchen und essen Eis. Und später auf jeden Fall an die Ostsee.



Tag 7

Einzelberatung bei Yvonne Luxem, der stellvertretenden Leiterin. Die Sozialpädagogin kennt sich bei allen Erziehungsthemen total gut aus. Ich wurde von ihr dann noch mal richtig abgeholt und hab einfach mal erzählt: die ständigen Kopf- und Rückenschmerzen, mein pflegebedürftiger Papa, der Stress im Job, das Gefühl, das mit Finja und Emil manchmal einfach nicht gut zu machen, immer zu wenig Zeit zu haben ... Na ja, und mit Max habe ich schon ewig nicht mehr einfach mal was allein gemacht. Ich bin einfach zu kaputt. Und dann die Wechselschichten ... Aber ich wünsche mir einfach mehr Konsequenz von Max in der Erziehung.



Yvonne Luxem hat mir total geholfen, das mal alles rauszulassen. War mir irgendwie gar nicht so klar bisher. Außerdem hat sie mir gesagt, dass es in der Stiftungsfamilie eine Sozialberatung gibt, mit deren Hilfe ich nach der Kur meine Themen aufarbeiten kann. Das wusste ich gar nicht. Diese oder nächste Woche nutze ich auf jeden Fall erst mal die Chance, auch noch mal ein Einzelgespräch mit Matthias Förster, dem Leiter von Haus Möwenest, zu haben, der als Sozialpädagoge noch mal tiefer reingeht.

Jetzt über unser Elternnetzwerk gemeinsame Abenteuer erleben, auf unserer Familienseite Vorlesevideos entdecken oder in unserer Projekt Leben-Webinarreihe wertvolle Tipps zur Mediennutzung erhalten! Die Stiftungsfamilie bietet außerdem neben der Sozialberatung und dem Eltern-Kind-Coaching auch Beratung für pflegende Angehörige an.



FÜR IHRE AUSZEIT
FAHREN SIE IN UNSER HAUS
MÖWENNEST AUF DER SONNENINSEL
USEDOM. MIT EINEM 12.000 QUADRATMETER
GROSSEN AREAL RUND UM DAS HAUS UND
NUR 700 METERN ZUM STRAND BIETEN WIR
IHNEN VIEL FLÄCHE UND MÖGLICHKEITEN
ZUM ANKOMMEN, HERUNTER-
KOMMEN UND WOHLFÜHLEN.

Tag ... ?

Keine Ahnung, der wievielte Tag ist. Schön isstes! Anstrengend auch. In mir passiert grad ganz viel.

Letzter Abend

Morgen reisen wir ab. Wie schnell doch drei Wochen vergehen! Gleich sitzen wir noch mal alle zusammen. Mit Frauke bleib ich auf jeden Fall in Kontakt, die ist super. Es kommt mir vor, als würden wir uns schon ewig kennen. Emil und Finja haben das toll gemacht! Ich dachte eigentlich, dass sie Heimweh haben werden. Die waren aber quasi direkt mit den anderen Kindern aus ihrer Gruppe befreundet und sind jetzt echt traurig.



Jetzt

Ich bin noch voll entspannt, ist das cool! Nach der Kur hab ich schon einiges anders gemacht. Das hat bei mir viel angestoßen. Lustig: Ausgerechnet das Nordic Walking mache ich jetzt regelmäßig. Hat mir dann doch echt Spaß gemacht, und ich merk, wie das meinem Rücken guttut. Mit der Sozialberatung der Stiftungsfamilie hab ich telefoniert und bald meinen ersten Termin. Das kann ich auch online machen, was echt erleichternd für mich ist. Die haben auch was für pflegende Angehörige und ein Coaching für Eltern. Mit Max hab ich mich auch ausgesprochen. Vielleicht macht er ja in vier Jahren die Kur mit den Kindern ... Na ja, wir wollen mal nicht übertreiben *lach*; aber da ich jetzt auch im Elternnetzwerk der Stiftungen bin, kriegen wir echt viele Anregungen und sind im nächsten Jahr auf jeden Fall bei den Familienwochenenden dabei: Anfang Oktober im Harz. Es ist toll, dass man sich nicht alleine fühlt.

Die Schwerpunkte Ihrer Kur bilden ein physiotherapeutisches Programm, Beratungsangebote zu Fragen der Erziehung und Ernährung, Unterstützung bei psychosozialen Belastungen und wertvolle freie Zeit in bewusstem Abstand von zu Hause. Mutter-/Vater-Kind-Kuren sind eine Pflichtleistung der Krankenkassen und werden bei medizinischer Notwendigkeit bezahlt.



ÜBER DIE STIFTUNG EWH IST DER DRINGEND NOTWENDIGE AUSSEN-AUFZUG BEZUSCHUSST WORDEN.

„Ich möchte einfach, dass es Marlon gut geht“

Marlon im Aufzug

Marlon leidet an einer Lissenzephalie mit epileptischen Spasmen. Diese schwere Fehlbildung des Gehirns ist ein äußerst seltener, angeborener Gendefekt. Der Fünfjährige wird voraussichtlich auf dem Entwicklungsstand eines Kleinkindes stehen bleiben und dauerhaft auf fremde Hilfe angewiesen sein.

„Er bleibt unser Baby“

„Als wir von der Fehlbildung erfahren haben, war das sehr hart“, erinnert sich Bianka Nowak. „Uns war ziemlich schnell klar, dass Marlon nie selbstständig sein würde und nicht sprechen, laufen, essen lernt, wie andere Kinder. Er würde immer unser Baby bleiben, aber das wäre dann eben so. Damit hätten wir vielleicht auch gar nicht so ein Thema gehabt, wenn es Marlon nur gut ginge“, erzählt die heute 36-Jährige. Doch der kleine Junge hat Epilepsie und im letzten Jahr hat er auch Schleim entwickelt. Das stellt die Eltern auf eine besondere Probe.

„Eine tolle Betreuung“

Familie Nowak lebt sehr ländlich in einem 2.000-Seelen-Ort zwischen Münster und Hamm –

die Infrastruktur ist entsprechend schlecht. Glücklicherweise gibt es nicht weit entfernt ein Gesundheitszentrum für Kinder. „Sie haben eine wirklich tolle Betreuung und wir fühlen uns gut aufgehoben“, so die Mutter. „Aber medikamentös eingestellt werden kann Marlon dort nicht, da müssen wir nach Bielefeld in die Epilepsieklinik. Das machen wir regelmäßig und bleiben dann immer eine Woche, sodass die Ärzte Marlon richtig durchchecken können.“ Auch der Kindergarten ist fast zehn Kilometer entfernt und der Fahrdienst nicht auf Kinder mit speziellen Bedürfnissen ausgerichtet.

„So richtig entlastend ist das nicht“

„Die weiten Wege sind schon herausfordernd, da bleibt vieles an meiner Frau hängen“, sagt Markus Nowak, der bei DB Netz als Leiter Gelegenheits-

fahrplan der Region West beschäftigt ist. „Ich bin aktuell überwiegend im Homeoffice, aber für etwa 30 Mitarbeitende und einen fristgerechten Ablauf hauptsächlich des Güterverkehrs verantwortlich. Da kann ich nur bedingt unterstützen“, so der 43-Jährige. „Bianka fährt Marlon jeden Tag in den Kindergarten, der zwar heilpädagogisch ist, aber die Belegschaft ist medizinisch nicht ausreichend ausgebildet, um individuell auf Marlons Bedürfnisse eingehen zu können.“ Seit Februar kommt immerhin eine ehrenamtliche Betreuung für ein bis zwei Stunden wöchentlich. Aber so richtig entlastend ist das natürlich nicht und die Angebote für Marlon sind vor Ort rar.

„Schaukeln steht ganz vorne“

Wegzuziehen ist keine Option, weil Marlon nicht aus seiner gewohnten Umgebung gerissen werden soll. Und es gibt einen Garten: „Marlon liebt es, zu schaukeln“, erzählt Bianka Nowak. „Wann immer es geht, sind wir draußen. Außerdem mag er Action und alles, was Licht macht. Marlon will überall dabei sein und er kriegt auch jede Menge mit. Am liebsten mag er laute Musik, dann freut er sich so sehr. Sein Lieblingslied ist ‚Guck mal diese Biene da‘ von den Lichterkindern. Ich möchte einfach, dass es ihm gut geht und er am Leben teilnehmen kann.“ Jedoch wohnt die Familie im Obergeschoss des Elternhauses von Markus Nowak, eines verwinkelten Fachwerkbaus mit mehreren Ebenen und vielen Stufen – alles andere als barrierefrei.

„Marlon will dabei sein“

Weiteres Familienmitglied ist Sohn Luka: Der 18-Jährige bereitet sich gerade auf das Abitur vor und will später vielleicht Grundschullehrer werden. Er hilft natürlich, wo er kann, und ist immer für seinen kleinen Bruder da. Im Erdgeschoss des Hauses leben die Eltern von Markus Nowak. Sein Vater war auch bei der Bahn. „Ich erinnere mich, dass mein Vater oft nachts gearbeitet hat, als ich klein war. Das fand ich sehr spannend und hat sicher damit zu tun, dass ich selbst dann auch bei der Bahn gelandet bin“, lacht der 43-Jährige. „Obwohl ich erst Zimmermann gelernt und nach der klassischen Ausbildung zum EIB dann erst meinen Fachwirt gemacht habe. Die handwerklichen Fähigkeiten kommen mir natürlich jetzt bei Umbauten in meinem Elternhaus zugute, aber als deutlich wurde, dass wir ohne einen Außenaufzug nicht länger klarkommen, musste ich aufstecken. Das kann nur eine Fachfirma machen.“

„Immense Belastung“

Und das kostet viel Geld. Die Familie kann sich zwar partiell finanziell einbringen, aber die gesamten Kosten sind nicht zu stemmen. Sie wendet sich wegen einer Bezuschussung an die Stiftung

EWH – über die ein Teil der Kosten für den dringend notwendigen Außenaufzug übernommen wird. Die Sozialarbeiterin Kerstin Schwetje stand den Nowaks in der Prüfungsphase beratend zur Seite. „Ich habe lange im sozialen Dienst einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung gearbeitet, bevor ich zur Stiftungsfamilie kam. Neben ganz pragmatischen Entscheidungen, die man treffen muss, ist die psychische Last für Eltern eines Kindes mit Behinderung natürlich immens“, erklärt sie.

„Ein großes Dankeschön“

Bianka und Markus Nowak sind froh, dass ihnen mit dem Außenaufzug eine große Last abgenommen ist. „Gerade weil Marlon so viel Spaß draußen hat, ist es toll, dass der Zugang zum Garten nun viel einfacher ist“, sagt die zierliche Mutter. „Mit fast sechs Jahren wird er zu schwer zum Tragen. Und die täglichen Anforderungen werden dadurch natürlich enorm erleichtert. Danke an alle Spenderinnen und Spender der Stiftung EWH, die dies ermöglicht haben!“

Die Stiftungsfamilie hilft ganzheitlich – etwa in puncto Pflege: In Kooperation mit der BAHN-BKK und compass private pflegeberatung bieten wir u. a. persönliche Fachberatung, Online-Pflegekurse und die Auszeit für pflegende Angehörige. Gleich auf unserer Website informieren oder Kontakt zur Abteilung Soziales aufnehmen: telefonisch unter 0800 0600 0800 oder per E-Mail an beratung@stiftungsfamilie.de



Familie Nowak

Danke!
 Sie bewegen etwas

**UNSER
 HERZLICHER DANK
 GILT SELBSTVERSTÄNDLICH
 GENAU SO ALLEN ANDEREN SPEN-
 DENDEN, DIE HIER NICHT AUFGE-
 FÜHRT SIND. WIR SIND STOLZ
 DARAUFG, SIE IN UNSERER
 FAMILIE ZU HABEN.**

Sozial benachteiligte Menschen in der Bahnfamilie zu begleiten und in Krisen- und Notsituationen an der Seite derer zu stehen, bei denen durch einen Schicksalsschlag vom einen auf den anderen Moment nichts mehr ist, wie es vorher war, haben wir uns in der Stiftungsfamilie auf die Fahne geschrieben. Dass wir dabei so zuverlässig auf Ihre Unterstützung bauen können, berührt uns jedes Mal erneut und bestärkt uns, diesen Weg mit Ihnen gemeinsam weiterzugehen. Wir bedanken uns sehr herzlich für alle Spenden und Zuwendungen, die uns in diesem Jahr erreicht haben. Exemplarisch möchten wir Ihnen einige Aktionen vorstellen.

Noch im Dezember 2022 verunglückte der 27-jährige Maximilian Colditz, Vater dreier kleiner Kinder, tödlich. Viele Menschen aus der Bahnfamilie spendeten, um zu zeigen, dass sie Anteil nehmen wollen am Schicksal der Betroffenen – so auch die Vertreterinnen und Vertreter der EVG-Betriebsgruppe DB Netz Stuttgart: „Es ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Wohlweisend, dass das Leid der Angehörigen dadurch nicht weniger werden wird.“

Auch, als der erst 19-jährige Danny, der bei der DB Fahrzeuginstandhaltung Neumünster in Ausbildung war, Ende Januar im Regionalzug nach Hamburg bei einer Messerattacke getötet wurde, war uns allen schnell klar, dass wir helfen wollten, soweit es möglich war. Nach der großen Beteiligung am Spendenaufruf der Stiftungsfamilie war es Dannys Familie wichtig, sich persönlich zu bedanken: „Wenn Danny wüsste, was alles bewegt worden ist, um uns als Familie zu unterstützen, wäre er sehr stolz auf sein Unternehmen. Er war mit Leib und Seele Eisenbahner.“

Die Arbeit der Stiftung EWH wollten die Mitarbeitenden der DB Netz Zentrale in Frankfurt besonders gern unterstützen. Als das geplante Betriebsfest auf einem Schiff wegen niedrigen Wasserstands des Rheins nicht stattfinden konnte, entschieden sich die Beteiligten, das bereits gesammelte Budget zu spenden (s. Bild links). Ähnlich machten es die Mitarbeitenden der DB Netz AG in Erfurt: Die Einnahmen für Speisen und Getränke ihres „Tags des Netzes“ kamen der Stiftung EWH zugute. Die Integrationswerkstätten der DB Fahrzeuginstandhaltung GmbH im Werk Fulda spendeten das Preisgeld aus dem Inklusionswettbewerb „4 gewinnt – Inklusionsarbeit im Verbund“ (s. Bild Mitte), und auch der Ortsverband Fürth der EVG spendete die Erlöse seiner Tombola an die Stiftung EWH.

Ganz privat engagierte sich Manfred Druck, der seinen 80. Geburtstag in der Ortsstelle Bamberg feierte und mit den geladenen Gästen für die sozialen Projekte der Stiftung BSW sammelte (s. Bild rechts).



DB Netz Zentrale



Preisgeld gespendet



Zum Geburtstag gesammelt



Freude schenken

Kribbelt bei Ihnen schon die Weihnachtsvorfreude? Beim Gedanken an das Wiedersehen mit lieben Verwandten, an superleckere Knödel, die die Eltern nur zu den Feiertagen machen, oder an das ersehnte Auspacken der Geschenke? Vor allem für Kinder sind die Festtage ein besonderes Ereignis, das sich einprägt. Vielen Familien bereitet die besinnliche Zeit mit einem Blick auf das Konto aber auch Sorgen. Sie möchten Gutes tun? Dann stiften Sie zusammen mit uns Kinderfreude und übernehmen die Kosten für ein ersehntes Geschenk.

Digitaler Wunschbaum

Wir haben unseren digitalen Wunschbaum aufgestellt: Über und über geschmückt ist er mit Wünschen von Kindern, in deren Familien Weihnachtsgeschenke keine Selbstverständlichkeit sind – weil nach Ausgaben für Energie, Lebensmittel oder Kleidung, für Ausflüge in den Freizeitpark, einen Kinobesuch oder ein neues Videospiel leider kaum Geld übrig bleibt.

Die Bahnfamilie rückt zusammen

Damit die Bescherung auch in diesem Jahr kommen kann, hatten wir Sie bereits im Oktober nach Kindern aus der Bahnfamilie gefragt, die sich über ein Geschenk zu Weihnachten ganz besonders freuen würden. Und, wir haben es nicht anders erwartet, Sie haben sich im Namen der guten Sache umgehört und sozusagen als Weihnachtsgelbflügel Wünsche an unseren digitalen Baum gehängt: Mehrere Hundert Einträge von Kindern aus der

Bahnfamilie warten nun darauf, gepfückt zu werden. Sie möchten Gutes tun? Dann übernehmen Sie jetzt die Kosten für eines der Geschenke. Aber seien Sie schnell, erfahrungsgemäß ist unsere Aktion beliebt und die Wünsche sind ratzfatzt erfüllt.

Und so funktioniert's

Die Wünsche im Wert bis maximal 25 Euro finden Sie unter www.stiftungsfamilie.de. Von der Spielzeugeisenbahn über neue Autos für die ferngesteuerte Rennbahn bis hin zum Monopoly finden Sie dort alles, was Kinderherzen höherschlagen lässt. Mit der Auswahl eines Wunsches erklären Sie sich bereit, die Kosten für das Geschenk zu übernehmen. Für die Zahlung folgen Sie einfach den Anweisungen auf der Website. Alles Weitere regeln wir mit unserem Aktionspartner Galeria, sodass Ihr Geschenk rechtzeitig unter dem Weihnachtsbaum liegt.

Erfüllen Sie einen
Kinderweihnachtswunsch!
Wie? Ganz einfach über
den Wunschbaum der
Stiftungsfamilie:
www.stiftungsfamilie.de



Von der Gruppe getragen

Manchmal sind es plötzliche Ereignisse wie der Verlust einer geliebten Person, Veränderungen am Arbeitsplatz oder der Eintritt in den Ruhestand, die einen Menschen aus seiner sicheren Bahn werfen. Ein andermal ist es, wie bei der Pflege eines geliebten Angehörigen, die Dauer einer kräftezehrenden Situation, die dazu führt, einfach nicht mehr weiterzuwissen. Warum Menschen auch immer aus dem Gleichgewicht geraten: In den Selbsthilfegruppen unter dem Dach der Stiftungsfamilie finden Sie einen Ort für Kraft, Zuspruch und Motivation, um schwere Phasen zu durchleben.

Selbsthilfegruppen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe und der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Hier erfahren Sie mehr: www.stiftungsfamilie.de



Vielseitig wie das Leben

Rund 30 Selbsthilfegruppen gibt es deutschlandweit unter dem Dach der Stiftungsfamilie. So vielseitig wie das Leben sind auch die Themen, mit denen sich die Teilnehmenden von Berlin bis München beschäftigen, seien es Sucht und Abhängigkeit, psychosoziale Krisen oder die Pflege von Angehörigen. Darüber hinaus bietet die Stiftungsfamilie offene Gesprächskreise an, die von den Mitarbeitenden der Abteilung Soziales begleitet werden. Zur Sprache kommen alltägliche Herausforderungen von Kindererziehung bis Partnerschaft, die Gehör und Verständnis finden.



Selbsthilfe bedeutet, sein Leben in die Hand zu nehmen.

Jede und jeder kann betroffen sein

Wer das Gefühl hat, die Souveränität über das eigene Leben zu verlieren, dem kann es helfen, sich bewusst zu machen, dass dies jedem Menschen passieren kann. „Es müssen nicht immer die großen Lebensereignisse sein, die uns aus der Bahn werfen, auch viele kleinere Ereignisse können zu Stolpersteinen werden“, sagt Gerhard Kuciewski,

heutiger Sprecher der Gruppe „Bochumer Treff“. Ihm habe die Gruppe geholfen, eine Alkoholabhängigkeit zu überwinden: „Ich bin 1997 nach meiner Therapie eingetreten. Ich wusste damals nicht, wie ich ein vernünftiges, abstinentes Leben führen soll.“ Regelmäßige Gespräche mit erfahrenen Mitgliedern hätten zu seinem Weg aus der Sucht beigetragen, so Gerhard Kuciewski.

Aus eigener Kraft

Wie sehr andere Menschen dazu beitragen, schwierige Phasen zu überwinden, weiß auch Andrea Göhler von der Stiftungsfamilie. Nach 20 Jahren als Pflegefachkraft und Pflegedienstleitung in einer vollstationären Einrichtung kann sie Sorgen, Nöte und Ängste von pflegender

Angehöriger nachvollziehen und sie begleiten: „Manchmal sind die Menschen entmutigt, verzweifelt über das Unverständnis in der Familie oder wütend auf zu viel Bürokratie. Oft hilft es, zu wissen, nicht allein mit der Situation zu sein, sich auszutauschen oder auch Kontakte innerhalb der Gruppe zu knüpfen.“



Rückenwind für junge Karrieren

Bücher, Miete, ein eigener Laptop: Wenn das Budget knapp ist, können Ausbildungskosten zur Herausforderung werden und den Traum vom Studium gefährden. Glücklicherweise unterstützt neben der Stiftungsfamilie auch die Regierungsrat Paul-Meyer-Stiftung Familien aus dem Bahnbereich. Jährlich vergibt sie Stipendien an Kinder von Bahnbeschäftigten, wenn der Nachwuchs eine Laufbahn in einem Eisenbahnunternehmen anstreben.

Berufliche Träume unterstützen

Für ein Stipendium bewerben können sich Kinder aktiver und ehemaliger Bahnbeschäftigter, die in Vollzeit studieren oder schon im Bahnbereich arbeiten und sich nebenberuflich weiterqualifizieren möchten. Gefördert werden Studiengänge an Hoch-

schulen, die für eine spätere Beschäftigung oder zur Vorbereitung eines Aufstiegs in einem Eisenbahnunternehmen geeignet sind, also beispielsweise Elektrotechnik, Maschinenbau oder Verkehrswesen.

Kontakte knüpfen und weiterbilden

Über die finanzielle Unterstützung hinaus berät die Stiftung bei der Studienplanung und vermittelt Praktika innerhalb der Deutschen Bahn. Außerdem pflegt sie den regelmäßigen Austausch zu und unter den Stipendiatinnen und Stipendiaten: Bei einem jährlichen Netzwerktreffen können die Nachwuchskräfte frühzeitig in ihrer Laufbahn Kontakte knüpfen und in Workshops an Schlüsselqualifikationen wie beispielsweise Präsentationstechnik oder Projektmanagement arbeiten.

Langfristig planen lohnt sich: Die Bewerbungsphase für die Stipendien der Regierungsrat Paul-Meyer-Stiftung geht jährlich von Oktober bis November – also gleich im Kalender markieren.



Bärenstarke Kinder fördern

Kinder, die mit einem Geschwisterkind mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung aufwachsen, entwickeln oft früh die Fähigkeit, besonders empathisch, verständnisvoll und geduldig auf Bedürfnisse in ihrem Umfeld einzugehen. Von diesen Lebenskompetenzen können sie ein Leben lang profitieren.

Allerdings kann es passieren, dass die Geschwister ohne Beeinträchtigung ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, entweder um dem geliebten Bruder oder der geliebten Schwester möglichst viel Aufmerksamkeit zu ermöglichen oder weil es aufgrund der Schwere der Behinderung gar nicht anders möglich ist.

Für diese unterstützenden Geschwisterkinder bietet die Carls Stiftung eine besondere Auszeit an: In den Bärenstark-Ferien verbringen 9- bis 17-Jährige eine zweiwöchige Freizeit, um sich über gemeinsame Erfahrungen aus der besonderen familiären Situation auszutauschen, Freundschaften zu schließen und einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen. Für Spiel, Beschäftigung und bunte Abwechslung sorgt erfahrenes Betreuungspersonal.

Die Stiftungsfamilie unterstützt die Aktion der Carls Stiftung, um Kinder zu stärken, die mit einem Geschwisterkind mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung aufwachsen. Alle Informationen zu den Bärenstark-Ferien finden Sie unter www.stiftungsfamilie.de





ECHTE QUALITY-TIME

Dass Sie aus Ihrer Familienzeit in unseren Hotels und Ferienwohnungen Kraft schöpfen und herzerwärmende, spannende und lustige „Weißt du noch?“-Erinnerungen sammeln, ist uns wichtig. Und darum legen wir uns schon Monate vorher ins Zeug für neue Programmideen von Action bis Erholung, erkundigen uns nach den schönsten Ausflügen und tüfteln in unserer Küche aus, womit wir Ihnen eine Gaumenfreude (zu)bereiten können. Obendrauf soll Ihr Urlaub finanziell machbar sein, weshalb unsere Preise moderat sind und mitreisende Kinder bis einschließlich 15 Jahre kostenfrei im Zimmer der Eltern wohnen..

Her mit der Vorfreude

Und 2024 kann kommen, jedenfalls, was Familienreisen betrifft: Mit unserem BSW-Hotel Hubertus-Park in Schönau am Königssee und dem BSW-Erlebnishotel Festenburg im Harz haben wir zwei Hotels und Urlaubsregionen ins Rennen geschickt, die schon so vielen Mamas und Papas, Kindern und Großeltern die wohlverdiente Urlaubsunbeschwertheit auf den Leib gezaubert haben, dass wir sie schon (fast) nicht mehr zählen können. Wetten, dass es Ihnen genauso geht, wenn Sie erst einmal bei uns eingeklickt haben und in die gemütlich-familiäre Atmosphäre unserer Häuser eintauchen?

Pfingstferien am See

Ihre Kinder sind tierverliebt und Sie Fan malerischer Berg- und Seenlandschaften? Dann werden Sie vom 25. Mai bis 1. Juni 2024 rund um unser BSW-Hotel Hubertus-Park am Königssee auf Ihre Kosten kommen, beispielsweise im Zauberwald (er heißt wirklich so) und am angrenzenden Hintersee. Beide sind

Erleben Sie
unvergessliche, gemeinsa-
me Momente mit unseren Familien-
reisen: www.stiftungsfamilie.de



vor Jahrtausenden durch einen riesigen Felssturz entstanden. Seitdem sucht sich das Wasser seinen Weg durch bewachsene Gesteinsbrocken im Wald – beeindruckend! Beim Besuch von Gut Aiderbichl für gerettete Tiere treffen Sie auf dessen rund 6.000 fellige Bewohner, und in den Wildtiergehegen am Obersalzberg beobachten Sie neben Marmeltieren auch Kreuzottern, Fische und Raubvögel wie Uhus und Adler.

Abenteuer im Harz

Im Harz wollen wir Ihnen ein Fest bereiten. Ja wirklich, denn genau in den Reiseternin vom 20. bis 27. Juli 2024 fällt unser nächstes Sommerfest mit Karussell, rasanten Mitfahrten auf Quads über Stock und Stein und allem, was dazugehört. Sie erleben den Festenburger Forst unter Leitung eines echten Naturparkrangers, das beeindruckende ehemalige Erzbergwerk, Bestzeitabfahrten auf der Sommerrodelbahn und unser hauseigenes Minigolfturnier. Erzählen Sie uns unbedingt, ob Sie bei Ihren Erkundungstouren auch einen Rasselbock oder eine Rasselgeiß gesehen haben. Die hasenähnlichen Wesen mit Geweih sollen dort der Fabel nach heimisch sein ...



On the Road again

Sind Sie auf der Reise gern mobil? Um Land und Leute besser entdecken und kennenlernen zu können oder weil es beispielsweise auf dem Motorrad einfach Spaß macht, den Blick schweifen zu lassen? Um das noch umfangreicher zu ermöglichen, finden Sie an immer mehr unserer Hotels und Ferienwohnungen zusätzliche Möglichkeiten, beispielsweise um auch das eigene Wohnmobil abzustellen oder E-Bikes und E-Autos aufzuladen. Damit sich die treuen Mobile nicht die Räder in den Rumpf stehen, sorgen wir für genügend Gelegenheiten, bei denen Sie sich auf Tour frischen Wind um die Nase wehen lassen können.

Wo Biker zu Hause sind

Mindestens zweimal im Jahr wird unser BSW-Erlebnishotel Festenburg zu einem echten Motorradtreff – mit fetten Motorsounds, leckerem Essen und dem ein oder anderen leckeren Tropfen, freudigem Wiedersehen und natürlich ausgiebigem Biken. Den Saisonstart mit geführten Touren durch die schönsten Kurven des Mittelgebirges begehen unsere Biker vom 12. bis 17. Mai 2024. Das noch größere, zweite Treffen findet vom 21. bis 25. August 2024 statt, inklusive Festival am 24. August mit großem Grill- und Bierwagen und eigenem DJ direkt vor dem Haus.

Reisen mit dem Wohnmobil

Wenn Sie mögen, können Sie vor unserem Erlebnishotel ab sofort sozusagen auch mit den eigenen vier Wänden Ihr Lager aufschlagen: auf einem unserer neuen sechs Wohnmobilstellplätze. Von den Speiseangeboten im Hotel über den Strom- und Wasseranschluss für das Mobil bis hin zum Sprung ins hoteleigene Schwimmbad finden Sie hier alles, was WoMo-Fans glücklich macht. Der Ausblick kann sich übrigens sehen lassen, findet eine Nutzerin: „Wenn ich morgens die Tür des Wohnmobils aufgemacht habe, wurde ich von den Hochlandrindern begrüßt, die dort weiden. Besser geht es nicht.“

Bequem aufladen

Auch Stromer finden bei uns zunehmend Anschluss: Über 20 Standorte haben wir deutschlandweit bereits mit Ladepunkten für E-Bikes ausgestattet. Für E-Autos haben wir vor unseren BSW-Ferienwohnungen in Garmisch sowie an den BSW-Hotels in Schönau, auf Sylt und bald auch Festenburg und Prerow Lademöglichkeiten installiert. Bedienen können Sie die Ladeterminals in aller Regel mit der App, die Sie ohnehin nutzen, bezahlt wird beispielsweise per Kreditkarte.

Informieren Sie sich über unsere neuesten Reiseangebote:
www.stiftungsfamilie.de



Mehr Auswahl per Online-Buchung

Die Auswahl für unsere immer beliebter werdende Online-Buchung haben wir übrigens für alle Urlaubsziele erweitert: Ab sofort finden Sie auf unserer Website auch viele kleinere Arrangements. Neben dem reinen Aufenthalt beinhalten die Pakete attraktive Inklusivleistungen, darunter besondere gastronomische Aktionen, Wellness- und Massageanwendungen, Ausflüge und vieles mehr.

Das Miteinander stärken

Sie sind Mitglied in der Stiftungsfamilie und überzeugt von unserer sozialen Ausrichtung? Angebote wie die Eltern-Kind-Coachings, die psychosoziale Beratung, Unterstützung für pflegende Angehörige und unsere inhaltsstarken Webinare sehen Sie als Gewinn für alle Bahnbeschäftigten? Dann tun Sie Gutes und lassen auch Kolleginnen, Kollegen und Ihre Bekannten aus der Bahngemeinschaft von unseren Angeboten profitieren: Werben Sie sie noch bis zum Ende des Jahres als Mitglieder.

Eine Gemeinschaft, die wächst

Noch dazu, dass sich Ihre Mitmenschen ganz sicher über Ihren guten Tipp freuen, haben wir uns für unsere Aktion etwas Besonderes ausgedacht: Für jedes Mitglied, das Sie bis zum Ende des Jahres werben, sichern Sie sich Ihre Gewinnchance auf eine unserer Exklusiv-Reisen nach Vietnam oder Island im Wert von bis zu 2.000 Euro. Außerdem haben Sie fünf Mal die Möglichkeit, einen Reisegutschein für unsere BSW-Hotels und -Ferienwohnungen im Wert von je 500 Euro zu gewinnen. Obendrauf gibt es noch einmal zehn Reisegutscheine im Wert von je 250 Euro.

Alle Infos zu unserer Mitgliederkampagne finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de oder nutzen Sie unsere Beitrittserklärung auf der linken Seite.



Mitmachen und gewinnen

Werben Sie neue Mitglieder für die Stiftungsfamilie und kommen so in unseren Lostopf. Mit jedem geworbenen Mitglied landet Ihr Name übrigens zusätzlich in der Verlosung und erhöht Ihre Chance auf einen Gewinn. Wichtig: Das neue Mitglied muss bis zum Ende des Jahres Teil unserer Gemeinschaft sein. Sollten Sie gezogen werden, gewinnen nicht nur Sie, sondern auch das von Ihnen geworbene Mitglied, und zwar denselben Preis wie Sie. Die Reise oder den Gutschein können Sie natürlich nach Belieben gemeinsam oder unabhängig voneinander verwenden.

Jetzt noch bis zum 31. Dezember Mitglieder gewinnen und unsere Gemeinschaft stärken!



Füllen Sie bis
18. Dezember 2023 unsere
Aktions-Beitrittserklärung
aus und verschenken Sie eine
Mitgliedschaft. Infos unter
www.stiftungsfamilie.de
oder telefonisch unter
0800 2651367.



Schenken Sie Gemeinschaft

Mit großer Mehrheit haben Sie bei unserer Mitgliederumfrage angegeben, dass Sie die Stiftungsfamilie und ihr Engagement für Bahnbeschäftigte und deren Familien als sehr wertvoll empfinden. Rund drei Viertel von Ihnen waren der Meinung, dass unsere sozialen Angebote empfehlenswert sind. Pünktlich zum nahenden Weihnachtsfest bietet sich genau dafür die passende Gelegenheit.

Genauer gesagt können Sie noch einen Schritt weiter gehen: Verschenken Sie doch gleich eine Mitgliedschaft und lassen Sie Ihre Mitmenschen von unseren individuellen Angeboten profitieren! Damit sichern Sie nicht nur einem Menschen den Zugang zu unseren sozialen Angeboten, sondern unterstützen uns darüber hinaus dabei, für diejenigen da zu sein, denen es nicht so gut geht.

Schon wenige Tage nach dem Abschicken der Aktions-Beitrittserklärung erhalten Sie eine personalisierte Geschenkkarte in einer schönen Verpackung. Sie verschenken Gemeinschaft, wir erledigen alles Weitere.



Fünf Powergemüse für den Winter

Auch im Winter können Sie sich mit heimischen Gemüsesorten gesund und abwechslungsreich ernähren. Die vielen darin enthaltenen Nährstoffe stärken Ihre Abwehrkräfte und lassen Sie gut über die kalte Jahreszeit kommen.

1. Grünkohl

In ihm stecken so viele Vitamine wie in kaum einer anderen Gemüsesorte, zum Beispiel Vitamin A, das gut für die Augen ist, Vitamin E, das unsere Haut jung hält, und jede Menge Vitamin C. Mit seinem Mineralstoffmix aus Kalium, Eisen, Kalzium und Phosphor fördert Grünkohl die Blutbildung, stärkt Knochen und Zähne und ist gut für die Herzgesundheit. Um möglichst viele der guten Inhaltsstoffe aufzunehmen, sollten Sie den Grünkohl kurz garen.

2. Chicorée

Seine Bitterstoffe machen ihn so gesund. Diese sind gut für unsere Verdauung, den Stoffwechsel und Kreislauf. Zusätzlich enthält Chicorée reichlich Kalium, Zink und Folsäure und einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Damit hält er nicht nur lange satt, sondern unterstützt auch unsere Darmflora. Wichtig ist, dass Sie Chicorée immer dunkel lagern sollten, denn Licht verträgt er nicht.

3. Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel enthält viele Nährstoffe und ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung. Das enthaltene Kalium wirkt entwässernd, Mangan unterstützt die Leber. Vor der Zubereitung schrubben Sie die anhaftende Erde mit Wasser weg

und schälen die dunkle Schale ab. Nutzen Sie hierfür am besten Gummihandschuhe, denn es tritt dabei eine milchige Flüssigkeit aus, die färbt und klebt. Legen Sie die Schwarzwurzel nach dem Schälen in Essigwasser oder Wasser mit Zitronensaft, damit sie sich nicht dunkel verfärbt.

4. Feldsalat

Feldsalat erfreut sich mit seinem nussigen Geschmack großer Beliebtheit. Als einer der wenigen Gemüsesorten verträgt er Frost. Feldsalat enthält mehr Provitamin A und Vitamin C als viele andere Salatsorten und in den Blättern steckt viel Kalzium, Kalium, Folsäure und Eisen. Um das enthaltene Eisen gut aufnehmen zu können, nutzen Sie zum Anmachen etwas frisch gepressten Zitronen- oder Orangensaft.

5. Pastinaken

Pastinaken sind leicht verdaulich. Das schaffen die darin enthaltenen ätherischen Öle. Auch der hohe Gehalt an Eisen, Zink und B-Vitaminen macht das Gemüse so gesund. Kalium schützt das Herz-Kreislauf-System und Magnesium stärkt Muskeln und Nerven. Große Knollen schmecken häufig faserig-holzartig, daher unser Tipp: Kaufen Sie kleine Exemplare, sie sind zarter.

Noch mehr Ernährungswissen ...

... lernen Sie in einem unserer Ernährungskurse. In unserer Kursdatenbank finden Sie mehr als 500 Online-Kurse zu diesem Thema. Pro Jahr erhalten Sie bis zu 300 Euro Zuschuss für zwei Kurse. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bahn-bkk.de/online-gesundheitskurse



„Mit zehn Gebäcktü



Nathalie von Bomhard ist Senior Business Analyst im Data-Intelligence-Bereich bei DB Cargo, Botschafterin der Stiftungsfamilie, alleinerziehende Mutter einer Tochter – und Preisträgerin des DB Awards für ihr Engagement im Zuge des Ukrainekrieges: Sie setzt sich ehrenamtlich für das Zwerg Nase Zentrum ein, das sich um schwerstkranke Kinder kümmert. Die gemeinnützige GmbH in Wiesbaden nahm mehr als 30 Waisenkinder auf, nachdem deren Einrichtung in der Ukraine zerstört wurde. Wir haben uns mit der aktiven 50-Jährigen darüber unterhalten, wie sie auf Zwerg Nase aufmerksam wurde, was sie bewegt und wo ihre Energiequellen liegen.

Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?

Ich bin in Ludwigshafen geboren und im Rhein-Main-Gebiet aufgewachsen.

Wo und wie leben Sie?

Zusammen mit meiner zehnjährigen Tochter Lilly und meiner Mutter lebe ich im schönen Taunus in Wiesbaden.

Welche Ausbildung haben Sie?

Ich habe eine medizinisch-technische Ausbildung der Radiologie an der Uniklinik in Mainz absolviert und dann berufs-

tchen fing alles an“

begleitend bei Lufthansa Wirtschaftsinformatik und Pädagogik studiert.

Wie und wann kamen Sie zur Deutschen Bahn?

Im Rahmen meiner Nachhaltigkeitsrecherchen lernte ich 2019 die Bahn und deren grüne Digitalisierung kennen. Das gefiel mir und im Januar 2022 startete ich bei der DB Cargo in der Strategie.

Was genau gehört zu Ihren Aufgabefeldern?

Insbesondere der Aufbau des DB Cargo Data Offices und die Erstellung der Data-Governance-Richtlinie. Da ich viele Informationen und einen starken Austausch mit anderen Bereichen brauche, bin ich häufig in Meetings. Dazwischen kümmere ich mich um Ad-hoc-Anfragen aus meinem Team, die grüne Digitalisierung und biete Scratch-Einführungen für interessierte Kolleginnen und Kollegen an, da die Deutsche Bahn die Hacker School in Hamburg unterstützt. In IT-Kursen zeige ich Kindern das Programmieren – und dass die IT-Berufswelt vielfältig ist.

Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?

Die tollen Möglichkeiten bei der Deutschen Bahn und, damit verbunden, der Austausch mit Menschen aus anderen Geschäftsfeldern und Bereichen. Dadurch

entsteht ein inspirierendes Netzwerk. Gleichgesinnten in Bezug auf lebenslanges Lernen zu begegnen, ist spannend, sinnstiftend und einfach schön.

Wann kamen Sie zum ersten Mal mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?

Im Rahmen des Welcome Days der DB Cargo beim Onboarding habe ich die Stiftungen BSW und EWH kennengelernt und da wollte ich unbedingt dabei sein.

Bitte beenden Sie folgenden Satz: Soziales Engagement bedeutet für mich ...

... die kleinen Momente zu nutzen, in denen jeder Mensch die Welt verändern kann.

Woher kennen Sie Zwerg Nase?

Im letzten Jahr hatte Lilly die Idee, Geld für Kinder zu sammeln, denen es nicht so gut geht. Meinem Rat folgend, einfach nur so in der Nachbarschaft um Geld zu bitten, sei wenig erfolgversprechend, backte sie umgehend Plätzchen und bat mich, nach einer liebevollen Einrichtung in Wiesbaden zu suchen. Gesagt, getan! Als ich auf Zwerg Nase stieß, war Lillys Mission sofort klar und sie lief los. Mit 80 Euro Gewinn für zehn Tütchen Gebäck war ihr Vorhaben ein voller Erfolg. Meine Verbindung zu dieser wichtigen Einrichtung war von Anfang an stark, und seitdem setze ich mich aktiv für Spendenbeschaffung, Sichtbarkeit und die Organisation von Wohltätigkeitsveranstaltungen ein.

Welche Begegnung oder Erfahrung hat Sie besonders beeindruckt?

Neben meiner Tochter? (lacht) Bei der Preisverleihung des DB Awards war die Begegnung mit dem mir bis dato unbekanntem Abellio-Team der DB Regio sehr bewegend. Sie übergaben mir nämlich einfach so ihr Preisgeld für Zwerg Nase. Das ist eine besondere Geste der Menschlichkeit und des Miteinanders. Kulturell beeindruckt mich die Tiffany-Glaskuppel im Cultural Center in Chicago, die aus etwa 30.000 Glasstücken besteht. Einfach atemberaubend!

Welche Erfindung hätten Sie gern gemacht?

Als 2004 das mobile Navigationssystem TomTom GO auf den Markt kam, war das wie ein Befreiungsschlag für mich: endlich keine Karten mehr lesen müssen! Wir waren damals viel im Wohnmobil unterwegs und mit dem Navi konnte ich endlich entspannt aus dem Fenster schauen und die beeindruckende Landschaft genießen. Das hätte ich gerne erfunden – noch lieber schon zehn Jahre vorher.

Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Über Flohmärkte bummeln, kleine Schätze entdecken, danach Essen gehen und als krönender Abschluss ein Filmerlebnis im Kino: grandios! 😊



Die Stiftungsfamilie gratuliert herzlichst zum Silberpreis in der Kategorie Starke Verantwortung, liebe Nathalie von Bomhard! Auch wir dürfen uns übrigens freuen: Gemeinsam mit 21 Kolleginnen und Kollegen, darunter DB Schenker, DB Systel, DB Jobwelt und viele mehr, haben wir den Sonderpreis für die Ukrainehilfe erhalten. Danke schön! Das Foto zeigt unseren Vorstandsvorsitzenden Siegfried Moog beim Entgegennehmen des Preises – der als Wanderpokal seinen Zug zu allen Gewinnerinnen und Gewinnern angetreten ist.



Auch der Stiftungsfamilie ist Wolfgang Werz neben seinen Kollegen seit Langem verbunden: „Die Mitgliedschaft hat mir immer Sicherheit vermittelt. Ich weiß, da ist jemand, auf den ich mich verlassen kann, sollte ich einmal Hilfe brauchen.“

Die Freundschaft bleibt

Um einen sicheren Job wissen, technologischen Fortschritt mitgestalten, für einen der größten Arbeitgeber Deutschlands tätig sein – seit Jahrzehnten übt die Bahn große Anziehungskraft aus. Auch Wolfgang Werz, pensionierter Technischer Bundesbahnoberamtsrat, erlebt diese Faszination in seiner Laufbahn. Wichtig sind ihm aber vor allem die Beziehungen zu seinen Mitmenschen. So werden aus frühen Begegnungen erst Weggefährtinnen und -gefährten und schließlich Freundschaften, die in diesem Jahr sogar 50-jähriges Jubiläum feiern.

Rundgang mit dem Großvater

Schon als Zehnjähriger taucht Wolfgang Werz in die damals noch dampfende Welt der Schiene ein. Sein Großvater ist Zugführer bei der Deutschen Reichsbahn und manchmal darf sein Enkel mit, wenn abends die Signalbeleuchtungen auf dem Streckenabschnitt in Reutlingen vorzubereiten sind. Die leuchten für die Lokführer damals noch als Petroleumlampen. Für den Jungen sind die Ausflüge kleine Abenteuer, die sich einprägen. Auch Wolfgang Werz' Vater arbeitet bei der Bahn, nach einer Versetzung als Fahrdienstleiter in Metzingen.

Vorteil Eisenbahn

Die Familiengeschichte scheint die berufliche Tradition zu ebnet, der Heranwachsende aber entscheidet sich zunächst für eine Mechanikerausbildung im Heimatort. Zwei Jahre nach dem erfolgreichen Abschluss sucht er schließlich ein größeres Unternehmen: „Zu diesem Wunsch kam, dass die Bahn Nachwuchs suchte und ich in das Profil eines Signalmechanikers passte, den Kollegen meines Vaters in Reutlingen dringend brauchten“, erinnert sich Wolfgang Werz an die reizvolle Aufgabe. Und so beginnt der aufstrebende Mechaniker 1964 doch noch seine Berufslaufbahn bei der Bahn.

Verbindungen pflegen

Nach weiteren Stationen beginnt der mittlerweile erfahrene Bahner – gemeinsam mit 17 weiteren Anwärtern – 1973 eine Ausbildung zum technischen Bundesbahnspektor, die er ein Jahr später abschließt. Die längste Zeit seiner Laufbahn verbringt der gelernte Mechaniker bei der Bundesbahndirektion Stuttgart, rund zehn Jahre davon als Leiter der Planung für Instandhaltungsprojekte. Mit seinem Ausbildungsjahrgang von 1973 trifft sich der zweifache Vater, der heute mit seiner Familie im Heilbronner Land lebt, auch noch 50 Jahre nach dem Lehrgangsstart (siehe Foto). „Es ist schön, diese Verbindung zu haben. Das nächste Treffen wird in Chemnitz sein. Auch meine Frau wird mich wieder begleiten, wir freuen uns sehr darauf.“



Folgen Sie der Spur



Sie gehen allen Hinweisen auf erlebnisreiche Wanderurlaube mit Sehenswürdigkeiten nach, die diesen Namen auch verdienen? Sie forschen nach Reisebegleitungen, die wissen, welche Touren ihre Schritte wert sind? Ihre Suche hat ein Ende: Genießen Sie nachfolgend unser Schönwetterpanorama auf Ihre nächsten Lieblingswanderurlaube und halten Sie Stift oder Smartphone bereit, denn Sie werden sich die Termine für 2024 fett im Kalender anstreichen wollen. Aber bitte nicht beschweren, wenn danach alle Urlaubstage verplant sind. 😊

Wanderer mit Erfahrung

Von unserem erfahrensten Wanderer in der Stiftungsfamilie haben Sie vielleicht schon gelesen. Und falls nicht, dann jetzt: Seit 2017 ist Alois Landerer Zentraler Fachberater für diesen Bereich. In Fleisch und Blut übergegangen ist ihm das Wandern schon in der Jugend: „Im Freundeskreis haben wir viel gemeinsame Zeit in den Bergen verbracht. Auch mit Kolleginnen und Kollegen bei der Deutschen Bahn bin ich später viel gewandert, und 2014 habe ich schließlich die Wandergruppe für die Ortsstelle der Stiftung BSW in München gegründet.“

Gemeinsam geht es besser

Zusätzlich zur Münchner Gruppe plant der gebürtige Bayer jährlich mehrere Wanderreisen, die er persönlich begleitet. Mit dabei ist meistens Lebenspartnerin Marita Meisinger, Leiterin der erfolgreichen Wandergruppe der Stiftungsfamilie in Frankfurt am Main. „Marita hat immer einen sehr guten Draht zu den Teilnehmenden, und ich habe das Programm und die Touren fest im Blick, wir ergänzen uns ideal.“

Die schönsten Ziele von Nord bis Süd

Erstes Ziel im kommenden Jahr wird Ende Januar Schönau am Königssee sein. Die geführten Touren rund um die majestätischen Gipfel werden auf Schneeschuhen unternommen – auch für eingefleischte Naturfreunde ein außergewöhnliches Erlebnis. Etwa 1.000 Kilometer nördlich geht es schon Mitte Februar auf Sylt weiter. Zu den Highlights gehört neben schroffen Klippen und dem Wattenmeer das traditionelle Biikebrennen, bei dem meterhohe Feuer den Winter vertreiben sollen.

Geselligkeit und Genuss

Über die zweite Reise des Jahres im April auf Borkum geht es im Juli wieder gen Süden, wo es Berge und Seen rund um Bad Tölz zu erkunden gilt – inklusive geselligen Weißwurstfrühschoppens. Überhaupt gehören Genuss und das freundschaftliche Miteinander genauso zu den Wanderreisen: „Wichtig ist doch, dass sich alle wohl miteinander fühlen, und gutes Essen hält ja nicht nur Leib, sondern auch Leut' zusammen“, weiß Alois Landerer.

Zu diesen Terminen können Sie die Wanderschuhe schnüren:

27.01.–03.02.2024:

Schneeschuhwandern in Schönau

17.02.–24.02.2024:

Biikebrennen auf Sylt

20.04.–27.04.2024:

Lebendig fühlen auf Borkum

08.07.–15.07.2024:

Berge und Seen rund um Bad Tölz

09.09.–16.09.2024:

Wanderreise Südtirol

Weitere Infos im

Veranstaltungskalender unter:

www.stiftungsfamilie.de





Gut versorgt im Krankenhaus

Gesundheit ist wichtig. Die DEVK bietet Ihnen als Bahnbeschäftigten besonders günstige Möglichkeiten, Ihren Versicherungsschutz aufzustocken – damit Sie schnell wieder gesund werden und das Leben genießen können.

„Im Urlaub würde ich mir auch nicht mit wildfremden Personen ein Zimmer teilen“, sagt Andrea. „Warum sollte ich das dann machen, wenn es mir schlecht geht?“ Als sie für eine Operation ins Krankenhaus muss, bekommt sie ein Zimmer für sich allein, obwohl in der Klinik eigentlich gar keine Einbettzimmer vorgesehen sind. Als Privatpatientin genießt sie die kleinen Annehmlichkeiten, die den Aufenthalt im Krankenhaus erträglich machen: mehr Privatsphäre ohne schnarchende Bettnachbarin, eine bessere Menüauswahl mit leckeren Gerichten und die tägliche Lieferung ihrer regionalen Tageszeitung direkt ans Bett.

In Ruhe gesund werden

Laut Statista verlangten Krankenhäuser in Deutschland 2021 im Schnitt 119,05 Euro pro Tag als Zuschlag für ein Einbettzimmer, für ein Zweibettzimmer immer noch 62,99 Euro. Wer mehrere Tage stationär behandelt wird und gesetzlich krankenversichert ist, müsste also Hunderte Euro dazuzahlen.

Ohne Wartezeit einsteigen

Für Sie als Bahnbeschäftigte gibt es aber bezahlbare Lösungen: nicht nur für Leistungen im Krankenhaus, sondern auch für weitere Extras, die Ihrer Gesundheit dienen – etwa für Brille und Zahnersatz. Auf Wunsch sind auch Heilpraktikerleistungen versicherbar. Für die Basisleistungen und das Paket „Bahn Spezial“ zahlen Sie im Monat beispielsweise nur 28,37 Euro, wenn Sie 30 Jahre alt sind und es Ihnen reicht, für zahnärztliche Leistungen 40 Prozent der Kosten erstattet zu bekommen. Außerdem gibt es keine Wartezeit.



Mehr erfahren Sie unter www.bahn.devk.de/bahn-spezial, in Ihrer DEVK-Geschäftsstelle vor Ort oder per E-Mail: dbplus@devk.de

Warum uns Vielfalt wichtig ist

Seit Beginn dieses Jahres baut Sophia Oster gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen den Bereich Vielfalt auf. Die Programmmanagerin ist vor fünf Jahren in die Stiftungsfamilie gekommen und bringt als Politikwissenschaftlerin mit vielen Stationen im Ausland eine große Weltoffenheit mit. Wir haben mit der 30-Jährigen über ihr Aufgabenfeld und die damit einhergehenden Herausforderungen gesprochen.

Was meint Vielfalt?

Vielfalt beschreibt die Vielzahl unterschiedlicher Menschen, Kulturen, Meinungen und Lebensweisen, die unsere Welt bereichern und interessanter machen. Wären wir alle gleich, wäre das auch ein bisschen langweilig, oder? Wir alle sind geprägt durch gewisse Merkmale. Unsere Herkunft, unser Geschlecht, unser Alter oder auch unser Elternhaus beispielsweise haben Einfluss auf unsere Persönlichkeit und unser Verhalten. Vielfalt zu leben, heißt deswegen auch, alle verschiedenen Perspektiven an einen Tisch zu holen und ein respektvolles Miteinander zu schaffen. Im Idealfall lernt man dadurch auch etwas voneinander.

se an Weihnachten die ganze Familie mal wieder zusammenkommt, alle sind erwartungsfroh – und plötzlich brechen Diskussionen aus. Da kann sich die Stimmung blitzschnell aufheizen. Das ist am Arbeitsplatz nicht anders. Kritisch wird es vor allem, wenn jemand aufgrund bestimmter Merkmale benachteiligt oder gar belästigt wird. Es ist wichtig, den betroffenen Menschen eine Stimme zu geben und Diskriminierung flächendeckend zu begegnen. Vielfalt ganzheitlich zu integrieren, ist ein Langstreckenlauf, den wir nur mit der Hilfe und der Bereitschaft aller schaffen. Ganz nach dem afrikanischen Sprichwort: Willst du schnell gehen, gehe allein. Willst du weit gehen, gehe mit anderen.

Warum beschäftigt sich die Stiftungsfamilie mit Vielfalt?

Wir sehen Vielfalt als Chance. Der Fachkräftemangel ist in Deutschland angekommen. Wir haben große demografische Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt. Gleichzeitig wird die Gesellschaft – und dadurch auch die Bahnwelt – vielfältiger. Das erleben wir auch in der Stiftungsfamilie. Um zukunftsfähig zu bleiben und innovative Wege zu finden, möchten wir diesen Wandel mitgestalten. Im Beruf kommen wir eventuell zum ersten Mal in Kontakt mit bestimmten Merkmalen unserer Kolleginnen und Kollegen. Schließlich können wir uns nicht aussuchen, mit wem wir zusammenarbeiten. Wir sehen das als große Chance, denn dadurch haben wir die Gelegenheit, von unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen zu profitieren.

Welche Herausforderungen gehen damit einher?

Verschiedene Persönlichkeiten und Interessen ziehen natürlich Konflikte nach sich. Viele kennen wahrscheinlich die Situation, wenn beispielswei-



Willst du schnell gehen, gehe allein. Willst du weit gehen, gehe mit anderen.

Suche

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht für seine Sammlung Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder, Loklaternen, Lokpfeifen und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. Freue mich über Ihre Zuschriften oder Anrufe. heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Handy 0175 2611721

Deutsche Reichsbahn! Bahnhof Wittenberge, suche Fotos vom Dienstraum oder von der Aufsicht. Kontakt: 0175 6003599 oder zp9a@aol.com

Lokführer i. R. sucht Fabrikschilder der Firma Hanomag und Jung. Ferner suche ich Heimatschilder „Saarbrücken“ in Messing-Riffelgrund und Bilder von der Schotterverladung in Oberlinxweiler/Saar. Als Tauschmaterial kann ich u. A. alte MÄRKLIN-H0-Modelle anbieten. Mobil: 0172 9503373 oder klauskreussel1956@gmail.com

Ich suche für meine Briefmarkensammlung Eisenbahnmotivmarken aus europäischen Ländern (keine Ganzsachen). Tauschmaterial vorhanden. Wolfgang Pflug, Tel.: 05121 57398, wpflug.hi@gmx.de

Große Lokmodelle der Firma Sieck, (Maßstab 1 : 20). Tel.: 04183 778844

Kursbuchblatt 447 und 448 Strecke Ruhrort-Meiderich Süd-Mülheim Styrum-Oberhausen aus dem Jahr 1994/95. Zur Zeit der Akkutriebwagen der Baureihe 515, gerne auch Fahrplan oder Buchfahrplan als Kopie. Tel. 0203 438426

„Schätze“ über und aus den früheren Bahnschulen gesucht. Aktuell haben sich Kolleginnen und Kollegen gefunden, die die Erinnerungen an einstmalige zahlreiche Bahnschulen wecken und Informationen und Erfahrungen sammeln und teilen wollen.

Die aktuell vorgeschlagene Struktur der Dokumentation:

- Chronik der Bahnschulen ab 1920
- Zentrale Bahnschulen
- Bahnschulen der Direktionsbezirke
- Bahnschulen der Ämter
- Ausbildungsstätten der Dienststellen
- Zentrales Bildungswesen (BSA ...) und Fortbildungsorgane (Eisenbahn-Lehrfilme, Diaserien, Folien für Tageslichtprojektor, Eisenbahn-Lehrmittelverlag,

Zuglaufschildersammler (seit 1984) und Eisenbahner sucht Zuglaufschilder aller Art, klein (DIN A4) oder groß, Metall oder Plastik, vor 1994. Keine Sonderzüge. Ich kaufe auch komplette Sammlungen. Tauschmaterial ist vorhanden. E-Mail: m.huber254@gmx.de oder Telefon: 06781 567167 (eventl. AB). Bitte einfach alles anbieten.

- Lehrbriefe, Monatszeitschriften: Die Deutsche Bundesbahn, das entsprechende DR-Pendant, Deine Bahn, BahnPraxis B, E ...)
- Eisenbahn-Betriebsfelder, Testfelder, Simulatoren ...
- Innovative Konzepte der Aus- und Fortbildung (z. B. Junior-Bahnhöfe, Junior-Firmen, weitere kreative Konzepte)
- Der Verband der Bahnlehrer/Vereinigung für Bildung bei den Bahnen

Unser Kreis bittet alle früheren und heutigen Kolleginnen und Kollegen, die mit Bildern, Dokumenten, Chroniken, Zahlen, Erinnerungen und gerne auch Anekdoten über die und aus den früheren Bahnschulen beitragen können und wollen, ihre „Schätze“ (möglichst gescannt) und Erinnerungen an suche@bahnschulen.de zu senden.

Falls für Sie keine Möglichkeit zum Einscannen besteht, bitten wir Sie, Ihre Erinnerungen per Post zu senden an: Ralph Müller, Hans-Sauerbruch-Str. 5, 78467 Konstanz, Telefon: 0171 5255447

Biete

Bücher, Bilder etc.

Aus einem Nachlass biete ich mit ca. 100 Einzelstücken Begleithefte und CDs der SWR-Filme „Eisenbahn-Romantik“ an. Die Palette erstreckt sich von den Ausgaben (Print und CD) 75 bis 130 Heft/CD, letztgenannte = Heft/CD 06/2014. Leider bestehen Lücken, die in der Artikelliste feststellbar sind. Wenn Sie sich für das Konvolut oder auch nur einzelne Artikel interessieren, fordern Sie bitte per Mail eine Bestandsliste an: nc-weiterjo@netcologne.de Sie erhalten dann eine Liste, die auch gleichzeitig als Bestellung agiert.

Modelleisenbahn

Rocoline H0: ca. 100 m Schienen, 22 Weichen mit Antrieb. 10 DKW mit Antrieb, 13 Entkopplungsgleise mit Antrieb, 13 Prellböcke. Preis ist Verhandlungssache. josef.koebinger@web.de

Sonstiges

Fahrkartenschrank für Edmondsonsche Fahrkarten 17 x 8 Fächer und 12 x 3 Monatskartenfächer. Gesamtmaß des Schranks 173 x 70 x 50 cm. Bilder können zugesandt werden. Preis VS. Telefon: 017657714702

Diverse Dampfloks nur aus Uhrenteilen gefertigt, in verschiedenen Größen, als Bild zum Aufhängen und als 3-D-Modelle zum Hinstellen. So filigran gefertigt, das ist was Besonderes. Neugierig geworden? Dann schicken Sie mir eine E-Mail kadoru@online.de. Sie erhalten eine Rückantwort mit Fotos der Sammlung.

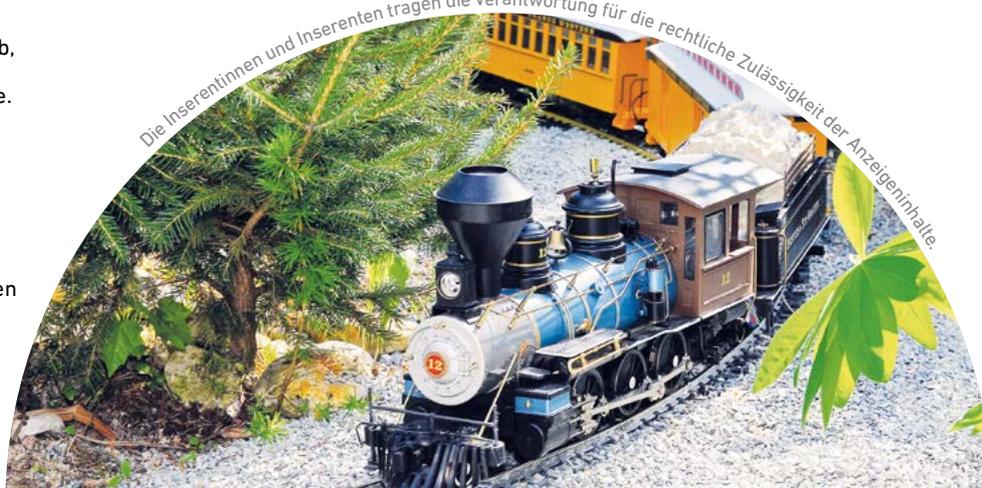
Biete 2 Parabolspiegel für Signallampen. Telefon: 0174 2372334

Verschenke Restbestände meiner Damendienstkleidung (neues Modell). Blauer Blazer Gr. 40, roter Blazer Gr. 42, kurzärmelige Bluse m. Kentkragen Gr. 40 (neu). bernard.christina@protonmail.com oder Tel.: 040573881

KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „Suche/Biete“
Kurahessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-marktplatz@zplusz.de
Kostenfreier Service

Die Inserentinnen und Inserenten tragen die Verantwortung für die rechtliche Zulässigkeit der Anzeigeninhalte.



KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „...“
Kurhessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-menschen@zplusz.de
Kostenfreier Service

Menschen verbinden

DB-Witwe im besten Rentenalter sucht Mitfahrer/-in für E-Bike-Touren und andere Unternehmungen im Osnabrücker Land.

Stichwort: Osnabrücker Landkreis/05

Es wäre schön, wenn wir – Paar (m/w), 70+ – auf diesem Wege hier im Oberbergischen Kreis (Raum Gummersbach) ein Paar in unserem Alter kennenlernen und daraus bestenfalls eine Freundschaft entwickeln könnten. Wenn nicht jetzt, wann dann? Wir sind gespannt und freuen uns auf ein Echo.

Stichwort: Paar-Bergisches Land/05

Hallo, gibt es einen großen (ca. 1,85 m) Mann, der auch nicht gerne allein ist? Bin 65 J., 1,74 m groß, und möchte mit einem zuverlässigen und ehrlichen Mann das Leben für gemeinsame Unternehmungen und alles, was sonst noch toll ist, nutzen. Ich freue mich auf Post.

Stichwort: Unterweser/05

Ich bin 70 Jahre und habe eine Bitte: Ich suche Brieffreunde, das wäre mein Wunsch. Brieffreunde in Hamburg und Umgebung. Ob Frauen oder Männer egal, bitte nur in Deutsch. Würde mich auf Antwort freuen.

Stichwort: Hamburg/05

Suche eine einfache, liebe, reife Frau. Vielleicht auch mehr. Bin 69 Jahre alt, war als Arbeiter in einem Ausbesserungswerk der DB beschäftigt. Viele Interessen. Nur Mut, traue dich. Schönen Dank.

Stichwort: Transsibirische Eisenbahn/05

Bin Witwer, Mitte 80, einigermaßen fit und wohne zwischen Trier und Hennesheil. Bin Brillen- und Hörgeräteträger, fahre noch gut und sicher Auto. Hoffe mit Hilfe des Götterfunken auf Rückantwort.

Stichwort: Götterfunken/05

Sportlicher DB-Pensionär, 79 Jahre, 167, 75 sucht auf diesem Wege passende Begleiterin. Ich bin seit 4 Jahren Witwer, reise sehr viel, gehe wandern und bin oft mit meinem E-Bike auf Tour. Außerdem bin ich Schlagerfan und hier war ich schon auf dem einen oder anderen Konzert. Sollte ich dein Interesse geweckt haben, würde ich mich freuen, wenn du Kontakt zu mir aufnehmen würdest. Ich wohne in Rheinland-Pfalz, wo die Menschen sehr aufgeschlossen, umgänglich und auf Weinfesten unterwegs sind.

Stichwort: RP65/05

Jugendliche Witwe, 70 J., schlank, NR und mit vielen Interessen, wünscht sich einen interessanten gepflegten IHN der auch positiv in die Zukunft blickt, Raum Franken.

Stichwort: Am Main/05

Die Inserentinnen und Inserenten tragen die Verantwortung für die rechtliche Zulässigkeit der Anzeigeninhalte.



Eigentlich ist Jochen Lehmann im März 2017 nur aus Wuppertal in das BSW-Hotel auf Usedom gefahren, um an einem Turnier unserer Schachgruppen teilzunehmen. Und eigentlich ist Kyra Bauer aus Philippsburg in Baden-Württemberg zur selben Zeit nur hier, weil die Luft an der See im Frühling am schönsten ist. Zufällig treffen sich die beiden im Hotel, immer wieder zufällig, aber oft genug, dass sie eine Verbindung spüren, die bleiben soll. Es folgen eineinhalb Jahre Fernbeziehung und im März 2018 schließlich die Hochzeit am neuen, gemeinsamen Wohnort. Wir wünschen weiterhin alles Liebe!

Wie Sie eine medizinische Rehabilitation erfolgreich beantragen





Den Antrag müssen Sie als Patient selbst stellen. Ihr behandelnder Arzt unterstützt Sie dabei. Wenn eine Reha unmittelbar nach einer Behandlung im Krankenhaus notwendig ist (Anschlussheilbehandlung), hilft in der Regel der Sozialdienst der Klinik bei der Antragstellung. Sprechen Sie in diesem Fall die behandelnden Ärzte im Krankenhaus direkt darauf an und fragen Sie nach der Möglichkeit einer Reha als Anschlussheilbehandlung (AHB).

Das sind die Voraussetzungen für eine Reha:

- Sie müssen rehabilitationsbedürftig sein: Sie sind aufgrund körperlicher, geistiger oder seelischer Schädigungen in sogenannten „alltagsrelevanten Aktivitäten“ beeinträchtigt – und zwar nicht nur vorübergehend.
- Sie müssen rehabilitationsfähig sein: Sie sind belastbar und motiviert für die medizinische Rehabilitation.
- Sie müssen das Rehabilitationsziel erreichen können: Alltagsrelevante Beeinträchtigungen sollen beseitigt, vermindert oder vermieden werden. Ziel kann sein, Ihren körperlichen und geistigen Ausgangszustand möglichst wiederherzustellen. Falls das nicht möglich ist, soll Ihnen die Reha ermöglichen, Ersatzstrategien für den Alltag zu lernen.

Hausarzt, Facharzt oder Betriebsarzt sind die ersten Ansprechpartner. Den Befundbericht des Arztes müssen Sie dem Rehaantrag beifügen. Aus dem Antrag sollte deutlich werden, inwieweit sich die medizinischen Befunde auf Ihre alltäglichen Aktivitäten auswirken. Unterstützen Sie Ihren Arzt, indem Sie die notwendigen Angaben machen und Ihre Einschränkungen im Alltag beschreiben.

Je besser und ausführlicher die medizinische Notwendigkeit begründet und dokumentiert ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Reha genehmigt wird.

Der Befundbericht des Arztes sollte folgende Punkte für eine erfolgreiche Beantragung beinhalten:

- Detaillierte Beschreibung der Beschwerden und der Funktionseinschränkungen, woraus die Rehabedürftigkeit abzuleiten ist.
- Darstellung der bisher durchgeführten und aktuellen Therapien, wie z. B. Anzahl der erfolgten Physio- oder Psychotherapien oder die aktuell verordneten Medikamente. Denn eine Rehamaßnahme wird erst dann als notwendig angesehen, wenn die ambulanten Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind.
- Es sollten die Untersuchungsbefunde und medizinisch-technischen Ergebnisse angegeben werden, die in Bezug auf die antragsbegründende(n) Diagnose(n) relevant sind.

- Um sich ein Bild von dem Antragsteller in seinem Umfeld machen zu können, ist es wichtig, Informationen über die individuellen Lebensumstände zu erhalten. Hierzu zählen z. B. familiäre Konflikt- oder Belastungssituationen wie die Pflege von Angehörigen, alleinige Verantwortung für die Erziehung der Kinder, Todesfälle im engeren Umfeld, aber auch Probleme am Arbeitsplatz oder besondere Tätigkeitsfaktoren wie Wechselschichtdienst.
- Angaben zur Arbeitsunfähigkeit.
- Angaben zur Belastungsfähigkeit: Erforderlich ist eine ausreichende Belastbarkeit für die Teilnahme an z. B. Sport- und Bewegungstherapien, Schulungen und Gruppentherapien.

Nicht zuletzt muss im Antrag ein Schwerpunkt bestimmt werden, in welchem Fachgebiet die Reha erfolgen soll. Dies richtet sich nach der Hauptdiagnose bzw. nach den am wesentlichsten behandlungsbedürftigen Beschwerden. Dies kann z. B. „Herz/Kreislauf“ sein bei Leistungseinschränkung aufgrund einer Herzschwäche oder bei schwerem Bluthochdruck, „Orthopädie“ bei Rücken- und Gelenkbeschwerden oder „Psychosomatik“, wenn eine psychische Problematik im Vordergrund steht. Bei geringerer Belastungsfähigkeit im Alter kommt eine geriatrische Reha in Frage.

Diesen Schwerpunkt sollten Sie mit Ihrem Arzt abstimmen, damit nach einer Bewilligung die zu Ihrem Rehaanliegen passende Klinik ausgesucht werden kann. Die Angabe einer Wunschklinik ist möglich, kann aber nicht immer berücksichtigt werden. Welche Klinik Sie schließlich aufnehmen wird, richtet sich vorrangig nach dem beschriebenen Krankheitsbild, nach den freien Kapazitäten und ggf. nach der Nähe zum Wohnort.

Bei wiederholten Rehamaßnahmen gilt eine Vierjahresfrist, d. h., zwischen den Rehaaufenthalten müssen drei Kalenderjahre liegen. Dabei zählen die oben genannten Anschlussheilbehandlungen (AHB) nicht mit. Eine erneute Reha vor Ablauf dieser Frist ist in Ausnahmefällen möglich, wenn sie aus medizinischen Gründen erforderlich ist, z. B. bei einer neuen Erkrankung in einem anderen Fachgebiet. Dies ist dann aber im Antrag besonders gut zu begründen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB haben große Erfahrung darin, Ihnen eine passende und erfolgversprechende Reha zu vermitteln. Wenn Sie die hier aufgeführten Informationen berücksichtigen, können Sie dabei mithelfen.



Beitragserhöhung in der privaten Pflegeversicherung zum 01.01.2024

In der privaten Pflegepflichtversicherung wird der Beitrag nach Eintrittsalter und Gesundheitszustand bei Versicherungsbeginn berechnet.

Jährliche Beitragserhöhung in der privaten Pflegeversicherung

Gemäß dem Elften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI) zahlen privat Pflegeversicherte (PPV) derzeit maximal 3,4 Prozent des Höchstbeitrags der gesetzlichen Krankenkassen, der sogenannten Beitragsbemessungsgrenze (BBmG). Diese beträgt 5.175 Euro im Jahr 2024 (4.987,50 Euro im Jahr 2023).

Somit zahlen privat Versicherte im Jahr 2024 im Tarif PVN (für Versicherte ohne Fürsorgeanspruch gegen das BEV) einen Höchstbeitrag in Höhe von 175,96 Euro (3,4 Prozent von 5.175 Euro).

Versicherte mit Fürsorgeanspruch gegen das BEV (Tarif PVB) bezahlen jedoch maximal die Hälfte des Höchstbeitrages des Tarifes PVN, somit maximal 87,98 Euro.

Die Gemeinschaft Privater Versicherung (GPV) gewährt Fürsorgeberechtigten des BEV einen Zuschuss, sodass die GPV für Versicherte im Tarif PVB im Jahr 2024 einen Beitrag in Höhe von 70,38 Euro (im Jahr 2023 67,83 Euro) fordert.

Sonderbeitragsanpassung für Versicherte im Tarif PVB

Die Versicherungsunternehmen sind gesetzlich verpflichtet, mindestens einmal jährlich die tatsächlichen Versicherungsleistungen und Sterbewahrscheinlichkeiten mit den der bisherigen Prämienkalkulation zu vergleichen, um die dauernde Erfüllbarkeit der Verträge zu gewährleisten. Ist zu erwarten, dass die Beiträge nicht zur Kostendeckung ausreichen, sind die Versicherungsunternehmen gesetzlich verpflichtet, die Beiträge (nach Zustimmung eines unabhängigen Treuhänders) anzupassen.

In den letzten Jahren wurde der Leistungsumfang der Pflegepflichtversicherung vom Gesetzgeber deutlich ausgeweitet. Diese Leistungsverbesserung muss durch steigende Beiträge der Pflegeversicherten finanziert werden. Dies betrifft die gesetzliche und die private Pflegepflichtversicherung in gleicher Weise.

Aufgrund der gestiegenen Ausgaben kommt es daher zum 01.01.2024 erneut zu einer Sonderbeitragsanpassung im Tarif PVB, die teils 25 Prozent beträgt. Hiervon sind vermehrt die Versicherten der Jahrgänge 1960 bis 1950 betroffen.

Versicherte im Tarif PVN sind von der Sonderbeitragsanpassung zum 01.01.2024 nicht betroffen. Trotzdem vermindert sich der Beitragszuschuss für beurlaubte Beamte, die einen Beitragszuschuss vom Arbeitgeber erhalten. Für die Berechnung des Beitragszuschusses des Arbeitgebers wird als Referenzwert der Beitrag im Tarif PVB zugrunde gelegt. Erhöht sich der Beitrag im Tarif PVB, reduziert sich der Abstand zum maximal möglichen Beitrag in der gesetzlichen Pflegeversicherung. Diese Differenz ist der Arbeitgeberzuschuss zur PV, der daher niedriger wird.

Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Anschreiben zum Nachtrag zum Versicherungsschein, der Ihnen von der GPV Ende November 2023 zugesandt worden ist.

Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 28 bis 30 werden von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) verfasst. Auskünfte darüber erteilen Ihnen gern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB unter der Rufnummer 069 24703-0 oder per E-Mail an info@kvb.bund.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.kvb.bund.de

Stell Dir vor:

**DU BAUST MIT UNS DAS
KLIMA UM.**

Jetzt beraten
lassen und

ZINSVORTEIL

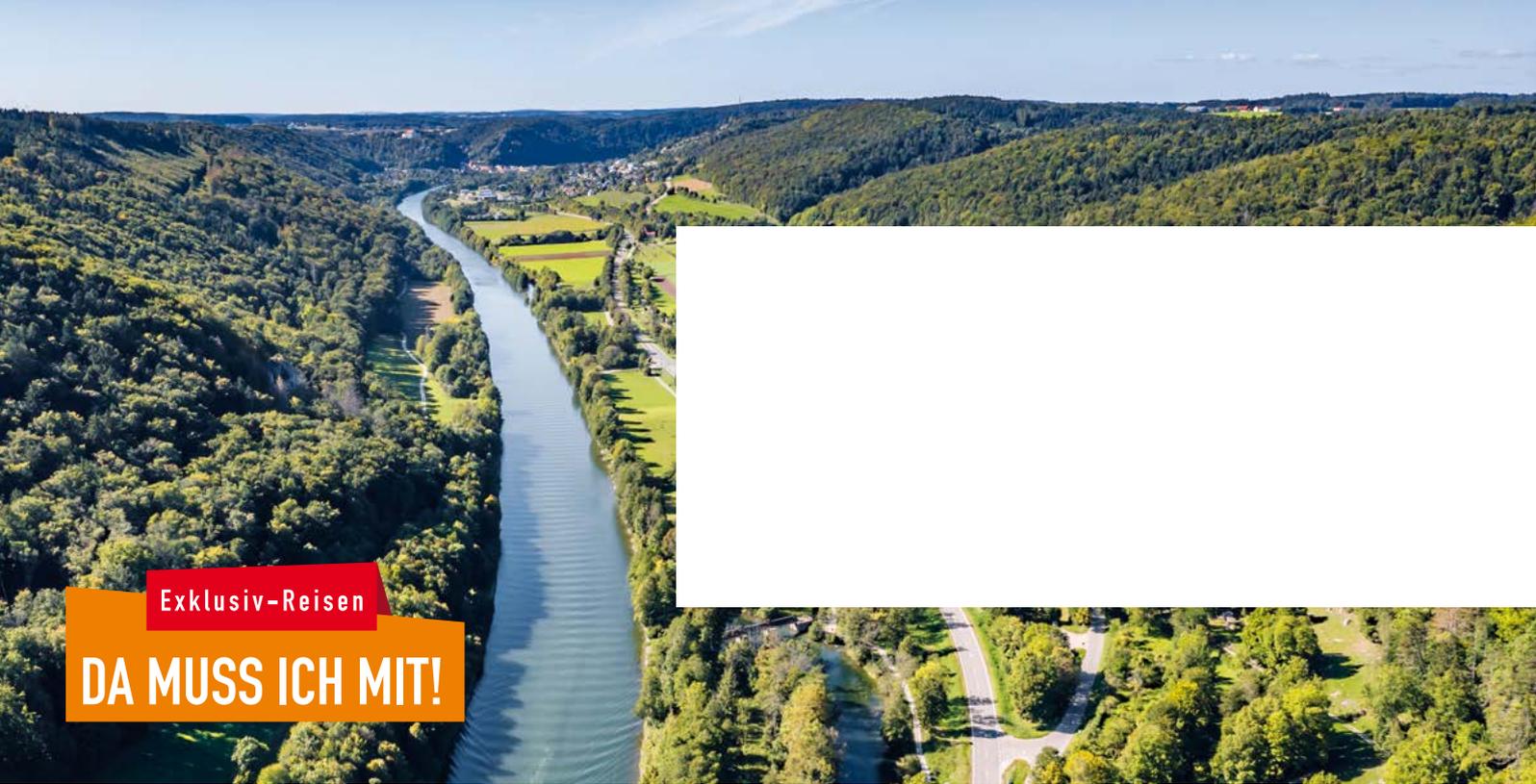
sichern!

Ob modernisieren, bauen, kaufen oder sanieren, bei unserer Beratung lassen wir nichts außer Acht – das versprechen wir! Mehr Infos unter www.sparda-west.de/klimabaufi

Terminvereinbarung unter www.sparda-west.de/termin oder telefonisch: 0211 23 93 23 93

Sparda-Bank

Die Deine Bank.



Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

Rolling on the River – Flusskreuzfahrt von Passau nach Würzburg

BSW-EXKLUSIV-REISE

Termin: 06.09.–12.09.24

AB 1.699 EURO

Unsere Flussreise beinhaltet diesmal eine europäische Verbindung: den Main-Donau-Kanal, welcher den Main bei Bamberg mit der Donau bei Kelheim verbindet. Diese künstliche Wasserstraße ermöglicht eine Großschiffahrtsstraße zwischen der Nordsee und dem Schwarzen Meer, die über Rhein, Main und Donau verläuft. Zahlreiche Schleusen sowie ein Schiffshebewerk überwinden einen Höhenunterschied von 175 Metern zwischen Main und Donau. Genießen Sie außerdem eine Fülle der schönsten Sehenswürdigkeiten und Wunder der Natur – während Ihrer Flussreise an Bord der MS OTELLO!

- Bustransfer von Passau Hbf. zum Anleger sowie vom Anleger in Würzburg nach Würzburg Hbf.
- Schiffsreise inklusive aller Hafен- und Schleusengebühren mit 6 Übernachtungen an Bord der MS OTELLO**** in der gebuchten Kabinenkategorie
- Welcome-Drink an Bord
- Vollpension beginnend mit Kaffee/Tee und Gebäck am Tag der Einschiffung und endend mit dem Frühstück am Tag der Ausschiffung
- Getränkepaket inklusive: zu den Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) 1x Tischgetränk (¼ Liter Wein oder ½ Liter Bier oder ein Softdrink, z. B. Mineralwasser, Coca-Cola, Fanta, Sprite, Orangen- oder Apfelsaft)
- Kaffee/Tee/Wasser an der SB-Bar (Automat)
- Kapitänsdinner
- Musikalische Unterhaltung in der Panoramabar am Abend
- „Dankeschön-Abend“ mit Tombola & 1x Cocktail
- WLAN an Bord
- Sämtliche Landausflüge und Besichtigungen inklusive örtlicher Reiseleitung gemäß Programm
- Bordreiseleitung
- BSW-Reisebegleitung durch Frau Heidi Kimmerte

Preise pro Person: Kabine Oberdeck (franz. BK o. Schiebetüren) 1.999 € | Hauptdeck 1.699 €

Die Reise ist nicht barrierefrei!

Vorabübernachtung in Passau vom 05.09.–06.09.24 gleich bei Buchung mitbestellen!

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an! Reise: EX-MS-OTELLO