



*Ehemalige Poststation in Kastel  
Heute unser „KKV-Haus“*

In dieser Ausgabe:

- ❖ Ansprechpartner/innen  
Telefonnummern - Infos
- ❖ Grußworte
- ❖ KKV Termine
- ❖ Mitgliederversammlung
- ❖ Begegnungsstätte Kastel
- ❖ Haus Maaraue – Spenden
- ❖ Virtueller Rundgang
- ❖ Tagespflege Kostheim
- ❖ Ambulante Pflege
- ❖ Ausländische Pflegekräfte
- ❖ Corona – Impfungen
- ❖ Wiesbaden barrierefreier  
Wohnraum
- ❖ Für Sie gelesen...  
- Gemüse länger frisch
- ❖ Mitgliederwerbung
  
- ❖ Verantwortlich für die Aus-  
gabe: Eberhard Faßbender

***Denn um klar zu sehen, genügt  
ein Wechsel der Blickrichtung.***

*(Antoine de Saint-Exupéry, 1900-1944,  
französischer Schriftsteller, Pilot)*





## *Ihre KKV-Ansprechpartner/in:*

### **Pflegedienstleitung:**

Sr. Roswitha

### **Stellvertretung:**

Sr. Sabine

Telefon 061 34 – 298 69 - 13

### **Leitung Alltagshilfen:**

Frau Schmitt-Maschmann

Telefon 061 34 – 298 69 - 14

### **KKV-Begegnungsstätte:**

Frau Lahyani

Telefon 061 34 – 298 69 - 0

### **KKV-Tagespflege „Haus Maarau“**

Sr. Michaela

Telefon: 061 34 – 58 44 000

### **Haus- Wohnungs- und**

### **Mitgliederverwaltung:**

Frau Roie

Telefon 061 34 – 298 69 - 11

### **Geschäftsführung:**

Herr Scholz

Telefon 061 34 – 298 69 - 0

### **Telefonzentrale:**

061 34 – 298 69 - 0

FAX: 061 34 – 16 52

### **Anschrift:**

Kloberstraße 2

**55252 Mainz-Kastel**

Mailadresse: [info@kkv-pflege.de](mailto:info@kkv-pflege.de)

## **Ihre SPENDEN**



**wir sagen - herzlichen  
Dank.**

Der **KKV** ist durch das Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt und darf auch steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigungen ausstellen.

**Spendenvarianten** – siehe unter: [www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de)

### **Spendenkonto:**

Mainzer Volksbank e.G.

Mainz-Kastel

IBAN:

DE89551900000119014017

BIC: MVBMD55

Spendenbescheinigungen ab einem Betrag von 50 € erhalten Sie von uns unaufgefordert zugesandt.

### **Internetadresse des KKV:**

[www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de)

### **KKV-Pflegenotruf**

- für unsere Patienten:

**Tel.: 061 34 – 43 44**



## **Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde des KKV,**

vor ein paar Monaten habe ich in der Tageszeitung einen Bericht gelesen, in dem der Benediktinermönch, Pater Anselm Grün, gefragt wurde, ob er unglücklich sei. Ich musste erst einmal innehalten, überlegen, nachdenken. Denn jeder Mensch kann und darf doch glücklich oder auch unglücklich sein; so mein erster Gedanke. Ich kam ins Grübeln! Was bedeutet eigentlich, unglücklich zu sein? In Not sein? Einfach nur Pech haben? Ist es unsere eigene Sichtweise zu den Dingen, die uns unglücklich werden lässt? Machen wir gar unsere Mitmenschen für unser unglücklich sein verantwortlich? Glücklich sein heißt doch, mit sich selbst im Reinen zu sein. Ich muss ganz einfach nur mich selbst, als Mensch und nicht als funktionierende Maschine annehmen. Ich muss lernen, dankbar, zufrieden zu sein. Denn nur dann kann ich mich glücklich fühlen. Was wir als Menschen allerdings beachten sollten ist, dass es kein dauerhaftes Glück gibt. „Wer dauerglücklich lächelt,

dem traue ich nicht“, so Pater Anselm Grün. Ich kenne ein paar wenige Menschen, die ein ständiges Lächeln auf ihrem Gesicht haben. Ob allerdings die entsprechende Person tatsächlich lächelt, oder ob nur einfach seine Gesichtszüge so sind? – ich kann es nicht deuten. Das wahre Gesicht, das wahre Lächeln eines Menschen können wir doch erst erkennen, wenn wir diesen Menschen besser kennen gelernt haben. Ihm zugehört haben. Ihn in verschiedensten Situationen erlebt haben. Eine zu schnelle Meinung sich von einem Mitmenschen zu bilden, ist in der Nachbetrachtung oftmals dann doch falsch gewesen. Wir sind nun mal Menschen mit all unseren Schwächen und Fehlern. Vergessen wir dies nie. Vergessen wir auch nicht, einfach nur Mensch sein zu dürfen. Schenken Sie sich ein wenig Glück.

Unterstützen Sie uns auch weiterhin mit Ihrer Mitgliedschaft, mit Ihrem Vertrauen. Bleiben Sie uns auch weiterhin verbunden. Ihr

Eberhard Faßbender

1. Vorsitzender



## Verein – Termine 2021

Termine und Informationen auf unserer Internetseite [www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de)

### Mitgliederversammlung 2021:

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung konnten wir am Dienstag, den 7. September 2021, erfolgreich abhalten. An dieser Stelle an alle, die daran teilgenommen haben, ein herzliches Dankeschön. Ein ausführlicher Bericht erfolgt in der nächsten Ausgabe.

### „KKV-Begegnungsstätte“

Unsere „Begegnungsstätte“, mitten in Alt-Kastel, in der Mainzer Straße Nr. 3, direkt am Beginn der Fußgängerzone, am Geschichtsbrunnen, war leider lange Zeit wieder geschlossen. Zum großen Leid vieler unserer Gäste. Ein neidender Nachbar hatte uns angezeigt, da wir nach seinen Vorstellungen uns nicht an das Corona-bedingte Versammlungsverbot gehalten hätten. Es war uns leider in der Zeit nicht möglich, rechtlich zu klären, ob dem tatsächlich so war. Doch Ende Juni konnten wir endlich wieder öffnen. Auch hier sorgt sich Frau Lahyani mit

unserem kleinen Team wieder um die Menschen, um mit ihnen zusammen einen gewissen Tagesablauf zu gestalten. Die entsprechenden Öffnungszeiten stehen auf unserer Internetseite. Sie hängen auch an der Begegnungsstätte aus. Für den Besuch besteht auch ein KKV-eigener Fahrdienst. Auch die Angehörigen haben wieder eine Sicherheit, können ihren Tagesablauf sorgloser planen und nutzen.

### „Haus Maarau“ - Spenden

Und wieder - eine weitere, großzügige Spende hat uns überrascht. Unser Architekt, Andreas Horn, hat dem KKV Ende Juni eine Spende in Höhe von **15 TEURO** zukommen lassen. Da war unsere Ausgabe „2“ bereits gedruckt und versandt. Andreas Horn betonte bei seiner Spendenübergabe, dass es ihm eine Herzensangelegenheit sei, einen örtlichen sozial engagierten Verein mit seiner Spende zu ermutigen, sich auch weiterhin für alte und kranke Menschen einzubringen. Aus seiner Sicht sind solch großzügigen Spenden nach wie vor wichtige Finanzmittel, die gerade kleinere Hilfsorganisationen VorOrt –

wie der KKV – benötigen. Er merkte, mit einem Augenzwinkern, nebenbei an, dass seine Spende auch als eine „Orientierungshilfe“ weiteren Spendern dienen sollte. Denn auch dadurch entstehe eine Verbundenheit der Menschen, um zukünftig solche Hilfsangebote entstehen zu lassen.



v.l.: GF Frank Scholz, Architekt  
Andres Horn, Klaus Lenz, Eberhard  
Faßbender

Übrigens - Architekt Andreas Horn hatte sich bereits zum Beginn der Baumaßnahme auch zu einer Mitgliedschaft im KKV entschieden. Er wünschte sich, dass sich noch mehr Menschen, in und um AKK, für eine Mitgliedschaft im KKV entscheiden. Im Namen aller Mitglieder, aller Menschen, denen die Hilfsangebote des KKV zugutekommen, an dieser Stelle ein „herzliches Dankeschön“ an den

Architekten, Andreas Horn, Mainz-Bretzenheim.

## „Virtueller Rundgang durch unser Haus Maarauë“

Wir haben angefangen, einen virtuellen Rundgang durch unser „Haus Maarauë“ zu erstellen. Die noch fehlenden Restarbeiten wurden Anfang September erledigt. Nun erfolgt die Feinjustierung, die Feinabstimmung des virtuellen Rundgangs. Anschließend werden wir den Film dann auf unsere Internetseite – Ihnen und allen Interessierten zur Ansicht – zur Verfügung stellen. Schauen Sie mal ab Ende November auf unsere Internetseite und lassen Sie sich durch unser aller „Haus Maarauë“ führen. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles zu sehen bekommen. Wie heißt es so schön – ‚gut Ding braucht halt Weil‘.

Übrigens: - wir werden alles daran setzen, im kommenden Frühjahr 2022 einen ‚Tag der offenen Tür‘ in unserem „Haus Maarauë“ allen Interessierten anzubieten. Wir hoffen sehr, dass wir alle, ganz gleich ob wir vollständig geimpft oder genesen sind, dann die Corona-

Pandemie ein wenig einschränken konnten. Tragen wir alle dazu bei, dieser Geisel der Menschheit keine weitere Chance zu geben!

## „KKV-Tagespflege“

Unsere Mitarbeiterinnen, haben natürlich auch einen kleinen Besprechungsraum im „Haus Maaraue“. Dort entdeckte ich ein Bild an einer Wand. Das Bild hat Sarah, die Tochter unserer Mitarbeiterin, Frau Hummel, gemalt.



Ich möchte Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, dieses Bild nicht vorenthalten. Dafür ist es viel zu schön. Gerne möchte ich hier, sicherlich auch im Namen vieler von Ihnen, der Malerin, herzlich „Dankeschön“ sagen.

## Neues aus der Tagespflege „Haus Maaraue“

Auch wenn uns der diesjährige Sommer nicht nur Sonnentage gebracht hat, konnten wir mit unseren Tagespflegegästen viele angenehme Stunden in unserem Außenbereich verbringen.

Das Highlight unserer Sommeraktivitäten war unser Gartenfest, das am 12. August stattfand. Wir haben uns sehr gefreut, dass fast alle unserer Gäste an diesem Fest teilnehmen konnten und anschließend mit einem Lächeln nachhause gebracht wurden.

Neben Spaß und Unterhaltung wie etwa Dosenwerfen kam auch das kulinarische Wohl unserer Gäste nicht zu kurz: Neben leckeren Würstchen vom Grill und selbstgemachten Salaten verwöhnten wir unsere Tagespflegegäste mit Eisschokolade, Kaffee und Kuchen.

Ein weiteres Highlight unserer Aktivitäten war der Besuch einer Kostheimer Fotografin, die von unseren Tagesgästen, unserem Team und unseren Räumlichkeiten ansprechende Bilder aufgenommen hat. Anlass für die Foto-Session ist u. a. unser Vorhaben, demnächst auch in Sozialen Medien wie Facebook und Instagram präsent zu sein.



Außerdem werden wir unseren Bus demnächst mit einem schönen Bildmotiv schmücken.

Sie sehen, in der Tagespflege „Haus Maarau“ geht es immer weiter voran. Dass alles so gut funktioniert, liegt vor allem an unserem mittlerweile sehr gut eingespielten Team, das mit Herz, Verstand und Motivation nicht nur für das Wohl unserer Gäste sorgt, sondern auch die Weiterentwicklung unserer Tagespflegeeinrichtung vorantreibt.

Kennen Sie Verwandte, Bekannte oder einsame Menschen, für die unsere Tagespflege eine wertvolle Bereicherung ihres Alltags wäre? Auf der Website [www.kkv-pflege.de](http://www.kkv-pflege.de) finden Sie alle wichtigen Informationen rund um unsere Tagespflege. Allen Interessenten bieten wir einen kostenfreien Schnuppertag im „Haus Maarau“ an.

Herzliche Grüße aus dem „Haus Maarau“

Michaela Alker,

Pflegedienstleitung

Telefon Nr. – siehe Ansprechpartner/innen.

## „Unsere ambulante Pflege“

SARS-COV2 – ein unendliches Thema. Die gute Nachrichten – all unsere Pflegekräfte sind vollständig geimpft. Das fast schon absolute Vertrauen unserer 210 Kunden in unser Pflgeteam zeigte, dass bis auf ein paar wenige Ausnahmen (es waren nur 8 Kunden) von uns weiterhin versorgt werden konnten.

Was die Qualitätssicherung von 221 Kunden anging, hatten wir nur 5 Kunden, die eine telefonische Begutachtung gewünscht hatten. Bei allen anderen konnten wir in der häuslichen Umgebung der Kunden, unter Einhaltung der Hygienerichtlinien, die entsprechende Beurteilung vornehmen.

Seit 22.12.2020 werden alle Beschäftigten 1x wöchentlich mit einem Corona-Schnelltest getestet. Die Testung selbst wird ausschließlich durch die PDL oder ihre Vertretung durchgeführt.

Grundsätzlich besteht für alle Beschäftigten während ihres Aufenthaltes in der Geschäftsstelle „Maskenpflicht“!

Unsere Pflegedienstleiterin, Sr. Roswitha, steht allen Interessierten gerne zu einer kostenlosen



Erstberatung bei Ihnen zuhause zur Verfügung. Telefon Nr. – siehe Ansprechpartner/innen.

## „Ausländische Hilfskräfte in der ambulante Pflege“

Von manchen erwartet – von vielen befürchtet. Das Urteil des Bundesarbeitsgerichts zum Einsatz ausländischer Pflegekräften. Grundsätzliche Bedeutung für den Einsatz solche Kräfte in der ambulanten Pflege, der teilstationären Pflege als auch den Alltagshilfen, stellen nun betroffene Haushalte vor schier unlösbaren Problemen.

Ein wichtiger Punkt vorab hierzu. Es dürften im Rahmen der häuslichen Pflege, der häuslichen Hilfen, im Bereich der teilstationären Pflege und Betreuung, keine ausländischen Kräfte, unter Nichteinhaltung von deutschen Standards, eingesetzt werden. Denn dabei werden – unbeschadet jeglichem Verständnis der Betroffenen – Menschen aus Osteuropa oder auch Asien – zu oftmals unmenschlichen Beschäftigungsbedingungen eingesetzt, ausgebeutet! Zu einem Gehalt, was nur der vereinbarten – also nicht der tatsächlich zu erbringenden Ar-

beitszeit entspricht. Ein Gehalt, den keine Beschäftigte hier aus Deutschland annehmen, geschweige denn ausüben würde. Es werden damit verbunden keine Lohnsteuer und Sozialabgaben in entsprechender Höhe in unser Steuer- und Sozialsystem abgeführt. Jedoch werden - soweit möglich - alle Leistungstöpfe aus den Sozialversicherungszweigen der Pflege - als auch der Krankenkassen abgeschöpft. Ist dies solidarisch?

Das oberste deutsche Arbeitsgericht hat nun entschieden, dass – ab sofort, also seit Juni, zum einen der Mindestlohn grundsätzlich der Einsatzperson zusteht und dieser somit auch von den entsprechenden beauftragten Familien zu zahlen ist. Zum anderen gilt, wie bei jedem deutschen Beschäftigungsverhältnis auch, dass Bereitschaftszeiten wie Arbeitszeiten zu behandeln sind. Es besteht Lohnanspruch! Was wir für uns und unsere deutschen Beschäftigten verlangen, muss auch für ausländische Kräfte gelten – oder? Das ist solidarisches Miteinander! Es kann nicht angehen, dass wir ausländische Kräfte ausnutzen,





sie für einen 24-stündigen Dienst, an 7 Tagen die Woche, mit einer Bezahlung von ca. 1.600 € monatlich abspesen. Mir ist bewusst, dass die enorme Versorgungslücke in der Altenpflege, mit diesem Urteil, einen zusätzlichen Rückschlag in der Versorgung auslöst. Sie stellt viele Familien vor schier unlösbare Aufgabe! Mir ist bewusst, dass entsprechende Summen kaum ein Haushalt selbst aufbringen kann. Hier müssen wir endlich umdenken. Wir müssen erkennen, dass eine qualifizierte Alten- und Krankenpflege Geld kostet. Denn wie wollen wir für diesen Bereich zukunftsweisend Menschen finden, die sich dieser Tätigkeit annehmen, sie ausüben, gleichzeitig aber auch ihre Arbeitszeit familienfreundlich und mit einer finanziellen Sicherheit gestalten können?

Die Alternative? Schwarzarbeit! Was dies bedeutet, brauche ich nicht zu erklären. Wenn nur annähernd die offiziell und somit bekannten Daten herangezogen werden, dass ca. 85% der ausländischen Pflege-Hilfskräften so beschäftigt werden, dann wird mir Angst und Bange um

die zukünftige Versorgung von alten und kranken Menschen, auch hier in und um AKK.

Welches Risiko bei Schwarzarbeit gehen die Familien, als Arbeitgeber damit ein? Erstens ist es ein Strafbarkeitsrisiko. Dies bedeutet unter anderem Verstöße gegen das Arbeitszeitgesetz sowie das Steuer- und Sozialversicherungsrecht. Hohe Bußgelder können diese Familien treffen. Und, wie aus dem erwähnten Urteil abzuleiten ist, können die ausländischen Pflegekräfte auch rückwirkend ihre Nachzahlung von tatsächlich erbrachten Arbeitszeiten incl. Bereitschaftszeiten, gerichtlich einfordern. Dies können Kosten in Höhe von ca. 45T€ für einen Zeitraum von 6 Monaten ausmachen, die dann auch zu zahlen sind.

Wie müsste beispielhaft ein entsprechender Einsatz aussehen? Die Familie müsste selbst Arbeitgeber werden, eine entsprechende ausländische Kraft einstellen. Damit ist allerdings ein großer Verwaltungsaufwand verbunden. Meldungen an das Finanzamt, an die Sozialversicherungsträger müssen erfolgen;



Zahlung von Steuern und Sozialabgaben müssen monatlich erfolgen; die Hilfskraft darf nur max. 8 Stunden täglich im Einsatz sein – bei max. 48 Wochenstunden – 1 Tag in jeder Woche frei! – die restliche Zeiten müssen anderweitig abgedeckt werden. Z.B. über weitere 2 ausländische Hilfskräften (wer hat Platz in seinem Haus für solche 3 Personen?), durch eigenes Engagement oder durch weitere Zeiten ambulanter Hilfsdienste.

Die Alternative: - Nutzung unserer Hilfsangebote bei Pflege und Alltagshilfen, aber auch die, zum Besuch unserer Angebote aus dem Bereich der Begegnungsstätte oder der Tagespflege. Die restliche Zeit, soweit diese dann noch benötigt wird, teilen sich die Familienmitglieder untereinander auf. Die Zeiten von ehrenamtlichen Hilfskräften und ZIVIS sind leider vorbei. Eine Anmerkung – es gibt weder hier bei uns in AKK, noch deutschlandweit ehrenamtliche Fachkräfte, die eine qualifizierte Pflege rund um die Uhr sicherstellen, jeden Tag, ohne jegliche Vergütung, ohne jegliche Freizeit zur Eigenregenerie-

rung. Wir müssen nur realistisch genug sein, dies auch zu erkennen. Eine andere Möglichkeit wäre das Pflegeheim. Diese Rechnung muss sich jede Familie genau aufstellen. Dann wird auch hier schnell erkennbar, qualifizierte Pflege kostet Geld!

## **„Corona – Impfungen – kostenlose Test – ein schwieriges Thema“**

Die Wissenschaftler – weltweit – werben intensiv darum, dass sich die Menschen gegen das Corona-Virus impfen lassen. Viele Menschen haben sich dazu entschieden – ein wichtiger, wertvoll weiterer notwendiger Teil jedoch dagegen. Man kann dies unterschiedlich sehen. Die bisherigen kostenlosen Tests sollen ab 11. Oktober kostenpflichtig werden. Richtig so – sagen die einen. Falsch viele andere.

Ich persönlich schätze die Aussage der Ethikratsvorsitzenden, Alena Buyx, die nach der Ministerpräsidenten Runde mit der Bundeskanzlerin am 10.08.2021 sich dahingehend geäußert hat. Sie sagte: *„Es ist noch einiges zu tun mit Blick auf Information und aufsuchendes Impfen, um*



*allen ein möglichst barrierefreies Impfangebot zu machen“.* Und weiter merkte sie an, dass es sich nur schwer begründen ließe, dass man zukünftig denen, die sich aus ganz freien Stücken entschieden, nicht solidarisch zu handeln, also weder sich noch andere zu schützen und die Pandemie damit voranzutreiben, immer noch die Tests bezahle. Und dann kam ihre klare Aussage zum Nichtimpfen, die ich mir auch von unseren Politikern so gewünscht hätte, nämlich: *„Das ist dann eine private Entscheidung, die finanzielle Folgen hat, aber es ist keine Impfpflicht durch die Hintertür – eine Pflicht ist etwas, dem man sich nicht entziehen kann und das ist ja gerade nicht der Fall“.* Die gewollt Ungeimpften könnten sich ja weiter testen lassen, so Frau Buyx. Weise Worte!

## **„Wiesbaden fehlt es an barrierefreiem Wohnraum“**

Dass es im gesamten Stadtgebiet, also auch in den AKK-Stadteilen, an behinderten- und seniorenrechten Immobilien fehlt, dazu bedarf es sicherlich keiner Studie. Jeder vernünftigt denkende Mensch sieht dies,

wenn er denn mit offenen Augen durch seinen jeweiligen Stadtteil geht – oder auch fährt. So sollen derzeit über 7.000 Wohnungen im Stadtgebiet fehlen. Dies allerdings bei einer gewünschten monatlichen Netto-Kaltniete von 8,50 € je qm Wohnfläche. Dieser Mietpreis dürfte wohl sicherlich in den Bereich der Illusionen gehören. Denn mit solch einer Kaltniete wird nicht ausgesagt, welche Wohnqualität damit einhergehen sollte. Wohnungen, die den entsprechenden Ansprüchen, den Anforderungen an eine alters-, behinderten- und seniorenrechtliches Wohnen gerecht werden sollen, können nicht zu dem vorgenannten Mietpreis errichtet werden. Es sei denn durch städtische Wohnbaugesellschaften, die entsprechende öffentliche Gelder zur Verfügung gestellt bekommen. Nicht aber durch Privatinvestoren. Und auch nicht durch gemeinnützige, sozial engagierte Vereine, wie uns, den KKV in AKK.

Wohnungen, die den vorgenannten Ansprüchen gerecht werden wollen – sollen, benötigen vorrangig erst einmal ein entspre-



chendes Grundstück, eine Immobilie, welches zu nicht über-  
teuerten Kosten angekauft wer-  
den kann. Leider sind die Preise  
derzeit fast überall im Stadtge-  
biet extrem angestiegen, sie ex-  
plodieren geradezu. Die derzeit  
geltenden Bauvorschriften soll-  
ten hierbei ebenfalls nicht unbe-  
achtet bleiben. Denn viele Vor-  
schriften und auch Vorgaben  
verteuern eine Baumaßnahme,  
die letztendlich von irgendje-  
mandem zu bezahlen sind.

Der KKV hat mitten in Mainz-  
Kostheim, in der Winterstraße  
18, ein entsprechendes Haus er-  
richtet. „Betreutes Wohnen“  
sowie eine „Tagespflege“ im  
„Haus Maaraue“ bietet älteren  
Menschen alters-, behinderten-  
und seniorengerechtes Wohnen.  
Dazu wurden, neben Spenden,  
Fördermitteln, Zuschüssen und  
letztendlich auch langfristige  
Darlehen (z.B. durch die KfW  
und der MVB) – mit entspre-  
chenden günstigen Zinsen und  
Tilgung – eingesetzt. Mit einer  
vorerwähnten Netto-Kaltmiete  
in Höhe von 8,50€ je qm wäre  
dies realistisch gesehen nicht  
durchführbar gewesen.

Nachfragen aus der Kasteler  
Bevölkerung an uns, nach einem  
weiteren, ähnlichen Bauvorha-  
ben in Kastel, können wir der-  
zeit nicht beantworten. Denn  
uns fehlt hierzu ein entspre-  
chend geeignetes Grundstück  
oder Immobilie. Lassen Sie  
mich – lassen Sie uns eine Visi-  
on entwickeln. Derzeit wird an  
einem gemeinsamen Bürgerhaus  
für Kastel und Kostheim gear-  
beitet. Dadurch werden beide  
Grundstücke, auf denen die bei-  
den Bürgerhäuser stehen, zu ei-  
nem gewissen Zeitpunkt frei.  
Könnten wir uns vorstellen, das  
Gelände des Kasteler Bürger-  
haus zu erwerben? Hierauf ein  
Wohnkomplex errichten, was  
den vorgenannten Kriterien ent-  
spräche? „Der Mensch, der kei-  
ne Visionen oder Träume hat,  
wird nie wirklich großes errei-  
chen“! Vision heißt, dass die  
Zukunft der Gegenwart ihre Vi-  
sitenkarte in die Hand drückt.  
Lassen Sie uns gemeinsam in  
unserem AKK eine Vision ent-  
wickeln. Lassen Sie uns ge-  
meinsam unsere alten-, kranken,  
aber auch sonstige, der Hilfe be-  
nötigenden Menschen nicht ver-  
gessen, sie nicht an den Rand



der Gesellschaft, in Gewerbegebiete oder irgendwo auf eine grüne Wiese zu drücken. Lassen Sie uns gemeinsam Mut haben, die ersten Schritte hierzu zu tun.

## „So bleibt Gemüse länger frisch“

**Weißkohl:** Das Kohlgemüse, das regional übers ganze Jahr erhältlich ist, liefert reichlich Vitamin C und E. Da, nach zwölf Minuten Garzeit, bereits 35 Prozent der Vitamine verloren gehen, lieber frisch als Salat verzehren. Weißkohl muss nicht gewaschen werden, einfach die Blätter von außen nach innen abziehen und klein schneiden. Geschnitten verliert das Gemüse nach einer Stunde etwa 26 Prozent der Vitamine. Am besten mit Speiseessig und Zitronensaft vermischen – das reduziert den Abbau laut Max-Rubner-Institut (MRI) um die Hälfte. Ansonsten gilt: Beim Kauf sollten die Blätter keine Flecken oder Löcher haben, dafür schön geschlossen sein. Luftdicht im Kühlschrank verpackt, höchstens eine Woche aufbewahren. So gehen nur 18 Prozent der Vitamine verloren.

**Kartoffeln:** Die Knolle liefert fast 20 Milligramm Vitamin C

pro 100 Gramm. Frische Kartoffeln riechen erdig und haben eine gleichmäßige gelbbraune Farbe. Beim Zubereiten geschälter Kartoffeln gehen laut Bundeszentrum für Ernährung bis zu 15 Prozent des Vitamin C verloren. Lieber als Pellkartoffel in wenig Wasser dünsten. Die Knollen halten sich monatelang im kühlen, trockenen Keller, doch vom Vitamin C bleiben nach Forschungsergebnissen des (MRI) nach dieser Zeit nur etwa 40 Prozent übrig. Besonders gesund sind sie von Juni bis Oktober, wenn Kartoffelernte ist.

**Feldsalat:** Hoher blutfördernder Eisen- und Vitamin-C-Gehalt hebt den Feldsalat unter den Salaten hervor. Die grünen Blätter sollten keine gelben Stellen haben, das deutet auf Überlagerung hin. Feldsalat welkt schnell, verliert dadurch seine Inhaltsstoffe. Lieber am Einkaufstag verzehren oder leicht feucht in einer Box im Gemüsekorb für höchstens zwei Tage lagern. Generell gilt: Salate verlieren in kürzester Zeit einen Großteil ihrer Inhaltsstoffe. Deshalb saisonal auf verschiedene regionale Sorten zurück-



greifen: Feldsalat und Chicorée kommen in den Winter- bis Frühlingsmonaten auf den Teller, Endivien- und Kopfsalat von Mai bis November.

**Möhren:** Enthaltene Beta-Carotin beugt Hautentzündungen vor, kurbelt das Haarwachstum an und stärkt die Bindehaut. Fein gerieben oder püriert, wird der Stoff optimal aufgenommen, wie schwedische Wissenschaftler belegen. Speiseöl verstärkt die aufnehmbare Menge. Viel Vitamin C steckt im Blattgrün, das Suppen oder Pestos lecker würzt. Frische Möhren, die es ganzjährig gibt, sind knackig und nicht biegsam. Liegt ihre Erntezeit länger zurück, haben sie grüne Kopfspitzen. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch, lagern Möhren im Gemüsefach bis zu zehn Tage. Die dortige Kälte verlangsamt den Vitaminverlust, beim Beta-Carotin laut (MRI) auf ca. 2 Prozent pro Tag.

**Tomaten:** Bei Tomaten heißt es: sich entscheiden. Der rote Farbstoff Lycopin, der die Haut jung hält und die Knochen stärkt, wird durchs Kochen leichter verwertbar. Dafür schwindet der Vitamin-C-Gehalt

nach einer halben Stunde Kochen um 29 Prozent, wie Studien der New Yorker Cornell University belegen. Heimische Tomaten sind ab den Sommermonaten bis in den September erhältlich. Sind sie frisch, verströmen sie ein intensives Aroma. Tomaten mögen ein schattiges Plätzchen im Zimmer. Zwölf bis 16 Grad sind laut Bundeszentrum für Ernährung perfekt. Da Licht, Wärme und Sauerstoff die Vitamine angreifen, Tomaten innerhalb einer Woche verzehren.

**Zwiebeln:** Wertvolle Antioxidantien und Schwefelverbindungen wirken wie ein natürliches Antibiotikum. Der Pflanzenfarbstoff roter Zwiebeln schützt vor Diabetes und Herzkrankungen. Beim Kauf sollte die Schale leise rascheln und es sollten keine grünen Triebe sichtbar sein. Im dunklen, trockenen Keller bleiben die Knollen bis zu einem Jahr haltbar. Um die Nährstoffe zu behalten, Zwiebeln erst kurz vor Verwendung schälen und schneiden. Langes Erhitzen verringert die Nährstoffe erheblich, deshalb



lieber roh oder nur schonend gegart verzehren.

**Spinat:** Viel Kalzium für stabile Knochen und jede Menge Kalium für ruhige Nerven liefert das Blattgemüse. Aus heimischem Anbau kommt frischer Spinat von April bis Oktober auf den Speiseplan. Das Blattgemüse höchstens zwei Minuten lang blanchieren, um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören. Frischer Spinat, der saftige und knackige Blätter hat, hält sich im Kühlschrank höchstens zwei Tage. Eine Alternative ist die tiefgekühlte Variante: Laut dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit bleiben durch das direkte Verarbeiten und schonende Tiefkühlen die meisten Vitamine nach der Ernte erhalten.

QUELLE: AOK - Die Gesundheitskasse

## „Mitglieder - für den KKV werben“

Wir alle kennen die berühmte Frage, „darf's ein bisschen mehr sein“. Ganz gleich, ob dies beim Metzger oder sonst wo gefragt wird. Die Frage kommt fast immer dort, wo etwas abgewogen werden muss. Abwiegen – abwägen, nein das braucht man(n oder frau) nicht, wenn es um die

Mitgliedschaft bei uns im KKV geht. Glücklicherweise konnten wir in Corona-Zeiten den Stand unserer Mitglieder halten. Und jetzt, wir haben es geschafft, die 200 zu erreichen. Aber, Stillstand ist auch Rückschritt.

Wussten Sie das AKK 32.477 Einwohner – verteilt auf die Stadtteile hat?

### **Amöneburg**

– Einwohnerzahl:	1.743
50 - 64 Jahre 18,5 %	= 322
65 - 74 Jahre 5,4 %	= 94
75 Jahre und älter 5,7 %	= 99

### **Kastel**

– Einwohnerzahl:	13.353
50 - 64 Jahre 19,7 %	= 2.630
65 - 74 Jahre 7,4 %	= 988
75 Jahre und älter 6,7 %	= 895

### **Kostheim**

– Einwohnerzahl:	14.381
50 - 64 Jahre 22,0 %	= 3.163
65 - 74 Jahre 10,0 %	= 1.438
75 Jahre und älter 10,7 %	= 1.539

(Amt für Statistik und Stadtforschung Stadtteilprofile 2021)

Umgerechnet in Prozenten?? Ganze 0,6%! – sind Mitglieder bei uns im KKV! Wer erinnert sich noch? 1981 war der Schauspieler Karlheinz Böhm bei **"Wetten, dass..?"** zu Gast. Er



wettete, Frank Elstner werde es nicht schaffen, dass "ein Drittel aller Zuschauer eine D-Mark, einen Schweizer Franken oder sieben österreichische Schilling, für Menschen in der Sahelzone, am nächsten Tag an den Bundespräsidenten ihres Landes zu spenden". Elstner gewann die Wette, denn es gelang tatsächlich nicht, dass Menschen aus diesen drei (reichen) Ländern einen enormen Millionenbetrag zusammen spendeten. Dennoch kamen immerhin 1,2 Millionen DM zusammen. Der Grundstein für Karlheinz Böhm's Hilfsorganisation war gelegt.

Könnte man solch eine Wette auch für eine Mitgliedschaft im KKV aufrufen? Was würde ich, als Vorsitzender, in der heutigen Zeit gerne als Wetteinsatz aufrufen? Dass wir in und um AKK es schaffen könnten, mindestens 3% der Einwohner aus und um AKK zu einer Mitgliedschaft in unserer Hilfsorganisation zu begeistern? Ich würde es gerne aufrufen! **Wären Sie dabei?**

An dieser Stelle möchten wir allen Mitgliedern, die dieses Jahr bisher einen besonderen Geburtstag, ein besonderes Fest

gefeiert haben, nachträglich ganz herzlich gratulieren. Vor der Corona-Pandemie haben wir jedem Mitglied zu solch einem besonderen Ehrentag persönliche Glückwünsche und ein kleines Geschenk überbracht. Dies konnten wir im vergangenen Jahr leider nicht vornehmen. Und wie es den Anschein hat, wird dies auch in diesem Jahr leider noch nicht möglich sein. Unsere Glückwünsche verbunden mit guten Wünschen werden wir auch mit unseren Geburtstagsbriefen weiterhin Ihnen zukommen lassen. Bleiben Sie gesund. Passen Sie auf sich und Ihre Liebsten gut auf. Es werden wieder normalere Zeiten kommen, davon sind wir fest überzeugt.

### „Allgemeiner Hinweis:“

Es gibt sie leider immer noch, die Schockanrufe bei älteren Menschen. Lassen Sie sich nicht beunruhigen oder gar verängstigen! Wenn Sie solche Anrufe bekommen, beenden Sie einfach das Gespräch. Rufen Sie bei der Polizei an und melden dies.

