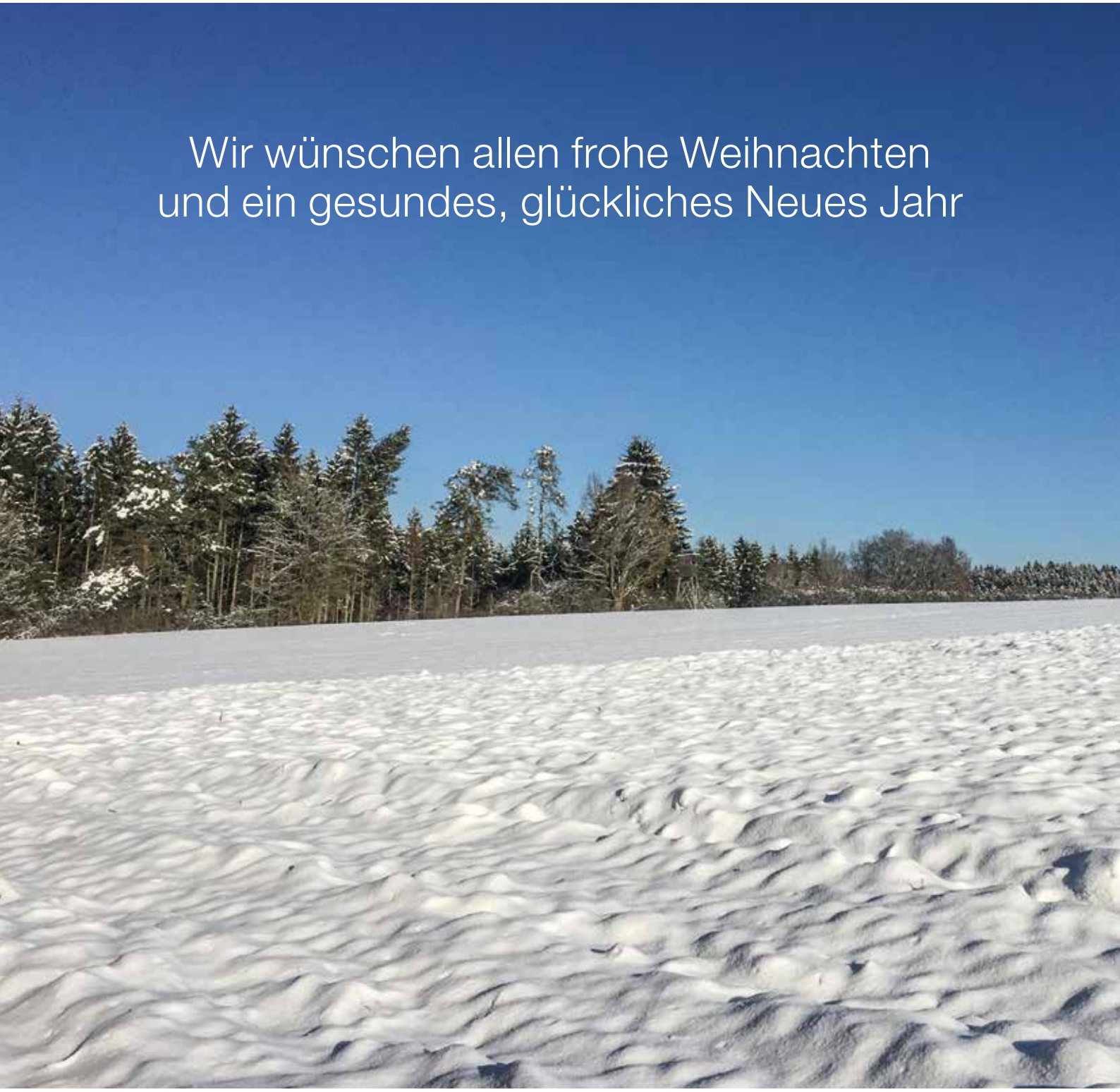
MITTEILUNGSBLATT
Gemeinde Schernfeld

Mitglied der VG Eichstätt · Gundekarstraße 7a · 85072 Eichstätt · Telefon 08421/9740-0

Ausgabe 54 Schernfeld, im Dezember 2018



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Jugendliche und Kinder,

die Weihnachtstage und die Zeit zwischen den Jahren sind bei uns eine stille Zeit. Die ganze Gesellschaft schaltet in einen langsameren Modus, alles geht gemächlicher und ruhiger zu. Alle sind wohl froh, einmal innehalten zu können.

Genießen Sie die Muße, genießen Sie es, Zeit für sich selbst und die Ihnen nahestehenden Menschen zu haben. Das gibt neue Kraft und Zuversicht.

Das zu Ende gehende Jahr 2018 nehme ich zum Anlass allen zu danken, die auch heuer wieder für unsere Gemeinschaft, für unsere Sicherheit und kulturelle Vielfalt ehrenamtlich tätig waren.

Ihnen liebe Mitbürgerinnen danke ich auch im Namen des Gemeinderates, dass Sie uns 2018 wiederum Vertrauen entgegengebracht haben. Die vielfältigen großen und kleinen Aufgaben unserer Gemeinde konnten daher angepackt werden um die Lebensbedingungen weiter zu verbessern.

Ihnen alle Frohe Weihnachten, einen guten Start in ein neues Jahr, damit es für Sie alle ein glückliches Jahr 2019 wird.

Schöne Grüße
Ihr

Ludwig Mayinger
Erster Bürgermeister

Interesse am Ehrenamt „Wahlhelfer/in"?

Die Landtags- und Bezirkswahl 2018 ist vorbei.
In 22 Wahllokalen der Verwaltungsgemeinschaft Eichstätt haben ca. 200 Wahlhelfer für den problemlosen Ablauf der Wahl gesorgt. Vielen Dank für den ehrenamtlichen Einsatz!
Die nächste Wahl ist schon wieder in den Startlöchern.

Die Europawahl findet am Sonntag, dem 26. Mai 2019 statt.

Als Wahlhelfer/in ist man als eigenständiges Team im Wahllokal vor Ort in vielfältige demokratische Entscheidungsprozesse eingebunden. Hierzu gehört nicht nur die Auszählung der Stimmen am Wahlabend, sondern beispielsweise auch die Prüfung während des Wahltages, ob der Bürger im Wahllokal wählen und seine Stimme abgeben darf.
Natürlich wird man vor der Wahl entsprechend geschult und im Wahllokal stehen einem die erfahrenen Wahlhelfer zur Seite.
Neben den Vorbereitungen vor der Wahl ist man am Wahltag selbst in einer „Schicht" eingeteilt und muss nicht ganztägig anwesend sein.
Grundsätzlich reicht es aus, wenn Sie das 18. Lebensjahr vollendet haben.
Sie erhalten für die Ausübung des Ehrenamtes eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Falls Sie Interesse haben, als Wahlhelfer/in bei der Wahl in ihrer Gemeinde mitzuwirken, dann melden Sie sich bei uns (wahlen@vg-eichstaett.de; Telefon 08421 / 9740 13).

Information der Verwaltungsgemeinschaft

Die Verwaltungsgemeinschaft Eichstätt ist zwischen den Feiertagen zu den üblichen Zeiten geöffnet.

Beurkundete Personenstandsfälle 2018

1 Geburt
42 Eheschließungen
26 Sterbefälle
43 Kirchenaustritte

Stand: 12.12.2018

Bekanntmachung des Termins zur Untersuchung (TÜV) für land- und forstwirtschaftliche Zugmaschinen

Die Hauptuntersuchung gem. § 29 StVZO für land- und forstwirtschaftliche Zugmaschinen durch den TÜV in der Gemeinde Schernfeld wird am

Freitag, dem 25. Januar 2019, in der Zeit von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr im Gasthaus „Schernfelder Hof" in Schernfeld

durchgeführt.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir bitten daher alle Besitzer land- und forstwirtschaftlicher Zugmaschinen bei Bedarf zu obigem Termin zu erscheinen.

Sappenfelder Kerwa
Alle auf einen Streich: Die gesamte Kerwagesellschaft beteiligte sich am Umzug durch Sappenfeld.

Von links: Vetter Benedikt mit Vetter Antonia, Pfahler Alexander mit Schödl Marina und Mühlbauer Florian mit Bittl Sopie.

Alte Bausubstanz mit Leben füllen

Ausstellung zum Thema Flächensparen in Hitzhofen

Von Montag, 19. November 2018 bis Freitag, 11. Januar 2019 ist im Sitzungssaal des Rathauses in Hitzhofen die Ausstellung „Wie wohnen? Wo leben? Flächen sparen – Qualität gewinnen“ zu sehen. Sie stammt vom Bayerischen Landesamt für Umwelt, zeigt Beispiele für gelungene Projekte im Bereich Nachverdichtung, Umnutzung oder Sanierung und richtet sich an interessierte (bauwillige) Bürger.

Durch die Ausstellung soll für das Thema Innenentwicklung sensibilisiert werden. Sowohl mögliche Bauherren als auch Besitzer von leer stehenden Gebäude in den Ortskernen sollen auf das Thema aufmerksam gemacht werden und Anregungen und Tipps erhalten. An diversen Bildschirmstationen wird das Thema sogar interaktiv bespielt.

Hitzhofen bot sich insofern als Ausstellungsort an, da dort aktuell ein Gemeindeentwicklungskonzept unter breiter Bürgerbeteiligung erarbeitet wird, in dem u. a. die Themen Innenorts- und Ortskernentwicklung eine wichtige Rolle spielen. Auch die zentrale Lage inmitten des LAG-Gebiets sorgt für eine gute Erreichbarkeit.

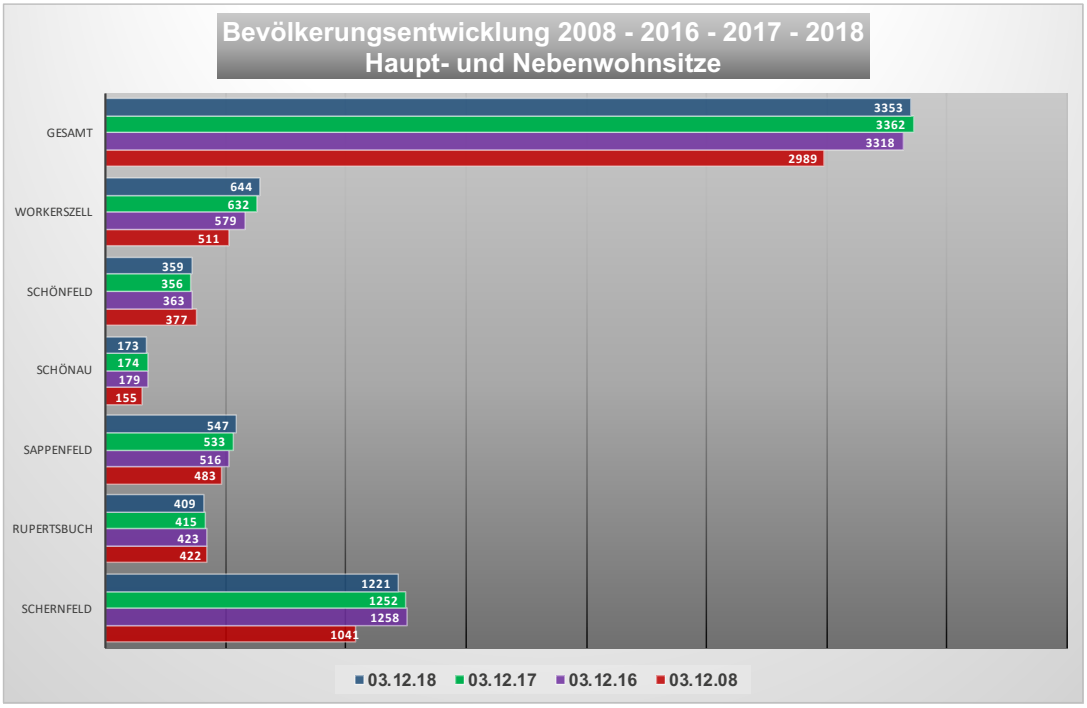
Die Lokale Aktionsgruppe (LAG) Altmühl-Donau hat die Ausstellung in die Region geholt, weil dem Thema Innenortsentwicklung ein Entwicklungsziel in der Lokalen Entwicklungsstrategie (LES), dem Konzept für die aktuelle LEADER-Förderperiode, gewidmet ist. Bereits durch die Veranstaltungsreihe „TATORT INNENORT“ (Fortsetzung im Frühjahr 2019) setze die LAG Impulse in diesem Bereich.

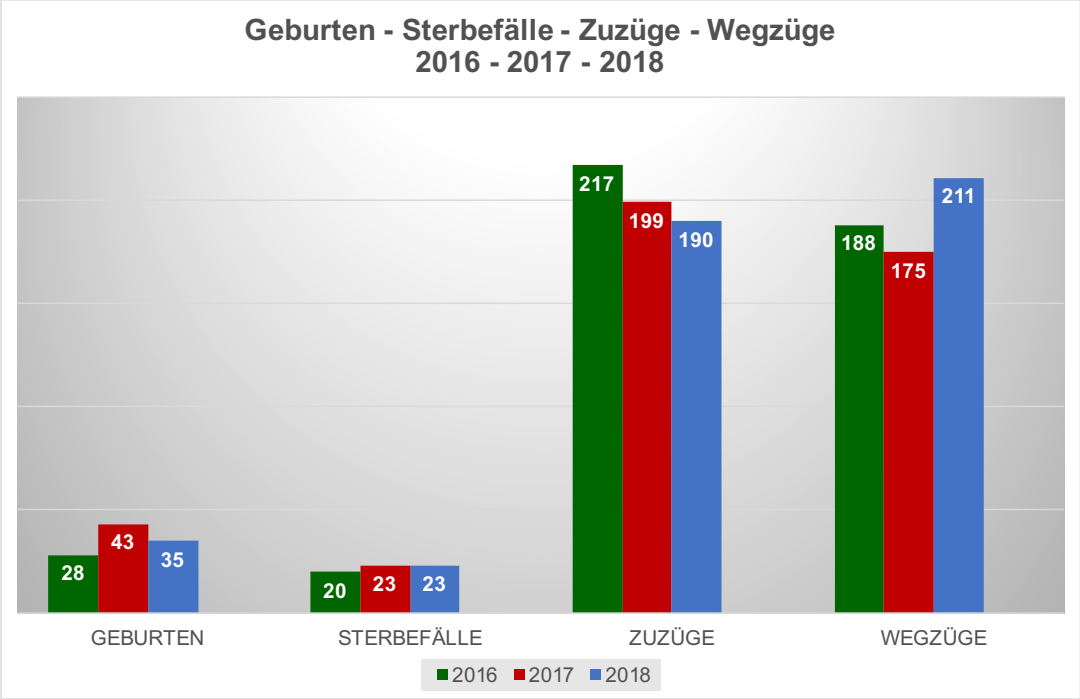
Die Ausstellung kann immer zu den regulären Öffnungszeiten des Rathauses besucht werden: Mo-Fr 7.30 - 12.00 Uhr, Di 13.00 - 16.30 Uhr, Do 13.00 - 17.30 Uhr. Bei Fragen können sich Interessierte gerne an Lena Deffner oder Melanie Fürnrieder wenden: info@lag-altmuehl-donau.de oder 08421 9876-30. Weitere Informationen gibt es auch auf www.lag-altmuehl-donau.de.

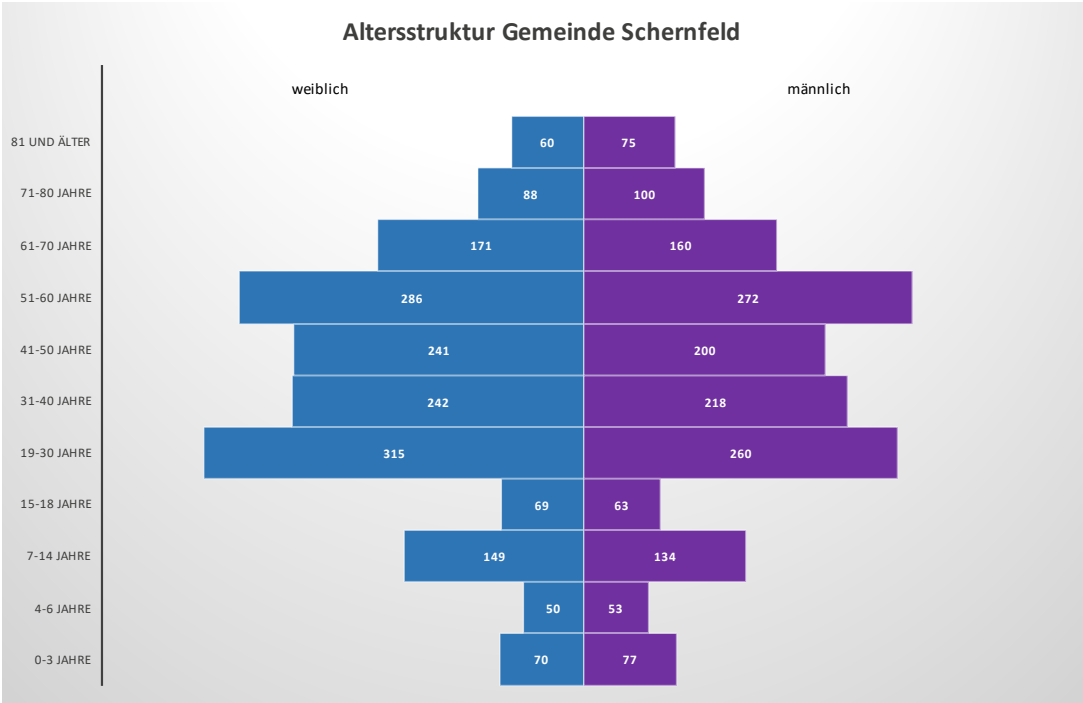
Die LAG Altmühl-Donau wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).

Auszeichnung für ehrenamtliche Helferinnen für den Blutspendedienst
Die Ehrenplakette in Silber erhielt das Team Schernfeld. Von links: Kreisvorsitzender und Landrat Anton Knapp, Elfriede Stößl, Rosalinde Bittl, Renate Neumeyer, Bernadette Hammel, Rosa Pfab, Gerlinde Kluy, Christine Halbmeyer und Chefarzt Prof. Dr. Gregor Voggenreiter.

Jubiläum: 20 Jahre Mittagsbetreuung Schernfeld


Bevölkerungsentwicklung 2008 - 2016 - 2017 - 2018
Haupt- und Nebenwohnsitze
GESAMT
3353
3362
3318
2989
WORKERSZELL
644
632
579
511
SCHÖNFELD
359
356
363
377
SCHÖNAU
173
174
179
155
SAPPENFELD
547
533
516
483
RUPERTSBUCH
409
415
423
422
SCHERNFELD
1221
1252
1258
1041
03.12.18
03.12.17
03.12.16
03.12.08


Geburten - Sterbefälle - Zuzüge - Wegzüge
2016 - 2017 - 2018
28
43
35
20
23
23
217
199
190
188
175
211
GEBURTEN
STERBEFÄLLE
ZUZÜGE
WEGZÜGE
2016
2017
2018


Altersstruktur Gemeinde Schernfeld
weiblich
männlich
81 UND ÄLTER
60
75
71-80 JAHRE
88
100
61-70 JAHRE
171
160
51-60 JAHRE
286
272
41-50 JAHRE
241
200
31-40 JAHRE
242
218
19-30 JAHRE
315
260
15-18 JAHRE
69
63
7-14 JAHRE
149
134
4-6 JAHRE
50
53
0-3 JAHRE
70
77

Der Vorstand der Jugendgemeinschaft Schernfeld (von links): Johanna Breitenhuber, Andreas Simon, Alexander Meier, Dominik Hammel, Maria Schober, Moritz Amler, Katharina Eichhorn, Anna Simon, Raphael Breitenhuber, Thomas Wurm.

Ehrung für 40 Jahre aktiven Dienst bei der Freiwilligen Feuerwehr, Festakt im Spiegelsaal

Freiwillige Feuerwehr Schernfeld: Von links: Landrat Anton Knapp, Albert Halbmeyer, Dieter Lederer, Hermann Bittl, Kreisbrandinspektor Hans Baumeister, Kommandant Michael Margraf und Kreisbrandrat Martin Lackner.

Freiwillige Feuerwehr Workerszell.
Von links: Arnold Stüwer, Michael Raatz sen., Josef Russer, Josef Schneider, Hans Schneider.

Seniorenausflug

In diesem Jahr waren die Senioren der Pfarreien Rupertsbuch, Schernfeld und Schönfeld das erste Mal gemeinsam mit dem Bus unterwegs. Die Reise führte nach Freystadt zur Wallfahrtkirche Maria Hilf. Dort feierte nach einer kurzen Führung Pfarrer Franz Remberger einen Gottesdienst. Weitere Ziele waren der Ziegenhof Dess bei Freystadt und zuletzt das Kloster Plankstetten. Eine Führung mit Pater Thomas durch die Klosterkirche und die Krypta rundete die Reise ab. Die Organisation hatte der Pfarrgemeiderat Schernfeld übernommen.

Deutsche Rentenversicherung
Arbeitsgemeinschaft Bayern

Deutsche Rentenversicherung zum verabschiedeten Rentenpakt

27. November 2018

Das Gesetz über Leistungsverbesserungen und Stabilisierung in der gesetzlichen Rentenversicherung hat am Freitag, 23. November 2018 den Bundesrat passiert. Die Deutsche Rentenversicherung erklärt, wann und unter welchen Voraussetzungen die neuen Regelungen gelten.

Haltelinien für Beitragssatz und Rentenniveau bis 2025 werden eingeführt
Bis 2025 werden mit dem neuen Gesetz Haltelinien für den Beitragssatz und das Rentenniveau eingeführt. Dadurch wird sichergestellt, dass das Rentenniveau bis dahin nicht unter 48 Prozent sinkt und der Beitragssatz gleichzeitig nicht über 20 Prozent steigt. Für 2019 wird der Beitragssatz per Gesetz auf 18,6 Prozent festgelegt, von 2020 bis 2025 darf er nicht unter 18,6 Prozent liegen.

Ausweitung der Mütterrente führt zu einer spürbaren Rentenerhöhung
Am 1. Januar 2019 treten Verbesserungen bei der Mütterrente in Kraft. Bisher werden für jedes Kind, das vor 1992 geboren wurde, zwei Jahre Kindererziehungszeit bei der Rente berücksichtigt. Nach der Neuregelung wird jetzt ein halbes Jahr zusätzlich bei der Rente angerechnet. Das führt zu einer Erhöhung der Rente pro Kind um bis zu 16,02 Euro im Westen und um bis zu 15,35 Euro im Osten.

Auszahlung der Mütterrente bis Mitte nächsten Jahres
Wer ab 1. Januar 2019 neu in Rente geht, erhält die Mütterrente von der ersten Rentenzahlung an. Bei den rund 9,7 Millionen Müttern und Vätern, deren Rente bereits vor Januar 2019 begonnen hat, erfolgt die zusätzliche Zahlung automatisch bis Mitte nächsten Jahres. Für die Zeit ab 1. Januar 2019 erhalten die Betroffenen eine Nachzahlung. Die Rentenversicherung stellt damit sicher, dass jeder die Leistung erhält, die ihm nach der

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Die Träger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern kooperieren im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft. Regionale Verantwortung und Kompetenz sowie die Synergieeffekte gemeinsamen Handelns sind Ausdruck unseres Selbstverständnisses.

Für Informationen stehen Ihnen als regionale Ansprechpartner zur Verfügung:

Nordbayern
Pressesprecherin:
Sandra Skrzypale
Telefon 0921 607-3456
E-Mail: uk@drv-nordbayern.de

Bayern Süd
Pressesprecher:
Jan Paeplow
Telefon 089 6781-2606
E-Mail: pressestelle@drv-bayernsued.de

Schwaben
Pressesprecherin:
Ingrid Högel
Telefon 0821 500-1588
E-Mail: presse@drv-schwaben.de

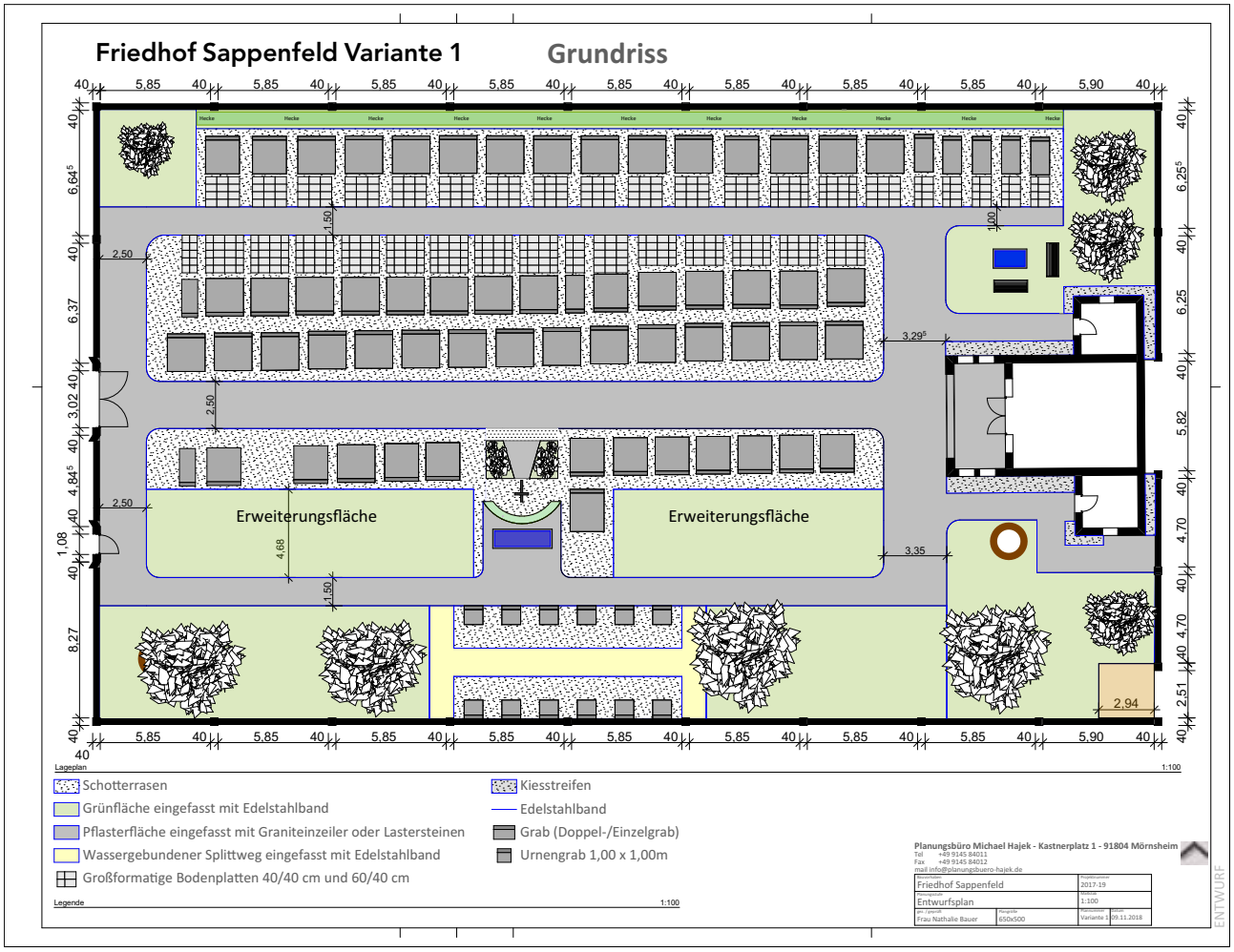
Neuregelung zusteht. Die Auszahlung der neuen Leistung erfolgt damit wie bei der Einführung der Mütterrente im Jahr 2014.

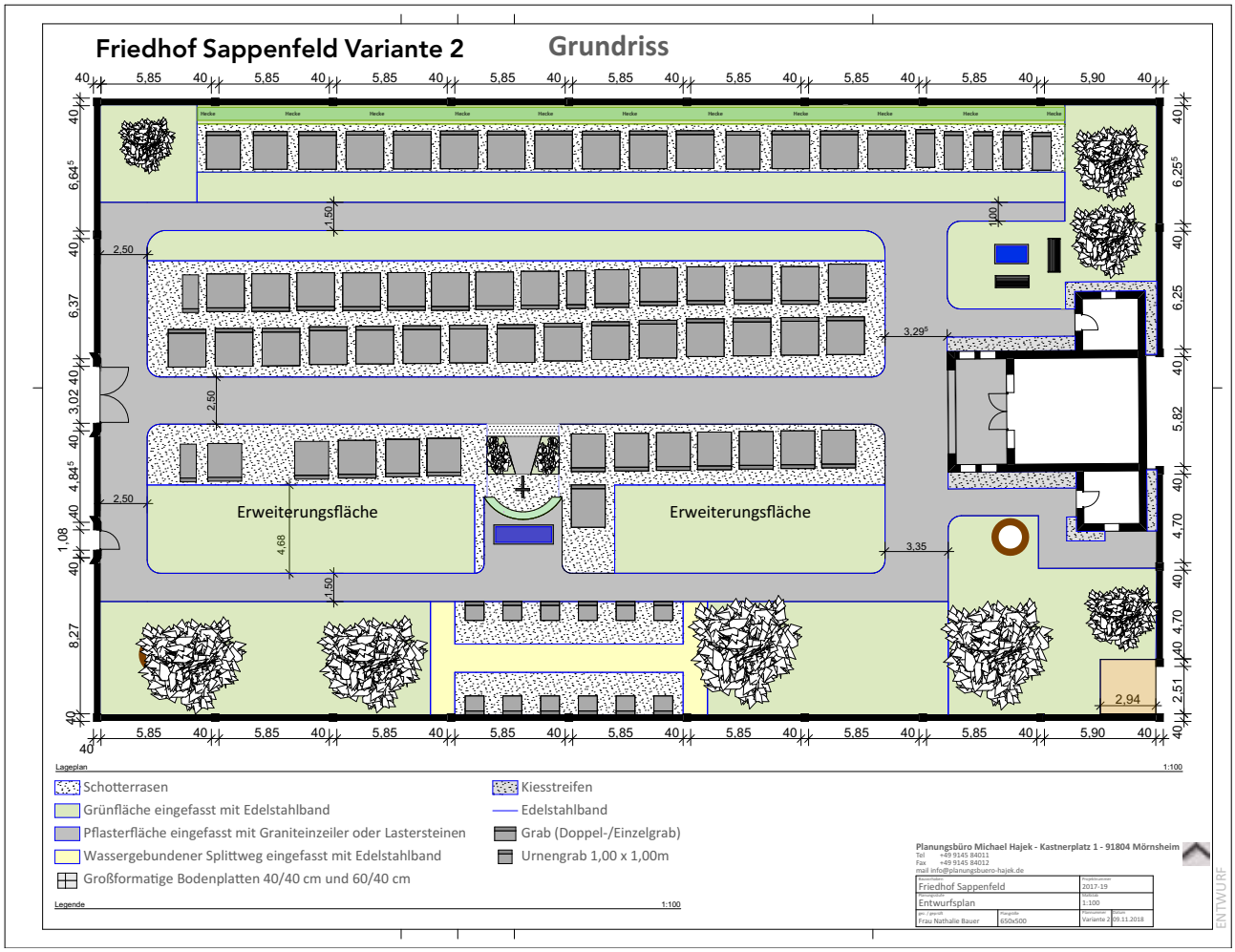
Mütterrente wird automatisch gezahlt
Ein gesonderter Antrag auf die Mütterrente ist grundsätzlich nicht notwendig. Lediglich Adoptiv- und Pflegeeltern, die Mütterrente beanspruchen, müssen bei ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger formlos einen Antrag stellen.

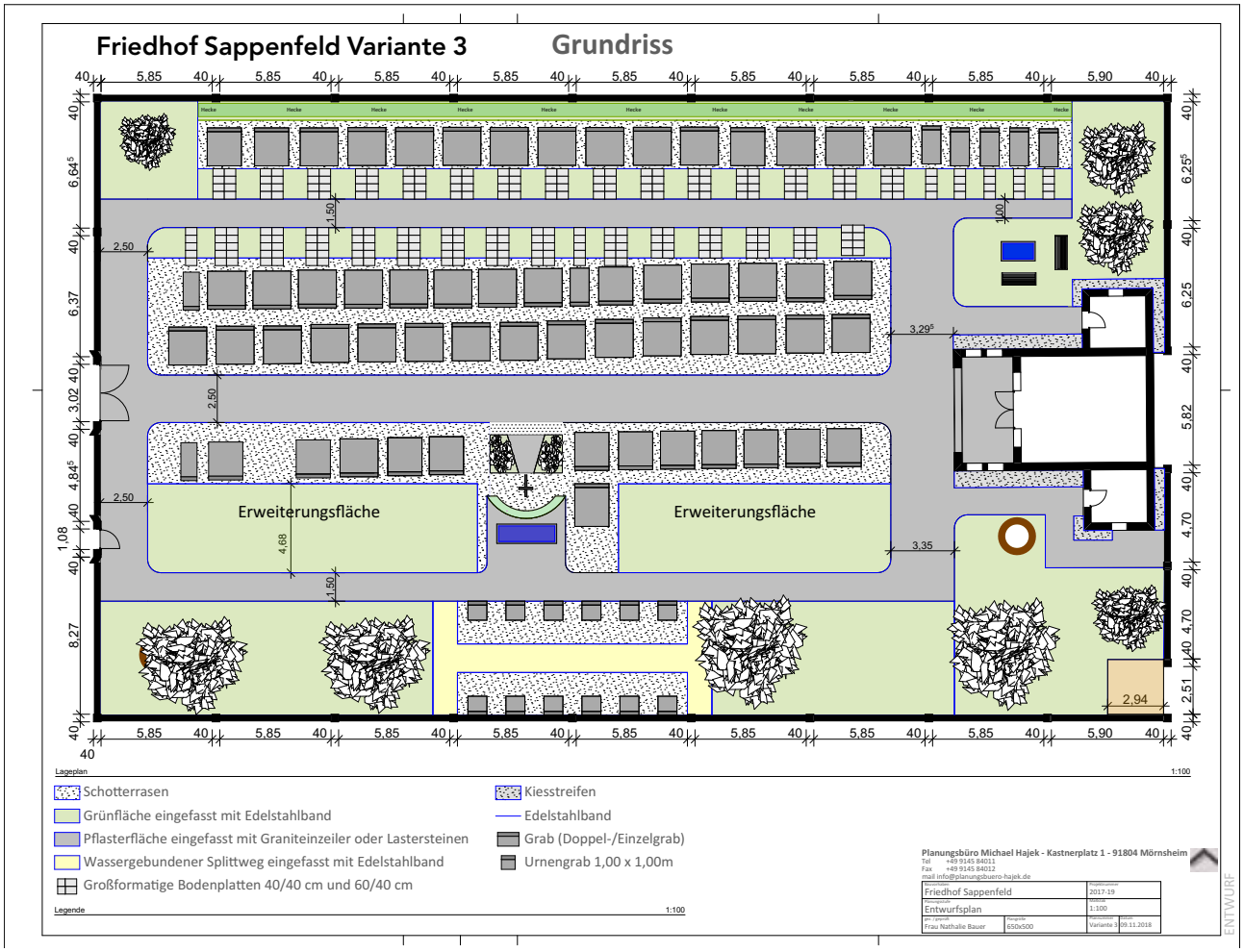
Bessere Absicherung bei den Erwerbsminderungsrenten
Am 1. Januar 2019 treten Verbesserungen bei der Erwerbsminderungsrente in Kraft. Versicherte, deren Erwerbsminderungsrente erstmals ab 1. Januar 2019 beginnt, werden ab diesem Zeitpunkt besser abgesichert. Für sie wird die sogenannte Zurechnungszeit 2019 auf 65 Jahre und acht Monate angehoben. Ab dem 1. Januar 2020 steigt die Zurechnungszeit dann bis 2031 schrittweise auf 67 Jahre. Durch die Zurechnungszeit werden erwerbsgeminderte Menschen so gestellt, als hätten sie in dieser Zeit mit ihrem bisherigen durchschnittlichen Einkommen weitergearbeitet und Beiträge gezahlt. Dadurch erhalten sie eine höhere Rente.

Ausweitung der Midi-Job-Grenze kommt vor allem Geringverdienern zugute
Zum 1. Juli 2019 gibt es auch eine Neuregelung für sogenannte Midi-Jobber. Wer bisher zwischen 450,01 Euro und 850 Euro verdient, zahlt nur einen reduzierten Beitrag zur Rentenversicherung, erwirbt aber auch nur entsprechend geringere Rentenansprüche. Durch die Neuregelung wird die bisherige Gleitzone für Midi-Jobber mit einem Verdienst im Bereich zwischen 450,01 Euro und 850 Euro durch einen sogenannten Übergangsbereich ersetzt. Dieser erfasst zukünftig Arbeitsentgelte im Bereich von 450,01 Euro bis 1.300 Euro. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte in diesem Bereich zahlen wie bisher einen reduzierten Sozialversicherungsbeitrag. Neu ist, dass die verringerten Rentenbeiträge zukünftig nicht mehr zu geringeren Rentenansprüchen führen.

Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Rentenpakt haben wir im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de zusammengestellt.


Friedhof Sappenfeld Variante 1
Grundriss
Erweiterungsfläche
Erweiterungsfläche
Lageplan
1:100
Schotterrasen
Grünfläche eingefasst mit Edelstahlband
Pflasterfläche eingefasst mit Graniteinzeiler oder Lastersteinen
Wassergebundener Splittweg eingefasst mit Edelstahlband
Großformatige Bodenplatten 40/40 cm und 60/40 cm
Kiesstreifen
Edelstahlband
Grab (Doppel-/Einzelgrab)
Urnengrab 1,00 x 1,00m
Legende
1:100
Planungsbüro Michael Hajek - Kastnerplatz 1 - 91804 Mörnsheim
Tel +49 9145 84011
Fax +49 9145 84012
mail info@planungsbuero-hajek.de
Friedhof Sappenfeld
2017-19
Entwurfsplan
1:100
Frau Nathalie Bauer
650x500
Variante 1
09.11.2018
ENTWURF


Friedhof Sappenfeld Variante 2
Grundriss
Erweiterungsfläche
Erweiterungsfläche
Lageplan
1:100
Schotterrasen
Grünfläche eingefasst mit Edelstahlband
Pflasterfläche eingefasst mit Graniteinzeiler oder Lastersteinen
Wassergebundener Splittweg eingefasst mit Edelstahlband
Großformatige Bodenplatten 40/40 cm und 60/40 cm
Kiesstreifen
Edelstahlband
Grab (Doppel-/Einzelgrab)
Urnengrab 1,00 x 1,00m
Legende
1:100
Planungsbüro Michael Hajek - Kastnerplatz 1 - 91804 Mörnsheim
Tel +49 9145 84011
Fax +49 9145 84012
mail info@planungsbuero-hajek.de
Friedhof Sappenfeld
2017-19
Entwurfsplan
1:100
Frau Nathalie Bauer
650x500
Variante 2
09.11.2018
ENTWURF



Trauungsraum der Verwaltungsgemeinschaft

Zeitreise

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Direktion Ingolstadt, Ansprechpartner: Rainer Stegmayr
Harderstr. 43, 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841 9349-230, Telefax: 0841 9349-490230
rainer.stegmayr@by.aok.de, www.aok.de/bayern

Gesundheits- und Presse-Informationen

Gut ernährt mit regionalen Produkten

Erdbeeren, Spargel und Gurken im Dezember? Für Supermärkte ist es kein Problem, das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus fernen Landen anzubieten. Doch diese werden häufig unter Einsatz von Pestiziden sowie Düngemitteln produziert und haben einen langen Transportweg hinter sich. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher bevorzugen mittlerweile wieder Obst und Gemüse aus der Region. Und das bedeutet eben auch, dass im Winter etwas ganz anderes auf den Teller kommt als im Sommer. „Als Wintergemüse werden Gemüsesorten bezeichnet, die in der kalten Jahreszeit geerntet und so gelagert werden, dass sie über den gesamten Winter hindurch verzehrt werden können", sagt Evelyn Milz-Fleißer, Ernährungsfachkraft von der AOK in Ingolstadt. „Dazu gehören in Deutschland vor allem Kohl und Wurzelgemüse, wie beispielsweise Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl oder Wirsing sowie Steckrüben, Rote Beete, Pastinaken und Schwarzwurzeln." Neben dem ökologischen Aspekt, heimische Produkte zu kaufen, sieht Evelyn Milz-Fleißer das saisonale Essen noch unter einem ganz anderen Gesichtspunkt: „Heimisches Wintergemüse ist bei vielen in Vergessenheit geraten, dabei bietet es eine beeindruckende Geschmacksvielfalt durch verschiedenste Aromen."

Winterliche Bodenschätze
Regionales Wintergemüse enthält zudem viele Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt dadurch gerade in der kalten Jahreszeit die Immunabwehr. Vor allem in den verschiedenen Kohlsorten und in Steckrüben steckt viel Vitamin C, in rote Bete reichlich Eisen. Grünkohl und Feldsalat enthalten Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Chicorée ist übrigens eine Winterpflanze, die nicht nur als Salat, sondern auch gekocht und gebraten köstlich-bitter schmeckt. Und auch auf Obst muss man nicht ganz verzichten, nur weil es kälter wird. Einheimische Äpfel und Birnen lassen sich gut lagern und schmecken auch im Winter. Ausweichen kann man auch auf Trockenfrüchte und vor allem auf Nüsse. Diese sollten allerdings wegen der Schwefelung beziehungsweise des hohen Fettanteils in Maßen genossen werden.

Essen im Herbst und Winter: Regionales Gemüse enthält viel Vitamine und Mineralstoffe.
© AOK-Mediendienst

Und so kann ein regionales Winter-Essen aussehen – eine cremige Pastinaken-Boskop-Suppe

Köstlicher Kontrast von süß und sauer / Zubereitungszeit: 20 Minuten / das Rezept ist für vier Personen

Zutaten: 2 Zwiebeln, 500 g Pastinaken, 2 säuerliche Äpfel (vorzugsweise Boskop), 1 EL Rapsöl, 2 EL Zitronensaft, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml fettarme Milch, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:
1. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Pastinaken putzen, schälen und würfeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen, die Viertel würfeln.

2. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln bei geschlossenem Deckel für ca. 5 Minuten glasig dünsten. Pastinaken und Äpfel zufügen und kurz mit andünsten. Zitronensaft zufügen und Gemüse mit Brühe ablöschen. Aufkochen, Hitze reduzieren und alles circa 10 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze garen.

3. Milch zufügen und die Suppe fein pürieren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Würzen Sie die Suppe mit 1 TL Currypulver. Probieren Sie dieses Rezept auch einmal mit Knollensellerie - sie schmeckt dann nicht süßlich, sondern würzig und kann gut mit einer leichten Fleischeinlage kombiniert werden.
(Pro Portion): 192 kcal / 804 kJ, 5,34 g Eiweiß, 10,2 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate)

Wenn die Tage kürzer werden: Tipps gegen den Winterblues

Die Tage werden in der kalten Jahreszeit kürzer und dunkler. Der Lichtmangel macht Körper und Seele zu schaffen, manche Menschen bekommen dann den sogenannten Winterblues. 60 Prozent der Deutschen sind zumindest manchmal davon betroffen, wie eine Umfrage von Statista und YouGov zeigt. „Wir brauchen Licht, um uns wohlzufühlen, denn Sonnenlicht hat einen wichtigen Einfluss auf viele biochemische Prozesse in unserem Körper", so Rainer Stegmayr von der AOK in Ingolstadt. Sonnenlicht regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst unsere Hormonproduktion, den Hunger und die Leistungsfähigkeit. Bei wenig Licht schüttet der Körper verstärkt das schläfrig machende Hormon Melatonin aus, gleichzeitig wird weniger vom Glückshormon Serotonin produziert. Um diesen Effekten entgegen zu wirken, hilft Bewegung: Wer jeden Tag mindestens eine halbe Stunde im Hellen spazieren geht, zum Beispiel in der Mittagspause, schüttet weniger Melatonin aus und regt durch die Bewegung überdies die Produktion von Serotonin an.

Um morgens besser aus dem Bett zu kommen, empfiehlt es sich, das Schlafzimmer hell zu erleuchten. Ein Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, hilft ebenfalls. Damit tagsüber keine Müdigkeit aufkommt, sollten Wohn- und Arbeitsräume hell beleuchtet werden. Große Tageslichtleuchten verdrängen die Dunkelheit. Abends ist eine warme Beleuchtung besser, damit sich der Körper auf die Nachtruhe vorbereiten kann. „Wichtig ist außerdem eine klare Tagesstruktur. Sie hilft dabei, aktiv zu bleiben und nicht in Antriebslosigkeit und Trübsal zu versinken", so Rainer Stegmayr.

Es gibt jedoch nicht nur die leichten saisonalen Verstimmungen: Tritt über mehrere Jahre hinweg im Herbst und Winter immer wieder eine anhaltend depressive Stimmungslage mit Antriebslosigkeit und Tagesmüdigkeit auf, kann es sich um eine Herbst-Winter-Depression (saisonbedingte Depression, engl.: seasonal affective disorder, SAD) handeln. Spezielle Tageslichtlampen können dann helfen, Licht „auf Vorrat" zu tanken. Wichtig ist, dass Betroffene täglich eine bestimmte Zeit vor dem Lichtgerät sitzen, am bestens morgens. Ist das erfolgreich, empfiehlt es sich, die zusätzliche Lichtzufuhr den ganzen Winter hindurch fortzusetzen. Ob und um welche Form einer Depression es sich handeln kann, sollte **ärztlich abgeklärt werden.**

Internet-Tipps zum Thema Depression:

- Familiencoach Depression: www.familiencoach-depression.de
- Selbsthilfeprogramm „moodgym: www.moodgym.de
- www.aok.de > Suchbegriff „Depression"

Herz außer Takt – Vorhofflimmern

Vorhofflimmern gehört zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen. Laut Deutscher Herzstiftung sind bundesweit rund 1,8 Millionen Menschen davon betroffen. Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Deshalb stehen die diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung im November unter dem Motto „Herz außer Takt". „Wichtig ist, die Erkrankung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, denn sie erhöht das Risiko für einen Schlaganfall", so Dr. Klaus Klarner, Internist und Kardiologe sowie beratender Arzt bei der AOK Bayern.

Was ist eigentlich Vorhofflimmern?

Wenn das Herz normal schlägt, nimmt man es gar nicht wahr. Bei Patienten mit Vorhofflimmern schlägt das Herz hingegen unregelmäßig und oft zu schnell. Elektrische Impulse sorgen dafür, dass sich der Herzmuskel regelmäßig zusammenzieht, damit der Körper gut mit Blut versorgt wird. Der Sinusknoten, der im rechten Vorhof liegt, ist der Taktgeber für den Herzrhythmus. Beim Vorhofflimmern kreisen in den Herzvorhöfen ungeordnete elektrische Erregungswellen mit hoher Frequenz. Die Vorhöfe können sich nicht mehr richtig zusammenziehen, sie „flimmern" nur noch. In unregelmäßigen Abständen werden die Vorhoferregungen auf die Herzkammern übertragen. Der Herzrhythmus gerät völlig durcheinander. „Es kommt zu einem unregelmäßigen Herzschlag und die Herzleistung verringert sich", so Dr. Klarner.

Ursache nicht immer eindeutig

In der Regel tritt Vorhofflimmern zunächst einmalig auf. Mit der Zeit können sich die Episoden häufen, bis das Herz schließlich dauerhaft aus dem Takt gerät. Neben dem Herzstolpern und -rasen können die Patienten unter einem Schwächegefühl, Benommenheit oder Schwindel leiden. Bis zu 30 von 100 Menschen mit einem Vorhofflimmern haben laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) allerdings keine oder nur unspezifische Beschwerden. „Ursache für die Erkrankung sind oft Bluthochdruck, die koronare Herzkrankheit, Herzschwäche und Herzklappenfehler", so Dr. Klarner. Seltener lösen eine Überfunktion der Schilddrüse und bestimmte Medikamente die Erkrankung aus. Bei ungefähr einem Drittel der Betroffenen bleibt der Auslöser unbekannt.

Arztbesuch ratsam

Bei Vorhofflimmern besteht normalerweise keine akute Lebensgefahr. In jedem Fall ist es aber angezeigt, sich ärztlichen Rat einzuholen. Denn es können sich langfristig Folgeerkrankungen wie Herzschwäche oder ein Schlaganfall entwickeln. Da sich die Herzvorhöfe nicht mehr richtig zusammenziehen, können sich im Herzen Blutgerinnsel bilden. Die Gerinnsel können mit dem Blutstrom in die Gefäße gelangen, die das Gehirn mit Sauerstoff versorgen und diese verstopfen.

Spezielles Behandlungsprogramm unterstützt
Die AOK bietet ihren Versicherten mit AOK-Curaplan ein spezielles Versorgungsangebot: Ein strukturiertes Behandlungsprogramm für koronare Herzkrankheit. Bei der AOK in Ingolstadt sind aktuell 3.973 Versicherte eingeschrieben. Infos zum Behandlungsprogramm gibt es im Internet unter www.aok-curaplan.de oder bei Dieter Brummer von der AOK in Ingolstadt unter der Rufnummer 0841/9349-320.

AOK-Pflegeberater unterstützen in letzter Lebensphase

Schwerstkranke, Sterbende und deren Angehörige wissen oft zu wenig über geeignete Beratungs- und Versorgungsangebote für die letzte Phase ihres Lebens. Helfen können Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der AOK Bayern. Sie unterstützen bei Bedarf Betroffene und ihre Angehörigen bei der Suche nach einem geeigneten Angebot zur Begleitung und Betreuung am Lebensende. „Wir Pflegeberater übernehmen damit eine wichtige Lotsenfunktion und besprechen gemeinsam mit Patient, Angehörigen, Ärzten und Pflegeeinrichtungen, welche Versorgungsform die passende ist", so Irmtraud Maikow. „Dabei hat der Wunsch des Patienten stets Vorrang."

Stationär oder ambulant?
Die Palliativversorgung ermöglicht es schwerstkranken und sterbenden Menschen, umfassend und individuell medizinisch und pflegerisch betreut zu werden. „Das gilt sowohl für die ambulante Pflege in der eigenen häuslichen Umgebung, zum Beispiel durch Ärzte, Pflegedienste und Therapeuten, als auch für die stationäre oder teilstationäre Pflege in einem Hospiz, Pflegeheim oder Krankenhaus", so Irmtraud Maikow. Im Mittelpunkt der palliativen Versorgung steht nicht die Heilung einer Krankheit, sondern die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Beschwerden ebenso wie die Lebensqualität des Patienten und der Angehörigen.

Die AOK Ingolstadt kommt für die pflegerische und ärztliche Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen auf. Sie trägt die erforderlichen Kosten der Betreuung auf der Palliativstation eines Krankenhauses oder in einem Hospiz. Auch die von ambulanten Hospizdiensten angebotene Sterbebegleitung zu Hause wird von der AOK mitfinanziert, so dass die palliative Versorgung für die Versicherten kostenfrei ist.

Die AOK-Pflegeberater informieren zudem auch allgemein über Möglichkeiten persönlicher Vorsorge für die letzte Lebensphase, insbesondere über die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Wer eine Pflegeberatung benötigt, kann sich bei unseren AOK-Pflegeberaterinnen melden.

Die AOK-Pflegeberaterinnen von links:
Verena Lukas, Tel. 08419349-615
E-Mail: verena.lukas@by.aok.de
Irmtraud Maikow, Tel. 0841/9349-225
E-Mail: irmtraud.maikow@by.aok.de
Johanna Bergbauer, Tel. 0841/9349-405
E-Mail: johanna.bergbauer@by.aok.de

Nur mit aktueller Gesundheitskarte zum Arzt

Elektronische Gesundheitskarten (eGK) der ersten Generation verlieren im Januar 2019 ihre Gültigkeit und werden in den Arztpraxen abgewiesen. Daher sollten Patienten vor einem Arztbesuch überprüfen, ob sie die aktuelle, zuletzt von ihrer Krankenkasse zugeschickte Karte der zweiten Generation zur Hand haben. „Alle unsere Versicherten haben diese Karten bereits per Post erhalten", so Rainer Stegmayr, Marketingleiter von der AOK in Ingolstadt.
Wer mehrere Gesundheitskarten zu Hause hat und sich nicht sicher ist, welche davon aktuell ist, kann sich an der Kennzeichnung oben rechts auf der Karte orientieren. „Die neuen Versionen sind mit der Abkürzung G2 oder G2.1 gekennzeichnet, wenn die Karte dagegen den Aufdruck G1 trägt, kann sie ab Januar nicht mehr verwendet werden", so Rainer Stegmayr. Das gelte auch, wenn das aufgedruckte Ablaufdatum noch nicht erreicht ist.

Ein Teil der alten G1-Gesundheitskarten hatte bereits im Oktober 2017 seine Gültigkeit verloren. Jetzt sind auch die Karten der sogenannten „Generation 1 Plus" betroffen. Sie tragen ebenfalls die Aufschrift G1. „Wenn Versicherte die neue Karte der zweiten Generation nicht mehr finden können, hilft ein Anruf bei der Krankenkasse weiter", rät Rainer Stegmayr. Die elektronische Gesundheitskarte ist ein Teil der Telematik-Infrastruktur, mit der die Akteure des deutschen Gesundheitswesens vernetzt werden. Neben einem Online-Abgleich der Versicherten-Stammdaten, der bereits in vielen Praxen stattfindet, sind weitere Funktionen wie die Speicherung von Notfalldaten und eines elektronischen Medikationsplans auf der Karte geplant.

Verantwortlich für den Inhalt: Ludwig Mayinger, 1. Bürgermeister

Xaver Roßkopf, Typographie und Layout, Schönfeld