



Foto privat

zu Hause.“ Acht Jahre nach dem Hörverlust hört Richard Kersten nun wieder Stereo. Er entscheidet sich nach der OP für eine ambulante Rehabilitation und hört jeden Tag zwei Stunden lang Musik und Radiosendungen mit dem Cochlea-Implantat, um sein Gehör weiter zu schulen. Auch wenn noch nicht alles perfekt ist – seine Lebensqualität hat in jeder Hinsicht zugenommen, sagt Richard Kersten, vor allem, weil er jetzt wieder räumlich hören kann. „Das ist ein großer Unterschied, auch emotional. Denn wenn man akustisch nicht räumlich wahrnimmt, fühlt man sich abgetrennt von seiner Umwelt. Das ist mit dem CI viel besser.“

CI im Ohr, Audioprozessor hinterm Ohr.

kann er sein tägliches Sportprogramm und die Musik wieder unbeschwerter genießen. An vielen Wochenenden stehen Auftritte mit seiner Band im Terminkalender und auch die Arbeit im Tonstudio möchte er bald wiederaufnehmen. Allerdings

darf man nicht erwarten, dass das Gehör nach der CI-Operation sofort optimal funktioniert, gibt Richard Kersten zu bedenken. Manchmal empfindet er die Störgeräusche noch als sehr laut, zum Beispiel im Straßenverkehr. Und auch die Kommunikation in größeren Gruppen fällt ihm nicht immer leicht. „Man braucht Geduld und muss dranbleiben. Es ist ein Lernprozess, aber es wird immer besser.“ Der 68-Jährige blickt jetzt wieder zuversichtlich in die Zukunft. „Ich bereue keine Sekunde und kann nur jedem empfehlen: Nicht zögern – machen!“ *red*

Alles ist ein Lernprozess

Rückblickend bereut Richard Kersten, sich erst nach mehreren Jahren für ein Cochlea-Implantat entscheiden zu haben. „Ich habe zu lange gewartet und wäre diesen Schritt gerne schon früher gegangen.“ Mit dem CI

Beratung unter anderem bei:

Cochlea-Implantat-Sprechstunde am Klinikum für Hals-, Nasen- Ohrenheilkunde des Universitätsklinikums Frankfurt. Termin vereinbaren unter Telefon 069/63 01 37 26, für privat Versicherte Telefon 069/63 01 51 63

MED-EL Care Center Frankfurt, Gartenstraße 179, 60596 Frankfurt, E-Mail: cc-frankfurt@medel.com, Telefon 069/27 29 57 35

Umfangreiche Informationen zum Cochlea-Implantat auch auf der Webseite www.hoer24.de>Sonderthemen>Cochlea-Implantat

Schritt für Schritt auf neuen Wegen

Schwanheim-Goldstein bewegt sich

Schwanheim ist grün. Vor der Haustür liegen der Stadtwald, das Schwanheimer Unterfeld, die Schwanheimer Düne. Der Grüngürtel führt durch den Stadtteil. Komische-Kunst-Objekte wie der Struwelpeter-Baum oder die Monstereicheln laden zu Erkundungstouren ein. Auf dem Waldspielplatz gibt es „Seniorengeräte“, an denen Ältere etwas für ihre Beweglichkeit tun können. Die Anreize für die Schwanheimer, aktiv zu sein, sind so vielfältig wie in kaum einem anderen Stadtteil Frankfurts. Doch tatsächlich kam ein alternswissenschaftliches Forschungsprojekt der Goethe-Universität zum Thema „Hier will ich wohnen bleiben“ zu einem gegenteiligen Ergebnis: Es zeigte auf, dass in Schwanheim-Goldstein ältere Bürger weniger zu Fuß unterwegs sind als in anderen Stadtteilen Frankfurts und

auch der Gesundheitszustand ein durchschnittlich schlechterer sei. „Das war doch sehr überraschend“, berichtet Renate Depireux. Die charmante 77-Jährige, die früher als Sozialarbeiterin unter anderem in der Siedlung Heisenrath in Goldstein und später im Bereich Sozialplanung im Sozialdezernat gearbeitet hat, wurde aktiv. Gemeinsam mit anderen Mitstreitern aus Schwanheim wie Peter Rensch-Bergner und Helmi Weber unternahm sie etwas gegen die Immobilität der Schwanheimer. Sie gründeten die „Bürgerinitiative Schwanheim-Goldstein“ mit dem zentralen Anliegen „Schritt für Schritt auf neuen Wegen – mein Stadtteil 60+ aktiv“. Ihre Idee überzeugte auch die Robert Bosch Stiftung und wählte das Projekt aus 120 Bewerbungen aus und unterstützte es mit einer Anschubförderung. 2015

war der Startschuss. Jetzt, drei Jahre später, ist der Moment gekommen, Bilanz zu ziehen. Und die fällt eindeutig positiv aus, wofür die Initiative im Sommer 2017 zudem mit dem Frankfurter Bürgerpreis geehrt wurde.

Spaziergänge auch für Langsamgeher

Summa summarum ist es der knapp 15-köpfigen Kerngruppe, die alle vier Wochen zu einem Plenum zusammenkommt, gelungen, unzählige Menschen zu mobilisieren. Die Spaziergänge, Begehungen, Aktionen mit Älteren sind umfassend in einer mehr als 70-seitigen Dokumentation festgehalten. „Von Anfang an haben wir beim Thema ‚Mobilität und Mobilisierung‘ sowohl begleitete Spaziergänge für Langsamgeher als auch generationenübergreifende Begehungen durch den Stadtteil organisiert, um möglichst viele Menschen zu erreichen“, erläutert Renate Depireux. Wichtig sei hierfür eine breite Öffentlichkeitsarbeit gewesen. Zent-

rales Medium ist die Homepage der Initiative. Außerdem wurden Institutionen vor Ort als Kooperationspartner und Multiplikatoren genutzt, wie das Kinder- und Jugendhaus in Goldstein oder der Ortsbeirat. Anhänge, Flyer und Informationen für die lokalen Medien mobilisierten weitere Teilnehmer und bauten ein tragfähiges Netzwerk auf.

Lebensumfeld aktiv gestalten

20 bis 100 Menschen nahmen an den Spaziergängen beispielsweise durch den Agendawald, zur Düne, zu den Alteichen und dem Pflingstberg sowie bei den Erkundungsgängen etwa durch die Siedlung Goldstein teil, berichtet Renate Depireux. Anregungen sowie Hinweise auf Mängel und Probleme wurden gesammelt und an die entsprechenden Stellen in der Stadtverwaltung wie Grünflächenamt, Straßenverkehrsamt oder Stadtreinigung (FES) weitergegeben. „Das vorrangige Ziel ist es, ältere Bürger im Stadtteil dazu anzuregen, ihr unmittelbares Lebensumfeld aktiv mitzugestalten“, betont die Initiative. Schwanheim-Goldstein für Ältere attraktiver zu machen, fördere das Zusammenleben und ein gesundes Altern. Tatsächlich ist aufgrund der Hinweise auch schon einiges passiert, berichtet die Sprecherin. Beispielsweise wurde in einer gemeinsamen Aktion mit der Wohnungsbaugesellschaft ABG, dem Caritas-Kinderhaus und einem ehrenamtlich tätigen Vater eine Metall-Pergola Im Heisenrath neu bepflanzt. Für die von ihnen eingesetzten Pflanzen übernehmen die Kinder die Patenschaft. Im Laufe des Projekts hat sich zudem ein Angebot von „Stadtteilkultur“ mit Konzerten und Lesungen entwickelt.

Auch 2018 sind begleitete Spaziergänge und Begehungen geplant. „Wir werden unseren Radius ausdehnen“, kündigt Renate Depireux an. Außerdem setzt sich die Initiative für einen Nachbarschaftstreff ein. „In Schwanheim gibt es kein Bürgerhaus. Aber die Menschen brauchen eine Anlaufstelle.“ Konkret hat die



Foto: Oeiser

Bewegung ist in jedem Alter gesund.

Initiative zwei Räume im Kobelt-Haus im Blick, wo auch die Stadtteilbibliothek untergebracht ist, und die nach dem Auszug des Gesundheitszentrums leer stehen. „Gemeinsam mit dem Vereinsring würden wir die be-

wirtschaften“, verspricht Renate Depireux. Das Konzept liegt der Stadt vor. Es fehlt nur noch die Entscheidung. *Sonja Thelen*

<http://initiative-schwanheim-goldstein.de>

Implantate für die Dritten?

Das hat man früher oft gesehen: Senioren, die mit ihrem künstlichen Gebiss nicht zu recht kommen und es im Mund hin- und herschieben. Muss das im Zeitalter von Implantaten, die im Knochen fest verankert werden, noch sein? Nein, aber nicht unbedingt wegen der Implantate.

Für Hochbetagte ist laut der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin ein herausnehmbarer Zahnersatz günstiger, nicht nur in finanzieller Hinsicht. „Im hohen Alter lassen Fingerfertigkeit und Sehfähigkeit nach, da fehlt es manchmal an der Geschicklichkeit, mit Zahnseide, Interdentalbürstchen oder kleinen Kunststoffpics die Zahnzwischenräume täglich gut zu säubern“, sagt Dr. Antje Köster-Schmidt. Die Wiesbadener Zahnärztin ist als Vorstandsmitglied der Landeszahnärztekammer Hessen für das Referat Alten- und Behindertenzahnheilkunde zuständig.

Zwar gibt es Hilfsmittel wie Mundduschen sowie Aufsätze mit Kunststoffpics für die elektrische Zahnbürste. Sie erleichtern die Zahn-

pflege und sorgen dafür, dass die gesundheitsschädliche bakterielle Belastung in den Zahnzwischenräumen nicht überhandnimmt. Dort kommt die Zahnbürste bekanntlich nicht hin. Allerdings kommt nicht jeder im hohen Alter noch problemlos an die hinteren Zahnzwischenräume.

Nicht jeder Backenzahn muss ersetzt werden

Eine Alternative zu festsitzendem Zahnersatz der hinteren Backenzähne sind verkürzte Zahnreihen. Experten zufolge tun es statt der sieben (oder acht mit den Weisheitszähnen) auch fünf Zähne pro Quadrant. Die Kaufähigkeit bleibt auch dann gut erhalten. Köster-Schmidt weist auf eine neue an der Universität Kiel entwickelte Prothesenart für den Unterkiefer hin. An einem Implantatpfosten, der mittig im Bereich der Vorderzähne im gesunden Knochen verankert ist, wird mit einer Kugelunterkonstruktion ein herausnehmbares Gebiss befestigt. Der Prothese, die keine Kassenleistung ist, wird ein hoher Kaukomfort nachgesagt. Und außer-