



# Wegweiser Bewegung

Aktiv im Alter

Wir helfen  
hier und jetzt.

 **ASB**  
Arbeiter-Samstler-Bund

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Bewegung und körperliche Aktivität sind wichtig für Menschen in jedem Alter. Mobilität ist eine grundlegende Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit und die aktive Teilnahme am sozialen Leben. Einschränkungen können dauerhaft zu Beschwerden, Krankheiten, zur sozialen Isolation sowie zur Pflegebedürftigkeit führen.

Mit dem natürlichen Nachlassen der Kräfte im Alter steigt das Risiko, dass körperliche Fähigkeiten verloren gehen. Dadurch kann es zu Bewegungsmangel und Mobilitätseinbußen kommen. Gleichzeitig erhöht sich das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, unter anderem der Psyche, des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels sowie der Knochen, Muskeln und Gelenke. Körperliche Aktivität ist die Voraussetzung, um die Gelenke beweglich zu halten und ermöglicht eine umfangreiche Mobilität in jedem Alter.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen rund um Bewegung. Warum ist Bewegung so wichtig? Was sind Maßnahmen der Bewegungsförderung? Und welche gesundheitlichen Risiken können bei Bewegungsmangel entstehen? Zusätzlich erhalten Sie Informationen über die Entstehung von Thrombosen und Kontrakturen und Maßnahmen zur Vermeidung. Der Ratgeber richtet sich sowohl an Menschen, die ein erhöhtes Risiko durch Bewegungsmangel haben, als auch an deren Angehörige.

# Inhaltsverzeichnis

Warum ist Bewegung wichtig?.....	4
Mögliche Maßnahmen der Bewegungsförderung .....	6
■ AlltagsTrainingsProgramm (ATP)	
Risiken durch Bewegungsmangel .....	8
■ Kontrakturen	
■ Thrombosen	
■ Spitzfuß	
Hinweise für pflegende Angehörige .....	13

## Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

## Warum ist Bewegung wichtig?

Regelmäßige Bewegung, die im Alltag verankert ist, trägt nachweislich zu einer besseren Gesundheit im Alter und zu einem gesteigerten seelischen und körperlichen Wohlbefinden bei. Durch regelmäßige Bewegung werden das Gleichgewicht und die Koordination trainiert und die Beweglichkeit gefördert. Somit lassen sich Alltagskompetenzen von älteren Menschen längere Zeit aufrechterhalten und ein selbstbestimmtes und aktives Leben in den eigenen vier Wänden kann sichergestellt werden. Eine ausreichende Bewegung im Alter kann umfangreiche positive Auswirkungen auf Krankheiten und andere körperliche Einschränkun-

gen haben. Dabei ist der Nutzen, den der Körper daraus ziehen kann, abhängig von Form, Dauer und Intensität der Bewegung.

Generell wird für Menschen über 65 Jahre empfohlen, sich für eine ausdauernde Bewegungsform, wie z. B. Gehen, Laufen, Fahrradfahren oder Schwimmen zu entscheiden, sofern keine chronischen Erkrankungen vorliegen. Die Aktivitäten sollten mindestens an zwei bis fünf Tagen pro Woche mit einem Mindestumfang von 30 Minuten durchgeführt werden. Wenn die Fähigkeiten für solche sportlichen Leistungen im Alter nicht vorhanden sind, muss nicht auf ausreichend Bewegung verzichtet werden.



Eine aktive Gestaltung des persönlichen Alltags, zum Beispiel durch den Verzicht auf das Auto bei kleineren Wegen oder die Nutzung von Treppen anstelle des Aufzugs. Auch solche „kleinen“ Maßnahmen können die Gesundheit verbessern und die Beweglichkeit fördern.

Regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass der Blutdruck stabil bleibt und die Arterien nicht verstopfen. Außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem unterstützt, das Immunsystem gestärkt und das Risiko von Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Osteoporose oder Kontrakturen reduziert. Durch regelmäßige Aktivitäten und Bewegung wird nachweislich das Sturzrisiko deutlich reduziert.

Ein Alltag in Bewegung kann das seelische Wohlbefinden verbessern. So können beispielsweise psychische Belastungen einfacher verarbeitet werden, auch Depressionen oder Gefühle von Isolation kommen seltener vor. Regelmäßige Bewegungen unterstützen eine positive Körperwahrnehmung und stärken das Selbstvertrauen. Das bedeutet mehr Freude am Leben und eine höhere Lebensqualität bei einer Vielzahl von Menschen.



In aller Regel erleichtern Aktivitäten und Mobilität im Alter auch die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Das ist besonders wichtig, wenn Angehörige oder Freunde nicht mehr in der Nähe wohnhaft sind. Wer sein Zuhause regelmäßig verlassen kann – die Bibliothek, das Schwimmbad oder ein Café besuchen kann – trifft alte und neue Bekannte und bleibt somit ein Teil der Gemeinschaft und des gesellschaftlichen Lebens. Dies bedeutet auch, das Leben und der Alltag können vielfältiger und unterhaltsamer werden. Mediziner sind sich einig, dass Einsamkeit und soziale Isolation genauso gesundheitsschädlich sein können wie Rauchen oder Alkoholkonsum.

Ein aktiver Lebensstil kann sich auch positiv auf unterschiedliche Krankheitsbilder auswirken. Schmerzen im Bewegungsapparat haben nicht selten ihre Ursache in einem Bewegungsmangel. Durch regelmäßige Bewegung baut der Körper auch viel besser seine Stresshormone ab. Das bedeutet, die Betroffenen werden entspannter und kommen leichter zu Ruhe. Außerdem kann die Schlafquali-

tät durch ausreichende Bewegung deutlich verbessert werden. Die verbesserte Schlafqualität kann wiederum zu einem besseren Wohlbefinden und zu einer höheren Lebensqualität führen.

**Bitte beachten Sie:**

**!** Es ist nie zu spät, sich für ein aktives Leben mit ausreichend Bewegung zu entscheiden.

## Mögliche Maßnahmen der Bewegungsförderung

Die erste Anlaufstelle für Bewegungsberatungen und -programme ist Ihre Pflege- oder Krankenkasse. Diese hat in der Regel unterschiedliche Beratungen und Programme im Angebot. Fragen Sie Ihre Kasse nach Angeboten zur Bewegungsförderung! In den Angeboten sollten eine soziale Einbindung und die Nähe zur Häuslichkeit berücksichtigt werden.

### AlltagsTrainingsProgramm

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Rahmen des Programms „Älter werden in Balance“ auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Daten das

AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entwickelt, welches seit 2017 bundesweit von unterschiedlichen Sportvereinen angeboten wird. Das Programm richtet sich an Frauen und Männer ab dem 60. Lebensjahr und zeigt, wie mehr Aktivität und Bewegung in den Alltag nachhaltig integriert werden können und die Gesundheit aktiv gefördert wird.

Das Programm geht über zwölf Wochen und vermittelt in dieser Zeit den Teilnehmern auf eine einfache Art die Einbeziehung von Bewegungsförderung und körperlichem Training in den Alltag. Die



Teilnehmer lernen, ihre Alltagssituationen zum körperlichen Training zu nutzen. Das Gesundheitstraining richtet sich an Anfänger, aber auch an Menschen mit einem gewissen Vorwissen und Erfahrungen in dem Bereich. Ziel des Programms ist es, mehr Bewegung in das Leben von Menschen zu bringen. Außerdem sollen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination nachhaltig gefördert werden, damit die Teilnehmer möglichst Ihre Gewohnheiten hin zu mehr Bewegung ändern.

Für mobilitätsbeeinträchtigte Menschen mit Pflegegrad sind u.a. folgende Maßnahmen zu empfehlen:

- Spaziergänge in Begleitung
- Nutzung vorhandener Hilfsmittel zur selbstständigen Fortbewegung
- Häufige Wechsel der Sitzposition/ Sitzmöbel bei überwiegend sitzenden Personen
- Soweit möglich, Verzicht auf die Fortbewegung mit Rollstuhl in Wohnung/Haus
- Verrichtungen der Körperpflege sowie An-/Auskleiden soweit wie möglich selbstständig durchführen
- Mahlzeitenvorbereitung – wie Tisch decken, Brot streichen, Fleisch zerschneiden, Getränke einschenken – soweit wie möglich selbstständig durchführen



## Risiken durch Bewegungsmangel

Die Risiken von Bewegungsmangel sind sehr umfangreich und können ganze Bücher füllen. In unserer heutigen Zeit gilt der Bewegungsmangel als eine der größten gesundheitlichen Gefahren für Menschen, vor allem in Industrieländern. Inzwischen wird der Bewegungsmangel als Zivilisationskrankheit oder auch Wohlstandskrankheit bezeichnet. Unser Körper benötigt regelmäßige Bewegung, um fit und gesund zu bleiben. Hingegen leidet bei geringer körperlicher Aktivität der gesamte Organismus.

Studien belegen, ein Mangel an körperlicher Bewegung kann die Entwicklung von chronischen Krankheiten begünstigen. Insbesondere sind Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Arteriosklerose sehr wahrscheinlich bei mangelnder Bewegung. Aber auch Muskelabbau, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme, Übergewicht und Osteoporose können mögliche Folgen sein. Nachfolgend werden Kontrakturen und Thrombosen als mögliche Gefahren durch Bewegungsmangel im Fall einer Pflegebedürftigkeit kurz beleuchtet.

### Kontrakturen

Beweglichkeit und Bewegung kommen durch das komplexe Zu-

sammenspiel von Nerven, Muskeln, Knochen und Gelenken zustande. Wenn hier Einschränkungen oder Erkrankungen vorliegen, werden andere Teile des Bewegungsapparates in Mitleidenschaft gezogen. Werden Gelenke über längere Zeit nicht bewegt, können sich Muskeln, Bänder und Sehnen zurückbilden und verkürzen. Muskel- und Sehnenfasern ziehen sich zusammen. Diese sogenannte Kontraktur schränkt die Beweglichkeit eines Gelenks ein. Wenn nicht rechtzeitig Maßnahmen zur Eindämmung einer Kontraktur eingeleitet werden, wird sie schließlich unumkehrbar und kann zur Versteifung des betroffenen Gelenks führen. Das Gelenk bleibt dann dauerhaft in seiner Funktion eingeschränkt.





Veränderungen im und am Gelenk sind meist schmerzhaft, was dazu führt, dass Bewegungen hier vermieden werden. Die Folge ist oftmals, dass die Beweglichkeit weiter eingeschränkt wird.

### Was sind die Ursachen?

- Jedes Gelenk kann von einer Kontraktur betroffen sein. Die Gefahr ist vorhanden, wenn eine Vorerkrankung oder eine Verletzung vorliegt.
- Lähmungen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, bei Multipler Sklerose oder anderen neurologischen Erkrankungen. Muskelabbau setzt dort ein, wo Nerven geschädigt sind. Das Muskelgewebe schrumpft und zieht sich zusammen, sodass eine Kontraktur entsteht.
- Schmerzen können zur Schonhaltung und damit zur Bewegungsvermeidung führen.
- Großflächige Wunden können bei der Heilung Narben hinterlassen, in deren Folge das Gewebe schrumpft und die Beweglichkeit eingeschränkt wird.
- Gelenksveränderungen, u. a. Arthrose, Arthritis, Gicht und Rheuma führen sowohl zu Schmerzen, verändern aber auch Aufbau und Funktionalität von Gelenken und schränken schließlich die Beweglichkeit ein.



- Durch einen schädlichen Anstieg von Stoffwechsel-Abbauprodukten können Gelenkerkrankungen verursacht werden. Das kann sowohl zu Schmerzen als auch zu Veränderungen an den Gelenken führen. Bewegungen können dann aufgrund der eingeschränkten Funktion nicht mehr durchgeführt werden oder werden verringert, um Schmerzen zu vermeiden.
- Immobilität, unter anderem durch Antriebsminderung aufgrund von psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel einer Depression. Es kommt in der Folge zum Muskelabbau und zur Beeinträchtigung der Gelenke.

Menschen mit einem erhöhten Pflegebedarf haben häufig ein größeres Kontrakturrisiko. Bei der Beurteilung der Pflegebedürftigkeit hat das Thema „Mobilität“ einen wichtigen Stellenwert und dient unter anderem zur Festlegung des Pflegegrades. Hierbei wird darauf geachtet, ob wichtige Aktivitäten – zum Beispiel das „Fortbewegen innerhalb der Häuslichkeit“ – überwiegend oder gar nicht mehr selbstständig bewältigt werden können.

Beispiele, bei denen die Vorbeugung einer Kontraktur entsprechend große Aufmerksamkeit erfordert:

- Ein besonderes Risiko gibt es bei bettlägerigen Menschen im Bereich der Sprunggelenke, wenn die natürliche Aktivierung der Unterschenkelmuskulatur zum Erliegen kommt. In der Folge verkürzen sich die Muskeln auf der Beugeseite stärker und es kann zu einer Kontraktur kommen, dem sogenannten Spitzfuß.
- Sofern nach einem Schlaganfall eine Körperseite von einer Lähmung betroffen ist, besteht für diese ein erhöhtes Kontrakturrisiko im Bereich der Hand-Ellebogen-Schulter-Gelenke.

## **Maßnahmen gegen Kontrakturen**

Wenn bereits eine oder mehrere Kontrakturen vorliegen, ist es in der Praxis eine Herausforderung, diese wieder langsam zu lösen. Diese Aufgabe übernimmt ein Physiotherapeut nach Absprache mit dem behandelnden Hausarzt. Zusätzlich wirken die folgenden Maßnahmen ebenfalls der Entstehung von Kontrakturen positiv entgegen:

1. Krankengymnastik,
2. Förderung der Eigenbewegung,
3. Verzicht auf Weichlagerungsmatratze und Wechseldrucksystem,
4. Lagerung,
5. passives Bewegen durch das Pflegepersonal. Ihre ASB-Pflegefachkraft berät Sie zu unterschiedlichen prophylaktischen (vorbeugenden) Maßnahmen und plant diese gemeinsam mit Ihnen.



## Thrombose

Das Wort „Thrombus“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Pfropf oder Klumpen. Unter Medizinern bezeichnet ein Thrombus ein Gerinnsel im Blutgefäß. Von einer Thrombose wird gesprochen, wenn das Gerinnsel ein Gefäß in einer Vene verstopft hat. Diese Arten von Gefäßverschlüssen entstehen überwiegend in den tiefen Bein- und Beckenvenen und sind sehr gefährlich, da sich in den Venen durchaus auch ein Teil des Gerinnsels ablösen und über den Blutkreislauf in Lunge oder Herz transportiert werden kann. Im Herz oder in der Lunge angekommen, können diese Gerinnsel zu lebensbedrohlichen Situationen führen.

### Anzeichen einer Thrombose

Eine Thrombose ist nicht leicht zu erkennen, da die Symptome bei dem Krankheitsbild oft unbestimmt sind oder gänzlich fehlen. Insbesondere bei bettlägerigen Menschen ist eine Diagnose schwierig. Hinweise, welche auf eine Thrombose hindeuten, können ein Spannungsgefühl oder auch muskelerähnliche Schmerzen in den Gliedmaßen sein. Aber auch eine Schwellung und eine etwas stärkere Bildung von unter der Hautoberfläche verlaufenden Venen können auf eine Bein thrombose



hindeuten. Schmerzen in der Wade beim Auftreten und eine Überwärmung am geschwollenen Bein oder Blauverfärbungen der Haut am herabhängenden Bein können auf eine Thrombose hindeuten. Alle Beschwerden in einem der Beine, auch ohne offensichtliche äußere Veränderungen, können Hinweise auf eine Thrombose sein. Bei einem der beschriebenen Symptome sollten Sie zeitnah Ihren Hausarzt aufsuchen.

Thrombosen kommen nicht ausschließlich in den Beinen vor, auch andere Körperstellen können betroffen sein, wenn auch nicht so häufig.

## Maßnahmen gegen eine mögliche Thrombose

Es gibt unterschiedlichen Maßnahmen, einer Thrombose entgegenzuwirken. Die Thromboseprophylaxe wird von Pflegefachkräften durchgeführt, vorbeugend damit die Entstehung von Thrombosen verhindert wird. Darunter werden unterschiedliche Maßnahmen verstanden, wie zum Beispiel eine medikamentöse Prophylaxe (in Tablettenform oder als Spritze). Diese soll das Blut verdünnen und flüssiger machen. Eine Alternative ist die Kompressionstherapie in Form von Kompressionsstrümpfen oder Kompressionsverbänden. Alle Maßnahmen erfordern eine ärztliche Verordnung. Daher sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

## Spitzfuß

Ein Spitzfuß beschreibt eine dauerhafte Fehlstellung und Kontraktur (Versteifung), wobei der Fuß in Richtung Fußsohle gebeugt ist. Die betroffene Person kann mit einem Spitzfuß den Fußboden im Stand nur mit den Zehen oder dem Fußballen berühren.

## Welche Ursachen gibt es?

Die Ursachen für einen Spitzfuß sind zum Beispiel längere Bettlägerigkeit in Kombination mit einer



nicht (ausreichend) erfolgten Lagerung. In solchen Situationen kann sich der Spitzfuß schon nach wenigen Tagen oder Wochen entwickeln. Im Anfangsstadium bleibt dieser oft unentdeckt. Daher sollte die Spitzfußprophylaxe eine zentrale Rolle bei der Versorgung von bettlägerigen Menschen einnehmen.

## Spitzfußprophylaxe

Zusätzlich neben der Versorgung durch einen Physiotherapeuten können auch Pflegefachkräfte bei ihrer täglichen Versorgung durch die Integration von bewegungsfördernden Maßnahmen sehr viel dazu beitragen, diese Kontraktur zu vermeiden.

## Hinweise für pflegende Angehörige

Die körperliche Aktivität spielt beim Erhalt der Gesundheit eine wichtige Rolle, denn die Organe werden durch Bewegung mit Blut und Sauerstoff versorgt. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dass der Stoffwechsel in unserem Körper angeregt wird und der Organismus normal funktioniert. Lässt die Aktivität langfristig nach, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Über den Erhalt der Körperfunktionen hinaus ist Bewegung Voraussetzung, um die Mobilität langfristig zu erhalten. Dies wiederum wirkt sich auf das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit aus.

Im Alter lassen körperliche Aktivität und Bewegungsantrieb nach. Das ist normal. Die Abnutzung und der Verschleiß von Organen, Gelenken, Muskeln und Knochen sind Folge des Alterungsprozesses. Hierdurch kann es auch zu einer Beeinträchtigung des Bewegungsapparates kommen, denn viele Gelenkerkrankungen sind auf diese altersbedingte Entwicklung zurückzuführen. Die damit einhergehenden Schmerzen tragen oftmals dazu bei, dass Bewegung weitgehend vermieden wird. Kommt es aber dauerhaft zu eingeschränkter Bewegung der körperlichen Aktivität, so leidet auch die Mobilität: Ein Kreislauf beginnt.

### **Bewegung fördern und die Mobilität stärken**

Beides wird mit zunehmendem Alter immer bedeutender. Angehörigen kommt dabei eine wichtige Rolle zu; vor allem, wenn die Betroffenen alleine nicht in der Lage sind, für genügend Bewegung zu sorgen. Betroffene, Angehörige und pflegende Helfer sollten aber sorgfältig abwägen, inwieweit eine Aktivierung vorhandene Ressourcen stärkt und wo die Grenzen liegen. Wenn in diesem Bereich Unsicherheiten bestehen, sprechen Sie mit Ihrer ASB-Pflegefachkraft.



Medikamente können Nebenwirkungen haben, die die Wahrnehmung einschränken und damit Auswirkungen auf Beweglichkeit, Gleichgewicht und Balance haben. Bei der Einnahme von mehreren Medikamenten kann es zu Wechselwirkungen kommen, die diese Einschränkungen zusätzlich verstärken.

### **Wir wissen also**

Mit dem Erhalt von Beweglichkeit und Mobilität wird vielen Einschränkungen und Erkrankungen vorgebeugt, die besonders im Alter zu Gesundheitsproblemen führen können. Bewegung dient der Verhütung von Herzinfarkt, Lungenentzündung, der Vorbeugung von Hautgeschwüren (Dekubitus), Verdauungsstörungen und der Vermeidung von Stürzen. Nicht zuletzt wird die emotionale Stabilität gefördert, was eine Depression verhindern kann. Voraussetzungen für Mobilität und Beweglichkeit sind der Erhalt gesunder Gelenke und die Vermeidung von Funktionseinschränkungen wie Kontrakturen.

### **Kostenübernahme**

In aller Regel übernehmen die meisten Kranken- und Pflegekassen die Kosten für Maßnahmen und Programme zur Bewegungsförderung im Alter. Rufen Sie Ihre Kasse an.

Dort sollten Sie eine ausführliche Beratung erhalten, inklusive Hinweisen, welcher Anbieter von Programmen zur Bewegungsförderung in Ihrer Nähe verfügbar ist. Auch die Übernahme von Kosten für Hilfsmittel durch die Kassen ist möglich. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung oder das Vorliegen eines Pflegegrades. Gegebenenfalls ist ein Eigenanteil zu leisten. Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie von Ihrer ASB-Pflegefachkraft und weiteren Wegweiser-Broschüren des ASB, wie z.B. zum Thema Ernährung. Sprechen Sie uns gerne an!





## Verwendete Literatur, weiterführende Links und Hinweise:

**Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V. (BIVA):**  
[www.biva.de/beratungsdienst/kostenerstattung-bei-besonderer-ernaehrung](http://www.biva.de/beratungsdienst/kostenerstattung-bei-besonderer-ernaehrung)

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Bewegung im Alter**  
[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheisthemen/bewegung-im-alter](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheisthemen/bewegung-im-alter)

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Älter werden in Balance**  
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

**Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.**  
**„Mehr Bewegung im Alltag – Aktives Leben im Alter fördern“**  
**Arbeitshilfen und Praxisbeispiele.**  
[www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Mehr-Bewegung-im-Alltag.pdf](http://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Mehr-Bewegung-im-Alltag.pdf)

**Zentrum für Bewegungsförderung:**  
**Gesund und Aktiv älter werden im Land Brandenburg.**  
[https://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user\\_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Brandenburg/ZfB\\_Brdbg\\_Handreichung\\_\\_2012\\_.pdf](https://www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/GesBB/Materialien/Projektmaterial/Brandenburg/ZfB_Brdbg_Handreichung__2012_.pdf)

## Impressum:

### Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e. V.  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

V.i.S.d.P.  
Ulrich Bauch

Telefon 0221/4 76 05-0  
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)  
Internet: [www.asb.de](http://www.asb.de)  
[www.facebook.com/asb.de](http://www.facebook.com/asb.de)

### Druck:

Gribsch & Rochol Druck GmbH,  
Hamm

### Bildnachweise:

A. Behrendt (Umschlag),  
B. Bechtloff (S. 14);  
F. Fassbinder (S. 4),  
Hannibal (S. 9, 10),  
M. Ressel (S. 5, 7, 11, 13),  
A. Rieber (S. 8),  
G. Welters (S. 12)

### Text:

Referat Pflege, ASB-Bundesverband

### Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-  
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., Januar 2020

