

## Senioren für Senioren Pratteln-Augst

## Ein moderner, individueller Mahlzeiten-Dienst

Am 20-Jahr-Jubiläum der Senioren für Senioren feierte der Verein speziell Robert Hartmann. Das scheidende Gründungs- und Vorstandsmitglied hatte das aufwendige Ressort Mahlzeiten-Dienst ins Leben gerufen und mehr oder weniger im Alleingang jahraus jahrein organisiert und betreut. Eine Erfolgsgeschichte sondergleichen, wurden doch letztes Jahr fast 15'400 Mahlzeiten ausgeliefert – Tendenz steigend.

Auf dieses Jahr hin wurde die grosse Arbeit im Hintergrund vom Vorstand mit Präsidentin Hanni Wälterlin auf mehrere Schultern verteilt. Georges Ammann (Fahrerdienst), Peter Bielser (Kassier), Ruedi Handschin (Internet), Jolanda Reichenstein (Mutationen) und Kathrin Strebel (Telefon) sind die Mitglieder der neuen Organisationsstruktur. Dazu kommen rund 40 Fahrerinnen und Fahrer, (teilweise auch Teams) und die zwei Mahlzeiten-Lieferanten, Madle und Metzgerei Brand, welche seit Kurzem auch die Fakturierung für die gelieferten Mahlzeiten direkt beim Kunden übernommen haben.

Dank riesigem Einsatz vom IT-Spezialisten Handschin ist die Verarbeitung der Daten äusserst transparent, klar und übersicht-



Unterwegs erkennt man die Fahrer des Mahlzeiten-Dienstes gleich an ihren Dächlikappen mit dem neuen Logo in den Prattler Farben. Foto vf

lich, sodass nicht nur alle Beteiligten auf die Daten zurückgreifen können, sondern auch Aussenstehende – wie die Journalistin beim Recherchieren – sich problemlos zurechtfinden. Die wichtigsten Informationen des Vereins sind auch auf der Internetseite des Vereins zu finden. Da sind auch die Menü-Wochenpläne aus dem Madle und der Metzgerei aufgelistet – und eignen sich so gleichzeitig als Inspiration zum Selberkochen!

Doch natürlich bringen die Fahrer des Mahlzeiten-Dienstes die

neuen Menüpläne der Folgeweche den Kunden zudem ausgedruckt vorbei. So können diese ihre Bestellungen – mal eher wärschaft und traditionell vom Metzger oder eher nouvelle-cuisine-mässig aus dem Madle – rechtzeitig bei Kathrin Strebel per Internet oder Telefon bestellen.

#### Neue Fahrerteams gesucht

Das ganze Jahr über von Montag bis und mit Samstag funktioniert der Mahlzeiten-Dienst eingeteilt in vier Touren Ost, Süd, West und

Mitte. Jedes Fahrer-Auto ist unter der Windschutzscheibe mit einem Schild «Mahlzeiten-Dienst der Senioren für Senioren Pratteln-Augst» ausgerüstet. Dies nicht nur als Werbung in eigener Sache, sondern es fördert wohl auch die Toleranz beim kurzen Auslieferungs-Stopp in einer Einfahrt oder entlang der Strasse. Das zweite Schild «Freiwilliger-Rotkreuz-Fahrdienst» ist erst kürzlich dazugekommen, seit der Prattler Verein die eingesetzten Fahrzeuge über das Rote Kreuz Baselland versicherte. Der Fahrer selbst wird mit 1,50 Franken pro angefahrte Adresse entschädigt. Bei der Route Ost gibts zusätzlich eine Fahrbewilligung der Gemeinde für die Strasse von der Längi übers Löli zum Schwimmbad. So verlieren die Fahrer im Stossverkehr am Mittag nicht zuviel Zeit, wenn sie die leeren Schachteln wieder retour zum Metzger und zum Madle bringen.

Wie schon am Jubiläumsanlass bekannt wurde, sucht der Verein neue Fahrer, als Reserve, zur Entlastung, aber auch zum Einrichten einer fünften Tour. Dafür müssten aber etwa zehn neue Fahrer gefunden werden! Wer macht mit?

Verena Fiva

[www.sfs-pratteln-augst.ch](http://www.sfs-pratteln-augst.ch)

Promotion

### Gächter's Gesundheitstipp

## Männer aufgepasst: Jeder Zweite ab 50 ist betroffen!

**Ab 50 ist der Mann im besten Alter. Tatkräftig und voller Unternehmungslust. Alles läuft ganz prima: die Familie, der Beruf, die Freunde und die Freizeit. Wäre da nicht ...**

... dieser lästige Harndrang mit der ständigen Suche nach einer Toilette. Viele Männer denken zunächst an ein Blasenproblem. Dass die Prostata die Ursache sein könnte, wissen nur wenige. Dabei ist jeder zweite Mann über 50 von einer Altersprostata betroffen und leidet deshalb unter häufigem Harndrang.

#### Welche Symptome deuten auf ein Prostataproblem hin?

- Häufiger Harndrang am Tag und in der Nacht
- Sich schnell entwickelnder, starker sowie unkontrollierter Harndrang

- Unfreiwilliger Harnverlust
- Verzögerter Beginn der Blasenentleerung
- Schwacher, oft unterbrochener Harnstrahl
- Verlängerter Zeitbedarf für die Blasenentleerung
- Restharngefühl und Nachtröpfeln nach Abschluss der Blasenentleerung.

Für die genannten Beschwerden gibt es verschiedene Medikamente, unter anderem auch pflanzliche Arzneimittel, die sehr gut verträglich sind: Ein Extrakt aus den Sägepalmen der Sägepalme (z.B. Prostan von A. Vogel) kann wirksam in das Erkrankungsgeschehen eingreifen. Darüber hinaus werden die Beschwerden gelindert und die Lebensqualität wird deutlich verbessert. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe der Sägepalme regulieren die Wirkung

der männlichen Geschlechtshormone in der Prostata, ohne aber die Potenz zu beeinträchtigen. Prostan wirkt abschwellend auf das Gewebe der vergrösserten Prostata. Der einengende Druck auf die Harnröhre lässt dadurch nach, der Harnabfluss verbessert sich und die Blase kann wieder leichter entleert werden.

Als Folge nimmt der ständige Harndrang ab, der Harnstrahl wird stärker und der tägliche sowie nächtliche Gang zur Toilette wird wieder seltener.

#### Wichtig:

Es ist ausgesprochen wichtig, dass Männer, welche unter ersten Anzeichen einer vergrösserten Prostata leiden, möglichst frühzeitig mit einer entsprechenden Behandlung beginnen. Denn dadurch werden nicht nur die Symptome gelindert,

sondern auch der Verlauf der fortschreitenden Erkrankung verzögert.

Haben Sie Fragen? Kommen Sie in der TopPharm Apotheke Gächter vorbei. Wir beraten Sie diskret und auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten!

Ihr Team der  
TopPharm Apotheke Gächter

**toppharm**  
Apotheke Gächter

Apotheke & Parfümerie, Dorf  
Hauptstrasse 19, 4133 Pratteln  
Telefon 061 821 55 00  
Fax 061 823 93 93

Apotheke, Bahnhof  
Bahnhofstrasse 38, 4133 Pratteln  
Telefon 061 821 57 63  
Fax 061 823 01 68

## Mahlzeiten-Dienst

# Fein, warm und pünktlich

Der Verein Senioren für Senioren sucht für den gefragten und bestens organisierten Mahlzeiten-Dienst zusätzliche Fahrer.

Von Verena Fiva

Gut gekocht, noch warm und pünktlich muss das Essen sein – auch wenn mal eine neugierige Journalistin bei der Auslieferung der bestellten Mahlzeiten mitfährt, den Fahrer und die Prattler Seniorinnen und Senioren mit Fragen aufhält oder unterwegs gar noch fotografieren will. Kurz vor elf Uhr treffen die vier Fahrerteams – eingeteilt in je eine etwa gleich lange Route Ost, West, Süd und Mitte – mit ihren Autos bei den zwei Mahlzeiten-Lieferanten ein. Vor dem Altersheim Madle und der Metzgerei Brand holen sie die mit Namensschildern beschrifteten Warmhalteboxen ab und laden sie zügig je nach Reihenfolge auf den Adresslisten mit bis zu 18 Kunden in die entsprechenden Autos. In gut einer Stunde müssen alle bestellten Mittagessen ausgeliefert sein. Die Zeit drängt, zu knapp für nur vier Touren.

## Mit Sonderwünschen

Mein Fahrer an diesem warmen Donnerstagmittag heisst Hans Rohrer: Er ist geduldig, gibt gerne Auskunft und ist doch zielorientiert und konzentriert beim Fahren und Ausliefern der dick isolierten Boxen. Mit einer Ausnahme warten Rohrers 13 Kunden an diesem Tag vor der Wohnungstür, im Garten oder in der Stube auf ihr Essen, nicht ungeduldig, aber hungrig. «Danke, ja das Essen ist gut, warm und wie immer pünktlich», freut



Treffpunkt für die Fahrer der Woche 28 (von Montag, 6., bis Samstag, 11. Juli) beim Madle (von links Abnon Chalili, Peter Kalt, Hans Rohrer, Armand Steckler und Therese Halily (vom Team Chalili)). Fotos Verena Fiva

sich eine Frau am Blößenweg. Für Fragen und weiteres Plaudern mit den Senioren ist es nicht der richtige Zeitpunkt. Das warme, feine Essen geht vor.

Und so berichtet Hans Rohrer unterwegs im Auto auf der Route Süd noch etwas über Begebenheiten oder auch Sonderwünsche seiner Kunden – meist Lustiges, wenig Trauriges. Eine Kundin wünscht ihr Essen bei Sonnenschein auf der Terrasse, eine andere bei jedem Wetter immer auf der Theke in der Küche. Der fitte, ehemalige Lehrer Rohrer kürzt auch mal ab durchs Kellergeschoss zur Adresse im nächsten Wohnblock oder nimmt an einem anderen Ort gleich zwei Stufen aufs Mal beim Gang über den hühnertreppeähnlichen Weg zur Haustür.

Meist herzlich, selten distanziert ist der Kontakt zwischen Fahrer und Kunden. Eine Frau am Mat-

tenackerweg bezeichnet Rohrer gar als «meine Ersatzmutter». Über die Senioren für Senioren hilft er ihr auch etwas bei der Gartenarbeit. An der Wartenbergstrasse gehts zwei Stockwerke hoch und gleich ins Wohnzimmer. Herzlich ist der Empfang bei der betagten Frau, sie hat dem Fahrdienst gleich den Hausschlüssel überreicht. Einige Häuser weiter fahren wir mit dem Lift in den dritten Stock. Rohrer legt die Box vor die Wohnungstür des ältern Herrn, klingelt und entfernt sich wieder, mit der leeren Schachtel vom Vortag unter dem Arm. Diese Mahlzeitenabgabe wurde mit Verwandten des Kunden so abgesprochen.

Am Essigweg legt Rohrer die Box auf den Briefkasten und zieht an einer Glocke. Schon öffnet sich oben ein Fenster und eine Frauenstimme erklingt: «Dankeschön und bis morn!». «En guete» ruft der Fah-

rer schon fast im Auto zurück. Und weiter gehts. Kaum Zeit bleibt auch, etwas mit Kathrin Strebel am Haldenweg zu plaudern, als das Mittagessen in ihrer Wohnung abgegeben ist. Kathrin Strebel ist Vorstandsmitglied der Senioren für Senioren und schätzt diese Dienstleistung ihres Vereins sehr, sitzt sie doch im Rollstuhl. Zudem hilft sie bei der Organisation des Mahlzeiten-Dienstes mit, indem sie Änderungen und Wünsche der Kunden telefonisch entgegennimmt und die aktualisierten Listen an die Küchen und die Fahrerteams weiterleitet. Darunter sind Wünsche, wie etwa ein vegetarisches oder ein Diätmenü, ein zweites Essen für einen Besuch im Haus, eine Stornierung wegen Abwesenheit oder auch mal eine Anfrage, ob bei dem heissen Wetter auch eine halbe Portion ohne Suppe möglich ist.

## «En Guete und bis morn»

Bald nach zwölf Uhr mittags treffen alle vier Fahrerteams wieder bei den Mahlzeiten-Lieferanten ein. Sie berichten kurz vor besonderen Vorkommnissen, besprechen eine Reklamation und kontrollieren auch, ob die ausgelieferten Boxen mit den Retouren übereinstimmen.

Da merken die Fahrer dann auch, ob sie einen Kunden vergessen haben. «Das ist mir auch einmal passiert», fügt Rohrer hinzu. Viel schlimmer sei aber, wenn eine Lieferung an die falsche Adresse gehe. Etwas, das aufgrund der ausgeklügelten Organisation aber ganz selten geschehe. «Heute ist alles gut gegangen», erklärt der Fahrer West, Armand Steckler. Hörbar ist seine Erleichterung in der Stimme. Nun heisst es aber auch für ihn wie für alle Fahrer ab nach Hause, «en Guete und bis morn».



Auch der Verlad beim Mahlzeiten-Lieferanten Metzgerei Brand ist gut organisiert und geht zügig voran.



Hans Fankhauser: Lieber Zeit fürs Gärtnern als fürs Kochen.



Herzlicher Empfang bei Gertrud Baumann, die wegen eines Unfalls den Mahlzeiten-Dienst besonders schätzt.