

Viveritas

DAS MAGAZIN IHRES PFLEGEDIENSTES

AUSGABE 01.2018

Fit & Gesund

Gelenkschonende
Gymnastik im Wasser

Kurzurlaub

Sonne und Strand
in Scheveningen

Wissen

Barrierefreies
Wohnen



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

Ober den Erlen 6
65558 Holzheim bei Limburg/Lahn
Telefon: 06432 / 920112
www.DeutscheSenior.de



Ausgabe 01.2018

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Endlich hält der langersehnte Sommer Einzug, umso mehr freuen wir uns darauf, die bunte Jahreszeit mit allen Sinnen zu genießen. So starten wir mit viel Schwung und einem druckfrischen Magazin. Dieses Magazin ist eine Initiative und Förderprojekt der DeutscheSenior für ambulante Pflegedienste.

Sie als ambulanter Pflegedienst wissen, worauf es im Senioren-Alltag ankommt und was die Generation 60+ bewegt und interessiert.

Wen es raus treibt, dem seien unsere Reise- und Kulturtipps ans Herz gelegt. Denken Sie dann unbedingt daran, sich ausreichend vor der Sonne zu schützen.

Die heiße Jahreszeit lässt sich auch vortrefflich zu Hause genießen. So haben wir nützliche Tipps für barrierefreies Wohnen, kleine Helfer im Alltag, leichte Rezeptempfehlungen und interessante Literaturvorstellungen, die zum Träumen von der Ferne anregen, für Sie zusammengestellt.

Lassen Sie sich inspirieren von unseren Deko-Anregungen für Zuhause, haben Sie Spaß beim Lösen unserer Rätselseiten, entdecken Sie erfrischende Gymnastik im Wasser für sich. Sicherlich interessieren Sie auch unsere Gesundheits- und Pflegetipps.

Wir hoffen, dass 2018 geprägt ist von schönen Erlebnissen und vor allem voller Gesundheit.

Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen des Magazins „Viveritas“.

Sprechen Sie mich oder meine Kolleginnen und Kollegen an, wenn Sie das kostengünstige Angebot des eigenen Magazins mit den individuellen Angaben Ihres Pflegedienstes nutzen wollen.

Ihr

Reinhard Skudlik
Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH



FIT & GESUND

- 4** **Gesundheit**
Rheuma
- 7** **Fitness**
Gelenkschonende Gymnastik
Gutes Gedächtnis
- 10** **Gehirnjogging**
Rätsel · Suchbild · Scherzfragen



WOHLFÜHLEN

- 12** **Altbewährtes**
Kultprodukte
- 14** **Mode**
Sommerliche Trends
- 16** **Sonnenschutz**
Den Sommer genießen
- 18** **Deko**
Floral geprägt
- 20** **Literatur**
Spannende Lektüren

GENUSS

- 22** **Ernährung**
Rezept für Diabetiker

AUSFLUG

- 24** **Kurzurlaub**
Scheveningen
- 26** **Kultur**
UNESCO-Welterbe
Zeche Zollverein

WISSEN

- 28** **Wohnen**
Barrierefrei
- 30** **Recht**
Angehörige pflegen
- 32** **Technik/Digital**
Seniorengerechte Apps

IMPRESSUM

- 34** **Verantwortlichkeiten**
und Auflösung der Rätsel



Rheuma

Jede Bewegung ist eine Qual

Rheumatoide Arthritis ist eine chronische Autoimmunerkrankung. Das Abwehrsystem wendet sich gegen den eigenen Körper, was eine Entzündung im Gelenk zur Folge hat.

Knapp eine halbe Million Menschen sind hierzulande davon betroffen. So ist die chronische Gelenkentzündung die häufigste Erkrankung im Rheuma-Bereich. Frauen im mittleren Lebensalter zwischen 45 und 64 Jahren sind häufig betroffen. Im höheren Alter ab 70 trifft sie dann Frauen und Männer gleichermaßen. Oft beginnt das Leiden schleichend und plötzlich wird jede Bewegung zur Qual.

Rheuma schnell erkennen

Die moderne Behandlung nutzt einen Stufenplan, der verschiedene Arzneiwirkstoffe miteinander kombiniert und durch physiotherapeutische Hilfen unterstützt. Damit gelingt es bei der Mehrzahl der Betroffenen, nicht nur die schmerzhaften Beschwerden, sondern auch das gelenkzerstörerische Geschehen zu stoppen und Lebensqualität zurückzugewinnen. Voraussetzung ist, dass Rheuma so schnell wie möglich erkannt wird und die Gelenksbeschwerden nicht mit anderen Krankheiten verwechselt werden. Dies erweist sich aber als schwierig – vor allem bei Senioren. Von den Fingergelenken bis zur Schulter kann rheumatoide Arthritis alle Gelenke betreffen. Röntgenbilder geben zu Beginn noch keinen Hinweis und spezielle Laborwerte, die bei jüngeren Rheumapatienten oft erhöht sind, liegen bei Älteren im normalen Bereich. Rheumafaktoren, aber auch andere Antikörper des Immunsystems im Blut fehlen bei Älteren häufig.

Therapie mit Arzneimitteln

In der drei- bis viermonatigen Anfangsphase zwischen ersten Beschwerden und Therapiebeginn sind die Gelenke noch nicht zu stark angegriffen, die Medikamente können optimal wirken und die Krankheit sogar still legen: Keine Schmerzen, Entzündungswerte oder Schwellungen.

Ein Mix verschiedener Arzneimittel macht das möglich: Medikamente, die die Entzündung schnell unterdrücken, aber auch direkt in die krankhaften Abwehrvorgänge eingreifen und verschiedene Gewebshormone und Botenstoffe hemmen. Die Therapie ist kompliziert und verlangt regelmäßige Labor-Kontrollen sowie einen engen Kontakt zwischen Rheumatologen und Hausarzt, denn Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten können gerade bei älteren Menschen problematisch werden.

Rheumaärzte empfehlen zudem, von Anfang an auf physiotherapeutische Begleitung zu setzen. Das hält die betroffenen Gelenke beweglich, baut Muskeln auf, die sie zum Schutz und zur Stabilisierung brauchen.

Sport bei Rheuma

Bei Rheuma ist viel Bewegung wichtig für die betroffenen Gelenke. Gut sind Sportarten, die gelenkschonend sind wie Schwimmen, Wassergymnastik, Ergometertraining, Radfahren oder Walking.

Rheuma ist eine hochentzündliche Erkrankung, daher ist es wichtig, dass Trainer und Physiotherapeuten sich gut damit auskennen und wissen, welche Übungen gleichzeitig schonen und fordern. Muskelaufbau ist auch ohne große Belastung der Gelenke möglich – und wichtig. Überforderung und falsche Belastung können die Schmerzen sogar auslösen oder verstärken. Schmerzen sind deshalb ein Zeichen, Ruhe zu geben und das Gelenk zu schonen. Wenn die rheumatoide Arthritis Hände und Finger betrifft, ist vieles nicht mehr möglich, wie zum Beispiel eine Flasche oder ein Marmeladenglas zu öffnen. In der Ergotherapie lernen die Patienten, wie sie solche Aufgaben bewältigen und wieder selbstständiger werden. Patienten, die sich regelmäßig bewegen, verkraften Schmerzen oder Erschöpfung meist besser. Schon Kleinigkeiten helfen. Wer morgens im Liegen ein paar Bewegungsübungen macht, kommt besser aus dem Bett.

Anlaufstellen / Beratung

Die Deutsche Rheuma-Liga steht Ihnen gerne beratend zur Seite und ist bemüht, Ihnen zahlreiche Angebote zur Verfügung zu stellen und Ihnen bei aufkommenden Fragen stets einen passenden Ansprechpartner an die Hand geben zu können.

Die Landes- und Mitgliedsverbände stellen eine gute erste Anlaufstelle dar. Dort bekommen Sie konkrete Informationen in und aus Ihrer Region.

Suchen Sie einen Rheumatologen, Physiotherapeuten, eine Klinik, Reha oder ähnliches? Die Datenbank der Deutschen Rheuma-Liga umfasst rund 1.500 Rheuma-Spezialisten.

Weitere Informationen auf www.rheuma-liga.de



Bilder: © fotolia

Lebensrettend

Schnelle Hilfe, Tag und Nacht, 365 Tage im Jahr



Eine vertraute Umgebung im Alter sorgt für Stabilität und fördert die Lebensqualität. Dieser Wunsch nach Selbstständigkeit wirft bei Angehörigen und Pflegenden allerdings oft Zweifel auf, denn es birgt gerade bei alleinstehenden Menschen ein gewisses Risiko. Im Falle eines Sturzes oder einer Herzschwäche ist oftmals niemand in der Nähe, der Hilfe leisten könnte. Bis ein Unfall bemerkt wird, kann einige Zeit vergehen. Für schnelle Hilfeleistung muss daher besser im Voraus gesorgt werden.

Diese Hilfe muss auf Knopfdruck erfolgen, denn häufig reicht in einer Notsituation die eigene Kraft nicht mehr aus, um beispielsweise zum Telefonhörer zu greifen und eine Notrufnummer zu wählen. Zum Glück gibt es speziell für ältere Menschen einfache Lösungen, die nicht nur Angehörigen und Pflegenden Sicherheit geben, sondern auch die Würde und den Freiraum der betroffenen Person wahren.

Ein Hausnotruf basiert auf Telefontechnik und setzt sich aus einem Funksender und einer Basisstation zusammen. Der stoßfeste und wasserdichte Funksender wird am Arm oder als Anhänger getragen und gewährleistet schnelle Hilfe. Wird die Taste am Funksender betätigt, sendet die Basisstation ein Notrufsignal an die Hausnotruf-Zentrale. Über das hochempfindliche Mikrofon und einen Lautsprecher der Basisstation könnte der Hilferufende in einer akuten Notsituation der Hausnotruf-Zentrale wichtige Informationen übermitteln.

Das Hausnotruf Deutschland Grundpaket (LP 1 = Standard-Hausnotrufgerät + Funkfinger) ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel. Bei Pflegebedürftigkeit können Sie eine Kostenübernahme beantragen, bei der Ihr Pflegedienst Ihnen behilflich ist.



Gerne beraten wir
Sie ausführlich dazu!

**Informationen zum Hausnotruf
erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst vor Ort
oder über die bundesweite Beratung.**

Telefon: 06432 - 920 112

www.DeutscheSenior-Hausnotruf.de

Gelenkschonende Gymnastik im Wasser

Gerade jetzt im Sommer bietet Wasser-Gymnastik sogar eine willkommene Erfrischung: Sportliche Übungen, die sonst Mühe bereiten, gelingen dank der Auftriebskraft des Wassers viel leichter. Wegen des erhöhten Widerstands ist das Training im Schwimmbad besonders effektiv.

Die fünf einfachen Poolnudel-Übungen für das brusttiefe Becken können auch Anfänger leicht nachmachen und so wird der Körper auf sanfte Weise fit gemacht. Jede Übung sollte zehn Mal wiederholt werden. Gesundheitlich vorbelastete Menschen sollten dennoch mit ihrem Arzt Rücksprache halten. Sie üben am liebsten mit Gleichgesinnten? Die meisten Schwimm- und Freibäder, Sportvereine und Volkshochschulen bieten Aquafitness-Kurse für ganz unterschiedliche Ansprüche an.

1. Poolnudel-Twist

Machen Sie mit geschlossenen Beinen kleine Sprünge nach rechts und links. Die Poolnudel fassen Sie dabei schulterbreit und schieben diese unter der Wasseroberfläche in die jeweils entgegengesetzte Richtung.

2. Teig rollen

Greifen Sie in Schrittstellung die Poolnudel schulterbreit und bewegen diese unter der Wasseroberfläche gleichmäßig vor- und zurück. Ihren Oberkörper beugen Sie dazu leicht nach vorn und ziehen die Schultern nach unten.

3. Hampelmann

Fassen Sie die Enden der Poolnudel mit den Händen und springen Sie in den Hampelmann. Dabei drücken Sie die Nudel zusammen und öffnen gleichzeitig die Beine. Dann geht es zurück in die Ausgangsposition.

4. Beinpumpe

Stellen Sie sich mit einem Bein mittig auf die Poolnudel und beugen und strecken Sie das Bein. Mit den Armen halten Sie das Gleichgewicht. Alternativ können Sie sich auch am Beckenrand festhalten.

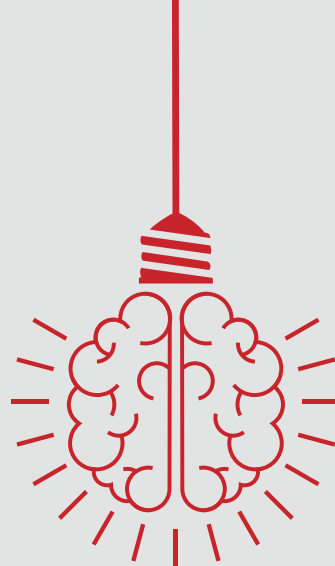
5. Wasserfrosch

Sind Sie unsicher oder Nichtschwimmer sollten Sie diese Übung nur unter Aufsicht durchführen: Klemmen Sie in Rückenlage die Poolnudel unter die Achseln. Ziehen Sie die geschlossenen Beine mit angezogenen Fußspitzen an und strecken diese langsam wieder.



Geistig fit

Gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter



Das Gehirn ist ein Leben lang im Wandel: Es bilden sich neue Verknüpfungen zwischen den einzelnen Nervenzellen, neues Wissen wird integriert und alte Informationen werden neu strukturiert. Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit neue Verbindungen herzustellen tendenziell ab. Häufig macht sich das zunächst bei Gedächtnisleistungen bemerkbar, wobei eine gewisse Altersvergesslichkeit als normal gilt.

Im Alter muss es dennoch nicht zwangsläufig zu einer Abnahme der geistigen Fähigkeiten und des Gedächtnisses kommen. So kann ein 70-Jähriger ein leistungsfähigeres Gehirn besitzen als eine weit- aus jüngere Person.

Das Hirn sollte beständig vor neue Herausforderungen gestellt werden, damit sich kontinuierlich frische Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden. Dies kann beim Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instruments sein, aber auch Erlebnisse während einer Reise sorgen dafür, dass sich jedes Mal neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen entwickeln. Entscheidend ist ein gesundes und aktives Leben. Einige Faktoren wirken sich nachweislich positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus:

Gesunde Ernährung

Ausgewogene Ernährung bremst die Alterung des Gehirns. Wichtig sind dabei unter anderem Vitamine und Omega-3-Fettsäuren, wie sie vor allem in Fisch vorkommen.

Körperliche Aktivität

Sportliche Bewegung sorgt nicht nur für eine bessere Durchblutung des Gehirns, sondern soll sich auch positiv auf dessen Wachstum auswirken. Wer chronisch krank ist oder neu mit Sport beginnt, sollte vor dem Start vorsichtshalber Rücksprache mit dem Hausarzt halten. Wer

den Weg ins Fitnessstudio scheut, der kann auch in den heimischen vier Wänden eine alte Schallplatte auflegen. Tanzen bedeutet körperliche Aktivität, die den individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch genügend Spielraum für Entwicklungen bietet. Das Erlernen von Schrittfolgen und Kombinationen ist darüber hinaus eine beträchtliche Anregung für das Gehirn. Im Zusammenspiel mit sozialer Interaktion und der akustischen und emotionalen Stimulation entsteht beim Tanzen so die nahezu perfekte reizreiche Herausforderung.

Soziale Kontakte

Wohl kaum etwas regt unseren Kopf so an wie der Kontakt und lebhafter Austausch mit anderen Menschen. Schon ein Gespräch ist deshalb geistiges Training. Gehen Sie raus, treffen Sie Freunde und Bekannte oder knüpfen Sie neue Kontakte.

Training für die grauen Zellen

Der tatsächliche Nutzen beim Kreuzworträtseln ist eher gering. Zwar muss man das richtige Wort suchen und aktiviert dabei sein Wissen, doch neue Verknüpfungen werden



Bild: © fotolia

kaum gebildet. Sudoku ist effektiver: Das Zahlenrätsel trainiert Fähigkeiten wie logisches Kombinationsvermögen. Um geistig fit zu bleiben, empfiehlt es sich, sich auf mehrere Arten anregen zu lassen, um möglichst viele Bereiche des Gehirns zu beanspruchen. So werden die kognitiven Leistungen bei regelmäßigem Training im schlussfolgernden Denken, Kurzzeitgedächtnis, geistiger Flexibilität und Impulskontrolle deutlich besser. Trainieren lässt sich das Gedächtnis auch in alltäglichen Situationen, wie beispielsweise beim Einkaufen. Versuchen Sie sich im Supermarkt an alles auf der zuvor geschriebenen Einkaufsliste zu erinnern und prüfen Sie erst kurz bevor Sie zur Kasse gehen, ob auch alles im Einkaufswagen liegt.

Alles, was Spaß macht

Ob Sie nun einem Schachclub beitreten, ins Museum gehen, Gedächtnistraining-Aufgaben lösen oder lieber mit den Enkeln Gesellschaftsspiele spielen, bleibt Ihnen überlassen. Das gesellige Miteinander bereitet Freude und trainiert den Kopf. Hauptsache Sie geben Ihrem Kopf die Anregung, die er braucht. Es macht keinen Sinn, sich dazu zu zwingen!

Tanzen

In einer Studie der Ruhr-Universität Bochum untersuchten die Forscher den Einfluss eines speziell für Senioren entwickelten Tanzprogramms „AGL-LANDO“ des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands. Während 25 Teilnehmer zwischen 60 und 94 Jahren über einen Zeitraum von sechs Monaten einmal pro Woche eine Stunde lang tanzten, erhielt eine Kontrollgruppe im selben Zeitraum keinen Tanzkurs.

Vor und nach dem Kurs durchliefen die Teilnehmer Tests, in denen verschiedene Merkmale und Fähigkeiten untersucht wurden, um ein möglichst detailliertes individuelles Leistungsprofil zu erhalten. Der Fokus der Untersuchungen lag dabei nicht nur auf Stand-, Körperhaltung und Reaktionszeit, sondern auch auf der Aufmerksamkeit, der Denk- und Merkfähigkeit sowie der subjektiven Lebens- und Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems.

Das Ergebnis:

Im Vergleich zu der Kontrollgruppe stellten die Forscher bei den Tänzern signifikante Verbesserungen fest. Sowohl körperliche Fertigkeiten wie Balancegefühl als auch ihr Gedächtnis, ihre Wahrnehmung und ihre Aufmerksamkeit verbesserten sich deutlich.

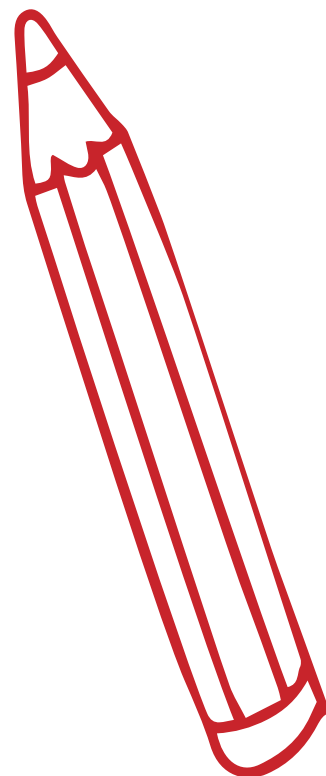
Fit im Kopf

Gehirnjogging

Hier ist Köpfchen gefragt: Für die richtigen Lösungen können Sie nach Herzenslust rätseln, knobeln und Ihr Gehirn zum Qualmen bringen. Auf der letzten Seite finden Sie die Lösungen.

Kreuzworträtsel

Der Hund hat Test-version	Warum? Studentenberater	Teil einer Oper Gesangsgruppe Singvogel	See auf italienisch	Ich Dir das Haus. Kreditinstitut	European currency unit	Der Lehrer den Schüler Brennstoff	männlicher Vorname aus der Schweiz
Es mich! Heuchelei			durchgekocht Wer das Opfer		Aufforderung zum Lernen Gewässer		
		Töne auf Englisch Frauenname			Hürdenläufer Tauchboot		
Spiel mit Steinen Fragewort			Kirchen Symbol Bankbegriff			Der Platz in Spanisch	
	Erfolg Cocktail ohne "k"		Jazzstil der 40er Handbuch (Englisch)				Nachlassnehmerin
Vorname des Politikers von Bismarck	Währungs einheit Computerausdruck				Schmierstoffe Atomteilchen		
		großer Zeitraum Ich überstand			Eisbär bear belgische Stadt		
höchste Erregung Vierecke oder Rauten		Dur-Moll Hauptstadt von Lydien				zum Beispiel Frauenname	
			Hilfsorganisation Einkaufszentrum			Monat Er sich die Hände.	
Hafenstadt in Jordanien Arzt		Fidel "Luft" in Englisch					Kino- bestuhlung
	biblisches Land kursive Schrift				Stadt in Polen beigefügt		Stadt in Nordrhein-Westfalen
Öl in Englisch Bauteil		Norm Wurstart		Grundstoff für Farben Fluss in Albanien			
		begutachten Raumstation			EDV acht Bit Himmelsrichtung		
dünne Plastikhaut Streitschlichter	Amerikaner Amerikaner		Dienste anbieten Es alles Gut			nicht auf ungezogen	
		"Erz" im Genitiv nicht weit sondern ...				Musiknote hochwertiger	
Baumfrüchte Fahrradhersteller			Wundenflüssigkeit Antrieb				Ernte des Winzers
		abfließen immer wieder			elegante und so weiter		Webcrawler
französische Eisenbahngesellschaft	Musikinstrument KFZ Coburg			ungelegen			
		Haushaltspläne			Mineralölkonzern		
Notar im Dativ Plural				Die Bank den Dollar ab.			



Suchbild

Wie viele Fehler verstecken sich im Suchbild?



Bild: © fotolia

Knobelgeschichte

Der tote Freund

Zwei verhasste Freunde trafen sich an einem heißen Sommernachmittag in einem kleinen Café in der Nähe der Autobahn. Der eine Freund wollte den anderen Freund für immer loswerden und beschloss, ihn mit Hilfe des Kellners zu vergiften, ohne dass jemand merken würde, wer dahinter steckte. Der Kellner brachte den beiden vier Gläser Eistee mit vielen Eiswürfeln und stellte die Gläser auf den Tisch. „Wer soll denn die ganzen Getränke trinken“, fragte der eine Freund. „Ich habe riesen Durst“ sagte der andere. „Such dir einfach ein Getränk aus und ich trinke dann die anderen Gläser“!



Der durstige Freund trank drei Getränke in weniger als 5 Minuten, während sich der andere Freund Zeit ließ und sein Getränk in Ruhe zu sich nahm. Nach einer Stunde verabschiedeten sich die beiden Freunde.

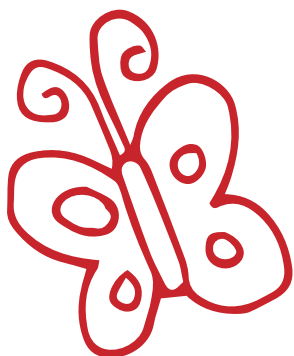
Am nächsten Tag war der Freund, der nur einen Eistee getrunken hatte, mausetot. Der Plan ging auf.

Doch wie hatte es der andere Freund angestellt, dass nur ein Getränk ausreichte, um sein Gegenüber zu vergiften, obwohl sich der Freund sein Getränk selber auswählen konnte?

Die Inhalte wurden freundlicherweise von www.raetseldino.de zur Verfügung gestellt.

Altbewährt und trotzdem topaktuell

Kultprodukte mit Wohlfühlfaktor



Starke Nerven und geistige Leistungsfähigkeit werden benötigt, um den Belastungen im Alltag gewachsen zu sein. Abtei Energie + Leistung unterstützt mit ausgewählten B-Vitaminen, wie den Vitaminen B2 und trägt zur geistigen und körperlichen Vitalität bei.

Der frische, sonnige Duft mit dem natürlichen ätherischen Öl der Litsea Cubeba belebt und aktiviert die Sinne. Die Stäbchen geben ihren Duft gleichmäßig in die Räume ab und schaffen eine wohltuende Atmosphäre in Ihrem Zuhause. Die Duftintensität können Sie ganz einfach individuell über die Anzahl der Rattanstäbchen variieren.



Moderne Ess- und Lebensgewohnheiten können den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen. Die Tabletten bestehen aus speziellen Kombinationen wichtiger Mineralstoffe und Zink, das zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt.

Zur Bindung von Cholesterin und Fetten aus der Nahrung, zur Unterstützung der Darm-sanierung und Entschlackung sowie zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.



Der fruchtig heitere Duft der Bade-perlen mit äthärischem Mandari-nenöl und Kumquatextrakt stimmt optimistisch und lässt für einen Augenblick Sorglosigkeit spüren. Eingetaucht in das sonnengelbe Wasser macht die spezielle Pflege-formel mit Urea und natürlichem, pflegenden Öl die Haut glücklich.



Langes Stehen oder Sitzen, Übergewicht oder Bewegungsmangel können schwe-re Beine verursachen. Abtei Venen Aktiv Balsam erfrischt und vitalisiert spürbar müde und schwere Beine. Der Balsam besteht aus einer sorgfältig zusammen-gestellten Kombination aus den Pflan-zenextrakten der Rosskastanie und Ka-mille sowie Menthol und Kampfer.



Der Smoothie schmeckt ausgesprochen le-cker und liegt zudem voll im Trend. In die-sem Fall kommt grünes Superfood zum Ein-satz: Algen, das Gemüse aus dem Meer, und Matcha, der pulverisierte Grüntee, bilden die perfekte Grundlage.



Neue Lieblingsteile

für den Sommer

Die Sonnenstrahlen locken an die frische Luft, ganz gleich ob zu einem ausgedehnten Spaziergang oder zu einem Städte-tripp. Perfekt gekleidet sind Sie mit urbanen, cleanen Formen und sportiven Stücken im floralem Look. Alle sind ungefütert, ultraleicht und sehr flexibel. Zu haben sind sie in frischen Farben wie Koralle, Marine oder Hellgrau. Auch die Accessoires sind schon auf Sommer getrimmt.





9

11



1. Tunika, 39,99 € (Adler)
2. Shorts, 19,99 € (Adler)
3. Flache Espadrilles aus Leder mit Schnürbändern, 59,99 € (Esprit)
4. Leichte Struktur-Bluse mit Dreiviertelärmeln, 49,99 € (Esprit)
5. Tasche, 99,99 € (Bugatti)
6. Hose mit floralem Druck, 29,99 € (Adler)
7. Pantolette in Silber mit dekorativer Blume, 49,99 € (Bugatti)
8. Leichte Strickjacke, 69,99 € (Gerry Weber)
9. Ohrringe „Asiatische Ornamente“ 698,00 € (Thomas Sabo)
10. Jeans-Jacke mit Blumenstickerei, 119,99 € (Gerry Weber)
11. Div. Ringe „Asiatische Ornamente“ je ab 139,00 € (Thomas Sabo)
12. Fließendes Midi-Kleid mit plakativem Blumen-Print, 69,99 € (Esprit)
13. Luftiges Blusen-Kleid mit großer Schleife, 99,99 € (Gerry Weber)
14. Clutch mit Tassel, in Leder-Optik, 39,99 € (Esprit)

10



12



13



14





Bild: © fotolia

Sonnenschutz

Den Sommer genießen

Für Ältere ist Sonnenschutz besonders wichtig

Das Sommerwetter mit Temperaturen um die 30 Grad treibt uns in Freibäder, an Seen, in den Garten oder in das nächste Straßencafé. Wer sich im Sommer draußen aufhält, sollte daher unbedingt an ausreichenden Sonnenschutz denken. Das gilt besonders für Senioren, denn im fortgeschrittenen Alter ist die Haut empfindlicher, da schützende Hautpigmente nur noch sehr langsam gebildet werden. Ältere Menschen bekommen daher entsprechend schnell einen Sonnenbrand und werden diesen auch langsamer wieder los.

Für Senioren ist ein guter Sonnenschutz daher unverzichtbar. Sie sollten Experten zufolge stets mindestens Lichtschutzfaktor 20 verwenden und besser auf direkte Sonnenbäder verzichten. Der LSF gibt an, wieviel länger man sich der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als es ohne Sonnencreme möglich wäre.

Eine Kopfbedeckung, sonnendichte Kleidung und eine Sonnenbrille mit geeignetem UV-Filter und Blendschutz schützen zusätzlich vor UV-Strahlen. Zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am höchsten steht, sollten Senioren grundsätzlich Schatten suchen. Zu beachten ist auch, dass Sand und Wasser die gefährliche ultraviolette Strahlung reflektieren und daher beispielsweise am Strand ein höherer Schutz erforderlich ist. Wenn sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch ein Sonnenbrand einstellt, lässt sich dieser unter anderem mit Joghurt oder Quark lindern.

Zusätzliche Gefahren durch Medikamente

Senioren sollten mögliche Wechselwirkungen von Sonne und Medikamenten beachten. So kann es durch bestimmte Arzneimittel wie Antibiotika, Antidiabetika, Blutdrucksenker, Rheuma-Präparate oder Psychopharmaka in Kombination mit UV-A-Strahlen zu einer fototoxischen Reaktion kommen, deren Symptome von Rötungen und brennenden Schmerzen bis zu schweren Verbrennungen reichen.



Der praktische UV-Stick von Ladival verfügt über einen sehr hohen LSF von 50+. Da er besonders klein und handlich ist, kann er ideal unterwegs genutzt werden. Besonders Stirn, Ohren, Nase, Jochbein und Lippen können so einfach geschützt werden. Auch sonnenempfindliches Narbengewebe ist damit bestens versorgt.



Die lavera Sonnenmilch LSF 30 bietet zuverlässigen Sonnenschutz und sanfte Pflege für eher ungebräunte und sonnenempfindliche Haut. Die leichte Creme lässt sich gut verteilen und zieht schnell ein. Die Sonnenmilch LSF 30 ist wasserfest und wirkt sofort nach dem Auftragen.



Diese After Sun Lotion schenkt intensive Pflege nach dem Sonnenbad. Die Haut wird mit Bio-Ölen aus Soja, Sonnenblumenkernen, Kokosnüssen und Sheabutter gepflegt und gleichzeitig geschützt. Bio-Aloe Vera Gel sowie Auszüge aus Calendulablüten spenden kühlende Feuchtigkeit.



Eucerin Sensitive Protect Sun Spray Transparent Dry Touch LSF 50 bietet hervorragenden Sonnenschutz für den Körper und ist für normale bis empfindliche Haut geeignet. Das Aerosol-Spray zur kontinuierlichen und mehrstufigen Anwendung beruhigt und schützt vor sonnenbedingten Hautschäden.



Ob am Strand oder in der City: Dieser Sommer-Hut von Esprit aus geflochtenen Stroh-Strängen, mit breiter Krempe und dekorativem Band ist ein idealer Sonnenschutz und rundet so manches Outfit stylisch ab.

Bilder: © Hersteller

Sommerlicher Dekostil

Floral geprägt

Blumen in unermesslicher Formen- und Farbenvielfalt schmücken aktuell teils realistisch, teils stilisiert dargestellt oder dezent bis überschwänglich verschiedenste Textilien und Einrichtungsgegenstände. Die unbekümmerte Leichtigkeit steht für die schönste Jahreszeit. Sie lädt zu einem gemütlichen Nachmittagstee in unbeschwert, romantischem Ambiente ein. So wie ein Maler seine Farben sorgfältig komponiert, wurden hier die zarten Blüten von Margeriten bis Jasmin zusammengestellt. Durch eine ausgewogen, harmonische Kombination von Farben und Texturen schafft die Blüten- und Blätter-Deko eine verspielte Atmosphäre. Bei den Farben dominiert Altrosa in Verbindung mit Graugrün, Ecru und Eierschalfarben. Die bunten Streumuster verbreiten Sommerstimmung und verleihen Ihrem Zuhause einen leichten, fantasievollen Reiz, dem man sich nicht entziehen kann... Nun stellen Sie sich Ihren Strauß zusammen!





Bilder: © Maison du Monde

Lampe aus grüner Keramik mit weißem Lampenschirm, 36,99 € · Kerzenhalter-Blume aus rosa Porzellan, 11,99 € · Kissenbezug aus Baumwolle, grau bedruckt, 40x40, 12,99 € · Kissenbezug aus rosa Baumwolle, 40x40, 10,99 € · Kissenbezug aus grauer Baumwolle mit Motiven, 40x40, 7,99 € · Wanduhr im Industrial-Stil aus vernietetem Metall, 69,99 € · Sechs Tassen und Untertassen aus Fayence mit Ständer, 29,99 € · Girlande mit Pompons aus Baumwolle, L96, 12,99 € · 20-er Pack Papierservietten, bedruckt mit Cupcake-Motiv, 1,99 € · Sanduhr aus Glas mit terracottafarbenem Sand, 5,99 €

Viele schöne andere Deko-Inspirationen finden Sie auf: www.maison-du-monde.de



Literatur

Bücher, die in die Ferne entführen



Wir haben hier ein paar Lektüren für den gemütlichen Nachmittag im heimischen Garten, auf dem Balkon oder den Urlaub herausgesucht und wünschen viel Spaß beim Stöbern. Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich von den Büchern in fremde Welten mitnehmen.

In ihrem vielstimmigen Roman geht Carla Guelfenbein vor allem einer Frage nach: Wie viel schulden wir den Menschen, die wir lieben? Die legendäre Schriftstellerin Vera Sigall lebt im Alter zurückgezogen in ihrem Haus in Santiago de Chile. Kaum jemand weiß von ihrer Verbindung zu dem berühmten Dichter Horacio Infante. In jungen Jahren hatten die beiden eine leidenschaftliche Liebesbeziehung, feilten gemeinsam an ihren Texten, feierten erste kleine Erfolge. Doch erst Jahrzehnte später, als Vera nach einem Unfall im Koma liegt, kommt eine junge Studentin auf die Spur einer ungeheuren Wahrheit.

Carla Guelfenbein
Stumme Herzen

24 Euro

ISBN: 978-3-10-397237-5

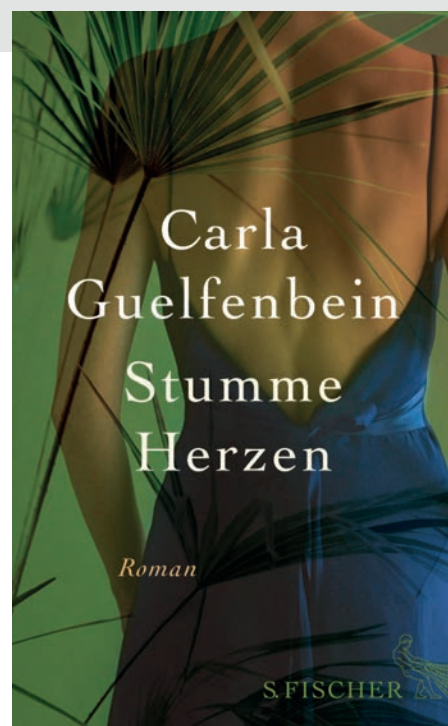


Bild: © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main



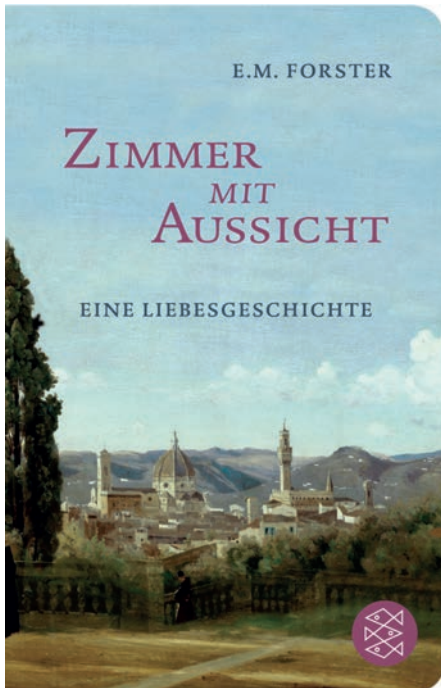
Jules Verne
Der grüne Blitz

11 Euro

ISBN 978-3-8321-6444-7

Helena wächst auf dem schottischen Landsitz ihrer „Zieheltern“ Onkel Sam und Onkel Sib auf, die sich nicht nur eine Schnupftabakdose teilen, sondern auch stets die Sätze des jeweils anderen vollenden. Als sie achtzehn wird, beschließen die beiden, sie mit dem hochseriösen Gelehrten Aristobulus Ursiclos zu verheiraten, der ihnen als Garant für das Glück ihrer Nichte erscheint. Doch diese fordert Bedenkzeit: Aus der Zeitung hat sie vom „grünen Blitz“ erfahren, einem seltenen Naturphänomen, das nur an besonders klaren Tagen bei Sonnenuntergang am Meer beobachtet werden kann. Wer den grünen Blitz gesehen hat, wird sich – so besagt die Legende – in Gefühlsfragen nie mehr täuschen. Mit ihren Onkeln und deren Wunschkandidat im Schlepptau begibt sich Helena auf eine Reise entlang Schottlands Westküste, auf der Suche nach dem grünen Blitz – und der großen Liebe.

Bild: © Félix Nadar/PD, DuMont Verlag



Ein wunderschöner Liebesroman und eine brillante Gesellschaftskomödie zugleich. Florenz um 1900: Auf einer Bildungsreise in Italien begegnet die junge Lucy Honeychurch dem unkonventionellen George Emerson und verliebt sich. Cousine Charlotte, Reisebegleitung und rigorose Anstandsdame, ist schockiert, denn George gehört nicht den gesellschaftlichen Kreisen an, in denen Lucy sich bewegt. E.M. Forster konfrontiert in diesem mit spielerischer Leichtigkeit und dezenter Ironie erzählten Roman die erstarrten Konventionen des englischen Bürgertums mit der mediterranen Lebensweise.

E.M. Forster
Zimmer mit Aussicht
Eine Liebesgeschichte

12 Euro
 ISBN: 978-3-596-52143-2



Wissen Sie, wie es ist, im Sauerkraut zu radeln? Sind Sie auch schon mal mit dem Bart im Briefkasten erwischt worden? Oder fühlen Sie sich vielleicht manchmal wie ein Tintenfisch in einer Garage? Die Redewendungen, Sprüche und Sprichwörter in „Auch Affen fallen mal von Bäumen“ sind mal komisch, mal romantisch oder auch philosophisch, immer aber offenbaren sie die bemerkenswerte Vielfalt, den Humor und die Eindringlichkeit der Sprachen und Kulturen der Welt. Auf ihren Reisen um den Globus hat Ella Frances Sanders Redensarten gesammelt, die man im üblichen Sprachunterricht nicht kennenlernt.

Ella Frances Sanders
Auch Affen fallen mal von Bäumen

18 Euro
 ISBN 978-3-8321-9938-8

Es sind die Sprüche, die man erst dann versteht, wenn man in eine Kultur eingetaucht ist und in ihr lebt. Sie erzählen von Vögeln, Blumen und Seen, reisenden Hasen und zerbrochenen Krügen, Kuchen und Wolken und Kürbissen. Sie wurden über Generationen weitergegeben und sind zeitlos und bezaubernd.

Lamm-Steak mit Gemüse-Couscous



Bild: © Wort & Bild Verlag

Diabetes

Lecker und leicht



100 Rezepte für leichten Genuss

Wort & Bild Verlag

ISBN: 978-3-927216-45-1

14,90 Euro



Zutaten für 4 Personen:

250 g Couscous (Instant)
500ml Gemüsebrühe (Instant)
4 EL Öl
4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Karotten
1 rote und 1 gelbe Paprika
2 EL Ajvar
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Currypulver
150 g Kirschtomaten
120 g abgetropfte Kichererbsen (Dose)
Salz, Pfeffer (Mühle)
gehackte Minze
4 Lamm-Hüftsteaks à 125g

Jahrzehntelang wurde versucht, Blutzuckerwerte bei an Diabetes erkrankten Menschen durch verschiedene Formen von sogenannten „Diabetesdiäten“ zu regulieren. Dazu wurde Betroffenen der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel empfohlen, die den Blutzucker angeblich zu schnell erhöhen sollen. Wiederum wurden andere Nahrungsmittel bzw. andere Kohlenhydrate empfohlen, die vom Körper vergleichsweise langsam aufgenommen werden sollten, wie beispielsweise Vollkornbrot.

Tatsächlich geschieht die Schnelligkeit, mit der Kohlenhydrate aufgenommen werden ganz individuell und hängt von vielen Rahmenbedingungen ab. Beispielsweise kann sich der Fettanteil in Lebensmitteln wie Schokolade auf die Zuckeraufnahme auswirken und sie verzögern.

Allgemein gibt es Ernährungsempfehlungen, die für Diabetiker und Nicht-Diabetiker gleichermaßen gelten sollten. Fett und Zucker in Maßen, wenig Alkohol und ballaststoffreiche Kost. Das heißt aber nicht, dass gesunde Ernährung gleich langweilig oder fad schmecken muss. Tatsächlich gibt es eine Vielzahl raffinierter Rezepte, die so manchen Feinschmecker beeindrucken können.

Um mit Diabetes Speisen genießen zu können, ist es wichtig alte Angewohnheiten loszulassen und die Ernährung umzustellen. Bei einem ausgewogenen Speiseplan mit Fisch, fettarmen Fleisch sowie Gemüse in Verbindung mit Bewegung sind auch mal kleine Sünden erlaubt.

Zubereitung:

Brühe aufkochen, Couscous darin quellen lassen. Gemüse waschen und putzen, Paprika und Karotten würfeln, Kirschtomaten halbieren, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Das Weiße der Lauchzwiebeln, Karotten und Paprika in 2 EL Öl andünsten. Knoblauch, Ajvar, Kreuzkümmel und Curry zufügen. Tomaten und Kichererbsen kurz mitgaren, bei Bedarf etwas Wasser angießen. Couscous unterheben. Mit Gewürzen, Zwiebelgrün und gehackter Minze abschmecken.

Steaks pfeffern, in 2 EL Öl braten, leicht salzen und mit Gemüse-Couscous anrichten.

Pro Portion 4BE/5KE

Sommer, Sonne, Strand und gute Laune

Kururlaub in Holland

Scheveningen liegt im Süden von Holland und ist ein Stadtteil von Den Haag. Das einstige Fischerdorf hat sich inzwischen zum größten Strandbad der Niederlande gemausert (mit bis zu 18 Millionen Besuchern im Jahr!).

Ruhige Strände

In Scheveningen gibt es ewig lange Strände und große Dünengebiete (Richtung Kijkduin oder Wassenaar). In der Vor- und Nachsaison ist es am Süd-Strand von Scheveningen sowie in Richtung Norden (Zwarte Pad) gemächlich ruhig, und in den Morgenstunden hat man so manchen Strandabschnitt für sich allein.

Unterhaltungsprogramm

Am lebhaften Strandabschnitt von Scheveningen, der rund um das Kurhaus und den Pier liegt, ist – vor allem in der Hauptsaison – viel los. Tagsüber trifft man sich in den angesagten Strandbars wie Wij oder Sol Beach, macht es sich auf einer der Liegen gemächlich und genießt bei einem küh-

len Getränk die Kulisse. Am Abend kann man am Boulevard fantastisch ausgehen. Die vielen Strandrestaurants bieten abwechslungsreiches, leckeres Essen, Tisch-BBQ oder kleine Häppchen an.

Das Kurhaus

Das Kurhaus Scheveningen ist ein beeindruckender Bau im Jugendstil. Früher war das Kurhaus ein hölzernes Badehaus, in dem sich die feinen Damen zum Baden umziehen konnten. Nach einem Brand wurde das Kurhaus wieder aufgebaut und seit 1885 wird es als Hotel genutzt. Seitdem verbringen hier Könige, Fürsten und Staatsoberhäupter ein paar Tage. Direkt am Strand gelegen, gehört es seit Oktober 2014 zur niederländischen Amrâth-Gruppe. Im ersten Stock des Kurhauses kann man in einem wunderschönen, historischen Saal essen gehen oder zu später Stunde bei Klaviermusik und Kerzenschein einen Wein trinken.



Bilder: © fotolia



Anreise

Wer nicht mit dem Auto anreisen möchte, kann mit dem Zug nach Den Haag fahren. Den Haag hat zwei größere Bahnhöfe: Den Haag Centraal und Den Haag Hollands Spoor. Wie der Name schon sagt, ist Centraal der Zentralbahnhof. Von dort aus sind es nur einige Minuten in die Innenstadt. Beide Bahnhöfe haben eine hervorragende Anbindung an Bus und Straßenbahn.

Strand-Express

Ist es an einem Wochenende richtig warm und sonnig, dann zieht es nicht nur Tausende von Touristen aus Deutschland an den Scheveninger Strand, sondern auch Tagestouristen aus Holland. Dann wird es mit dem Parken schwierig.

Für nur 2 Euro können Sie am P&R Den Haag (Laan van Zuid Hoorn 38, 2289 AA Rijswijk, Niederlande) parken und mit dem Strand-Express nach Scheveningen fahren. Das spart Geld und Nerven, denn so gelangen Sie ganz bequem in einer halben Stunde mit der Straßenbahn direkt an den Strand von Scheveningen. Zwischen Mai und September fährt jeden Sonntag die Straßenbahn Nummer 5 als Strand-Express direkt an den Nord-Strand (Kurhaus, Pier und Zwarte Pad) von Scheveningen.

Highlights 2018:

Juni - August:

Die **Weltmeisterschaft der Sandskulpturen** findet nicht am Strand, sondern im Zentrum von Den Haag statt (am Lange Voorhou). Vom 4.-11. Juni entstehen dort 11 große Kunstwerke mit einer Größe von 4 bis 5 Meter. Danach sind die sandigen Skulpturen bis zum 15. August 2018 gratis zu besichtigen.

Anfang Juni:

Während des **Festivals Classique** soll die Oper „Carmina Burana“ am Scheveninger Strand mit 300 örtlich ansässigen Chorsängern aufgeführt werden.

23. Juni - 1. Juli:

Eines der spektakulärsten Events in Scheveningen ist das **Finale des Volvo Ocean Race**. Nach 46.000 zurückgelegten Seemeilen treffen die Segler hier ein. Am Zuiderstrandtheater findet ein neuntägiges Fest statt. Außerdem kann man die ruhmreichen Segelboote aus der Nähe betrachten.

Mitte August:

Am 10., 11., 17. und 18. August findet das **internationale Feuerwerk-Festival** am Strand von Scheveningen statt.

10. November 2018:

Wenn die Motorräder über den Strand brettern, dann kann es beim **Red Bull Knock Out** schon etwas lauter werden. Interessant sind auch die spektakulären Stunts.

Das UNESCO-Welterbe Zollverein

Die „schönste Zeche der Welt“

Wahrzeichen des Ruhrgebiets, Monument der Industriekultur und Symbol für den Wandel der einst größten Steinkohlezeche der Welt zu einem attraktiven Ort für Kultur und Freizeit, Bildung und Wirtschaft. Am 14. Dezember 2001 wurden die Essener Zeche und Kokerei Zollverein offiziell als „Industriekomplex Zeche Zollverein“ in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Die komplett erhaltenen Produktionsanlagen repräsentieren exemplarisch die soziale, ökonomische, ästhetische und industrielle Geschichte des Kohle- und Stahlzeitalters. Heute ist das UNESCO-Welterbe Zollverein größte Touristenattraktion der Region und Symbol für den gelungenen Wandel eines Industriegeländes.

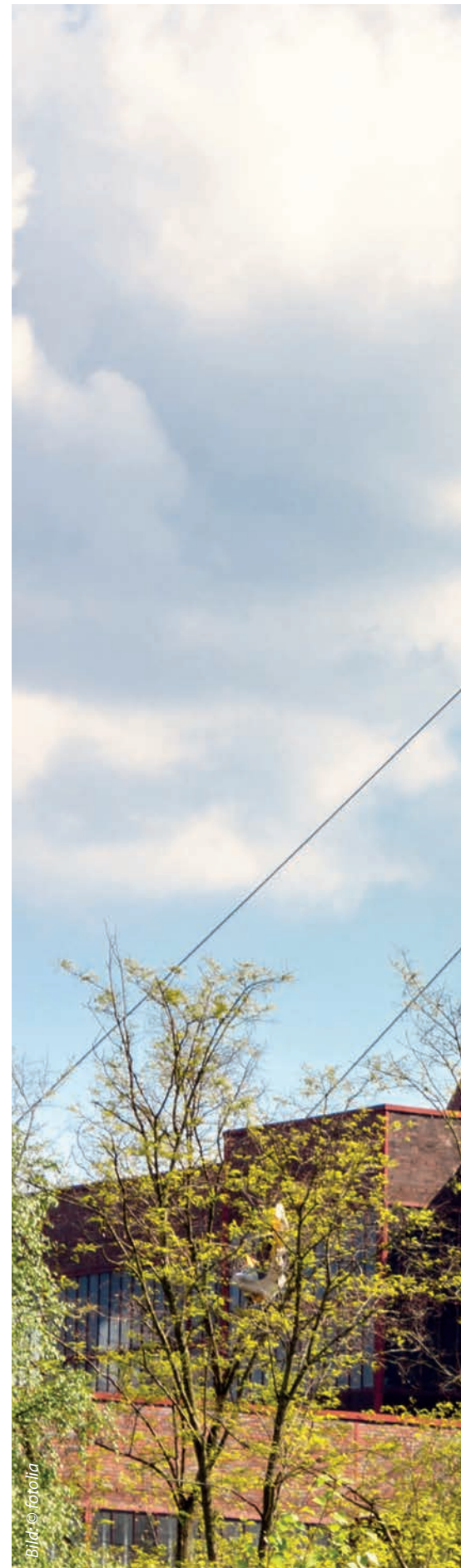
Sehenswert

Denkmalpfad ZOLLVEREIN®, Ruhr Museum, Kunst, Kultur und Events. Rund 1,5 Mio. Gäste (2011–2016) besuchen jährlich das Welterbe Zollverein, um an einer Führung durch den Denkmalpfad ZOLLVEREIN® teilzunehmen, Ausstellungen im Ruhr Museum und Red Dot Design Museum zu besuchen oder das abwechslungsreiche Kunst- und Kulturangebot wahrzunehmen. Die Reihe ZOLLVEREIN® Konzerte besticht mit hochwertigen Produktionen in industriehistorischen Räumen. Zudem locken zahlreiche Freizeitmöglichkeiten – z.B. der Zollverein Park, das Werksschwimmbad und die ZOLLVEREIN® Eisbahn-Besucher auf das Welterbegelände.

Im Jahr 2017 war die Stadt Essen „Grüne Hauptstadt Europas“. Diese Auszeichnung wurde das ganze Jahr über mit Aktionen und Veranstaltungen gefeiert, Hauptspielorte sind das Welterbe Zollverein, der Baldeneysee und der Gruga-Park. Auf Zollverein ist auch 2018 ein vielfältiges Programm mit Führungen und Veranstaltungen geplant. Das Welterbe Zollverein wurde bereits mehrfach als beste Eventlocation Deutschlands ausgezeichnet. Auf dem 100 Hektar großen Gelände stehen vom kleinen Studio mit Konferenztechnik bis hin zur großen Messe- und Ausstellungshalle mehr als 40 Räume und Gebäude zur Verfügung. Das breite Spektrum aller Anbieter überzeugt mit flexiblen Lösungen für ganz unterschiedliche Events wie Kongresse, Tagungen, Firmenevents, Produktpräsentationen oder private Feiern. Im Januar 2017 eröffnete mit der Grand Hall ZOLLVEREIN® eine neue Eventlocation mit faszinierendem industriekulturellem Ambiente.

Die Zeche Zollverein schloss am 23. Dezember 1986 als letzte von insgesamt 291 Zechen in Essen, der einst größten Bergbaustadt Europas. Bereits am 16. Dezember 1986 war das einzigartige Ensemble der Schachtanlage unter Denkmalschutz gestellt worden, drei Jahr später begann die Sanierung der Anlage.

**Weitere Informationen unter
www.zeche-zollverein.de**





Highlights 2018:

Werksschwimmbad 14.07.–02.09.2018

Gourmetmeile Metropole Ruhr
23.-26.08.2018

29. Großes Zechenfest 29.–30.09.2018

„Türöffnertag“ der Sendung mit der Maus
Denkmalpfad und Ruhr Museum
03.10.2018

lit.RUHR – Internationales Literaturfestival
10.–14.10.2018

contemporary art ruhr (C.A.R.) 2018
Medienkunstmesse & Foto-Special
26.-28.10.2018

ZOLLVEREIN® Eisbahn
Dezember 2018 bis Januar 2019

Silvesterlauf 31.12.2018

Barrierefrei

Wohnen im Alter

Die eigenen vier Wände sind für jeden Menschen wichtig, denn sie sind ein Ort voller Erinnerungen. Diese Zuflucht verlassen zu müssen, ist für die meisten ein Weg ins Ungewisse. Doch ein Umzug ist nicht immer notwendig. Wir möchten Ihnen im Folgenden Anregungen geben, wie Sie Ihr Heim für mehr Lebensfreude seniorengerecht umrüsten können.



Bild: © fotolia



Wer noch im hohen Alter im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung bleiben möchte, wird in der Regel mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert. Kleinere Umbauten können in vielen Fällen nach Absprache mit dem Vermieter vorgenommen werden. Wie umfangreich diese Arbeiten ausfallen, hängt von der ursprünglichen Ausstattung des Wohnraums und den individuellen Ansprüchen jedes einzelnen ab.

Stolperfallen adé

Viele Barrieren im heimischen Umfeld lassen sich bereits ohne großen Aufwand beheben. So sollten beispielsweise Stolperfallen wie Teppiche und Läufer entweder komplett entfernt oder zumindest sicher befestigt werden, um ein Wegrutschen zu verhindern. Zu eng stehende Möbel erhöhen ebenfalls das Risiko, sich zu stoßen und sich schlimmstenfalls daran zu verletzen. Hier empfiehlt es sich, nur standfeste und ausreichend gesicherte Möbelstücke in den Räumen zu lassen, um die Sturzgefahr zu reduzieren. Auch Treppen haben bekanntlich ihre Tücken. Ein beidseitiger Handlauf ist empfehlenswert. Bei Menschen, für die Treppen ein unüberwindbares Hindernis darstellen, kann zudem der Einbau eines Treppenliftes sinnvoll sein.

Sicher im Bad

Wichtig für ein barrierefreies Heim ist vor allem der Umbau des Badezimmers. Die Tür sollte nicht nur ausreichend breit sein, um gegebenenfalls einem Rollator oder Rollstuhl Platz zu bieten, sondern sollte sich nach außen hin öffnen und auch von dort entriegeln lassen. Dadurch wird im Falle eines Sturzes garantiert, dass schnell Hilfe ins Bad gelangen kann. Optimal sind auch höhenverstellbare Waschbecken und Toiletten, die auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden können. Neben Toilette, Dusche oder Badewanne sollten außerdem stabile Griffe angebracht werden, um die Unfallgefahr beispielsweise beim Ein- und Aussteigen erheblich zu reduzieren. Einen unbeschwerten Badespaß garantiert ein Wannenlift, durch den ein selbstständiger, sicherer Einstieg in die Badewanne gelingt. Sicheren Stand auf nassem Untergrund bietet eine Anti-Rutsch-Beschichtung. Diese wird bei Pflegebedürftigen sogar auf Antrag von der Pflegekasse im Rahmen der wohnumfeldverbessernden Maßnahmen übernommen. Wenden Sie sich dazu an Ihren Pflegedienst.

Alles in Reichweite

Auch die Küche ist ein Ort, an dem Senioren schnell an ihre Grenzen stoßen. Allgemein gilt, wichtige Utensilien in Reichweite zu halten. Dementsprechend sollten auch Schränke und Regale eingeräumt werden. Teller, Tassen, Gläser, Besteck und Kochtöpfe sollten so untergebracht werden, dass man jederzeit herankommt. Geräte, die nur selten zum Einsatz kommen, können entweder weit oben in den Hängeschränken oder in den unteren Fächern von Unterbauschränken verstaut werden. Wer über die Anschaffung einer neuen Küche nachdenkt, sollte eher auf Schubladensysteme als auf Schränke setzen.





Bild: © fotolia

Angehörige pflegen

Chancen für Berufstätige

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großartiges, um die Betreuung eines pflegebedürftigen Familienmitglieds so angenehm wie möglich zu gestalten. Mit der Einführung des neuen Familienpflegezeitgesetzes im Jahr 2015 wurden Grundlagen geschaffen, um Betroffenen die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf zu erleichtern. Sie sollen demnach die Gelegenheit bekommen, ihre Lieben bei flexibler Zeiteinteilung und finanzieller Absicherung zu versorgen. Trotzdem herrscht bei vielen Betroffenen nach wie vor Unsicherheit, was Ihre rechtlichen Ansprüche angeht. Im Folgenden möchten wir Ihnen einen kleinen Überblick über die verschiedenen gesetzlichen Entlastungsmöglichkeiten geben.



Für weitere Informationen
berät Sie Ihr ortsansässiger
Pflegedienst sehr gerne!

Kurzfristige zehntägige Freistellung mit Lohnersatzleistung

Tritt innerhalb der Familie plötzlich ein Pflegefall ein, haben Berufstätige die Möglichkeit, sich kurzfristig für die Dauer von maximal zehn Tagen freistellen zu lassen, um die akut eingetretene Pflegesituation zu organisieren. In dieser Auszeit erhalten sie mit dem Pflegeunterstützungsgeld eine Lohnersatzleistung in Höhe des Kinderkrankengeldes, das von der sozialen Pflegeversicherung getragen wird. Als Bruttoleistung werden bis zu 90 Prozent des ausgefallenen Nettoentgelts bezahlt.

Pflegezeit als Rechtsanspruch mit zinslosem Darlehen

Damit sich Erwerbstätige um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern können, können sie Anspruch auf eine maximal sechsmonatige unbezahlte volle oder teilweise Freistellung von der Arbeit erheben. Um den Lebensunterhalt während dieser Zeit bestreiten zu können, ist es möglich, ein zinsloses, monatweise ausgezahltes Darlehen zu beantragen, das nach Ende der Pflegezeit in Raten zurückzuzahlen ist.

Familienpflegezeit als Rechtsanspruch mit zinslosem Darlehen

Wer einen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegt, kann sich bis zu 24 Monate freistellen lassen. Dabei muss eine Mindestarbeitszeit von 15 Stunden wöchentlich eingehalten werden.

Zur Absicherung des Lebensunterhalts während der reduzierten Arbeitszeit besteht Anspruch auf ein zinsloses Darlehen, das nach Ende der Familienpflegezeit schrittweise zurückgezahlt werden muss.

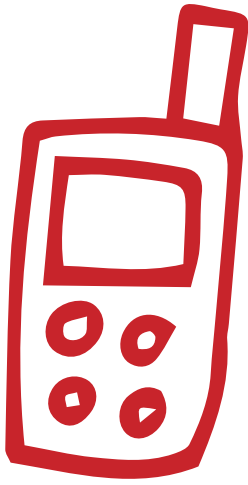
Kombination aus Pflegezeit und Familienpflegezeit

Darüber hinaus können Pflegezeit und Familienpflegezeit miteinander kombiniert werden. In diesem Fall beträgt die Gesamtdauer der Freistellungszeit 24 Monate. Sollte die Pflege eines Familienmitglieds mehr Zeit in Anspruch nehmen, können mehrere Angehörige die Pflegezeit oder Familienpflegezeit nehmen – nacheinander oder parallel.

Begleitung der letzten Lebensphase

In der letzten Lebensphase eines pflegebedürftigen Familienmitglieds steht es Angehörigen zu, in dieser Zeit drei Monate weniger zu arbeiten oder auch ganz auszusetzen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass auch Berufstätige für ihre Lieben auf ihrem letzten Weg da sein können. In diesem Fall kann ebenfalls ein zinsloses Darlehen zur Bestreitung des Lebensunterhalts beantragt werden.

Wenn sich Angehörige dazu entscheiden selbst zu pflegen, müssen sie dennoch nicht auf professionelle Pflegeunterstützung verzichten. Es gibt viele Möglichkeiten, persönliches Engagement mit teilweise ambulanter Pflege zu verbinden.



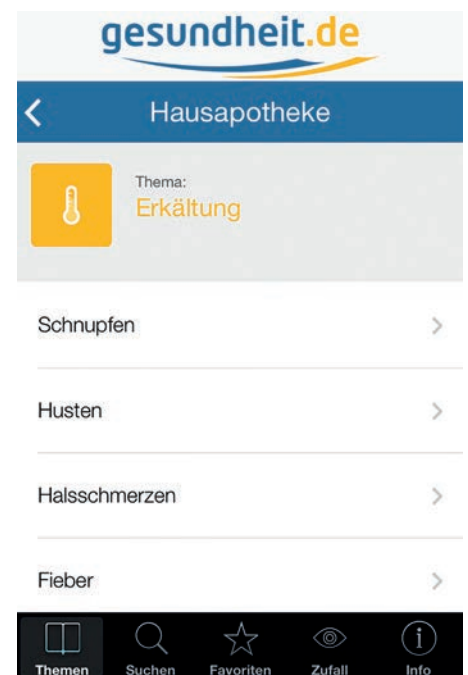
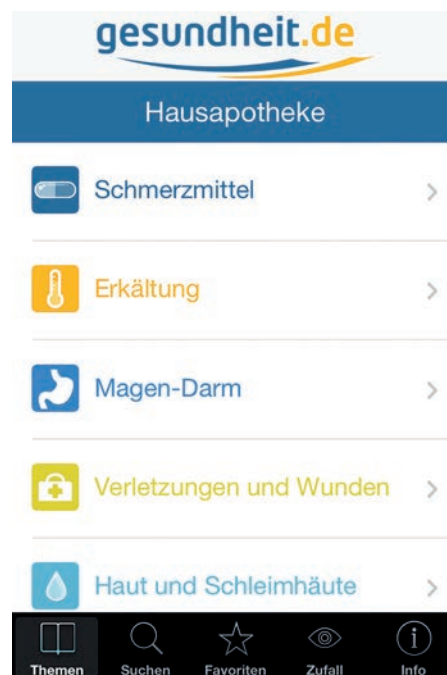
Digital

Apps für Senioren und den Ruhestand



Hausapotheke

Mit einer gut sortierten Hausapotheke können kleine Verletzungen und Wehwehchen schnell und wirksam behandelt werden. Die Medikamente und Utensilien sind in 8 Kategorien unterteilt, so dass Sie schnell das richtige Mittel finden können. Per Wischfunktion blättern Sie von Inhalt zu Inhalt. So können Sie leicht feststellen, was in Ihrer Hausapotheke alles vorrätig sein sollte.



Stadt, Land, Fluss

Endlich gibt es das Kultspiel „Stadt, Land, Fluss“ als App für Ihr Smartphone. Sie können den Klassiker online gegen Freude oder im Duell gegen zufällige Gegner spielen. Diese App beinhaltet mehr als 30 Kategorien, d. h. neben Stadt, Land und Fluss kann man noch Tiere, Schauspieler, chemische Elemente, Sportarten und vieles mehr erraten.



Gedächtnistrainer

Können Sie sich nicht gut Dinge merken? Vergessen Sie im Alltag öfter mal etwas? Dann ist dieser Gedächtnistrainer genau das Richtige: Dieses kleine Spiel zeigt immer vier unterschiedliche Bilder an, die Sie sich in zehn Sekunden gut merken müssen. Anschließend werden die Bilder verdeckt. Es wird dann eine Frage zu den Bildern gestellt.

Alt werden wollen wir alle. Ein Tablet oder Smartphone helfen dabei, insbesondere geistig fit zu bleiben. Die Lebenserwartung steigt und damit auch der Altersdurchschnitt in der Bevölkerung. So überrascht es nicht, dass auch immer mehr Senioren Smartphones und Tablets einsetzen und natürlich auch diverse Apps nutzen möchten. Wir haben ein paar pfiffige Apps recherchiert. Von nützlichen Helfern bis hin zu kniffligen Spielen – da ist sicherlich für jeden etwas dabei.



Ancestry

Ahnenforschung per App: Verfolgen Sie die Spuren Ihrer Vorfahren, indem Sie durch alte Passagierlisten scrollen oder in Kriegslisten suchen, was Ihr Großvater im Ersten Weltkrieg gemacht hat. Kontaktieren Sie online andere Nutzer, die (möglicherweise) die selben Urgroßeltern haben und ergänzen Sie fehlende Angaben in einem schön gestalteten Stammbaum. Natürlich ist das auf einem synchronisierten Tablet oder Computer übersichtlicher als auf dem Smartphone.



Bilder: © Entwickler



Quiz: Wer lügt?

„Wer lügt?“ ist ein Muss für alle Quiz-Fans. Das Multiple-Choice-Quiz stellt Ihr Allgemeinwissen mit verblüffenden Fakten aus den verschiedensten Wissensbereichen auf die Probe.

Ziel des Quiz ist es, möglichst viele Lügner zu enttarnen. Bei jeder Frage hat sich nämlich zwischen drei richtige Antworten auch eine falsche gemogelt.



Kreuzworträtsel Free

Mit der Kreuzworträtsel Free App kommt keine Längeweile auf. Ob beim Warten auf den nächsten Bus, im Wartezimmer – nun können Sie überall rätseln. Für jeden Rätselfuchs ist in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden etwas dabei. Die Antwortfelder lassen sich ganz einfach heranzoomen und über die Tastatur ist das Ausfüllen der Felder ein Kinderspiel.



THINK®

Diese App ist Training für den Kopf. Mit 16 komplett neu entwickelten und unterschiedlichen Spielen aus vier Kategorien (Rechnen, Verstehen, Merken, Denken) halten Sie Ihr Gehirn fit. Der variable Schwierigkeitsgrad passt sich stets Ihrer Fehlerquote an und gibt auch Anfängern gute Chancen. Die tägliche Portion Denksport macht jede Menge Spaß.

Das Magazin Ihres Pflegedienstes ist eine Initiative und Förderprojekt der



Dienstleister für die ambulante und stationäre Pflege

Ansprechpartner für Pflegedienste

Ober den Erlen 6 · 65558 Holzheim bei Limburg/Lahn
T 06432 / 920 112 · F 06432 / 920 434
info@deutschesenior.de · www.deutschesenior.de

Geschäftsführer: Reinhard M. Skudlik

Impressum



Verlag

syscom360° UG (haftungsbeschränkt)
UNESCO-Welterbe Zollverein
Arendahls Wiese 263 · 45141 Essen
T 0201 / 48 79 21 00 · F 0201 / 48 79 21 09
info@syscom360.de · www.syscom360.de

HRB 27989 Amtsgericht Essen
USt-IdNr.: DE280696976
Geschäftsführer: Klaus Walbaum
Die Verlagsanschrift ist zugleich auch ladungsfähige
Anschrift für die im Impressum genannten
Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.
Konzept: Bernd Schürenberg
Creative Director: Bettina Mendili
Redaktion: Franziska Schnitzler

Anzeigen

Michael Wirtz
T 0201 / 48 79 21 00
M 0175 / 90 27 34 4
m.wirtz@syscom360.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Gehirnjogging Lösungen

Kreuzworträtsel

	G	D		A	L	V	E	L	
B	E	T	A		K	N	A	B	E
	W	U	R	M	T		G	A	R
G	E	T	U	E		T	O	N	E
	D	O	M	I	N	O		K	R
W	E	R		S	I	E	G		B
	L		C	E	N	T	I	M	E
O	T	T	O		A	E	R	A	
		A	C	H		T	O	N	A
E	K	S	T	A	S	E		U	N
	A	K	A	B	A		C	A	S
D	R		I	S	R	A	E	L	
	O	I	L		D	I	N		A
A	S	T		W	E	R	T	E	N
		A	M	I	S		E	R	B
F	O	L	I	E		E	R	Z	E
	B	I	R	N	E	N		E	I
B	M	C		E	N	D	E	N	
	A		O	R	G	E	L		U
S	N	C	F		E	T	A	T	S
	N	O	T	A	R	E	N		W

Suchbild

5 Fehler



Knobelgeschichte

Das Gift war in den Eiskwürfeln. Da der eine Freund seine drei Getränke in nur 5 Minuten getrunken hatte, waren die Eiskwürfel noch nicht geschmolzen und so gelangte auch kein Gift in seinen Eistee und somit auch nicht in seinen Körper.

An die DeutscheSenior®

Fax: 06432 920-434



Ja, ich interessiere mich für die Angebote. Rufen Sie mich an!

Vorname und Zuname

Name des Pflegedienstes / Ort

Telefon



DeutscheSenior®
Hausnotruf Deutschland



- Von Rettungsdienst-Organisationen unabhängiges Notrufmanagement des Pflegedienstes
- Verbraucherfreundliche Leistungspakete
- Nachhaltige Vergütungen ohne Kapitaleinsatz

Kostenfreies Starter-Kit: Hausnotrufgeräte inkl. Funkfinger, Beratermappe, Prospekte im Erscheinungsbild des Pflegedienstes, Plakate, Schulung vor Ort, Marketing, Internet, Öffentlichkeitsarbeit, uvm. www.deutschesenior-hausnotruf.de

NEU: Beantragungs-Service

Bundesweite Sicherheits-Kampagne

Sturzprophylaxe in der Pflege: **AntiRutsch**

Nie mehr im Bad ausrutschen!

In Zusammenarbeit mit registrierten Pflegediensten bietet die DeutscheSenior den kostenfreien Beantragungs-Service Sturzprophylaxe im Badezimmerbereich exklusiv für Pflegepatienten mit Pflegegrad.

bis 100% Erstattung
durch die Pflegekassen

...von der Beantragung von Fördermitteln zur Wohnumfeldverbesserung bei den zuständigen Pflegekassen bis zur fachmännischen Anbringung im Bad.

www.deutschesenior-antirutsch.de



NEU:



Magazin Viveritas
Das Magazin Ihres Pflegedienstes

36 Seiten professionell gestaltet mit individuellem Erscheinungsbild des Pflegedienstes:

- inkl. Logo, Editorial mit Foto und Unterschrift des Pflegedienstinhabers
- 1 komplette DIN A4-Seite zur Darstellung des Pflegedienstes oder zur Mitarbeitergewinnung!

4 x im Jahr - extrem günstig! www.viveritas.org



Wellenweite Kreuzfahrten



Wir setzen uns mit langjähriger Erfahrung und unseren kompetenten Reisespezialisten dafür ein, Ihre Reisewünsche so zu planen, dass Ihr Urlaub zur schönsten Zeit des Jahres und unvergesslich wird. Unser Team bietet Ihnen qualifizierte Beratung zu Kreuzfahrten, Urlaubsreisen, Städtereisen, Wellnessreisen und Seniorenreisen sowie vielem mehr an.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie Urlaub auf die besondere Art. Die nächste Reise wartet schon – sprechen Sie uns gerne an!

Reisebüro Flemming GmbH

Die Welt der Kreuzfahrten | T 0 20 64 – 6 25 96 66

Die Welt der Kreuzfahrten in 46535 Dinslaken | Wilhelm-Lantermann-Str. 1 | T 0 20 64 – 6 25 96 60

Reisebüro in 45134 Essen | Frankenstraße 279 | T 02 01 – 4 39 57 10

www.reisebuero-flemming.de | www.kreuzfahrten-flemming.de



www.facebook.com/kreuzfahrten.flemming

