

Viveritas

DAS MAGAZIN IHRES PFLEGEDIENSTES

AUSGABE SEPTEMBER 2018

Fit & Gesund

Bloß vergesslich oder schon dement?

Kurzurlaub

Schönste Wander-
routen Deutschlands

Wissen

Plötzlich Pflegefall –
erste Schritte



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe September 2018

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jede Jahreszeit hat ihre besondere Schönheit und der Herbst ist dabei keine Ausnahme. Die Veränderung der Farben in der Natur von einem satten Grün in Gold, Gelb und Rot ist ein spektakuläres Erlebnis. Die ersten Blätter sind ja schon auf Grund der extremen Hitze gefallen. Von daher hat sich so mancher noch mehr auf den erfrischenden Herbst gefreut.

Mit der vorliegenden Ausgabe von „Viveritas“, haben wir nützliche Informationen und Tipps zu den Themen Demenz, plötzliche Pflegebedürftigkeit und Energiesparmaßnahmen für den eigenen Haushalt recherchiert.

Des Weiteren gibt es herbstliche Kürbisrezepte und Ernährungstipps bei Cholesterin sowie interessante Literaturvorstellungen. Lassen auch Sie sich inspirieren von den Deko-Anregungen für Zuhause, haben Sie Spaß beim Lösen der Rätselseiten und entdecken Sie für sich einige der schönsten Wanderrouten sowie das Ausflugsziel zur Arche Nebra.

Sprechen Sie mich oder meine Kolleginnen und Kollegen gerne an, wenn Sie für Ihre Öffentlichkeitsarbeit das kostengünstige Angebot eines eigenen Magazins mit Ihren individuellen Angaben Ihres Pflegedienstes nutzen wollen. Oder veranlassen Sie einen Rückruf mittels der vorletzten Seite in diesem Heft.

Ihr

Reinhard Skudlik
Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH



FIT & GESUND

- 4** **Gesundheit**
Demenz
- 10** **Fitness**
Fahrradfahren · Pedelec ·
wetterfest mit dem Rad unterwegs
- 12** **Gehirnjogging**
Sudoku · Knobelgeschichte

WOHLFÜHLEN

- 14** **Mode**
Herbstliche Trends für Sie & Ihn
- 16** **Deko**
Green Market
- 18** **Literatur**
Spannende Lektüren

AUSFLUG

- 24** **Kurzurlaub**
Wandern
- 26** **Kultur**
Himmelsscheibe von Nebra

WISSEN

GENUSS

- 20** **Ernährung**
Cholesterin · Kürbis
- 28** **Plötzlich Pflegefall**
Erste Schritte für Angehörige
- 30** **Rente**
Wissenswertes

- 32** **Umwelt**
Ressourcen schonen

IMPRESSUM

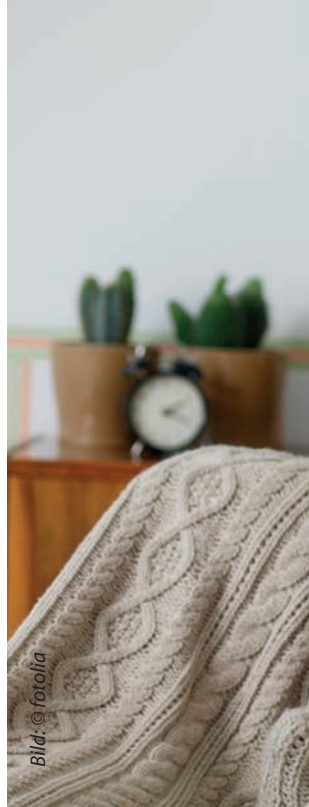
- 34** **Verantwortlichkeiten**
und Auflösung der Rätsel



Demenz

Ich werde immer vergesslicher ...oder bin ich schon dement?

Wem ist es noch nicht passiert: Sie haben Ihre Geldbörse zu Hause vergessen oder den Schlüssel verlegt? Gerade Senioren fragen sich in solchen Situationen, ob sie nur einfach vergesslich oder ob dies erste Anzeichen einer Demenzerkrankung sind.



Vergesslich kann jeder mal sein. Wenn Sie das Gedächtnis allerdings auffällig oft im Stich lässt und auch bei längerem Nachdenken das Vergessene nicht „zurückgeholt“ werden kann, ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Der Unterschied zu Vergesslichkeit ist, dass an Demenz erkrankte Menschen nicht nur Details, sondern ganze Vorgänge und Abläufe vergessen. Der Begriff „Demenz“ stammt übrigens aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „ohne Geist“, „ohne Verstand“. Das klingt dramatisch, beschreibt aber keineswegs das Krankheitsbild einer Demenz. Man spricht von „Demenz“, doch genau genommen handelt es sich bei dieser Krankheit um das „demenzielle Syndrom“. Das Syndrom beschreibt ein Zusammentreffen verschiedener Symptome: An Demenz bzw. am dementiellen Syndrom erkrankende Menschen verlieren Schritt für Schritt geistige und intellektuelle Fähigkeiten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert das demenzielle Syndrom als Folge einer chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns, das eine Reihe von schwerwiegenden Folgen hat. Die Erkrankung führt zu Störungen in verschiedenen Bereichen im Gedächtnis, wie Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, der Orientierung im eigentlich bekannten Umfeld, Urteilsvermögen in der Sprache und sogar in der Persönlichkeit. Es kommt auch zu Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation.

Die Situation in Deutschland

Rund 1,6 Millionen Menschen sind heute in Deutschland an Demenz erkrankt. Die Alzheimer-Demenz ist am weitesten verbreitet. Betroffen sind vor allem ältere Menschen über 65 Jahre, dabei erkranken häufiger Frauen als Männer. Jährlich kommen 300.000 Menschen dazu. Um eine Isolierung der Betroffenen und ihrer Angehörigen entgegenzuwirken und ihnen umfassende Hilfe und Unterstützung anbieten zu können, hat die Bundesregierung die „Allianz für Menschen mit Demenz“ als Arbeitsgruppe ins Leben gerufen. Die Umsetzung der Agenda der Allianz für Menschen mit Demenz endet planmäßig im September 2018. Sie ist ein erster Schritt auf dem Weg zu einer nationalen Demenzstrategie in Deutschland. Das Bundesfamilienministerium betont: „Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen so lange wie möglich am sozialen Leben teilnehmen und in ihrem vertrauten Umfeld bleiben können.“

„Pflegebedürftige Menschen mit Demenz erhalten seit Beginn des Jahres endlich gleichberechtigten Zugang zu allen Leistungen der Pflegeversicherung. Zugleich profitieren sie und ihre Angehörigen von der Ausweitung der Leistungen um 20 Prozent und einer besseren Beratung. Gleichwohl bleibt die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz für Angehörige und Pflegekräfte eine große Herausforderung. Wir sind auf einem guten Weg, die Unterstützungs-



und Beratungsangebote für Menschen mit Demenz noch weiter auszubauen. Das ist wichtig, denn künftig werden immer mehr Menschen auf Hilfen und auf geschulte Unterstützung angewiesen sein“, erklärt der ehemalige Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.

Diagnose Demenz

Manchmal hat eine Demenz ähnliche Symptome wie eine Depression: allgemeine Unlust, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Bei einer Depression werden die Symptome aber nicht durch Abbauprozesse im Gehirn ausgelöst, sondern durch die Psyche des Betroffenen. Eine Depression ist meist gut behandelbar und Symptome bilden sich zurück. Im Gegensatz zu einer Demenz treten die Symptome bei einer Depression plötzlich auf, evtl. nach einer schweren Krisensituation. Es ist daher wichtig herauszufinden, ob es sich wirklich um eine Demenz handelt.

Der schleichende Beginn der meisten Demenzerkrankungen ist die Ursache dafür, dass Einschränkungen und auffällige Verhaltensweisen der Betroffenen oft erst im Rückblick als erste Anzeichen einer Demenz erkannt werden. Um das demenzielle Syndrom möglichst frühzeitig zu diagnostizieren, sollten Angehörige vermeintliche Symptome nicht verdrängen, sondern sich bewusst und rechtzeitig mit ihnen auseinandersetzen.

Die Erstdiagnose wird meist vom Hausarzt gestellt. Sie sollte grundsätzlich durch einen Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenheilkunde gestützt sein, der eine neurologische und psychiatrische Diagnostik durchführt. Zum einen sind hierbei Gedächtnis-

störungen nachweisbar, wenn neue Informationen nicht mehr gespeichert werden und Erinnerungen allmählich verloren gehen. Zum anderen ist eine Beeinträchtigung des Denkvermögens festzustellen, z. B. wenn es dem Betroffenen kontinuierlich schwerer fällt, Entscheidungen zu treffen. Die Diagnose einer demenziellen Erkrankung bezieht sich auf definierte Kriterien, die im ICD (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, englischer Originaltitel: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), einer Art Krankheitskatalog festgelegt sind. In der aktuellen Ausgabe, dem ICD-10, werden vier Demenz-Gruppen unterschieden:

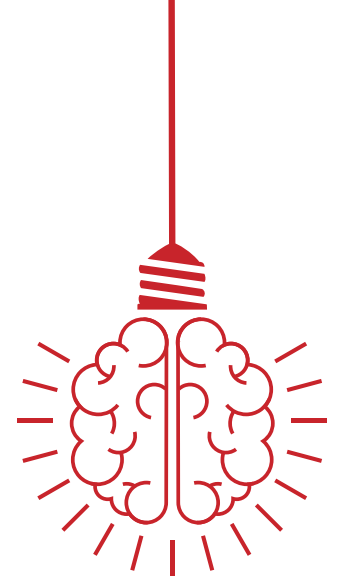
- Demenz bei Alzheimerkrankheit
- Vaskuläre Demenz (z. B. nach einem Schlaganfall)
- Demenz bei andernorts klassifizierten Erkrankungen (z. B. bei Parkinson)
- Sekundäre Demenzen (z. B. bei Alkoholmissbrauch)

Zunächst werden demenzielle Symptome durch verschiedene Untersuchungen diagnostiziert. Dazu zählen Anamnese, körperliche Untersuchung, Labordiagnostik, neuropsychologische Tests zur Früherkennung wie Uhrentest, Fragebögen an den Betroffenen und eine Befragung der Angehörigen sowie ein Funktionstest zur Überprüfung der Alltagsfähigkeiten. Anschließend wird eine Differentialdiagnostik durchgeführt durch Ultraschall des Gehirns, EEG, Liquordiagnostik, bildgebende Verfahren wie Positronen-Emissions-Tomografie etc..

Warnsignale frühzeitig erkennen!

Folgende Beschwerden können auf eine Demenzerkrankung hindeuten:

- Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse
- Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen
- Sprachstörungen
- nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys und Kontakten
- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden
- fehlender Überblick über finanzielle Angelegenheiten
- Fehleinschätzung von Gefahren
- Stimmungsschwankungen, andauernde Angst, Reizbarkeit und Misstrauen
- hartnäckiges Abstreiten von Fehlern, Irrtümern oder Verwechslungen



Verlauf der Krankheit & Stadien

Der Schweregrad einer Demenz erfolgt gewöhnlich in drei Einstufungen:

- Frühes Stadium (Störungen des Kurzzeitgedächtnisses)
- Mittleres Stadium (Schwierigkeiten beim Bewältigen von Aufgaben des Alltags)
- Spätes Stadium (Gravierende Einschränkungen der Sprache. Angehörige werden nicht mehr erkannt. Betroffene sind in allen Bereichen auf Hilfe angewiesen, können beispielsweise nicht mehr alleine essen oder die Toilette aufsuchen).

Jeder Demenz-Verlauf ist anders und die Demenz-Stadien sind nur unscharf voneinander abzugrenzen. Der Krankheitsverlauf ist höchst individuell, so dauert ein Stadium je nach Betroffenen länger oder kürzer. Dennoch gehört es zu den Kennzeichen einer Demenz, dass die Einschränkungen im Laufe der Erkrankung immer massiver werden. Während bei einer leichten Demenz noch ein relativ selbstständiges Leben möglich ist, wird es bei einer schweren Demenz zunehmend schwieriger. Im Endstadium ist ein an Demenz erkrankter Mensch vollständig auf die Hilfe seiner Umgebung angewiesen, denn er ist nicht mehr in der Lage, für sich selbst zu sorgen.

Demenzformen

„Demenz“ ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von Krankheiten, die höchst unterschiedlich verlaufen, aber alle die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Die erste, grundlegende Unterscheidung der Demenzarten ist die zwischen primärer (hirnorganischer/kortikaler) bzw. sekundärer (nicht-hirnorganischer) Demenz. Zur Abgrenzung und rechtzeitigen Behandlung ist eine frühzeitige Diagnose besonders wichtig. Sekundäre Demenzen machen nur etwa zehn Prozent aller Krankheitsfälle aus. Bis zu 90 Prozent der Patienten sind den primären und in der Regel unumkehrbar verlaufenden Demenzen zuzuordnen.

Neurodegenerative Demenz

Als „neurodegenerativ“ werden Erkrankungen des Nervensystems bezeichnet, bei denen es zum Verlust von Nervenzellen kommt (Neurodegeneration). Ob es nun Eiweißablagerungen sind, die die Nervenzellen beschädigen oder Schlaganfälle – die Konsequenzen sind ähnlich: Die Kommunikation der Nervenzellen ist gestört.

Zu den neurodegenerativen Demenzen gehören Alzheimer, frontotemporale Demenz und Lewy-Body-Demenz. Bei Alzheimer- bzw. Lewy-Body-Demenz liegt die Ursache bei Eiweißablagerungen an den Nervenzellen im Gehirn, die die Kommunikation der Nervenzellen untereinander einschränken. Vergesslichkeit, Sprachstörungen, Orientierungsschwierigkeiten – die Symptome von Alzheimer und Lewy-Body-Demenz ähneln sich. Die Lewy-Body-Demenz begleiten in den frühen Stadien Halluzinationen. Der Gesundheitszustand der Betroffenen schwankt stark, so gibt es auch gute Tage, fast ohne Symptome. Das Gedächtnis bleibt länger erhalten.

Eine weitere neurodegenerative Demenzform ist die Frontotemporale Demenz oder Morbus Pick. Im Gegensatz zu Alzheimer ist hier besonders das Sozialverhalten beeinträchtigt: Manche Menschen werden plötzlich aggressiv, obwohl sie sonst ein eher ruhiges Gemüt aufweisen. Sie schimpfen los, ohne sich bei der Wortwahl zu beschränken, sind reizbar und stehen ihren Mitmenschen eher kalt und verächtlich gegenüber. Diese verbalen Entgleisungen, fallen meist erst auf, wenn sie sich häufen und gar nicht mit dem Charakter des Betroffenen zu vereinbaren sind. Erst wenn die sprachlichen Fähigkeiten beeinträchtigt sind und auch die Gedächtnis- und Orientierungsfähigkeiten abnehmen, liegt der Verdacht einer Demenz nahe. Die Verhaltensauffälligkeiten sind zunächst auf Neurodegeneration zurückzuführen, die zunächst in jenen Hirnregionen wütet, die das soziale Verhalten beeinflussen.

Vaskuläre Demenz

Durchblutungsstörungen im Gehirn – beispielsweise wenn Blutgefäße, die das Gehirn versorgen, verengt oder gar verstopft sind – können eine sogenannte vaskuläre Demenz auslösen. Die Nervenzellen werden nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und sterben ab (Neurodegeneration). Manchmal ist eine Reihe von vielen kleinen Schlaganfällen Auslöser einer Demenz, das nennt man Multi-Infarkt-Demenz. Bei einem großen Schlaganfall sind die Symptome fast unübersehbar. Doch bei kleineren Schlaganfällen können sie lange Zeit unbemerkt bleiben. Wenn Betroffene plötzlich unsicher gehen oder ganz plötzlich an einer Inkontinenz leiden, sollten sie immer auch an einen kleinen Schlaganfall denken und schnellstmöglich einen Arzt konsultieren sobald solche Symptome auftreten.

Zu den vaskulären Demenzen gehören Multi-Infarkt-Demenz, Morbus Binswanger und Demenz bei Parkinson.

Demenz bei Parkinson

Rund 40 Prozent der Parkinson-Betroffenen erleiden im Laufe ihrer Erkrankung noch eine Demenz, da Parkinson durch einen Mangel des Botenstoffes Acetylcholin, die Übertragung zwischen den Nervenzellen ermöglicht. Im Gegensatz zu einer Alzheimer-Demenz sind bei einer Parkinson-Demenz nicht zuerst die Gedächtnisleistungen betroffen. Es kommt im Rahmen der Parkinson-Symptome eher zu Störungen der Aufmerksamkeit oder zu Problemen bei der Gestaltung des Alltags.

Kortikale Demenz / hirnorganische Demenz

Bei einer kortikalen Demenz wie z. B. bei Alzheimer treten Schädigungen der Gehirnrinde, des Cortex, auf. Andere Demenzen, wie im Zusammenhang mit Parkinson, haben ihre Ursache in Schädigungen von Bereichen, die unterhalb des Cortex (subkortikal) liegen. Je nach betroffener Hirnregion sind die Symptome einer Demenz daher höchst unterschiedlich.

Der lateinische Begriff „Cortex“ bedeutet übersetzt „Rinde“. Im medizinischen Sprachgebrauch ist damit eine Schicht gemeint, die unser gesamtes Gehirn überzieht. Meist bezieht sich der Begriff Cortex aber auf die Großhirnrinde. Diese bildet fast die Hälfte unseres gesamten Gehirns, legt sich in Furchen und Windungen, um den Platz innerhalb des Schädels maximal zu nutzen. Die Großhirnrinde ist der entwicklungsgeschichtlich jüngste Teil unseres Gehirns – und zugleich der wichtigste, denn er ist der Sitz unseres Bewusstseins. In der Großhirnrinde entsteht unser Bild der

Welt. Dort werden Sinneseindrücke empfangen und verarbeitet, Informationen gespeichert und interpretiert, Handlungen angeregt, Emotionen ausgelöst.

Behandlung

Für die meisten Demenzerkrankungen gibt es derzeit noch keine Therapie, die zur Heilung führt. Das Hauptziel der Behandlung liegt darin, die Lebensqualität der Patienten und ihrer Angehörigen zu verbessern.

Die medizinische Behandlung von Alzheimer-Betroffenen setzt unter anderem beim Botenstoff Acetylcholin im Gehirn an. So werden Arzneimittel verabreicht, die das Enzym hemmen, das für den natürlichen Abbau von Acetylcholin sorgt. Derartige Medikamente können zu einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit führen. Auch das Fortschreiten der Symptome kann verlangsamt werden. Den im Gehirn stattfindenden eigentlichen Krankheitsprozess können sie aber nicht verzögern oder stoppen. Darüber hinaus existieren zahlreiche Medikamente, die Begleitsymptome einer Demenzerkrankung wie Unruhe, Sinnestäuschungen, Angst oder Schlafstörungen lindern können. Die medikamentöse Behandlung sollte stets durch Ärzte erfolgen, die mit Nervenkrankungen im Alter vertraut sind.

Zur Linderung von Beschwerden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität kann etwa im Anfangsstadium der Krankheit eine Psychotherapie sinnvoll sein, um die Diagnose zu bewältigen. Eine Vielzahl von Behandlungen haben als Ziel, verbliebene Fähigkeiten der Betroffenen zu trainieren sowie ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Dazu gehören etwa Musik- und Kunsttherapie, Bewegungsübungen oder Sinnes- und Wahrnehmungsübungen.

Infos:

Viele nützliche Informationen sowie Kontaktadressen von Betroffenenverbänden, Selbsthilfegruppen und Verbänden von Leistungserbringern finden Sie im Online-Ratgeber zum Thema Demenz des Bundesgesundheitsministeriums.

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz

Getreu dem Motto „wer rastet, der rostet“ muss auch das Gehirn fitgehalten werden

Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, denn wer zu wenig über den Tag verteilt trinkt, wird schnell müde und unkonzentriert. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Senioren rund 1,5l am Tag zu trinken, am besten stilles Wasser, ungesüßter Tee und Saftschorlen. Eine ausgewogene Ernährung bildet ebenso eine wichtige Basis für die geistige Leistungsfähigkeit. Neben der Versorgung mit Energie spielen auch ausgewählte Nährstoffe eine zentrale Rolle. Folsäure soll ebenfalls vor Gedächtnisstörungen schützen, weil sie die Konzentration von Aminosäure Homocystein im Blut senkt. Und auch die sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettreichen Fischen vorkommen, sind optimales Futter fürs Gehirn. Erholsamer Schlaf ist auch für Ihr Erinnerungsvermögen wichtig, denn während Sie schlafen, sortiert das Gehirn neue Informationen und „entsorgt“ Überflüssiges. Genau das ist wichtig, um Erinnerungen bilden zu können. Körperliche Bewegung ist unverzichtbar. Hirnforscher geben an, dass insbesondere Tanzen nicht nur die Fitness und den Gleichgewichtssinn verbessert, sondern auch Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis trainiert. Um die grauen Zellen noch mehr zu fördern und fordern, empfehlen sich Hobbies wie beispielsweise das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments. Diese ungewohnten Herausforderungen sind wichtige Impulse für das Gehirn und können positiv die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Ebenso sind Kreuzworträtsel und Sudoku beste Trainer für das Gedächtnis.

Mittlerweile erweitern auch Sportvereine endlich ihre Angebote für Menschen mit Demenz, engagierte Schüler/-innen übernehmen Patenschaften und für pflegende Angehörige gibt es ebenfalls vielfältige Tipps und Unterstützung.

Tipps bei (anfänglicher) Demenz

Sind Sie von den ersten Anzeichen einer Demenz betroffen, schaffen Sie Strukturen zur Orientierung im Alltag. Versuchen Sie, Ihren Tagesablauf möglichst gut zu planen und halten Sie speziell bei den Essens- und Schlafenszeiten einen regelmäßigen Rhythmus ein. Legen Sie sich einen Kalender zu und notieren Sie alle wöchentlich wiederkehrenden Erledigungen wie etwa Einkäufe oder Haushaltserledigungen wie Wäschewaschen. Tragen Sie auch Arzttermine oder Verabredungen ein. Klug platzierte Notizzettel, beispielsweise an der Haustür als Erinnerung, Portemonnaie und Schlüssel einzustecken, bevor Sie das Haus verlassen, können hilfreich sein. Zudem sollten wichtige Dinge wie eben Portemonnaie und Schlüssel immer ihren festen Aufbewahrungsort haben. Sorgen Sie für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden, indem Sie diese beispielsweise mit spezieller Herdsicherung oder einem Bügeleisen, das sich automatisch abschaltet, ausstatten.

Die meisten Demenzerkrankungen sind bisher leider nicht heilbar. Nutzen Sie die Zeit und treffen Sie grundlegende Entscheidungen für die Zukunft. Dabei spielen zum Beispiel Vollmachten, Patientenverfügungen, das Testament und die Organisation der Finanzen eine wichtige Rolle.



Hätten Sie es gewusst?

Hausnotruf jetzt auch ohne Festnetzanschluss

Jeder von uns ist davon betroffen: Die technische Entwicklung im Telekommunikationsbereich macht riesige Fortschritte. So passt sich auch der Hausnotruf diesen technischen Herausforderungen an. Beispielsweise ist der früher noch benötigte Festnetzanschluss dank GSM-Technik (Global System for Mobile Communications) nicht mehr unbedingt notwendig. Dadurch können nun auch Personen, die in ihrer Wohnung keinen Telefonanschluss haben und nur noch mit Handy telefonieren, die Sicherheit von Hausnotruf nutzen.

Neben den klassischen Hausnotrufgeräten für alle herkömmlichen Telefonanschlüsse, sei es über ein Festnetz (z. B. Telekom) oder über die digitalen Wege (z. B. DSL, VoIP, ISDN), gibt es nun auch das neue Mobilfunk-Hausnotrufgerät (GSM). Auch dieses Mobilfunk-Hausnotrufgerät besteht aus einer Basisstation und einem Funkfinger. Es wird von der Notruf-Zentrale aus bereits mit einer Mobilfunkkarte ausgestattet, ist sofort startklar und ermöglicht es, den Notruf an die Hausnotruf-Zentrale über das Mobilfunknetz abzusetzen und miteinander über die Basisstation zu kommunizieren. Großer Vorteil: Dem Hausnotruf-Teilnehmer entstehen für die laufende Mobilfunknutzung keine Folgekosten. Es wird lediglich ein Stromanschluss benötigt und es fallen bei Hausnotruf Deutschland einmalig nur 80 Euro für die Bereitstellung der Telekommunikationsleistung an. Dies ist auf Sicht sogar günstiger, als die Installation z. B. eines Festnetz-Telefonanschlusses mit den monatlichen Fix-Kosten. Darüber hinaus auch noch praktischer und flexibler für den Fall, wenn zwar ein Festnetzanschluss vorhanden ist, aber eben nicht in dem gewünschten Raum oder Anbau.

Auch das Mobilfunk-Hausnotrufgerät (GSM) zählt zu den anerkannten Pflegehilfsmitteln. So können Pflegebedürftige auch hier eine Kostenübernahme bei der Pflegekasse beantragen mit der Übernahme von derzeit 23 Euro Monatskosten für das Grundpaket.



Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst oder über die bundesweite Beratung von DeutscheSenior Hausnotruf Deutschland
Telefon: 06432-92 01 12
www.DeutscheSenior-Hausnotruf.de

Ja mir san mit'm Radl da Radfahren im Alter

Fahrradfahren auch bei Senioren erfreut sich immer größerer Beliebtheit und bietet gerade aus gesundheitlicher Sicht gewisse Vorzüge.

Allen voran schützt die regelmäßige Bewegung das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Altersbedingte Krankheiten, wie Arteriosklerose (Ablagerungen in den Gefäßwänden) lassen sich dadurch optimal vorbeugen. Fahrradfahren ist zudem ein gelenkschonender Sport. Knie- und Hüftgelenke werden durch die sanfte Belastung geschmiert und entlastet zugleich. Ein weiterer Aspekt, welcher für den Drahtesel spricht, ist die Bewegung an der frischen Luft. Diese versorgt den Körper mit Sauerstoff und steigert das persönliche Wohlbefinden.

Nicht zuletzt die modernen E-Bikes ermöglichen es Senioren, auf dem Fahrrad eine gut Figur zu machen und dabei von vielen Vorteilen zu profitieren. Ein eingebauter „Hilfsmotor“ unterstützt die Tretbewegung. Gerade Neu- oder Wiedereinsteiger/innen beim Radfahren, sollten vorab einen Gesundheits-Check beim Arzt machen. Seh- und Hörfähigkeit können dabei ebenso kontrolliert werden, wie die Ausdauer bei einem Belastungs-EKG.

Erschwingliches Einstiegsmodell Pegasus Solero E

„Wer sein Fahrrad liebt, der schiebt“ – so heißt es im deutschen Volksmund. Doch diese Praxis gehört mit den neuen Elektrofahrrädern der Vergangenheit an. Mit Unterstützung eines Motors können auch ungeübte Radler ganz entspannt eine Runde durch die Natur drehen und die Umgebung aus einer neuen Perspektive entdecken. Insbesondere für Genussradler, die ein gut beherrschbares Elektrorad mit angenehmen Fahreigenschaften suchen, eignet sich das Pegasus Solero E optimal. Bereits zu Beginn der Fahrt fallen der tiefe Einstieg und der geschmeidig laufende Motor angenehm auf – ideal auch für Personen, die zum ersten Mal auf ein E-Rad steigen. Die Kraft des Frontmotors reicht aus für Gegenwind, welliges Terrain und entspannte Ausfahrten. Alles ist vertraut: Der Lenker liegt ergonomisch in der Hand, die Sitzposition stimmt und die Fahreigenschaften zeigen sich erfreulich ausgewogen. Auch der Rahmen erweist sich als solide und stabil – und flattert selbst bei hohem Tempo nicht. Mit der zuverlässig verzögernden Dreifachbremsanlage ist zudem ein gutes Gefühl der Sicherheit gegeben. Nicht zuletzt ist auch der Preis absolut fair und ein Grund mehr, sich wieder in den Sattel zu setzen und den Fahrspaß zu genießen.

Bild: © ZEG
Zweirad-Einkaufs-
Genossenschaft





Solange die Sonne scheint, eignet sich das Fahrrad prima, um mal eben zum Einkaufen oder zu Freunden zu fahren. Das ist gut für die persönliche CO₂-Bilanz, schont den Geldbeutel und fördert die Fitness. Doch sobald es kalt und ungemütlich wird, steigen viele wieder auf das Auto um.

Trocken ans Ziel kommen trotz Wind und Wetter

Auch im Herbst und Winter können Sie trocken und windgeschützt auf dem Drahtesel ans Ziel kommen. Den besten Wetterschutz liefert eine Kombination aus Regenjacke und -hose, wasserdichtem Überschuh und Helmhaube im sogenannten Zwiebelprinzip, also als äußere Lage über der normalen Kleidung. So bleibt die gesamte Kleidung unter der wasserdichten Lage geschützt. Am Ziel angekommen, können Sie die oberste, wasserdichte Lage ausziehen und sich im trockenen Outfit wohlfühlen. Extralange Reißverschlüsse ermöglichen es, sie auch unterwegs überziehen, ohne die Schuhe auszuziehen. Wer wasserdichte Schuhe trägt, braucht keine Überschuhe – bei normalen Schuhen sind diese aber empfehlenswert, weil das Vorderrad trotz Schutzblech Wasser auf die Schuhe schaufelt.

Wer sportlich unterwegs ist, benötigt allerdings andere Regenkleidung als jemand, der nur kurz zum Einkaufen fährt. Während im Alltag vor allem weiter geschnittene Kleidung mit hoch geschnittenen Reißverschlüssen gefragt ist, die man problemlos aus- und anziehen kann, wird für den Sport- und Outdoorbereich eher enganliegende Kleidung empfohlen.

In beiden Fällen sollten Ärmel und Hosenbeine etwas länger sein, als im Normalfall. Denn während der Fahrt rutschen die gerne hoch, so dass Handgelenke und Knöchel freiliegen und nass werden. Auch Jacken mit verlängerter Rückenpartie und Hosen mit hohem Bund sind praktisch, weil sie eher überlappen und den Regen nicht an die darunter liegende Kleidung kommen lassen. Idealerweise probiert man die Sachen einmal auf einem Fahrrad oder Heimtrainer an. Dann sieht man, was passt und was stört.

Light-Variante für Modebewusste

Regencapes – im Fachjargon auch Regenpelerinen genannt – sind günstiger, aber oft nicht so langlebig. Der Vorteil für den Alltagsgebrauch liegt darin, leicht und gut verstaubar zu sein, wenn man sie nicht braucht, aber bei Bedarf schnell und einfach überziehbar. Im Rücken sind sie kürzer geschnitten, damit man nicht am Sattel hängen bleibt. Durch die Schlaufen in der vorderen Innenseite greift man an den Lenker, so dass auch die Hände trocken bleiben.

Die Kapuze des Capes hat häufig seitliche Sichtfenster, damit man den Strassenverkehr besser sieht. Am besten kombiniert man sie mit extralangen Gamaschen. Andernfalls werden Beine und Gesäß durch aufgewirbeltes Wasser vom Boden nass. Ein Cape ist somit eher ein Wetterschutz für modebewusste Alltagsradler, die sich nicht ständig in die volle Regenmontur werfen, aber bei leichtem Schauer trocken bleiben wollen.

Tipp:

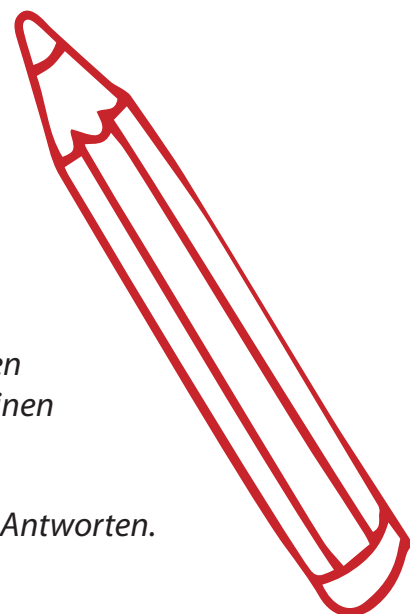
Beim Kauf von Regenbekleidung sollten Sie auf eine hohe Wasserdichtigkeit von mindestens 5000 mm achten. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Sicherheit. Gerade im Herbst und Winter, wenn es spät hell und zeitig dunkel wird, sorgen eingearbeitete reflektierende Bänder dafür, dass Radfahrer gut sichtbar für andere Verkehrsteilnehmer sind.

Fit im Kopf

Gehirnjogging

Hier sind wieder die grauen Zellen gefordert:

Lehnen Sie sich zurück und haben Sie Spaß beim Knobeln um die richtigen Zahlen im Sudoku. In unserer Rätselgeschichte erhält der Detektiv Paul einen Anruf von seinem befreundeten Zugschaffner. Er erzählt ihm, dass sich merkwürdige Dinge auf seiner letzten Fahrt zugetragen haben sollen. Tragen Sie dazu bei, den Fall zu lösen. Auf der letzten Seite finden Sie alle Antworten.



Sudoku

		6		4	9			
	7	1					2	
3					7		5	
	8			5		3	1	
				8				
	6	4		1			7	
	3		4					7
	4					1	9	
			8	9		4		

		8	6	5			1	
		2		4				6
					3		2	
	9		5				6	
		1	7		9	3		
	5				1		7	
	4		3					
5				1		2		
	3			8	6	5		

8							2	
				6	4		9	
			2			4		5
	8	4		1	6		3	
6				3				7
	1		8	2		9	4	
3		9			1			
	6		3	7				
	7							3

		8				2		
				4	1		8	5
				7	6			1
3			5	8		7		
1								4
		4		1	7			8
7			1	3				
5	9		7	6				
		1				9		

Knobelgeschichte

Detektiv Paul sitzt in seinem Wintergarten und genießt den sonnigen Herbsttag mit einem Glas Tee, als ihn sein alter Freund, der Zugschaffner Ben, ganz aufgeregt anruft: „Was ist denn los?“, fragt Paul. „Auf meiner letzten Fahrt von Hamburg nach München sind sehr merkwürdige Dinge passiert und ich muss meinem Chef jetzt alles erklären. Komm bitte sofort in mein Büro am Bahnhof!“, sagt Ben. Fünf Minuten später ist Paul bei Ben im Büro und schaut sich mit ihm gemeinsam ein Überwachungsvideo von der letzten Zugfahrt an. Zu sehen ist ein großes Abteil, in dem 15 Passagiere Platz haben.

Das Video

Am Hauptbahnhof Hamburg, wo die Fahrt beginnt, steigen sechs Pfadfinder, ein alter Mann mit schwarzem Hut und eine Frau mit einem weißen Pudel ein. An der zweiten Zugstation kommt ein Bauarbeiter hinzu und setzt sich neben den alten Mann. An der dritten Station steigen die sechs Pfadfinder mit viel Geschrei wieder aus. An der vierten Haltestelle betritt ein Feuerwehrmann das Abteil und die Frau mit dem weißen Pudel verlässt den Zug. An der fünften Station hat der Zug 10 Minuten Aufenthalt. Der Bauarbeiter steigt aus und eine Frau mit einer großen Sonnenbrille betritt das Abteil. Sie setzt sich neben den Feuerwehrmann. Am sechsten Haltepunkt kommen ein Schornsteinfeger und ein Gärtner mit einer Schaufel herein und der Feuerwehrmann verlässt den Zug.

An der Endstation in München verlassen alle restlichen Fahrgäste den Zug. Nur Ben, der Schaffner, ist noch alleine im Abteil zu sehen.

Nun behaupten die Fahrgäste sehr merkwürdige Dinge. Können Sie dem Detektiv helfen, die Wahrheit zu finden?

1. Die Frau mit der großen Sonnenbrille will gesehen haben, wie die sechs Pfadfinder die Fensterscheiben mit einem schwarzen Stift beschmiert haben sollen. Stimmt das?
2. Der Bauarbeiter behauptet, dass ein Mann mit schwarzem Hut seinen Schlüssel geklaut hat. Kann das sein?
3. Die Frau mit dem weißen Pudel glaubt, dass der Feuerwehrmann während der Zugfahrt die Toilette überschwemmt hat. Hat die Frau recht?
4. Der Feuerwehrmann ist sich sicher, dass ihn der Schaffner auf dem Hauptbahnhof München bestohlen hat und fordert nun sein Geld zurück. Kann es sein, dass Ben tatsächlich Geld geklaut hat?

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



Neue Lieblingsteile für den Herbst

Der Sommer war wirklich mehr als sommerlich und so freut man sich jetzt doch auf eine kleine Abkühlung, Spaziergänge an der frischen Luft, Kastanien sammeln und den ersten Kakao mit frischen Waffeln. Die Farben: Neben Klassikern wie Marine, Schwarz und Anthrazit liegen bei den Damen Beige-, Rosé- und helle Grautöne im Trend.



Hintergrundbild: © Marco Secchi; Produktbilder: © Hersteller

Siegelring „Bourbonische Lilie“, Thomas Sabo, ab 239 € · Blazer, Bugatti, 229,99 € · Stretch-Jeans mit Washed-Out-Effekten, Esprit, 69,99 € · Hemd mit Silhouetten-Muster, Esprit, 49,99 € · Herrenuhr „Rebel Spirit“, Thomas Sabo 198 € · Schal, Bugatti, 39,99 €



Kette mit Medaillon in Silber oder Roségold, Thomas Sabo, 198 € · Steppjacke mit Kapuze, Adler, 79,99 € · 2-in-1-Feinstrickpullover mit eingenähtem Kragen, Adler, 35,99 € · Jeans mit Papagei-Aplikation, Gerry Weber Collection, 99,99 € · Lederjacke, Gerry Weber Collection, 329 € · Verschiedene Ringe in Silber oder Roségold, Thomas Sabo Sterling Silver, ab 159 € · Kleid mit Blumenmuster, Adler, 29,99 €

Green Market

Steht Ihnen der Sinn nach Grünem?

Diese Kollektion ist vom Flair und dem geschäftigen Treiben von Gemüsemärkten inspiriert. Das einladende bunte Treiben erfreut Augen und Nase und lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Ebenso wie diese Marktstände bestechen auch die Textilien und Dekoobjekte dieser ausgewogenen Kollektion durch ihre Authentizität, Einfachheit und Ursprünglichkeit. Sie strahlt Liebe zum Gesunden und Natürlichen aus sowie allgemein eine positive Einstellung und ist die Fortsetzung des boomenden Gesundheitsbewusstseins im Bereich der Inneneinrichtung. Man umgibt sich mit schönen Dingen, die einem gut tun und ein Wohlfühlambiente schaffen. Sie sind aus angenehmen naturnahen Materialien wie dickwandigem Steingut, dickem Baumwollstoff mit bedruckten oder einfarbigen Untergründen, kombiniert mit hellem oder unbehandeltem Holz. Bei den Farben dominieren natürlich Grün, Ecu und Weiß gepaart mit Schwarz, das dem Stil eine sehr moderne Note verleiht. Wie die Natur, folgt auch die Innendekoration dem Rhythmus der Jahreszeiten. Schön, gesund, bio ... diese Deko schafft ein grünes Refugium bei Ihnen Zuhause - genau das Richtige für Körper und Seele!





1. Gestell mit sechs Gläsern, 12,45 € · 2. Kerze im grün getönten Glasgefäß, 7,99 € · 3. Künstliche Hängepflanze im Topf aus Zement, 24,99 € · 4. Gewürzhalter aus weißem Porzellan, 19,99 € · 5. Zwei Kisten aus Kiefernholz, 39,98 € · 6. Schürze mit Topflappen aus bedruckter Baumwolle, 8,45 € · 7. Kissenbezug aus bedruckter Baumwolle 40x40 oder 30x50, je 12,99 €

Weitere Deko-Inspiration finden Sie auf:
www.maison-du-monde.de



4.



3.

6.



5.



7.



Bücher, die inspirieren und andere Blickwinkel bieten



Ob Roman, Bildband oder Ratgeber: Wir haben hier ein paar Lektüren für den gemütlichen Nachmittag auf dem heimischen Sofa oder im Wintergarten herausgesucht und wünschen viel Spaß beim Stöbern. Machen Sie es sich gemütlich und lassen Sie sich von den Büchern mitreißen.

„Willst Du Gottes Wunder sehen, musst Du zu den Bienen gehen.“

115.000 Imker betreuen 800.000 Bienenvölker in Deutschland – und es werden täglich mehr. Gleichzeitig ist unser wertvollstes Insekt aufgrund von Pestiziden und Monokultur gefährdeter als je zuvor. Längst hat ein alarmierendes Bienensterben eingesetzt. Gründe genug, die faszinierende Welt der Bienen einmal näher zu betrachten.

Dieser prächtige Bildband gibt Einblicke in die spannendsten Themen: vom Aufbau und Alltag des Bienenstaates über die pflegende und heilende Wirkung des Honigs bis hin zu der enormen Bedeutung der Biene für Umwelt und Natur. Die über 300 eindrucksvollen Abbildungen zeigen die Biene und ihren Lebensraum aus nie gesehenen Perspektiven. Ebenso lädt die hochwertige Gestaltung zum Schwelgen ein. So schafft die Mischung aus Wissensvermittlung, unterhaltsamer Lektüre und spektakulärem Bildmaterial ein einzigartiges Buch zum Blättern und Eintauchen.



Jutta Gay und Inga Menkhoff
Das große Buch der Bienen

320 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen
ISBN 978-3-96342-000-9
40 Euro



Die Geschichte dreier Verlorener, die sich zusammenschließen und gemeinsam durchs Leben kämpfen

Irgendwo im Pazifischen Ozean befindet sich die japanische Insel Aburi, ein aus der Zeit gefallenes Fleckchen Erde. Hier bestimmen die Natur, die Witterung und das Meer das Leben – und die strikten Traditionen der Einheimischen. Der junge Ryosuke, der seine Stelle als Koch in einem Restaurant in Tokio verloren hat, nimmt einen Job als Bauarbeiter auf der Insel an. Nicht ganz ohne Hintergedanken: Hashi, ein Freund seines toten Vaters, lebt auf Aburi. Doch bevor er sich auf die Suche nach ihm macht, gilt es, sich einzugewöhnen.

Das ist nicht einfach, denn die Arbeit ist hart, die Einheimischen beäugen ihn skeptisch und einzig die Freundschaft zu zwei seiner Kollegen stellt einen Lichtblick dar. Als Ryosuke den alten Hashi schließlich trifft, ist dies eine Begegnung mit der Vergangenheit und einer möglichen Zukunft zugleich. Hashi besitzt eine kleine Ziegenherde, stellt selbst Käse her und verdingt sich als Fischer. Ryosuke bekommt eine Ahnung davon, wie ein anderes, erfüllteres Leben aussehen könnte.



Durian Sukegawa
Die Insel der Freundschaft

Auch als eBook
ISBN 978-3-8321-6468-3
11 Euro



Karosh Taha
Beschreibung einer Krabbenwanderung

ISBN 978-3-8321-9880-0
22 Euro

Wie findet man den eigenen Weg, wenn er scheinbar vorgezeichnet ist?

Sanaa ist zweiundzwanzig, studiert, hat einen Freund und Träume. Alles könnte gut sein, wäre da nicht die Realität, die sie immer wieder kneift wie die Krabbe damals im Irak, als sie im Fluss badete. Die Realität, das sind: Sanaas Mutter Asija, die unter Depressionen leidet, ihr Vater Nasser, der sich von seiner Familie entfremdet hat, ihre Schwester Helin, wütend, orientierungslos und ihre Tante Khalida, die Tag für Tag Tabak rauchend auf dem Sofa der Familie sitzt und über alles wacht. Sanaa rebelliert gegen die Enge ihres Umfelds, ringt um

Luft zum Atmen, um Freiheit. Und doch kann sie der Verantwortung für ihre Familie nicht entfliehen. Also kümmert sie sich und versucht ihrer aller Wunden zu heilen. Bis plötzlich alles, was sie sich an Freiheit erkämpft hat, auf dem Spiel steht. Rauschhaft und kraftvoll, dann wieder unbeschwert und komisch erzählt Karosh Taha von einem Leben im Dazwischen: zwischen Freiheit und Verantwortung, Erinnerung und Zukunft, Mythos und Wirklichkeit.

Eine bessere Welt beginnt bei jedem Einzelnen

Arun Gandhi ist der Enkel Mahatma Gandhis. Als 12-Jähriger erlebte er den bedeutenden und einflussreichen Friedensaktivisten aus nächster Nähe. Zwei Jahre lang lebte er gemeinsam mit ihm im Ashram Sevagram in Zentralindien. Während dieser Zeit lehrte sein Großvater ihn die zehn wichtigsten Lektionen des Lebens, ein Vermächtnis, das Arun in diesem Buch mit uns teilt. So enthält jedes Kapitel eine zeitlose Lektion Mahatma Gandhis. Allmählich lernt Arun die Welt in der Obhut seines geliebten Großvaters neu zu sehen.

Gemeinsam mit ihm durchdringt auch der Leser Fragen zum Umgang mit Wut, zur Identität, zu Depression, Verschwendung, Einsamkeit, Freundschaft und Familie.

Mahatma Gandhi hat mit seiner Lehre die Welt verändert. Seine Idee des Widerstands durch Ungehorsam und Gewaltlosigkeit haben Tausende, darunter Martin Luther King und Nelson Mandela, inspiriert. Sein Vermächtnis an seinen Enkelsohn kann uns allen Orientierung geben in diesen schwierigen Zeiten.



Arun Gandhi
Wut ist ein Geschenk

ISBN 978-3-8321-9866-4
20 Euro

Ein lebenswichtiger Baustein

Cholesterin

Die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Fragestellungen rund um Cholesterin und die Risikofaktoren.

Mit dem Satz „Der Mensch ist so alt wie seine Blutgefäße“ verdeutlicht der Internist Prof. Gerhard Schettler, dass wir uns früh um unsere Blutgefäße kümmern müssen, um bei guter Gesundheit möglichst lange zu leben. Herz-/Kreislauferkrankungen sind nach wie vor in den westlichen Industrieländern, also auch in Deutschland, etwa für die Hälfte aller Todesfälle verantwortlich. Ein Herzinfarkt oder Schlaganfall bedeutet ein nicht unerheblicher Einschnitt ins Leben für den Betroffenen und seine Familie.

Bestimmte Faktoren, die durch einen ungünstigen Lebensstil ausgelöst oder verschlechtert werden, tragen wesentlich zu dieser bundesweit hohen Zahl von Herz-/Kreislauferkrankungen bei. Zu den sogenannten Risikofaktoren gehören ohne Zweifel Fettstoffwechselstörungen, die mit einem erhöhten Cholesterinspiegel im Blut einhergehen.

Was ist eigentlich Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die für den Menschen lebenswichtig ist, denn sie übernimmt wichtige Funktionen im gesamten Organismus. So ist Cholesterin z. B. am Aufbau der Zellmembran sowie an verschiedenen Stoffwechselvorgängen des Gehirns beteiligt. Außerdem handelt es sich bei Cholesterin um einen wertvollen Ausgangsstoff, der für die Produktion von Gallensäure zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmter Hormone verantwortlich ist. Den Großteil des benötigten Cholesterins stellt der Körper selbst her. Lediglich ein Viertel des Gesamtcholesterins wird mit der Nahrung aufgenommen.

Welche Arten von Cholesterin gibt es?

Es wird zwischen drei Arten von Cholesterin unterschieden: HDL (high density lipoproteins), LDL (low density lipoproteins) und Gesamtcholesterin. Bei diesen Formen handelt es sich um Lipoproteine – Mischpartikel, die sich aus Cholesterin, weiteren Fettmolekülen und Proteinen zusammensetzen. Ist zu viel Cholesterin im Blut, steigen die Risiken für Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) und damit für Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Um das Arteriosklerose-Risiko eines Patienten zu ermitteln, bestimmen Ärzte den Cholesterinspiegel im Blut. Einen präziseren Hinweis als die Höhe des ermittelten Gesamtcholesterins, liefert die differenzierte Bestimmung von HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin.

Wie wirkt Cholesterin im Körper?

Das LDL, ein Fett-Eiweiß-Partikel mit niedriger Dichte, ist mit Fett angereichert und eher Arteriosklerose-fördernd. Es gilt allgemein als „schlechtes“ Cholesterin, da es Cholesterin zu den Zellen transportiert und dadurch die Entstehung von Gefäßerkrankungen begünstigt. Das HDL, ein Fett-Eiweiß-Partikel mit hoher Dichte, ist hingegen relativ fettarm. Es transportiert das Cholesterin aus den Zellen zurück zur Leber. Dem „guten“ Cholesterin wird aus diesem Grund eine gefäßschützende Wirkung nachgesagt. Zu hohe Blutfettwerte treten u. a. bei übermäßigem Verzehr tierischer Fette, chronischen Erkrankungen von Leber, Niere und Gallenwegen, bei einer Unterfunktion der Schilddrüse, Diabetes mellitus und in seltenen Fällen durch die Einnahme von Medikamenten auf. Zu niedrige Cholesterin-Werte treten auf bei einer Schilddrüsenüberfunktion, Leberschäden und Mangelernährung.

Tipp:

Auf der Website der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. können Sie Informationsmaterialien zum Thema Cholesterin downloaden: www.lipid-liga.de/informationen/info-materialien

Wie kann man den Cholesterinspiegel senken?

Eine ausgewogene Ernährung kann sich positiv auf einen erhöhten Cholesterinspiegel auswirken. Eine bloße cholesterinarme Ernährung ist hingegen weit weniger wirkungsvoll als angenommen. Vor allem sollten täglich frisches Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Nahrungsmittel auf dem Speiseplan stehen. Wer darüber hinaus zu Übergewicht neigt, sollte einen Arzt konsultieren, um das Gewicht langfristig zu reduzieren. Außerdem ist es ratsam, den Verzehr von Fleisch und gehärteten pflanzlichen Fetten einzuschränken. Stattdessen können für die Zubereitung verschiedener Speisen pflanzliche Fette und Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugt werden. Besonders empfehlenswert sind Omega-3-Fettsäuren, die z. B. in Thunfisch, Lachs und Hering enthalten sind, weshalb Fischgerichte wöchentlich auf den Tisch kommen sollten. Zusammen mit regelmäßiger Bewegung wird so der HDL-Wert positiv beeinflusst. Dadurch wird überschüssiges Cholesterin aus den Arterien zurück zur Leber transportiert, wo die Galle es schließlich ausscheiden kann.

Gemüse hält fit

In der ausgewogenen Ernährung ist es wichtig, sich ballast- und vitalstoffreich zu ernähren. Buntes Gemüse, schmackhaft gewürzt versorgt den Körper mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und belastet dabei kaum den Blutzuckerspiegel. Achten Sie darauf, im Laufe einer Woche möglichst verschiedene Gemüsesorten zu essen.

Gemüsepfanne

„Gartenfrische“

Für vier Personen:

1/2 Kopf Blumenkohl (300 g), 1 Stange Lauch, 2 Frühlingszwiebeln, 3 Tomaten, 4 junge Möhren, 1 kleiner Kohlrabi, 6 EL Rapsöl, 100 g Zuckerschoten, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker, Thymian, gehackte Petersilie

Gemüse waschen und putzen. Blumenkohl in kleine Röschen, Lauch in Scheiben, Frühlingszwiebeln schräg in Stücke, Tomaten in schmale Streifen schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse 10-12 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Thymian kräftig würzen und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Anschließend mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln oder frisches Baguette.



Bild: © Wirths PR

Herbstzeit

Kürbiszeit

Ursprünglich stammt der Kürbis aus Amerika. Er wurde von den süd- und mittelamerikanischen Indios schon vor Mais und Bohnen kultiviert. Als Folge der Kolonialisierung gelangten die ersten Kürbissamen in europäische Klostergärten. Der Kürbis ist im botanischen Sinne eine Beere und zählt mehr als 100 Gattungen sowie über 800 verschiedene Arten in Gelb, Rot oder Schwarz. Die Vielfalt an Formen, Farben und Gewichtsklassen ist einfach riesig. Davon gehören nicht alle zu den Speisekürbissen.

Endlich – es ist wieder Kürbiszeit! In der kalten Jahreszeit liegt der Kürbis als Saisongemüse voll im Trend. Sein samtig-weiches Aroma überrascht in immer neuen Kreationen.

Schon lange hat sich der Kürbis seinen festen Platz auf dem herbstlichen Speiseplan erobert. Für viele ist er nicht nur ein kurzer Trend, sondern sogar das Lieblingsgemüse. Wer auf der Suche nach neuen Rezepten für die kalte Jahreszeit ist, findet über 40 raffinierte Ideen im Kochbuch „Kürbis“.

Beim Kochen und Backen ist der Kürbis vielseitig einsetzbar. Als Suppe, Püree, Auflauf, Beilage oder vegetarisches Hauptgericht – er schmeckt gebraten oder geschmort genauso gut wie gekocht oder überbacken.

Ob Salbei-Kürbisbrot, Hühnchen-Kürbis-Lasagne oder Brownies mit Kürbiscremefüllung: Es gibt herzhaft und süße Rezepte für verschiedene Kürbissorten – da ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.

Kürbis-Gewürz-Latte-Macchiato

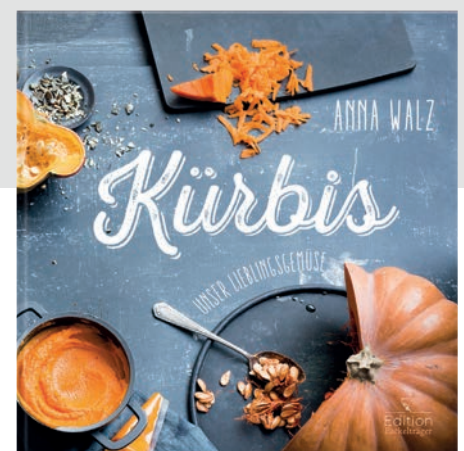
80 g Kürbispüree, 2 EL Honig, ½ TL gemahlener Zimt, ½ TL gemahlener Ingwer, 1 Prise gemahlener Kardamom, 300 ml Milch, 4 Espresso oder stark gekochter Kaffee (ca. 30 ml pro Glas)

Kürbispüree durch ein feines Sieb drücken, damit später keine kleinen Stückchen im Latte Macchiato sind. Honig mit den Gewürzen verrühren. Beides gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.

Die Milch in einem Milchaufschäumer oder in einem Topf mit einem Schneebesen erhitzen und dabei schaumig rühren, aber nicht aufkochen. Milch ebenfalls in die Gläser füllen. Dabei darauf achten, dass der Schaum gleichmäßig verteilt wird.

Nun den Espresso vorsichtig einlaufen lassen. Je langsamer, desto größer ist die Chance, dass die einzelnen Schichten eines Latte Macchiato zu erkennen sind. Mit langen Löffeln umrühren und sofort servieren.

Kürbisse bestehen zu ca. 90 Prozent aus Wasser und sind reich an Spurenelementen, Mineralstoffen wie Zink und den Vitaminen A, D, E und C. Sie stärken das Immunsystem und sind gut für die Muskeln. Ihr Fruchtfleisch, die Kerne und das daraus gewonnene Öl strotzen vor gesundheitsfördernden Eigenschaften.



Anna Walz

Kürbis – Unser Lieblingsgemüse

ISBN 978-3-7716-4666-0

15 Euro





Bilder: © Manuela Rütter

Spaghettikürbis mit Tomatenbröseln

1 kleiner Spaghettikürbis (800–1200 g), 60 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kapern, 100 g Artischocken in Öl (abgetropft), 1 Rosmarinzweig, 1 Sardellenfilet in Öl, 4 EL Olivenöl, 60 g Semmelbrösel, 30 g Parmesan zzgl. etwas zum Bestreuen, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Kürbis halbieren und entkernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Kürbis mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen, bis er weich ist. Inzwischen die Tomaten waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Kapern ebenfalls hacken. Artischocken in grobe Stücke schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln vom Stiel zupfen und fein schneiden. Sardelle ebenfalls fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sardellenstücke darin langsam zerlassen. Semmelbrösel zugeben und unter Rühren anbräunen. Tomaten, Kapern, Knoblauch, Artischocken und Rosmarin zugeben und unter Rühren kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Parmesan reiben.

Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen, das mürbe Fruchtfleisch mit einer Gabel zerzupfen und in der Schale lassen. Er sieht nun aus wie kurze Spaghetti. Dann mit der Bröselmischung und mehr Parmesan bestreuen. Auf zwei Tellern anrichten und warm genießen.



Bild: © fotolia



Bilder: © fotolia

Raus in den goldenen Herbst

Wandern

Wandern ist nicht nur für den Körper, sondern auch für das eigene Wohlbefinden gut. Regelmäßige Bewegung senkt bekanntlich das Risiko, an Herz-/Kreislauf-Störungen zu erkranken. Sie bewirkt eine Stärkung des Immunsystems und damit eine geringere Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten. Außerdem verbessern sich die Kraftausdauer und die Koordination. Somit können das höhere Sturzrisiko von Älteren verringert und die körperliche Leistungsfähigkeit im Gegenzug gesteigert werden. Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder werden stabilisiert und gestärkt, was zu einer

Entlastung der Knie- und Hüftgelenke führt. Die gesamte Haltemuskulatur des Körpers wird zudem trainiert, was das Verletzungsrisiko verringert. Wandern stellt eine Ausdauersportart dar, die sich auch von Menschen mit starkem Übergewicht durchführen lässt. Durch das Eigengewicht verbrauchen gerade Übergewichtige mehr Energie. Regelmäßiges Wandern führt zur Vergrößerung der Lungenvitalkapazität und schafft so eine tiefere, regelmäßige Atmung, eine geringere Atemfrequenz und eine bessere Durchblutung der Lunge.

Richtige Vorbereitung:

In den Wanderrucksack gehören neben Proviant und Kartenmaterial vor allem ein Erste-Hilfe-Set sowie ein Handy für den Notfall. Ideal sind Wegstrecken, die auch mal bergauf und bergab führen und den Kreislauf auf Touren bringen. Doch sollte sich niemand überfordern. Überschätzen Sie nicht Ihre Leistungsgrenzen – das Gehtempo ist ideal, wenn man sich gut unterhalten kann. Regelmäßige Pausen helfen, mit den Kräften hauszuhalten.

Der Wanderrouutenplaner NRW ist seit Februar 2012 im Netz. Auf der gleichnamigen Webseite sind verschiedene Routen zusammengestellt. Interessierte Wanderfreunde erhalten eine Kurzinformation zu den Wanderwegen. Mit einem Klick auf „Karte“ wird die Route auf einem entsprechenden Kartenausschnitt dargestellt. Die Daten werden ständig gepflegt und erweitert. Seit letztem Jahr steht auch eine kostenlose App zur Verfügung, die auch unterwegs als Navigationshilfe eingesetzt werden kann.

Eifeler Kräuterpfad

Mit allen Sinnen können Sie auf dem 19 km langen Kräuterpfad von Bad Münstereifel bis Nettersheim die heimische Kräuter- und Pflanzenwelt erkunden und herausfinden, welches Gewächs für die Küche, als Heilpflanze oder zum Färben genutzt werden kann. Die Tour beginnt im historischen Stadtkern von Bad Münstereifel und dank zwei römischer Tempelanlagen am Weg bekommt man zugleich einen Blick in die Vergangenheit. Ein Besuch im Naturzentrum Eifel in Nettersheim kann das unterwegs gesammelte Wissen gleich noch vertiefen. Es können auch Führungen mit einer Kräuterpädagogin gebucht werden.

Weitere Informationen: www.naturzentrum-eifel.de



Mythen- und Sagenweg

Es war einmal in Wittgenstein, zu Füßen des mächtigen Stammschlusses der Wittgensteiner zu Bad Laasphe, als die Idee geboren wurde, einen Mythen- und Sagenweg zu schaffen. Der Rundweg ist vor allem bei Familien oder Kurzstreckenwanderern beliebt. Sie wandern durch den abwechslungsreichen Wald und erfahren nebenbei auf insgesamt neun illustrierten Schautafeln einiges zu Sagen und Mythen aus der Region.

Weitere Informationen:
www.siegerland-wittgenstein-tourismus.de

Paderborner Höhenweg

Das romantische Beketal zwischen Altenbeken und Neuenbeken gehört zu den schönsten Tälern im Paderborner Land. Im grünen Talgrund weiden Rinder, herrliche alte Buchenwälder bedecken die Hänge und von den Höhen bieten sich immer wieder beeindruckende Fernsichten. Die rund 21 Kilometer lange Passage können Sie dank einer Querverbindung auch mit einer 14 Kilometer langen Nord- und einer 10 Kilometer langen Südschleife erwandern.

Weitere Informationen: www.paderborner-land.de



Diese und noch viele weitere abwechslungsreiche Routen sowie nützliche Informationen auf:
www.wanderrouutenplaner.nrw.de

Die Arche Nebra nimmt Sie mit auf eine spannende Reise in die Zeit vor 3600 Jahren. Was macht den Fundort der Himmelsscheibe zu einem besonderen Ort? Sind auf der Scheibe wirklich astronomische Kenntnisse verschlüsselt dargestellt? Und warum ist die geheimnisvolle Bronzescheibe ein „Jahrhundertfund der Archäologie“? Antworten finden Sie in der Arche Nebra und auf dem Mittelberg!

Himmelsscheibe von Nebra

Die Arche Nebra finden Archäologie-Interessierte in Kleinwangen, einem Ortsteil von Nebra, inmitten des Naturparks Saale-Unstrut-Triasland in Sachsen-Anhalt. Der Mittelberg als Fundort der Himmelsscheibe spielt daher eine zentrale Rolle. Man kann ihn bereits von der Arche Nebra durch das Panoramafenster der Dauerpräsentation sehen. Ebenfalls schon von weitem zu erkennen ist ein Aussichtsturm, der aus dem Wald hervorragt und sich in unmittelbarer Nähe der Fundstelle befindet.

Auf dem Mittelbergplateau, etwa 3 km vom heutigen Besucherzentrum entfernt, wurde 1999 die Himmelsscheibe von Nebra gefunden. Inmitten eines dichten Waldes war ihre Auffindung durch zwei Grabräuber mehr dem Zufall zu verdanken.



Bild: © Arche Nebra, Foto: A. Stedtler



Erlebnis Arche Nebra:

Dauerausstellung

Lernen Sie die faszinierende Geschichte von der Entstehung, Nutzung und Wiederauffindung der Himmelsscheibe kennen.

Planetarium

Die 22-minütige Show entführt Sie in den Sternenhimmel der Bronzezeit und erklärt die astronomische Deutung der Himmelsscheibe.

Fundort der Himmelsscheibe

Wandern Sie auf den Mittelberg (ca. 3 km) und schauen Sie dort vom astronomischen Aussichtsturm auf den Fundort. Für den Weg bieten wir Audioguides an.

Sonderschau

Auch im Winter, erwarten Sie Sonderpräsentationen zu verschiedenen Themen rund um Archäologie und Astronomie.

Öffentliche Führungen

An Wochenenden und Feiertagen werden regelmäßig öffentliche Führungen angeboten.

Diese gruben die Scheibe zusammen mit zwei reich verzierten Schwertern und anderen Rüstungsgegenständen auf dem Mittelberg aus. Die Grabräuber waren mit einer Metallsonde auf der Suche nach vorgeschichtlichen Metallfunden und hatten keineswegs vor, ihre Funde ordnungsgemäß beim Archäologischen Landesamt abzuliefern, sondern verkauften sie. Nach weiteren Stationen – die Objekte wurden tatsächlich auch Museen zum Kauf angeboten – konnten sie im Jahr 2002 in einer fingierten Ankaufsituation durch den Landesarchäologen Dr. Harald Meller und unter Einsatz der Polizei in einem Baseler Hotel sichergestellt werden.

Durch polizeiliche Ermittlungen konnte die Spur der Funde bis zum Mittelberg und zu den Grabräubern zurückverfolgt werden. Die Nachgrabungen am Fundort, die Untersuchungen auf Echtheit der Funde, die Erkenntnisse bezüglich ihres Alters sowie ihrer Bedeutung und nicht zuletzt die Prozesse der Hehler und Entdecker fanden ein großes Medienecho in aller Welt.

Nun befinden sich die Fundstücke im Besitz des Landes Sachsen-Anhalt und sind in der Dauerausstellung des Lan-

desmuseums für Vorgeschichte in Halle (Saale) zu sehen. Die Himmelsscheibe von Nebra zeigt die weltweit älteste bisher bekannte konkrete Darstellung des Kosmos und ist ein einzigartiges Zeugnis der Menschheitsgeschichte. Die 3600 Jahre alte runde Bronzescheibe misst 32 cm im Durchmesser und zeigt die Sonne, je nach Deutung auch den Vollmond, eine Mondsichel sowie insgesamt 32 goldene Sterne. Sieben davon stehen eng beieinander und werden als Sternbild der Plejaden interpretiert. Randlich finden sich auf der Himmelsscheibe zu einem späteren Zeitpunkt hinzugefügte sogenannte Horizontbögen sowie eine Schiffsdarstellung, die als „Sonnenbarke“ als mythisches Element auf der Bronzescheibe interpretiert wird. Später wurde der Rand der Himmelsscheibe durchlocht. Einer der Horizontbögen wurde entfernt oder ging verloren.

Das gesamte Gebäude der Arche Nebra ist barrierefrei für Rollstuhlfahrer zugänglich. Bei Bedarf können ein Leihrollstuhl und auch Klapphocker zur Verfügung gestellt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<http://www.himmelsscheibe-erleben.de>

Plötzlich Pflegefall

Erste Schritte

Ein Pflegefall tritt meist unerwartet ein. Vieles ist zu erledigen, aber die ganze Thematik Pflege ist den meisten bis dato nicht geläufig. Die wenigsten wissen, an wen sie sich wenden können, um Hilfe zu bekommen oder welche Leistungen ihnen bzw. ihren Angehörigen zustehen.



Erste Anlaufstellen

Zuerst sollten sich pflegende Angehörige beim Haus- oder Facharzt sowie der behandelnden Klinik Informationen einholen. Auch Krankenkassen sind verpflichtet, eine kostenlose Pflegeberatung anzubieten. Pflegestützpunkte können Sie rund um Pflege und Pflegekasse beraten. Telefonische Auskunft erteilen die Unabhängige Patientenberatung (UPD) und das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit zu allen Belangen bezüglich der Kranken- und Pflegekasse. Das Sozialamt steht bei der Beantragung von Sozialleistungen, wie zum Beispiel Hilfe zur Pflege zur Seite. Seniorenberatungen und kommunale Beratungsstellen sind unter anderem zuständig für Fragen und Probleme im Alter.

Rahmenbedingungen

Wer zuhause eine Pflege übernimmt, sollte prüfen, ob er selbst in der Lage ist, sowohl physisch als auch psychisch, die Pflege für den Angehörigen zu übernehmen. Entscheidet man sich dafür, sind die Teilnahme an einem Pflegekurs oder einer Schulung vom ambulanten Pflegedienst ratsam. Über einen Pflegeleistungsrechner kann man sich ausrechnen lassen, welche Leistungen dem Pflegebedürftigen zustehen.

Viele, die von heute auf morgen die Pflege von Angehörigen übernehmen, sind berufstätig. Nicht immer ist es auch möglich, zum Beispiel aus finanziellen Gründen, den Job ganz oder auch nur teilweise aufzugeben. Hier lässt sich evtl. eine Pflegezeit beantragen.

Häusliche Situation

Nicht jede Wohnung oder jedes Haus ist auf einen Pflegefall vorbereitet. Pflegebedürftige

Menschen sind – vor allem auch im fortgeschrittenen Alter – sturzgefährdet. Hier müssen mögliche Stolperfallen und Sturzgefahren wie Teppiche, rutschige oder steile Treppen entsprechend geändert werden. Steile oder enge Treppen, zu schmale Türen, ein zu kleines Bad oder ein ungeeignetes Bett können die Pflege erschweren oder gar unmöglich machen. Auch bei Demenzpatienten sollte die Wohnung entsprechend sicher eingerichtet und gestaltet sein. Manchmal muss das Zuhause daher behindertengerecht umgebaut werden. Wohnumfeldverbesserungen können beantragt und mit bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme von der Pflegekasse bezuschusst werden. Alternativ kann bei Pflegebedürftigkeit ein Zuschuss für die Umzugskosten beantragt werden.

Organisation

Pflegende Angehörige sollten sich zeitnah Gedanken machen, wer Haushaltstätigkeiten wie beispielsweise die Zubereitung der Mahlzeiten, Einkaufen, Putzen oder die Körperpflege des Pflegefalls übernimmt. Ist das alles allein zu bewältigen oder können weitere Verwandte mithelfen? Hier könnte man sich alternativ in der Gemeinde erkundigen, ob ehrenamtliche Mitarbeiter ab und zu bei der Betreuung aushelfen können. Wird Essen auf Rädern in Anspruch genommen, zahlt das Sozialamt für Personen mit geringem Einkommen einen Zuschuss. Benötigt der zu Pflegenden spezielle Aufbaunahrung oder Astronautenkost wird diese bei Bedarf von der Kasse übernommen.

Es ist wünschenswert und wichtig, die Mobilität des zu Pflegenden zu erhalten, um soziale Kon-

takte zu pflegen und einer Vereinsamung vorzubeugen. Hier sollten sich die Angehörigen miteinander abstimmen, wer die auf Pflege und Unterstützung angewiesene Person zu Veranstaltungen, Treffen und Ausflügen begleitet.

Pflegende Angehörige sollten sich nach qualifizierten Fachärzten und -kliniken umsehen und gegebenenfalls prüfen, welche Therapien (Physio-, Ergo- oder Psychotherapie usw.) vor Ort oder in der näheren Umgebung angeboten werden.

Antrag auf Pflegegrad

Schnellstmöglich sollte ein Pflegegrad beantragt werden. Falls noch kein Pflegegrad beantragt oder erteilt wurde, sollten pflegende Angehörige ein Pfl egetagebuch führen. Damit können sie dem medizinischen Dienst der Krankenversicherung bei der Pflegebegutachtung die Notwendigkeit ihrer Hilfe dokumentieren. Für die Beantragung eines Pflegegrades empfiehlt es sich, professionelle Hilfe hinzuzuziehen. Dies kann zum Beispiel über den Sozialdienst des behandelnden Krankenhauses, der Rehaklinik oder eines ambulanten Pflegedienstes sein. Auch Pflegestützpunkte helfen beim Ausfüllen des Antrags auf Pflegeleistungen. Falls der Pflegegrad nicht genehmigt wird, sollte schriftlich mit einem formlosen Schreiben Widerspruch eingelegt werden. Auch hier sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Unterstützung

Sind Sie als pflegende Person einmal stunden- oder tageweise verhindert, benötigen Sie eine adäquate Ersatzpflege, die sogenannte Verhinderungspflege. Aber auch Kurzzeitbetreuungen in einem Pflegeheim sind möglich. Lassen Sie sich beraten, damit Ihnen das Pflegegeld nicht gekürzt wird, sobald Sie stundenweise Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Der Pflegedienst kann für gewisse Pfl egetätigkeiten mit hinzugezogen werden. Aber auch 24 Stunden-Pflegekräfte können bei der Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen helfen.

Muss der Pflegebedürftige z.B. zum Überbrücken Ihres Urlaubs oder einer Baumaßnahme in einer Kurzzeitbetreuung untergebracht werden, sollte rechtzeitig eine passende Einrichtung ausgesucht werden.

Sie können zur eigenen Entlastung bei der Pflege zu Hause einen ambulanten Pflegedienst, z. B. zum Waschen des Patienten, für die Zahnhygiene, beim Aufstehen und Zubettgehen oder für das Verabreichen von Injektionen hinzuziehen. Wer einen Pflegedienst in Anspruch nimmt

und gleichzeitig Pflegegeld erhält, bekommt eine Kombi-leistung. Auch sogenannte „Angebote zur Unterstützung im Alltag“ können genutzt werden. Pflegende Angehörige sollten zudem prüfen, ob für den Pflegebedürftigen eine Tages- oder Nachtpflege benötigt wird. Tagespflegeeinrichtungen haben den Vorteil, dass sie nicht nur betreuen sondern den Patienten entsprechend seiner Möglichkeiten fördern.

Recherchieren Sie qualifizierte Fachärzte und Fachkliniken, die sich mit der Erkrankung des Pflegebedürftigen auskennen und finden Sie heraus, ob durch eine Rehabilitationsmaßnahme eine Verbesserung des jetzigen Zustands des Patienten erreicht werden kann. Krankenpflege, wie z. B. An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen, Zusammenstellen von Medikamenten usw. wird unabhängig vom Pflegegrad von der Krankenkasse bezahlt.

Nachbarschaftshilfen, mobile Hilfsdienste oder Seniorenbetreuungen bieten Unterstützung für pflegebedürftige Menschen an. Erkundigen Sie sich am besten vor Ort.

Der gesundheitliche Zustand kann sich bei jeder Person plötzlich rapide verschlechtern, was zur Folge hat, dass die heimische Pflege nicht zu bewältigen ist und eine Pflege im Heim notwendig wird. Es ist nicht immer ganz einfach, schnell einen Platz in einem guten Pflegeheim zu bekommen. Für diesen Fall ist es sinnvoll, unter Umständen bei einem favorisierten Pflegeheim auf der Warteliste zu stehen. Ein entsprechend klärendes Gespräch mit der Heimleitung, ob eine Aufnahme in die Warteliste möglich ist, ist sinnvoll.



Bild: © fotolia

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Teilzeitrente

Ab welchem Alter man in Deutschland in Rente gehen kann, ist gesetzlich festgelegt. Der ein oder andere will aber gern länger arbeiten und erst später Rente beziehen, weil ihm seine Arbeit Spaß macht und er sich noch nicht dem alten Eisen zugehörig fühlt.

Was viele Beschäftigte nicht wissen: Die starre Altersgrenze ist längst von gestern. Wer sich mit seinem Arbeitgeber auf eine Weiterbeschäftigung einigt und seinen Renteneintritt verschiebt, erhöht seinen zukünftigen Rentenanspruch gleich in doppelter Hinsicht. Zum einen steigt mit einem zusätzlichen Jahr der Arbeit die Rente für die gesamte Zeit des späteren Rentenbezugs pauschal um satte sechs Prozent. Zum anderen erhöht sich die künftige Rente durch die Zahlung von weiteren Beiträgen. Kurzum: Es kann sich durchaus lohnen, ein Jahr länger zu arbeiten.

Dabei ist es aber wichtig zu beachten, dass der Renteneintritt verschoben wird und nicht die Möglichkeit gewählt wird, trotz Rentenbezugs weiter zu arbeiten. Denn bei der zweiten Variante fällt die nachträgliche Rentensteigerung deutlich geringer aus. Nur die zusätzlichen Beiträge würden sich rentensteigernd auswirken, das Plus von jährlichen sechs Prozent gibt es lediglich beim Verschieben des Rentenantritts. Zudem erhöht sich die Einkommenssteuer deutlich, die auf Lohn und Rente zu zahlen ist. Deshalb erachten Verbraucherschützer die Möglichkeit eines späteren Rentenantritts bislang für die langfristig lohnendere Wahl.

Weitere Informationen unter:

www.deutsche-rentenversicherung.de

kostenloses Servicetelefon rund um Rente und Rehabilitation: 0800/10004800



Die richtige Kombination

Job und Rente

Die Freibeträge und Rentenkürzungen werden zum Teil individuell berechnet. Wer wissen möchte, wie viel er dazuverdienen darf, sollte sich bei seinem Rentenversicherungsträger danach erkundigen. Darüber hinaus bieten Sozialverbände Beratungen zu diesem Thema an. Auch im Rentenbescheid stehen die Hinzuverdienstgrenzen.

Immer mehr Rentner arbeiten – aus den verschiedensten Gründen. Manchmal kann ein kleiner Zusatzverdienst jedoch zu großen Rentenkürzungen führen. Seit letztem Jahr gelten mit der beschlossenen Flexi-Rente einige neue Regeln für alle, die trotz Rente weiter arbeiten möchten.

Witwenrente

Vor der Unterschrift unter einen Arbeitsvertrag sollten Hinterbliebene genau hinschauen: Bei einem zu hohen Einkommen wird die Witwenrente gekürzt. Als Einkommen gilt nicht nur das Gehalt, sondern auch andere Einnahmen, wie zum Beispiel eine eigene Rente, Minijobs, Mieteinnahmen, Zinsen usw. Derzeit werden bei Hinterbliebenen 771 Euro (West) bzw. 714 Euro (Ost) nicht angerechnet. Dieser Freibetrag wird regelmäßig angepasst. Die aktuelle Summe steht in der sogenannten „Rentenanpassungsmitteilung“, die jedes Jahr im Briefkasten liegt. Bei höheren Einnahmen wird der restliche Betrag aber nicht vollständig angerechnet, sondern nur zu 40 Prozent.

Regelaltersrente

Wer das gesetzliche Rentenalter erreicht hat, darf so viel Geld hinzu verdienen, wie er will. Diese sogenannten Regelaltersrentner können also nach Lust und Laune arbeiten, die Rente wird dadurch nicht gekürzt. Auf das Gehalt sind aber unter Umständen Steuern sowie Sozialabgaben fällig.

Vorzeitige Rente

Rentner, die das gesetzliche Rentenalter noch nicht erreicht haben, müssen bei Nebenjobs ganz genau rechnen. Das gilt beispielsweise bei Renten wegen Arbeitslosigkeit, nach Altersteilzeit, für langjährig Versicherte mit mindestens 35 bzw. 45 Versicherungsjahren und für Frauen. Vorsicht ist bei vorzeitigen Renten aus gesundheitlichen Gründen geboten. Dann kann es besonders kompliziert werden, daher sollten Sie sich unbedingt vorher beraten lassen!

Minijobs sind bei einer vorzeitigen Rente grundsätzlich immer erlaubt und führen nicht zu Rentenkürzungen.

Liegt das Einkommen aber auch nur einen einzigen Cent höher als erlaubt, wird die Rente gekürzt. Der Haken daran: Dann gibt es auf einen Schlag gleich sogar bis zu zwei Drittel weniger. Wie hoch die Kürzung ausfällt, hängt vom Gehalt und den persönlichen Hinzuverdienstgrenzen ab, die man im aktuellen Rentenbescheid findet.

Minijob

Rentner, welche die gesetzliche Altersgrenze noch nicht erreicht haben, dürfen mit einem Minijob maximal 450 Euro pro Monat hinzuverdienen. Zwei Monate pro Jahr darf sogar das Doppelte des üblichen Gehalts überwiesen werden, etwa als Urlaubs- oder Weihnachtsgeld. Folglich darf man bis zu 6.300 Euro pro Jahr ohne Rentenkürzungen hinzuverdienen.

Das gilt nur für die Rente, nicht für die Sozialversicherung. Hier ist die Tätigkeit nämlich schon ab einem Gesamteinkommen von 5.400 Euro pro Jahr kein Minijob mehr und es werden Sozialabgaben fällig.

Altersteilzeit

Altersteilzeit ist eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers, es gibt keinen gesetzlichen Anspruch. Interessierte sollten deshalb rechtzeitig Kontakt mit der Personalabteilung aufnehmen. Wer Altersteilzeit nutzt, darf grundsätzlich trotzdem zusätzlich bei einem anderen Arbeitgeber arbeiten, ohne dass es zu Problemen mit der Rentenversicherung kommt. Allerdings ist man während der gesamten Zeit rechtlich gesehen noch kein Rentner, sondern weiterhin Arbeitnehmer. Es gelten also die Regelungen des Arbeitsvertrags sowie gegebenenfalls des Tarifvertrags oder der Betriebsvereinbarung. Deshalb müssen neue Jobs immer mit dem ersten Arbeitgeber abgeklärt werden!

Langfristige Wirkung für Umwelt und Geldbeutel Energiespar- maßnahmen



Bild: © fotolia

Deutschland verfehlt die Klimaziele 2020? Kein Grund, die Hände in den Schoß zu legen! Ob Erderwärmung oder Wetterextreme, schmelzende Gletscher oder Eislandschaften, Luftverschmutzung oder Risse in Atomkraftwerken: Es gibt viele gute Gründe, sich über Klimaschutz und erneuerbare Energien Gedanken zu machen. Für sich selbst und die kommenden Generationen.

Ökologischer CO₂-Fußabdruck

Die CO₂-Werte sind unter anderem deshalb so hoch, weil viele sich (unbewusst) verschwenderisch verhalten. Jeder kann selbst einen wertvollen Beitrag zum Wandel leisten, indem man energiesparende LED Lampen verwendet, von Erdgas auf Biogas umstellt, von Graustrom zu Ökostrom wechselt oder die Energieversorgung vom Eigenheim mit Solarstrom und -speichern selbst in die Hand nimmt.

Auf E-Mobilität umzusteigen liegt heute im Trend. Für den Klimaschutz ist das mit Benzin oder Diesel betriebene Auto keine gute Wahl. Das Elektroauto erzielt langfristig die bessere CO₂-Bilanz. Inzwischen gibt es auch günstige und kleine Elektroautos. Bus oder Bahn zu nutzen, spart pro Person jährlich bis zu 2,5 Tonnen CO₂. Das entspricht vergleichsweise circa 10.000 Kilometer in der gleichen Zeit mit einem Mittelklassewagen zu fahren.

Selbst der Konsum von Bio- bzw. regionalem und saisonalem Obst und Gemüse leistet einen kleinen, aber durchaus wichtigen Beitrag für die Umwelt, die eigene Gesundheit und den Geldbeutel. Weil im Biolandbau Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel entfallen, werden rund 20 Prozent weniger Treibhausgase emittiert als bei konventioneller Landwirtschaft. Regionales Gemüse aus saisonalem Freilandanbau ist besser fürs Klima: 1 kg Obst oder Gemüse

aus Übersee verursacht schätzungsweise rund 10 Kilogramm CO₂-Emissionen. Lebensmittel aus (beheiztem) Treibhausanbau verursachen im Durchschnitt zehn Mal mehr Emissionen als solche aus Freilandproduktion.

Ist das Haus schon älter, lohnt es sich oft, gezielte Energiesparmaßnahmen zu ergreifen, um den Verbrauch zu senken. Zudem erhöht dies den Wiederverkaufswert und bringt hohe Rücklagen. Angefangen mit Kleinigkeiten in den eigenen vier Wänden kann man schon auf das ganze Jahr gesehen einiges an Energie und Kosten sparen. Zum Ökostrom wechseln ist praktizierter Klimaschutz, denn er stammt überwiegend aus erneuerbaren Energiequellen: Etwa 0,6 Tonnen CO₂ lassen sich so pro Jahr und Person sparen (ausgehend von einem Vier-Personen-Haushalt mit einem Jahresverbrauch von 4.500 Kilowattstunden).

Wärmedämmung

Finden am Haus Sanierungsarbeiten statt, wie das Neudecken des Dachs oder das Streichen der Hausfassade, kann die Zeit für weitere effiziente Maßnahmen genutzt werden! So können Hausbesitzer beispielsweise die Dämmung des Hauses – von der Kellerdecke bis zur obersten Geschossdecke – verbessern und damit langfristig enorme Energie sparen.

Richtig wärmegedämmte Wohnungen und Häuser tragen je nach Gebäudeart und Anzahl der Bewohner zu einer enormen Jahres-CO₂-Ersparnis bei.

In vielen alten Häusern sind Türen und Fenster meist undicht. Hier helfen Dichtungsbänder und Bürstenabdichtungen, die sich leicht selber anzubringen lassen, damit Energieverluste und Zugluft vermieden werden. Sollte das bei Haustüren nicht ausreichen, sorgt eine neue, moderne Kunststofftür dafür und bringt zudem auch Sicherheit hinsichtlich des Einbruchschutzes.

Tipp: Notwendige Sanierungen und sinnvolle Investitionen in die Energie- und Kosteneffizienz steigern den Wert der Immobilie!

Richtig heizen und lüften

Ein großer, jedoch meist von Hausbesitzern unbeachteter Stromfresser ist die Heizungspumpe, die regelmäßig warmes Wasser vom Kessel in die Rohrleitung pumpt. Ist sie falsch eingestellt oder veraltet, kann die am Ende des Jahres mehrere Hundert kWh Strom extra verursachen. Seit Anfang 2013 dürfen nur noch Hocheffizienzpumpen eingebaut werden. Hier lohnt sich beim nächsten Heizungscheck eine Überprüfung und gegebenenfalls ein Austausch gegen eine neue, energiesparende Pumpe durch den Fachmann.

Der Einbau einer neuen Heizungsanlage kommt für viele ältere Hausbesitzer auf Grund der Investition nicht in Frage. Mit einigen Regeln lässt sich dennoch sparen: Im Wohnzimmer und der Küche reichen Temperaturen von 19-21 Grad aus. Etwas wärmer darf es im Badezimmer mit 21-23 Grad sein. Im Schlafzimmer empfehlen sich 16-18 Grad für einen guten Schlaf. Nachts und bei Verlassen des Hauses können die Temperaturen bis 16 Grad gesenkt werden. Dies gilt auch für wenig genutzte Räume, wie Hauswirtschaftsraum oder Keller, um Feuchtigkeit zu vermeiden. Vorhänge, Möbel oder Kleider sollten den Heizkörper nicht verdecken. Nur so funktioniert die Heizung optimal und kann die gesamte Leistung erbringen.

Tipp: Mit einer Reduzierung der Raumtemperatur um 1 Grad lassen sich circa sechs Prozent der gesamten Heizkosten einsparen!

Mit dem Heizkörper in einer Nische erwärmt sich die Außenwand stark und das Haus verliert viel Wärme nach außen. Dämmstoffplatten schaffen Abhilfe, wenn hinter dem

Heizkörper genug Platz ist. Dafür muss der Heizkörper kurz abgenommen und die Dämmstoffplatten lückenlos und über die gesamte Fläche der Wand geklebt werden.

Auch richtiges Lüften will gelernt sein: Sind die Fenster offen sollte die Heizung aus sein, da die Wärme sonst direkt nach draußen entweicht. Das Schlafzimmer sollte nach dem Aufstehen gut gelüftet werden, um die durch die Atmung entstandene Feuchtigkeit aus Putz und Textilien zu entfernen. Nach dem Duschen, Kochen und Wischen sollten die Fenster kurz zum Stoßlüften geöffnet werden. Kurzweilig weit aufgespernte Fenster und Türen sorgen für einen effektiven Luftaustausch. Die Kippstellung kühlt die Fensterwangen aus, lässt dort Feuchtigkeit eindringen und begünstigt Schimmelbildung.

Energieeffiziente Geräte und die richtige Nutzung

Durch den Austausch alter Geräte durch energieeffiziente Alternativen und eine sinnvolle Platzierung im Haushalt lässt sich schnell und einfach Energie sparen. Kühl- und Gefrierschränke nutzen circa ein Fünftel des Stroms im Haus. Stehen die Kühlgeräte in der Sonne oder neben einer Heizung, ist der Verbrauch deutlich höher. Besonders bei Elektrogeräten, die im Dauerbetrieb laufen, muss man genauer hinsehen. Beim Kühlschrank und der Tiefkühltruhe sollte man auf die Temperatureinstellung achten: Für einen Kühlschrank sind sieben bis acht Grad ideal, in einer Tiefkühltruhe sollten minus 18 Grad herrschen – kälter muss es nicht sein, denn jedes Grad weniger kostet zusätzlich Energie.

Tipp: Noch warme Speisen sollten zum Abkühlen nicht in den Kühlschrank gestellt werden, denn das führt zu einem Verbrauchsschub.

Waschmaschine, Trockner und Geschirrspüler sollten nicht halb leer laufen, denn das verschwendet nicht nur Strom sondern auch Wasser.

Tipp: Wer öfter mit 30 Grad anstatt mit 60 Grad wäscht und auch beim Geschirrspüler das Ökoprogramm wählt, spart langfristig.

Etwa 25 Prozent des Haushaltsstroms verbrauchen durchschnittlich Unterhaltungs- und Kommunikationselektronik: Sind TV und DVD-Player, Laptop und Receiver allzeit im Standby-Modus, verbrauchen sie zwar wenig, aber durchgehend Strom. Deshalb ist es finanziell und ökologisch sinnvoll, auf Dauerbereitschaft zu verzichten.

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 Boujemil
Redaktion: Bettina Boujemil, Franziska Schnitzler
Korrektorat: 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

Sudoku

8	5	6	2	4	9	7	3	1
4	7	1	5	3	8	9	2	6
3	9	2	1	6	7	8	5	4
2	8	7	6	5	4	3	1	9
9	1	3	7	8	2	6	4	5
5	6	4	9	1	3	2	7	8
1	3	9	4	2	6	5	8	7
6	4	8	3	7	5	1	9	2
7	2	5	8	9	1	4	6	3

9	7	8	6	5	2	4	1	3
3	1	2	8	4	7	9	5	6
4	6	5	1	9	3	7	2	8
7	9	4	5	3	8	1	6	2
8	2	1	7	6	9	3	4	5
6	5	3	4	2	1	8	7	9
2	4	9	3	7	5	6	8	1
5	8	6	9	1	4	2	3	7
1	3	7	2	8	6	5	9	4

8	4	6	5	9	7	3	2	1
2	3	5	1	6	4	7	9	8
1	9	7	2	8	3	4	6	5
9	8	4	7	1	6	5	3	2
6	5	2	4	3	9	1	8	7
7	1	3	8	2	5	9	4	6
3	2	9	6	5	1	8	7	4
4	6	1	3	7	8	2	5	9
5	7	8	9	4	2	6	1	3

4	1	8	9	5	3	2	6	7
6	7	9	2	4	1	3	8	5
2	3	5	8	7	6	4	9	1
3	2	6	5	8	4	7	1	9
1	8	7	6	9	2	5	3	4
9	5	4	3	1	7	6	2	8
7	4	2	1	3	9	8	5	6
5	9	3	7	6	8	1	4	2
8	6	1	4	2	5	9	7	3

Knobelgeschichte

1. Nein, die Pfadfinder sind bei der dritten Zugstation ausgestiegen.
Die Frau kam aber erst ab der fünften Station in den Zug.
2. Ja, das kann sein. Beide sitzen bei der Fahrt nebeneinander.
3. Nein, da die Frau mit dem Pudel an der selben Station ausgestiegen ist. Dort, wo der Feuerwehrmann eingestiegen ist, kann sie die Toiletten-Überschwemmung nicht gesehen haben.
4. Nein, der Feuerwehrmann ist schon eine Station vorher ausgestiegen und hat den Hauptbahnhof München nie betreten.

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

