

Viveritas

DAS MAGAZIN IHRES PFLEGEDIENSTES

AUSGABE DEZEMBER 2018

Fit & Gesund

Wenn die Seele krank wird: Depression

Kurzurlaub

Lichtermeer in Carolinensiel

Wissen

Für den Ernstfall: Patientenverfügung



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Dezember 2018

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Draußen ist es auch im Winter schön, wenn Nebel, Rauheif und Schnee die Landschaften verzaubern. Ob zum Eislaufen, zum Glühweintrinken auf dem herrlich geschmückten Weihnachtsmarkt oder zu einem Geschenke-Einkaufsbummel locken die Städte vor die Tür. Wir freuen uns auf viele fröhliche, friedliche und bunte Tage zum Jahreswechsel.

Für alle, denen die Temperaturen doch zu frostig sind, gilt: machen Sie es sich auf dem heimischen Sofa gemütlich, ziehen Sie Kuschelsocken an, naschen Sie ein paar süße Lebkuchen oder Plätzchen und blättern Sie in der druckfrischen Winterausgabe des Magazins „Viveritas“.

Wir wissen, worauf es im Senioren-Alltag ankommt und was die Generation 60plus bewegt und interessiert. So haben wir für Sie nützliche Informationen rund um die Themen Depression im Alter, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung recherchiert. Des Weiteren warten vegane Ernährungstipps und ein dazu passendes Keksrezept sowie interessante Literaturvorstellungen auf Sie.

Lassen Sie sich inspirieren von weihnachtlichen Deko-Anregungen für Ihr Zuhause, haben Sie Spaß beim Lösen der Rätselseiten und entdecken Sie unsere neuen Ausflugsziele. Besonders der Norden lädt mit seinem „Lichtermeer“ in der Vorweihnachtszeit zu einem Besuch ein. Denken Sie zu guter letzt auch an die heimischen Vögel, und helfen Sie diesen, gut gestärkt mit selbst zubereiteten Meisenknödeln durch den Winter zu kommen.

Rutschen Sie gut ins neue Jahr und vor allem bleiben Sie gesund. Wir sehen uns spätestens im Frühling mit der nächsten Ausgabe des Magazins „Viveritas“ wieder.

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 M. Skudlik
Geschäftsführer
der DeutscheSenior GmbH



FIT & GESUND

4 **Gesundheit**
Depression

10 **Fitness**
Wintersport · Skifahren lernen

12 **Gehirnjogging**
Suchbilder · Kreuzworträtsel

WOHLFÜHLEN

14 **Mode**
Winterliche Trends für Sie

16 **Deko**
Goldige Weihnachten

18 **Literatur**
Spannende Lektüren

AUSFLUG

24 **Kururlaub**
Sauerland

26 **Kultur**
Carolinensiel

WISSEN

28 **Vogelfütterung**
Meisenknödel

30 **Rundum vorgesorgt**
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, gesetzliche Betreuung

GENUSS

20 **Ernährung**
Vegan · Backen

Bild: © 2018 NordseeUrlaubbucher GbR



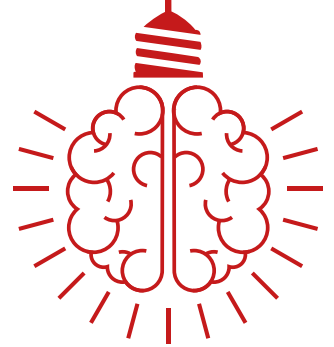
IMPRESSUM

34 **Verantwortlichkeiten**
und Auflösung der Rätsel

Wenn die Seele krank ist

Depression

In der letzten Ausgabe berichteten wir ausgiebig über das Thema Demenz. Nun widmen wir uns der Depression. Die Erkrankung gehört neben der Demenz zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im fortgeschrittenen Lebensalter. Man kann davon ausgehen, dass etwa ein Viertel der über 60-jährigen irgendwann unter einer psychischen Störung leidet. Dies sind in den meisten Fällen Demenzen und depressive Störungen.



Fast jeder zehnte Deutsche ist innerhalb eines Jahres von einer Depression betroffen. In den Industrieländern nehmen Depressionen, die übrigens alle sozialen Schichten und Altersgruppen betreffen, seit Jahren zu. Ca. 12 % der erwachsenen Bevölkerung erkranken jährlich neu, Frauen doppelt so häufig wie Männer, diese neigen allerdings deutlich mehr zu Suizid. Bei den über 65-Jährigen ist die Suizidrate um das Dreifache erhöht, nicht berücksichtigt sind die „stillen“ Suizide, z. B. durch Verweigerung von Nahrung, Getränken oder Medikamenten. Die Vereinsamung nach dem Tod des Partners oder nach Veränderungen im sozialen Netzwerk ist hier das wichtigste Motiv. Weitere sind Angst, Hoffnungslosigkeit, Armut oder finanzielle Einschränkung, schmerzhaftes Erkrankungen und Behinderungen.

Eine Depression ist etwas ganz anderes als ein vorübergehendes Stimmungstief. Es handelt sich um eine ernsthafte Erkrankung, die gut therapierbar ist. Eine Depression zu erkennen und konsequent zu behandeln, ist besonders im Alter wichtig. Denn hier wird die Erkrankung von noch größeren Risiken begleitet als bei jüngeren Menschen. Hierzu zählen z. B. der von der Depression bedingte Rückzug ins Bett und unzureichende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr. Eine Depression bedeutet Stress für den ganzen Körper und beeinflusst viele andere Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Der Alterungsprozess wird durch viele Faktoren beeinflusst: die Schulbildung, die berufliche Tätigkeit, den sozialen und ökonomischen Status sowie die gesundheitliche Verfassung, besonders die subjektiv erlebte, und nicht zuletzt durch die Art und Weise wie aktiv Menschen ihr Leben gestalten. Das vorwiegend gesellschaftliche negative Altersbild, das heute weit verbreitet ist, hat immense Auswirkungen auf das Selbstbild älterer Menschen und führt nicht selten dazu, dass sie die Veränderungen im Prozess des Älterwerdens als unabänderlich hinnehmen.

Viele Untersuchungen belegen, dass eine aktive, „bewegte“ Lebensgestaltung und das Eingebundensein in eine Gemeinschaft nicht nur dem Körper sondern auch der Seele gut tun. Niemand hat Einfluss darauf, dass man älter wird, aber durchaus darauf wie man altert. Die „geschenkten“ Lebensjahre sollten als Gewinn für die Menschen und für unser Gemeinwesen gesehen werden. Der Erhalt bzw. das Wiedererlangen der physischen und psychischen Gesundheit ist im Interesse aller: der Älteren, ihrer Familien und der Gesellschaft. Dazu ist es nötig im Fall einer psychischen Erkrankung professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, so wie man es auch bei Diabetes oder Rheuma tut. Viele Betroffene scheuen sich, einen Neurologen, einen Psychiater oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen, aus Angst als „nicht ganz richtig im Kopf“ abgestempelt zu werden.

Senioren haben im Laufe ihres Lebens oft erstaunliche seelische Kräfte entwickelt, um mit Enttäuschungen und Verlusten fertig zu werden. Gerade bei Menschen, die den Krieg noch miterlebt haben, können traumatisierende Erlebnisse ein Leben lang nachwirken und Störungen treten sogar im höheren Lebensalter wieder verstärkt auf. Das Positive am Alter ist, dass man bis dahin gelernt hat, mit Stimmungsschwankungen umzugehen. Senioren verfügen über positive Lebenserfahrungen und Bewältigungsstrategien, die ihnen über vieles hinweg helfen können. Man weiß, Gefühle wie innere Unruhe oder Anspannung, Niedergeschlagenheit, Nervosität und Angst treten auf und gehen auch wieder vorüber. Es gibt aber Situationen, in denen diese nicht ausreichen, um z. B. eine tief greifende Depression oder eine Angsterkrankung zu überwinden. Medikamente können helfen, sehr belastende Erlebnisse zu überstehen, noch wichtiger aber ist das Gespräch mit einem emphatischen und kompetenten Menschen. Es ist nie zu spät, an sich zu arbeiten, einen neuen Blick auf sich und die Welt zu entwickeln, sich zu verändern.

Selbsthilfe

Das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen, ist das, was die meisten wollen. Wenn Sie gern in Gruppen aktiv sind, die gemeinsam etwas für sich tun, dann können Ihnen Stressbewältigungs-, Entspannungs- oder Selbstsicherheitstraining, angeboten von Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder Wohlfahrtsverbänden, helfen. Diese liefern auch Anregungen für Bewegung und Sport, welche sich positiv auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden auswirken.

Pflegen Sie Ihre Kontakte und verbessern Sie Ihre persönlichen Beziehungen. Versuchen Sie, neue Freunde zu finden, wenn Sie Freunde oder Angehörige verloren haben. Anderen geht es vermutlich ähnlich und Sie können dann im Gedankenaustausch Trost finden und abschalten. Erinnern Sie sich Ihrer Hobbys und bauen Sie die Aktivitäten aus, die Ihnen Freude machen. Wenn Sie gern ins Kino, in den Zoo oder ins Konzert gehen, suchen Sie nach Menschen, die diese Vorlieben mit Ihnen teilen.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen

Auch körperliche Erkrankungen sowie Medikamente (z. B. zur Behandlung von Schlafstörungen, Entzündungen, Allergien und Rheuma, zur Senkung der Blutfette oder zur Blutdrucksenkung) können für das Entstehen depressiver Symptome verantwortlich sein. Oft tritt die Depression zusammen mit Angststörungen, Medikamenten- oder Alkoholabhängigkeit sowie körperlichen Beschwerden ohne körperlich erklärbaren Befund, Ess-, Persönlichkeits- und Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivitätssyndrom, Schlafapnoe oder anderen Schlafstörungen auf. Diese sind bei der Behandlung zu berücksichtigen. Auch Erkrankungen wie Rheuma oder die Parkinson-Krankheit können Depressivität mit sich bringen. Macht sich die Depression allein mit körperlichen Symptomen bemerkbar, so kommt es zu einer Verschlimmerung sowohl der körperlichen Erkrankung als auch der Depression, wenn diese hinter der körperlichen Erkrankung nicht erkannt und also auch nicht behandelt wird.

Eine große Gefahr liegt darin, dass eine Depression mit Demenz verwechselt wird, weil bei beiden kognitive Beeinträchtigungen auftreten. Da eine Depression im Gegensatz zur Demenz heilbar ist, ist es für den betroffenen Menschen sehr wichtig, dass die wirkliche Ursache ausfindig gemacht wird. Wenn es um die Diagnose geht, sollte der behandelnde Hausarzt erkennen können, ob sich hinter der Vielzahl an körperlichen Beschwerden eine psychische Krankheit verbirgt. Von ihm kann man auch erwarten, dass er eine Depression erkennt und sie von einer Demenz unterscheiden kann. Im Zweifelsfall überweist der Hausarzt den Patienten an einen sachkundigen Spezialisten.

Das Umfeld

Den Betroffenen aufzufordern, sich zusammenzureißen, ist für einen depressiven Menschen kontraproduktiv und setzt ihn noch stärker unter Druck als es die Krankheit ohnehin schon tut. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihrem Angehörigen oder Freund eine Psychotherapie helfen würde, sollten Sie nicht zögern, ihn darauf anzusprechen, zu ermutigen und ihn gegebenenfalls bei der Kontaktaufnahme zu unterstützen oder zum ersten Termin zu begleiten.

Wenn sich ein psychisch erkrankter Mensch zu einer Therapie entschlossen hat, ist es sehr sinnvoll, dass nahe Bezugspersonen in die Behandlung einbezogen werden. Diese werden dazu angeleitet, zum Behandlungserfolg beizutragen und nicht durch Überfürsorglichkeit oder das Vermeiden angsterzeugender Situationen die Symptome des Kranken zu stabilisieren.

Zeichen der Depression bei älteren Menschen:

- Gedrückte Stimmung, besonders morgens
- Freudlosigkeit, Gefühllosigkeit
- Verminderung von Antrieb und Interessen (Typisch ist, dass einst geliebte Dinge und Aktivitäten uninteressant werden)
- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Ermüdbarkeit und schnelle Erschöpfung
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühl der Wertlosigkeit und irrationale Schuldgefühle
- Negative Zukunftserwartungen
- Ungewohnte Ängstlichkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsabnahme
- Verdauungsstörungen
- Ängstliche Körperwahrnehmung
- Schmerzen ohne organische Ursache
- Suizidgedanken

Psychiater, Neurologe, Nervenarzt oder Psychotherapeut?

Für den einen ist eine Depression eine „psychiatrische Erkrankung“, für den anderen eine „psychische Erkrankung“ oder ein „seelisches Leiden“. Auch wenn es um dieselbe Erkrankung geht, hängt es oft von der Sichtweise des Betrachters ab, welcher Begriff verwendet wird. Worin liegt der Unterschied zwischen Psychiatern, Neurologen, Nervenärzten und Psychotherapeuten?

Psychiater, Neurologen und Nervenärzte sind – im Gegensatz zu Psychotherapeuten – Ärzte. Psychologische Psychotherapeuten haben ein Studium in Psychologie absolviert und anschließend eine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten durchlaufen. Ärzte anderer Fachrichtungen können Zusatzbezeichnungen wie „Psychotherapie“ oder „Psychoanalyse“ durch Weiterbildungen erwerben und sind dann ebenfalls „ärztliche Psychotherapeuten“ und damit berechtigt, ihre psychotherapeutischen Leistungen mit den Kassen abzurechnen.

Ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten behandeln psychische Erkrankungen in erster Linie mit Psychotherapie, vor allem in Form von Gesprächen. Ihrer Grundqualifikation entsprechend liegt der Schwerpunkt der Behandlung bei Ärztlichen Psychotherapeuten auf den körperlichen Ursachen der psychiatrischen und neurologischen Störungen. Sie behandeln Erkrankungen, bei denen auch Medikamente eine wichtige Rolle spielen, z. B. Depressionen oder Schizophrenien. Ärztliche Psychotherapeuten dürfen Medikamente verschreiben, Psychologische Psychotherapeuten hingegen nicht.

Psychotherapie dient der Behandlung von Störungen, die durch belastende oder traumatische Erfahrungen, Beziehungskonflikte, Ängste oder auch durch bestimmte Verhaltensweisen, Denkmuster, körperliche Veränderungen oder Probleme ausgelöst wurden oder durch diese aufrechterhalten werden. Der Nutzen und die Wirksamkeit psychotherapeutischer Behandlungen wurden in vielen Untersuchungen belegt.

Die Psychotherapie

Betroffene können maximal fünf (bei einer Psychoanalyse acht) Probesitzungen ohne Genehmigung ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen. In dieser Phase beurteilt der Therapeut, ob eine behandlungsbedürftige psychische Störung vorliegt, bei der eine Psychotherapie sinnvoll ist. Erst dann steht der Kostenübernahme für die weitere Therapie nichts im Weg. Nur die gesetzlich zugelassenen Verfahren wie Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Psychoanalyse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Die Test-Sitzungen sollen zudem auch zeigen, ob Patient und Therapeut miteinander arbeiten können. Der Patient muss dem Therapeuten Vertrauen schenken, um mit ihm über alles zu sprechen und ihm seine intimsten Probleme anzuvertrauen.

Anfangs versucht der Therapeut für emotionale Entlastung des Betroffenen zu sorgen, um akut drängende Probleme und Beschwerden besser bewältigen zu können. Dazu ist stets aktive Mitarbeit seitens des Patienten nötig. Denn eine Erkältung kann von allein vorübergehen und ein Beinbruch geschehen werden, aber psychische Störungen lassen sich nicht einfach so heilen. Dazu sind mitunter auch ungewohnte und leider auch teils unangenehme Wege notwendig. Das eigene Verhalten zu ändern oder mit seinen Gefühlen anders umzugehen ist sehr schwierig, doch das sind in der Regel die Ziele einer Psychotherapie.

In der nächsten Phase setzen sich der Betroffene und der Therapeut mit konkreten Problemen auseinander und erarbeiten gemeinsam neue Wege, die Probleme zu bewältigen. Betroffene lernen, neue Erfahrungen aus ungewohnten Verhaltensweisen zu gewinnen. Ziel ist es, dass Betroffene ihre Probleme besser deuten können und „typische Muster“ erkennen. Die Inhalte der Psychotherapie sind individuell, je nachdem, was der Patient erlebt hat, welche Lösungsstrategien dieser bisher entwickelt hat, welche Fähigkeiten er mitbringt und welche Herangehensweise ihm entspricht. Wenn die von der Kasse genehmigten Stunden „aufgebraucht“ sind, kann der Therapeut einen fachlich begründeten Verlängerungsantrag stellen.

Abschließend geht es in den Psychotherapie-Sitzungen um das „danach“. Damit das Ende nicht zu abrupt kommt, können die Abstände zwischen den Terminen verlängert werden. In dieser Zeit sollten Schwierigkeiten, die nach Therapieende auftreten könnten, vorweggenommen und Lösungswege besprochen werden. Gegen Ende der Behandlung wird ein Resume gezogen.



Es ist wichtig, auf wirksame Behandlungs- und Hilfsangebote hinzuweisen und Betroffene sowie deren Angehörige zu ermutigen, diese zu nutzen. Das Wissen über die Erkrankung und ihre Behandelbarkeit trägt dazu bei, eine Depression frühzeitiger zu erkennen und zu therapieren. Das Zusammenleben mit einem depressiven Menschen kann belastend sein. Oft brauchen die Angehörigen selbst Unterstützung. Selbsthilfegruppen können durch die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, entlasten.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat die wichtigsten Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige aufgelistet:

Information

Das kostenfreie Info-Telefon Depression bietet krankheits- und behandlungsbezogene Informationen rund um das Thema Depression durch geschulte Mitarbeiter.

Mo, Di, Do 13-17 Uhr sowie Mi, Fr 8:30-12:30 Uhr

Tel.: 0800 - 33 44 5 33

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und das Deutsche Bündnis gegen Depression e. V. wollen aufklären, Depressionen besser erforschen und die Versorgung weiterentwickeln. Hier finden Betroffene und Angehörige Informationen, einen Selbsttest, Adressen von psychiatrischen Kliniken, Krisendiensten und Beratungsstellen sowie Neuigkeiten zu den Regionalen Bündnissen gegen Depression. www.deutsche-depressionshilfe.de

Die DepressionsLiga e.V ist eine bundesweit aktive Patientenvertretung für erkrankte Menschen. Sie wird ausschließlich von Betroffenen und Angehörigen geführt und bietet auf ihrer Seite zahlreiche Informationen zur Erkrankung, zu Hilfsangeboten und zu weiterführender Literatur. www.depressionsliga.de

Die Bundesärztekammer stellt Kurzinformationen zum Thema in den Sprachen Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch zur Verfügung.

Die Arbeitsgruppe alter Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm ist eine Initiative von über 90 Institutionen, Organisationen und Verbänden und beschäftigt sich mit der Suizid-Prävention.

www.suizidpraevention-deutschland.de

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Auf der Seite der Kassenärztlichen Vereinigung und beim Psychotherapie-Informationsdienst erhalten Sie Material rund um das Thema Psychotherapie und können nach Ärzten und Psychotherapeuten in Ihrer Umgebung suchen.

www.kbv.de · www.psychotherapiesuche.de

Ausgebildete Mitarbeiter der Telefonseelsorge sind kostenfrei rund um die Uhr für jede Lebenslage erreichbar. Neben telefonischer Beratung bietet die Seelsorge auch Chat-, E-Mail- sowie persönliche Beratung in einigen Orten.

Tel.: 0800 - 111 0 111 oder Tel.: 0800 - 116 123

www.telefonseelsorge.de

Das Diskussionsforum Depression ermöglicht den Gesprächs-Austausch mit Betroffenen und Angehörigen.

www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression

Über die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) finden Sie Kontaktstellen in Ihrer Nähe.

Di, Mi, Fr 10-14 Uhr sowie Do 14-17 Uhr

Tel.: 030 - 31 01 89 80 · www.nakos.de

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BAPK) setzt sich für die Verbesserung der Situation Betroffener und deren Familien ein. Er bietet neben Broschüren die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen oder sich über das SeeleFon beraten zu lassen.

Tel.: 0228 - 71 00 24 24 · www.bapk.de

Die Sozialpsychiatrische Dienste haben regionale Angebote für Betroffene und Angehörige. Sie sind meist bei den örtlichen Gesundheitsämtern angesiedelt.

In Notfällen, z. B. bei konkreten Suizidgedanken, wenden Sie sich bitte an den Notarzt unter der Rufnummer 112.

Hätten Sie es gewusst?

Sturzprophylaxe in der Pflege: Das sichere Bad.

Nie wieder beim Duschen und auf nassen Böden ausrutschen!



Tausende Menschen stürzen jedes Jahr in Badezimmern so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Besonders ältere Menschen sind extrem stark gefährdet! Wenn es passiert, ist oft die Diagnose: „sturzbedingte Hüftfraktur“ oder auch bekannt als Oberschenkelhalsbruch. Dann geht es ins Krankenhaus, es wird operiert und es geht weiter in die Reha. Noch unklar ist, ob man wieder in seine Wohnung zurückkehren kann.

Manche meinen, eine Duschmatte schützt ausreichend. Doch Seifenrückstände bringen die ganze Matte zum Rutschen. Sie verschmutzen schnell, sind schlecht zu reinigen und daher Brutstätten für Bakterien. Als nahezu alternativlos hat sich eine AntiRutsch-Beschichtung bewährt. Es ist eine farblose Beschichtung für optimale Sicherheit in Duschen, Bädern und allen nassen Böden aus Stein, Marmor oder Fliesen. Wichtig ist, dass die rutschhemmende Wirkung einer AntiRutsch-Beschichtung nach DIN nachgewiesen werden kann. Ist dies nicht der Fall, Finger weg.

Wer als Pflegepatient in einen Pflegegrad eingestuft ist, kann bei seiner Pflegekasse einen Antrag auf Kostenübernahme einer AntiRutsch-Beschichtung im Rahmen der Wohnraumanpassung laut § 40 SGB XI stellen.

Derartige wohnumfeldverbessernde Maßnahmen werden seit dem 01.01.2015 ohne Berücksichtigung eines Eigenanteils des Pflegebedürftigen bis zu einer Höhe von 4.000 Euro je Maßnahme bezuschusst. Wer also sein Bad nicht komplett umbauen, jedoch sofort Sicherheit im Nassbereich schaffen möchte, hat hier die Lösung.

Neu: Kostenfreier Beantragungs-Service

Der Beantragungs-Service der DeutscheSenior wird ausschließlich für Pflegepatienten mit Pflegegrad in Zusammenarbeit mit Pflegediensten im Rahmen der Sturzprophylaxe-Beratung angeboten und ist für diesen Personenkreis kostenfrei. Die Pflegekasse erhält einen entsprechenden Antrag sowie ein qualifiziertes Angebot / Kostenvoranschlag. Erst nach der Genehmigung der Kostenübernahme durch die Pflegekasse wird durch einen zertifizierten Beschichter die Antirutsch-Beschichtung angebracht.

Sprechen Sie Ihren Pflegedienst an oder informieren Sie sich direkt bei der DeutscheSenior „Team Beantragungs-Service“:

**Telefon 06432 - 920-112
www.DeutscheSenior-AntiRutsch.de**

Fit durch die kalte Jahreszeit

Wintersport

Deftiges Essen und viele Naschereien - der Winter ist eine echte Herausforderung für die Figur. Auf die regelmässigen Fitnessübungen wird im Winter auch gern verzichtet. Wintersport macht Spass und verbrennt jede Menge Kalorien.

Bei Schnee, Regen, Wind und Kälte sind die meisten Menschen nicht für Sport zu begeistern. Der Winter hat jedoch auch positive Seiten und Wintersport macht nicht nur viel Spaß, sondern ist auch gut für die Fitness und zum Bekämpfen eventueller Gemüchlichkeits-Winter-Röllchen.

Skilanglauf

Langlauf ist eines der Highlights im Winter, denn auf den Brettern durch verschneite Landschaften zu gleiten ist purer Vergnügen. Bei diesem Wintersport wird auch noch Ihre Rückenmuskulatur gestärkt, und Ihr Kreislauf profitiert von einer erhöhten Sauerstoffzufuhr. Damit haben Sie gute Argumente, um die Abfahrtsski gegen Langlaufski zu tauschen.

Skitouren

Sport im Winter heißt in erster Linie auf Skiern den Berg runter zufahren. Doch es geht auch anders herum. Bei Skitouren geht es zur Abwechslung auch mal den Berg hoch. Bei diesem Wintersport wird Ihr ganzer Körper trainiert. Pomuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultern und Rücken werden gekräftigt. So profitieren Sie maximal von einer guten Skitour. Die Tourenski können Sie in nahezu jedem Skigebiet einfach ausleihen.

Schneeschuhwandern

Wie beim klassischen Wandern genießen Sie dabei die Natur und tun durch die speziellen Schneeschuhe etwas für die Fitness. Wanderfans können ihrer Leidenschaft also durchaus auch im Winter fröhnen.

Schlittschuhfahren

Nicht nur der Schnee eignet sich als Grundlage für Sport im Winter, auch auf dem Eis können Sie etwas für Ihre Fitness tun. Eislaufen können Sie in den meisten Städten und auch in Eishallen. Dieser Sport stärkt die Gesäßmuskulatur wie kaum ein anderer und auch die anderen Muskeln im Oberkörper werden durch die gerade Körperhaltung gut trainiert.

Snowboarden

Snowboarden macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gut für die Kondition. Nahezu jeder Muskel wird dabei beansprucht. Zusätzlich zur Fitness trainieren Sie bei diesem Wintersport auch Ihr Gleichgewicht und Ihre Balance.

Snow-Ga

Probieren Sie Snow-Ga. Yoga in der Kälte ist besonders effektiv und verbrennt mehr Kalorien. Der Körper verbraucht mehr Energie, um die Körpertemperatur zu halten und nicht auszukühlen.

Bei der großen Auswahl an Outdoor Sport im Winter, verliert die heimische Couch schnell ihre Anziehungskraft und Sie bekommen Motivation, etwas für Ihre Fitness zu tun.



Besser spät als nie

Skifahren lernen im Alter

Bei diesem Wintersport geht es vor allem darum, eine schöne Zeit draußen am Berg auf der Skipiste zu verbringen. Doch wer nie auf Skiern stand, fürchtet sich häufig vor dem ungewohnten Sport. Dabei ist diese Angst vor dem Anfangen völlig grundlos. Denn Skifahren lässt sich auch im fortgeschrittenen Alter noch erlernen. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen Sie das Skifahrenlernen im Alter erfolgreich meistern können.

Skifahren ist ein Sport für den ganzen Körper. Zwar wird hauptsächlich die Beinmuskulatur belastet, doch auch der Oberkörper sollte stabil und gefestigt sein. Eine körperliche Grundfitness ist deshalb nicht nur wichtig, um Verletzungen vorzubeugen, sondern auch, um sich auf dem Ski sicher und wohl zu fühlen. Dazu kann man sich bereits vor der Skisaison mithilfe von Skigymnastik auf die Belastung vorbereiten.

Ebenso wie sich die Muskulatur erst an die Belastung gewöhnen muss, muss sich auch der Kopf darauf einstellen. Es ist ungewohnt, sich in die Falllinie zu stellen und Geschwindigkeit aufzunehmen. Die anfängliche Skepsis beim Erlernen neuer Dinge weicht bekanntermaßen später der Gewohnheit.

Die Ausrüstung sollte individuell entsprechend des Fahrkönnens gewählt werden. Dabei hilft eine umfassende Beratung im Laden. Wer sich noch nicht sicher ist, ob sich die Anschaffung einer Skiausrüstung lohnt, sollte sich Skier und Skischuhe vorerst ausleihen.

Mit Fitness und Skiausrüstung alleine ist es dann aber dennoch nicht getan. Auch Senioren müssen an der richtigen Technik arbeiten. Dazu ist es ratsam, eine Skischule zu besuchen und nicht im Alleingang die Skipisten zu stürmen.

Gerade für die ersten Tipps & Kniffe bietet sich Privatunterricht an. Dann kann der Skilehrer auf die Bedürfnisse direkt und persönlich eingehen. Später macht der Unterricht in der Gruppe mehr Spass. Denn so können sich die Teilnehmer gegenseitig motivieren.

Die Lebenserfahrung im fortgeschrittenen Alter hilft zwar sicherlich bei der Gefahreinschätzung und bringt oftmals Selbstvertrauen mit sich, doch ohne Übung geht es dennoch nicht. Wer schnelle Fortschritte auf der Skipiste machen möchte, sollte also so viel Zeit wie möglich im Skigebiet verbringen. Dann klappt es auch bald mit der ersten Skiabfahrt.

Die ältere Generation sollte behutsamer einsteigen. Doch Fitness ist keine Frage des Alters. Wer sich fit fühlt und sich regelmässig sportlich betätigt, wird das Skifahren schon bald als neue Sportart zu schätzen wissen. Auch, wenn es oft so aussieht, so kommt es auf der Skipiste nicht auf die Geschwindigkeit an. Langsamere, aber schöne Schwünge in den Schnee zu ziehen, kann ebenso befreiend wirken. Im Zweifel sollten ältere Skifahrer lieber langsamer anfangen. Ein Sturz sollte vermieden werden, um sich nicht zu verletzen und die Motivation nicht zu verlieren.

Fit im Kopf

Gehirnjogging

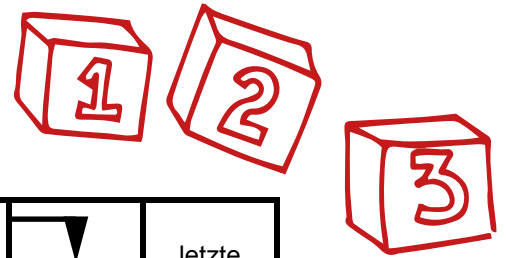
Hier sind wieder die grauen Zellen gefordert:

Lehnen Sie sich zurück und haben Sie Spaß beim Suchen der versteckten Fehler in unserem Suchbild. Wie viele finden Sie? Knobeln Sie im Kreuzworträtsel bis die grauen Zellen dampfen... Auf den hinteren Seiten finden Sie alle Antworten.

Suchbild



Kreuzworträtsel



Außerge- wöhnlich	▼	Fluss in Albanien	▼	Mehrzahl- artikel	▼	Schnee- mensch	▼	letzte Teile
Armee- begriff		erledigt		dringende		ohne Freunde		
▶		▼		▼		▼		▼
ge- künstelte	▶							
Kaunuss								
▶					beliebter Nachtisch	▶		
					Frauen- kurzname			
Gottheit der Indianer	▶						Zahlungs- mittel	
Artikel								
▶			wenn es nach dir ...	▶			▼	
			"speien" Präteritum					
Partei in der Weimarer Republik		Ortsteil von Verl	▶					Abge- ordneter in den USA
		Filmver- triebsfirma	▼					
▶				das Ganze	▶			▼
				hinwei- sendes Fürwort				
Arbeiter- unruhen	Dienst- schwur	▶			lyrisches Gedicht	▶		
	Hand- lungen	▼			Energie			
▶	▼						Figur aus StarTrek	
Lebens- zeit	▶					an dieser Stelle	▶	
Steuer- einheit						Aner- kennung	▼	
▶			Blatt- gemüse	▶				
			nach Abzug					
Schalter- stellung	▶		▼					
Fußball- begriff				Abbildung	▶			
▶								

Neue Trendteile

für den Winter

Eine gelungene Symbiose, die nicht besser sein könnte: Passend zum 70-jährigen Jubiläum des Modeunternehmens ADLER, launcht die langjährige Markenbotschafterin Birgit Schrowange nun ihre eigene Kollektion exklusiv für ADLER.

Damit zeigt die Moderatorin, dass Mode nicht kompliziert sein muss und vereint in jedem Style ihre eigene Handschrift: detailverliebt, aber nicht verspielt. Unaufgeregt, aber nicht langweilig. Hochwertig, aber nicht unbezahlbar.

Unter dem Motto „Mode, die in keinem Kleiderschrank fehlen sollte“ begeistern unter anderem eine hochwertige Echt-Lederjacke, raffinierte Kleider, schicke Blazer, modische Ringelpullover mit Kaschmiranteil und klassische Jeans. „Mode muss Spaß machen, unkompliziert sein und ist für mich die wichtigste Nebensache der Welt“, erklärt Birgit Schrowange ihre Motivation, eine eigene Kollektion zu designen. „Ich achte auf Qualität, aber es muss immer noch bezahlbar sein“, sagt sie weiter. Deshalb war es ihr auch wichtig, dass die Teile ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis haben.

Die Moderatorin überzeugt nicht nur mit ihrem Gespür für Mode, sondern auch mit Authentizität und purer Gelassenheit bezüglich ihres Alters. Ihr persönlicher Favorit aus der Kollektion ist deswegen auch die klassische Echt-Lederjacke, die niemals aus der Mode kommen wird. „Neben einer weißen Bluse, einer knackigen Jeans und einem gut sitzenden Blazer, sollte jede Frau eine Lederjacke im Kleiderschrank haben“, so der modische Ratsschlag der Fernsehmoderatorin. Und was hat sie sonst noch in Sachen Mode gelernt? „Nie beides zeigen – entweder das Dekolleté oder die Beine betonen“.



Bild unten: © fotolia, Produktbilder: © ADLER



1



- 1. Kragenloser Strickblazer 59,99 €
 Shirt mit Wording und Strasssteinen 29,99 €
 Jeans mit Destroyed-Effekten, schwarz 49,99 €
- 2. Jerseykleid mit Schwan-Motiven 49,99 €
- 3. Echtleder-Jacke 149,99 €
 Langarm-Shirt gestreift 29,99 €
 rote Stretch-Jeans 49,99 €

**Dieses und viel mehr wie
 passende wohlig, wärmende
 Winterjacken finden Sie
 in den Adler-Filialen und
 im Online-Shop unter
www.adlermode.com.**

2



3





Gold für funkelnde Festtage

Produktbilder: © Maisons du monde

9.



1. Kästchen mit drei Schubladen, Paulownienholz, 22,99 € · 2. Goldfarbene Rosette mit Pailletten 6 cm, 2,59 € · 3. Dessertteller aus Porzellan, bedruckt, im 2-er Set 13,18 € · 4. Tiefer Teller aus Porzellan 22 cm „Versailles“, im 2-er-Set 11,18 € · 5. Rosa Glaskugel mit aufgedrucktem Motiv „Copper“, im 6-er-Set 23,94 € · 6. Durchsichtige goldfarbene Weihnachtskugel aus Glas 10 cm, 4-er-Set für 19,96 € · 7. Kugel mit goldenen Sternen aus Glas, im 6-er-Set 15,54 € · 8. Weiße Glaskugel mit aufgedrucktem goldfarbenem Blattmotiv, 6-er-Set, 17,94 € · 9. Kissenbezug aus bestickter Baumwolle 30x50, 22,99 € · 10. Kissenbezug aus beige bestickter Baumwolle 40x40, 15,99 € · 11. Sektflöte aus Glas, goldfarben mit Farbabstufungen, im 6-er-Set 41,94 €

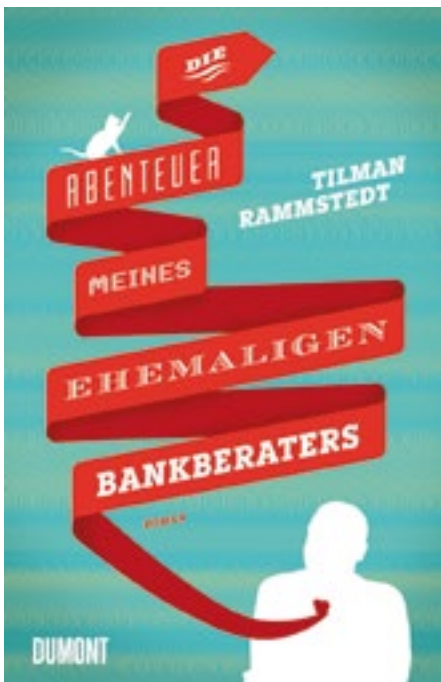
Viele weitere schöne Dekoideen für die Festtage finden Sie unter www.maisonsdumonde.de

Herzerwärmende Bücher, um die Seele baumeln zu lassen



Ob Roman oder Bildband: Wir haben hier ein paar Lektüren herausgesucht und wünschen viel Spaß beim Blättern. Lassen Sie sich von den Büchern in die Ferne entführen.

Bild: © Dumont Verlag



„Lieber Bruce Willis, wollen Sie die Hauptrolle in meinem neuen Roman spielen? Ihr Tilman Rammstedt“

Man erkennt die Welt nicht gleich wieder, wenn man sie mit den Augen eines melancholischen Bankberaters betrachtet. Besonders wenn es sich um einen Bankberater handelt, der hinter jeder Geldanlage den größeren Zusammenhang sieht: »Man kann kein Tagesgeldkonto verstehen, ohne zu verstehen, was ein Baum ist.«

Und während der Bankberater auch für sein Leben einen Zusammenhang sucht, bevor es an allen Ecken und Enden auseinanderbricht, gerät er in eine ausweglose Situation, aus der ihn nur ein abenteuerliches Trio retten kann: sein letzter verbliebener Kunde Tilman Rammstedt, Bruce Willis und ein toter Hund.

Tilman Rammstedt – Die Abenteuer meines ehemaligen Bankberaters
Dumont Verlag · ISBN 978-3-8321-8642-5 · 8 Euro

Drei Frauen, drei Leben, drei Kontinente – dieselbe Sehnsucht nach Freiheit

Die Lebenswege von Smita, Giulia und Sarah könnten unterschiedlicher nicht sein. In Indien setzt Smita alles daran, damit ihre Tochter lesen und schreiben lernt. In Sizilien entdeckt Giulia nach dem Unfall ihres Vaters, dass das Familienunternehmen, die letzte Perückenfabrik Palermos, ruiniert ist. Und in Montreal soll die erfolgreiche Anwältin Sarah Partnerin der Kanzlei werden, da erfährt sie von ihrer schweren Erkrankung. Ergreifend und kunstvoll flicht Laetitia Colombani aus den drei außergewöhnlichen Geschichten einen prachtvollen Zopf.

Laetitia Colombani – Der Zopf
S. Fischer Verlag · ISBN: 978-3-10-397351-8 · 20 Euro

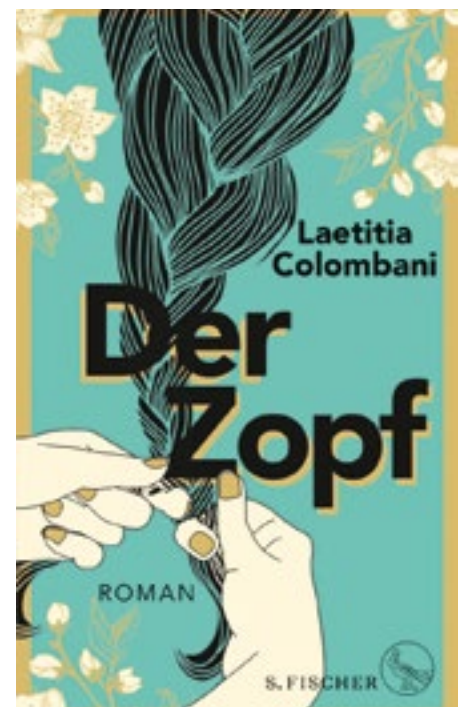


Bild: © S. Fischer Verlag

Manhattan Upper East Side: Über den Dächern von New York.
Eine Terrasse im 50. Stock der schicken Park Avenue –
mehr New York Lifestyle geht nicht.



Bilder: © Marina Kloess und Darius Ramazani/ Knesebeck Verlag

New York to go
Der Insider-City-Guide –
20x unterwegs mit den Big Apple Greetern
Knesebeck Verlag · ISBN 978-3-95728-212-5 · 30 Euro

*Brooklyn Coney Island: Nostalgie und Sommerfeeling – der historische
Vergnügungspark am atemberaubenden Atlantikstrand*



*Brooklyn | Dumbo & Williamsburg: Die zwei coolsten Orte in Brooklyn. Was sie
verbindet? Von hier kann man den Blick auf die New York Skyline über den East
River am allerbesten genießen und sie sind ziemlich angesagt.*



Die »Big Apple Greeter«, das sind mehr als 300 waschechte New Yorker, die Besucher der Metropole ganz persönlich willkommen heißen und in privaten Spaziergängen ihre Stadt zeigen. Neben den bekannten Attraktionen wie der Freiheitsstatue, dem Time Square oder der Brooklyn Bridge sind es vor allem ihre individuellen Highlights und Geschichten abseits der ausgetretenen Touristenpfade, die einen solchen Rundgang zu einem ganz besonderen Erlebnis machen. Sie stellen in diesem ungewöhnlichen Guide für New York-Reisende in persönlichen Texten, stimmungsvollen Fotos und kurzen Interviews ganz unterschiedliche Ecken und ausgewählte Touren in ihrem Viertel vor. Gewürzt mit biografischen Details und Insider-Tipps kann man so den Big Apple gemeinsam mit Locals ganz neu entdecken. Ein Buch über die faszinierendste Stadt der Welt, über gelebte Willkommens-Kultur und über die Liebe: zu New York und zu unzähligen Menschen, die eben noch Fremde waren.

Die Organisation der „Big Apple Greeter“ wurde 1992 von Lynne Brooks als erstes „Welcome Visitors“-Programm in den USA gegründet. Mittlerweile engagieren sich über 300 Freiwillige und zeigen Gästen aus der ganzen Welt ihre „Five Boroughs“, die fünf Stadtteile New Yorks. Dazu sucht sich der Gast einen Teil von New York aus, den er kennenlernen will und trifft dann „seinen“ New Yorker, der ihm auf einem drei- bis vierstündigen Spaziergang sein Viertel zeigt. Nicht selten hat der Reisende am Ende einen neuen Freund, eine neue Freundin gewonnen.

Ganz ohne Tierisches

Vegan im Alter

Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, hat anfangs Zweifel – ist die rein pflanzliche Ernährungsweise gesundheitlich bedenklich oder ein Garant für ein besonders langes Leben. Kann diese Ernährung den veränderten Bedürfnissen eines Senioren gerecht werden? Bietet sie Vorteile, indem sie vor altersbedingten Krankheiten schützt? Wir haben die relevantesten Informationen rund um das Thema „Vegan im Alter“ für Sie zusammengestellt.

Senioren leiden nicht automatisch an einer Unterversorgung bestimmter Nährstoffe. Dennoch verändern sich Stoffwechsel und andere Prozesse im Alter, sodass die allgemeine Ernährung kritisch geprüft werden sollte. Fakt ist: die Leistungsfähigkeit vieler Organe nimmt mit zunehmendem Alter ab und im Körper ändert sich einiges:

Die Magen-Muskulatur wird langsamer und die Magensäureproduktion reduziert sich. Als Folge hält das Sättigungsgefühl länger an und einige Nährstoffe wie die Vitamine B6 und B12 sowie Calcium können schlechter aus der Nahrung gelöst werden. Verdauungsenzyme, die dafür sorgen, dass Nährstoffe über den Darm in den Körper gelangen, werden reduziert. Dadurch können Fette, Kohlenhydrate und Proteine schlechter aufgenommen werden, was womöglich zu Blähungen und Gewichtsabnahme führt. Die Zahl der Nierenkörperchen verringert sich, wodurch schädliche Stoffe schwerer über den Urin ausgespült werden können und sich der Flüssigkeitsbedarf der Niere erhöht. Normalerweise bildet die Haut in Verbindung mit Sonnenlicht das wichtige Vitamin D. In fortgeschrittenem Alter funktioniert das weniger gut, was zu einer verminderten Aufnahme von Calcium im Darm führt und Knochenerweichung begünstigen kann. Durch schlechtsitzende Prothesen und Zahnverlust kommt es neben Kaubeswerden bei festen und harten Lebensmitteln zu verringerter Speichelproduktion, wodurch weniger Enzyme vorhanden sind, die Vitamin B12 in den Körper aufnehmen.

Normale, altersbedingte Veränderungen des Körpers beeinflussen somit, was und wie viel wir essen und wie gut die Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Wer sich bisher im Alter vegan ernährt hat, bemerkt vielleicht, dass er weniger rohe Karotten oder Äpfel verzehrt, weil das Kauen schwerfällt. Wer dennoch gesund vegan leben möchte, sollte die körperlich bedingten Veränderungen kennen und die Ernährung entsprechend anpassen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Diese Nährstoffe sind wichtig

Weniger Verdauungsenzyme, erhöhter Flüssigkeitsbedarf – die natürlichen Umbauprozesse des Körpers sollten bei älteren Veganern dazu führen, gezielt wichtige Nährstoffe in ihren Speiseplan zu integrieren, insbesondere zur Vorbeugung typischer Alterskrankheiten wie Osteoporose.

Vitamin D verhindert eine erhöhte Ausscheidung von Flüssigkeit über die Nieren. Eine calciumreiche Ernährung hilft, den natürlichen Rückgang der Knochenmineraldichte zu verlangsamen. Eine gute Versorgung mit Vitamin D bildet die Grundlage für den positiven Effekt des Calciums, da es zudem für die Aufnahme dieses Nährstoffes im Darm sorgt. Die ergänzende Einnahme von Vitamin B12 ist für Veganer jeden Alters bedeutsam, da es in pflanzlichen Nahrungsmitteln nicht in ausreichenden Mengen vorkommt. Vitamin B12 ist zum Beispiel für die Zellteilung und die Bildung der roten Blutkörperchen wichtig. Vegane Senioren müssen ihre Dosis unter Umständen noch erhöhen, da ihre

Enzyme verringert sind, die Vitamin B12 für den Körper verfügbar machen. Folsäure, auch Folat oder Vitamin B9 genannt, spielt bei der Vorbeugung von Alzheimer eine Rolle. Dieses Vitamin kann den Homocysteinspiegel senken, der für die Entstehung von Demenz verantwortlich ist. Folsäure kann nur durch ausreichend Vitamin B12 vom Körper aufgenommen werden.

Wer sich im Alter vegan und gleichzeitig proteinreich ernährt, kann den natürlichen Muskelabbau verlangsamen. Eine gute Versorgung mit pflanzlichen Eiweißen kommt außerdem dem Immunsystem zu Gute und sorgt für eine schnellere Wundheilung. Weitere unverzichtbare Nährstoffe sind Spurenelemente wie Eisen, Zink und Jod, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin B2.

Vegan im Alter – oder lieber nicht?

Bisher gibt es kaum wissenschaftliche Untersuchungen und offizielle Stellungnahmen zur Gesundheit von vegan lebenden Senioren. Eine der bedeutendsten Ernährungsorganisationen, die AND (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) veröffentlichte im Dezember 2016 ein Positionspapier, in der sie die vegane Ernährung auch im Alter befürwortet und ihr sogar „gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung von bestimmten Krankheiten“ zuspricht. Eine ausgewogene, vegane Ernährung kann ersten Erkenntnissen nach das Risiko für altersbedingte Krankheiten wie Typ 2 Diabetes, Prostata- oder Eierstockkrebs, Osteoporose oder Gicht reduzieren. Voraussetzung für diese vorbeugenden, gesundheitlichen Vorteile ist allerdings, dass die vegane Ernährung nicht erst im Alter sondern schon im jüngeren Erwachsenenalter begonnen wird. Außerdem setzen sie eine vollwertige Ernährung voraus, wobei alle erforderlichen Nährstoffe enthalten sind und ein gesunder Lebensstil gepflegt wird.

Vegan im Alter kann also gesund sein, ebenso gut können aber Schwierigkeiten auftauchen, zum Beispiel, wenn regelmäßig eingenommene Medikamente den Appetit zügeln oder die Speisen nicht mehr selbst zubereitet werden können. Wiegen Sie sich regelmäßig und sprechen Sie bei Verdacht auf Untergewicht mit einem Arzt. Achten Sie auf eine altersgerechte Zubereitung, dämpfen Sie beispielsweise Gemüse vor dem Verzehr. So bleiben wichtige Nährstoffe enthalten, das Kauen wird gleichzeitig erleichtert. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mindestens 1,5 Liter zu trinken, vorausgesetzt, Sie leiden nicht unter Wassereinsparungen.



Lieblingskekse

Cantuccini

Die knusprige italienische Spezialität schmeckt nicht nur zum Espresso, sondern passt auch gut auf den Weihnachtsgebäcksteller.

Bilder: © Rogge & Jankovic / Kosmos Verlag



Axel Meyer lebt seit seinem 18. Lebensjahr vegan und gehörte mit seinem Erfolgstitel „Die Kunst des Backens“ zu den Vorreitern der Naturkostbewegung. Nun zeigt er in seiner neuen „Kunst des Backens“, wie volles Korn und rein pflanzliche Zutaten zu gesundem Backgenuss kombiniert werden können: Ob Mohn-, Knusper-, Dinkelbrötchen, Pistazienstangen, Croissants oder Fruchtebrötchen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Baguette, Ciabatta, Dreikorn-Brot, Knäckebrot und verschiedene andere Brote aus vollem Korn halten schlank und fit! Knusprige Pizzen von Funghi bis Rosso, urige Flammkuchen, mediterran oder klassisch, und würzige Gemüse-Quiche – vegan und super lecker! Käsekuchen, Walnusstorte, Linzer Torte, Nuss- oder Apfelkuchen, Sacher- oder Mandeltorte und mehr – tolle Köstlichkeiten aus rein pflanzlichen Zutaten! Mini-Küchlein mit Schoko oder Kokos, knusprige Cantuccini, Glückskekse oder weihnachtliche Vanillekipferl – ideal zum Kaffee oder Tee oder einfach für zwischendurch.

Der Mitbegründer der Naturkostbewegung und Veganbäcker mit über 30-jähriger Erfahrung verrät in seinem neuen Buch über 80 leckere Rezepte. Darin finden sich für jede Gelegenheit die passenden Köstlichkeiten, egal ob Wochenend-Brunch oder Abendbrot, Geburtstagskaffee oder Teatime. Alle Rezepte sind unkompliziert und schnell zuzubereiten – mit vollwertigen und naturbelassenen Zutaten! Serviceseiten informieren zusätzlich über einzelne Lebensmittel und Zubereitungstechniken, so dass dem gesunden Backgenuss nichts mehr im Wege steht. Und auch die „gesunden Kuchen“ schmecken garantiert Ihren Enkelkindern! Wärmstens zu empfehlen für Menschen, die gerne wieder mehr selber machen und nicht so gern auf industriell gefertigte Produkte mit fragwürdigen Inhaltsstoffen zurückgreifen mögen.



Axel Meyer

Die Kunst vegan zu backen

Franckh Kosmos Verlag

ISBN-10: 3440144887

ISBN-13: 978-3440144886

19,99 €

Zutaten für ca. 80 Kekse

175 g Dinkelvollkornmehl
75 g Dinkelmehl Typ 630
1/2 Päckchen Weinstein-Backpulver
100 g weiche ungehärtete Pflanzenmargarine
175 g unraffiniertes Rohrohrzucker
25 g Pfeilwurzelsstärke
50 ml Pflanzenmilch (Mandelmilch)
2 EL Kokosmehl
2 EL Ahornsirup
1 Msp. Meersalz
Mark von 1 Vanilleschote
1/2 TL Zimtpulver
150g Mandeln

Dinkelmehl in einer Schüssel mit Backpulver, Pflanzenmargarine und dem Rohrohrzucker vermengen. Pfeilwurzelmehl in Mandelmilch rühren und hinzugeben. Kokosmehl, Ahornsirup, Meersalz, Vanillemark, Zimt und die ganzen Mandeln dazugeben und gut miteinander verkneten.

Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Teig teilen und in vier Stangen formen (ca. 4 cm breit und 20 cm lang). Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Das Blech herausnehmen und die Backofentemperatur auf 160° (Umluft 140°) reduzieren.

Die Stangen nach dem Backen kurz abkühlen lassen, aber noch warm mit einem scharfen Messer in je 20 Stücke schneiden. Die Scheiben auf das Blech legen und nochmals 30 Minuten (von beiden Seiten je 15 Minuten) im Backofen trocknen lassen. Auskühlen lassen. In einer Blechdose halten sich die knusprigen Cantuccini sehr lange.

Statt Mandeln können auch andere Nüsse verwendet werden. Gut lässt sich ein Teil der Nüsse durch Trockenfrüchte wie Aprikosen ersetzen. Für optische Abwechslung sorgt 1 EL Kakaopulver, der unter den Teig geknetet wird und gut mit Walnüssen oder Paranüssen harmonisiert.

Bewegung, Spaß, Erlebnis und Genuss

Winterzeit im Sauerland

Das Sauerland versüßt seinen Gästen die kalte Jahreszeit. Denn auch im Winter bietet die herrliche Waldgebirgslandschaft jede Menge Möglichkeiten für abwechslungsreiche Aktivitäten und vor allem ganz viel Erholung.

Weißer Bergspitzen, die aussehen als wären sie mit Zuckerguss garniert und watteweicher Pulverschnee machen Lust darauf, die Natur näher zu erkunden. Und wer im Urlaub die frische Winterluft ganz in Ruhe schnuppern möchte, ist fernab der belebten Pisten goldrichtig, denn beim entspannten Langlauf oder beim Winterwandern kann man die Umgebung ganz ohne Hektik entdecken. Dabei ist das Winterwandern eine schonende Art sich zu bewegen.

So ist beispielsweise der barrierefreie „Schmantelrundweg“ in Winterberg besonders gut für ältere Menschen geeignet. Auf dem drei Kilometer langen Weg kann man den herrlichen Blick ins Orketal genießen. Anschließend lohnt sich ein Besuch der „SalzGrotte Winterberg“, die zu einem erholsamen Nachmittag einlädt. Bei einer wohltuenden „Sitzung“ können Besucher in warme Decken eingepackt auf gemütlichen Liegestühlen ausruhen und die Seele baumeln lassen.





Bilder: © Sauerland-Tourismus e.V., Winter im Sauerland Idylle: Jürgen Fischbach, Pferdeschlitten im Sauerland: Ralph Lueger, Weihnachtsbaumschlagen: sabrinity.com

Eine ganz andere Möglichkeit, das winterliche Sauerland zu erkunden, bietet eine gemütliche Pferdeschlittenfahrt beispielsweise durch die Ferienregion Eslohe. Dick eingekuschelt genießt man so die Fahrt durchs Schmallenberger Sauerland. Natürlich darf im Urlaub auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Die Sauerländer-Gastronomie verwöhnt ihre Gäste mit frischen, regionalen Spezialitäten und lokalen Köstlichkeiten.

Weitere Informationen unter
www.sauerland.com

Sauerland-Tourismus e.V.

Bad Fredeburg
Johannes-Hummel-Weg 1 · D- 57392 Schmallenberg
T 02974/96980 · F 02974/969833
info@sauerland.com





Tauchen Sie ein ins Lichtermeer

Überall im ganzen Land leuchten die Lichter zur Advents- und Weihnachtszeit, so auch in Carolinensiel. Durch seine Lage am Meer ist es fast selbstverständlich, dass der große Weihnachtsbaum in Carolinensiel auf dem Wasser aufgestellt wird. Am Samstag, den 26. November, wird der „Schwimmende Weihnachtsbaum“ bereits im 17. Jahr von den Mitgliedern des Stammtisches Sielkrug mit Hilfe eines Autokrans auf einem Schwimmponton im Museumshafen errichtet. Allein dieses Schauspiel ist schon Grund genug für einen Ausflug ins Nordseebad Carolinensiel. Bevor der Weihnachtsbaum dann am Abend gegen 18:00 Uhr zum ersten Mal wieder erstrahlt und den romantischen Museumshafen in ein einmaliges, weihnachtliches Ambiente taucht, gibt es aber noch mehr in Carolinensiel zu erleben.

Während des Aufbaus können sich Schaulustige auf dem kleinen Weihnachtsmarkt die Zeit vertreiben und bei Glühwein und Bratwurst auf den Nikolaus freuen. Der kommt nämlich in Carolinensiel traditionsgemäß schon am Samstag vor dem 1. Advent, um die Kleins-

ten zu beschenken. Und wie könnte es anders sein, der Nikolaus kommt natürlich mit dem Schiff in den Hafen, genauer gesagt wird er etwa gegen 16:45 Uhr mit dem Raddampfer Concordia II im Museumshafen von Carolinensiel erwartet.

Und ein weiteres Highlight erwartet die Besucher in Carolinensiel-Harlesiel – das Lichtermeer. Nun schon zum 5. Mal erstrahlt der gesamte Ort wieder in einem einzigartigen Lichterglanz. Entlang der Harle bis zum Schöpfwerk in Harlesiel, dessen Farbspiel im Innern immer wieder Neugierige schon von weitem anlockt, sind viele Bäume mit Lichterketten bestückt, Laternen mit Sternen und Lichtsegeln geschmückt oder rotierende Sterne werden auf Hauswände projiziert. Allabendlich bis ins neue Jahr hinein können Einheimische und Gäste das Lichtermeer bei einem Spaziergang oder, jeweils am Samstagnachmittag, alles auch vom Wasser her bewundern bei einer Lichterfahrt mit dem Raddampfer CONCORDIA II, Abfahrt 16:30 Uhr ab Museumshafen. Und damit man sich gelegentlich mal aufwärmen kann bei



Tipp zum Aufwärmen:

Gönnen Sie sich eine Seelenmassage und entdecken Sie Wellness vom Feinsten in der Cliner Quelle. Auf dem Programm stehen neben den klassischen Massagen, Hot-Stone- und Kräuterstempel-Massage, Whirlpool-Wannenbäder wie Cleopatrabad mit Milchmolke oder Ostfriesisches Teebad und weitere.

einer heißen Tasse Ostfriesentee mit Kluntje und einem Wölkchen Sahne oder nach dem Spaziergang bei einem leckeren Abendessen, hat sich auch die Gastronomie auf die vielen Besucher rechtzeitig eingestellt und ihre Betriebe weihnachtlich hergerichtet. Lassen Sie sich überraschen! Ob bei Punsch und Glühwein an der Strohhütte im Freien oder bei einem romantischen Dinner mit Kerzenschein. Der diesjährige Veranstaltungskalender zur Weihnachtszeit hat ebenfalls wieder einiges zu bieten. Viele kleine Veranstaltungen, wie Tee- und Weinverkostungen, Konzerte in der Deichkirche und Vorlesungen im Deutschen Sielhafenmuseum, Boßeln für Gäste, Nikolausschwimmen, Themenabende in der Sauna oder spezielle Wellnessangebote zum Winter stimmen auf die Winterzeit ein. Nicht zu vergessen das Jahres-Abschlusskonzert des Shanty-Chors Carolinensiel, der Wintertag im Deutschen Sielhafenmuseum und die „längste brennende Friesengeistmeile der Welt“, die am 29. Dezember abends noch mal für Furore sorgen wird. Jeder, der einen Holzschuh mit leeren Friesengeistgläsern mitbringt, bzw. zuvor in der Gastronomie oder auf dem Wintermarkt

erworben hat, kann teilnehmen. Wie bereits in den letzten Jahren kann man sich seinen Holzschuh individuell beschriften lassen, bevor die Gläser dann mit Friesengeist befüllt werden und von der Freiwilligen Feuerwehr Carolinensiel alle gemeinsam angezündet werden.

Rund um den Schwimmenden Weihnachtsbaum im Museumshafen wird auch in diesem Jahr ab dem 1. Dezember bis zum Neujahrstag wieder der schon traditionelle Wintermarkt mit vielen kulinarischen und winterlichen Angeboten von der Wirtsgemeinschaft Carolinensiel aufgebaut. In der Adventszeit ist der Wintermarkt jeweils von Donnerstag bis Sonntag zwischen dem 2. Weihnachtstag bis zum Neujahrstag täglich geöffnet. Insgesamt ist die Advents- und Weihnachtszeit in Carolinensiel wieder ein schöner Anlass für einen Ausflug an die Küste und den Besuch des Lichtermeers.

Aktuelle Informationen und Termine finden Sie auf www.Lichtermeer-Carolinensiel.de

Winterliche

Vogelfütterung

Wenn es draußen ungemütlich und frostig wird, freuen wir uns auf den ersten Schnee. Doch wie ergeht es den heimischen Vögeln? Was fressen sie, wenn keine Beeren an den Sträuchern hängen, keine Körner auf den Feldern zu finden sind und keine Würmer aus dem gefrorenen Boden geholt werden können?

Auch wenn keine geschlossene Schneedecke liegt, finden Haussperling, Rotkehlchen und Co. auf gefrorenen Böden kaum Futter. Daher ist – auch aus Sicht von Naturschützern – ein maßvolles Füttern im Winter sinnvoll. Dies ist für den Tierfreund zugleich eine tolle Möglichkeit der Vogelbeobachtung – so ist das Füttern nicht nur ein Naturerlebnis, sondern vermittelt zudem Artenkenntnis.

Um den Tieren nicht zu schaden, sollten bei der Fütterung allerdings einige Regeln eingehalten werden. Sie sollte ausschließlich in der kalten Jahreszeit von November bis Ende Februar stattfinden, die Anfütterung kann bereits etwas früher beginnen. Sobald die Tage wieder wärmer werden und der Frost nachlässt, müssen die Vögel langsam entwöhnt werden. Denn spätestens im Frühling, wenn sie mit der Aufzucht ihrer Jungen beginnen, ist eiweißhaltiges Lebendfutter wichtig. Dies nehmen sie dann beispielsweise in Form von Insekten zu sich.

Die Futterstelle selbst sollte vor Schnee, Regen und Katzen geschützt sein und regelmäßig gereinigt werden. Besser als Vogelhäuschen und das Ausstreuen von Futter sind Meisenringe, -knödel oder Futterampeln. Sie verringern die Gefahr einer Krankheitsübertragung, da die Vögel nicht im Futter herumlaufen und es mit Kot verschmutzen können. Meisenknödel, Gemische aus Fett und Samen, kann man (wie rechts erklärt) einfach selbst herstellen oder fertig kaufen.



Selbst gemachte Meisenknödel

*Stellen Sie mit unserer
Anleitung Schritt für Schritt
Ihre eigenen Meisenknödel her
und helfen Sie den heimischen
Vögeln, über den Winter zu
kommen.*

Zutaten

150 g Rindertalg oder Fett
(festes Fett, kein Öl)
150 g Futtermischung (z. B. Hafer-
flocken, Weizenkleie, Sonnenblumen-
kerne, gehackte Erdnüsse ohne Salz)
1 Stück Kordel

Zunächst muss das Fett auf dem Herd erwärmt werden. Hierbei sollte man vorsichtig vorgehen, da es sehr stark riecht, wenn das Fett über den Schmelzpunkt hinweg erhitzt wird. Ist das Fett weich, wird die Futtermischung hineingerührt. Hierbei muss auf die richtige Konsistenz der Masse geachtet werden. Je mehr Körner im Verhältnis zu den Haferflocken und der Weizenkleie in der Futtermischung sind, desto lockerer wird die Masse im erkalteten Zustand. Etwas Speiseöl verhindert, dass das Fett zu hart wird.

Die Masse wird stehen gelassen, bis sie etwas abgekühlt, aber immer noch weich ist. Sie wird nun zu einem Knödel geformt. Dabei wird die Kordel mit eingearbeitet, sodass der Knödel am Ende damit aufgehängt werden kann.



Bild: © fotolia

Alles geregelt

Patientenverfügung



Natürlich wünschen wir uns, bis zum Ende unseres Lebens gesund zu bleiben. Doch vor einem Unfall oder einer schweren Erkrankung ist niemand gefeit. Dann ist es gut, eine Patientenverfügung zu besitzen, für den Fall dass Sie Ihren eigenen Willen nicht mehr äußern können. Wie Sie das Dokument richtig verfassen und welche Angaben es enthalten muss, haben wir für Sie recherchiert.

Eine Patientenverfügung regelt, welche Maßnahmen zur medizinischen Versorgung bei Ihnen im Krankheitsfall durchgeführt oder unterlassen werden sollen. Sie greift beispielsweise dann, wenn Sie im Koma liegen oder bei einer fortgeschrittenen Demenz. Mithilfe der Patientenverfügung können die Ärzte – Ihren Wünschen entsprechend – handeln, und zum Beispiel lebenserhaltende Maßnahmen einleiten oder diese unterlassen. Wenn keine Patientenverfügung hinterlegt wurde, können der Partner oder ein anderer naher Angehöriger nicht entscheiden, was mit Ihnen geschehen soll. Hier muss der behandelnde Arzt versuchen, Ihren mutmaßlichen Willen zu ermitteln und befragt dazu beispielsweise Ihre näheren Angehörigen. Wer sich nicht darauf verlassen möchte, dass diese den eigenen Vorstellungen entsprechend Auskunft geben, sollte sich durch eine Patientenverfügung absichern.

In der Regel müssen Ärzte sich an die Bestimmungen in der Patientenverfügung halten. Allerdings greift diese nur

dann, wenn genau die Situation vorliegt, die darin beschrieben steht. Angaben, die aktive Sterbehilfe beinhalten, sind ungültig.

Der Autor muss zum Zeitpunkt des Verfassens volljährig und einwilligungsfähig sein und die Verfügung aus freien Stücken erstellen. Eine Patientenverfügung muss immer in schriftlicher Form, ganz gleich ob mit der Hand geschrieben oder getippt, vorliegen. Das Dokument muss außerdem Ihren Namen, ein Datum sowie Ihre Unterschrift enthalten. Hilfreich ist, wenn ein Zeuge zudem mit einer Unterschrift bestätigt, dass Sie zum Zeitpunkt des Verfassens im Vollbesitz Ihrer geistigen Kräfte waren. So verhindern Sie, dass die Aussagen der Patientenverfügung angezweifelt werden. Dieser Zeuge kann ein naher Verwandter sein, dem Sie vertrauen, oder der Hausarzt. Eine Beglaubigung durch einen Notar ist nicht notwendig.



Bevor Sie die Patientenverfügung schreiben, kann ein Gespräch mit dem Hausarzt sinnvoll sein. Dieser kennt Ihre persönliche Krankengeschichte und sollte sich mit schwierigen medizinischen Fragen auskennen, um die es in einer Patientenverfügung geht. Zudem sollten Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Vorstellungen reden, damit diese im Ernstfall die Gründe für Ihre Entscheidung besser nachvollziehen können. Auch die Verbraucherzentralen bieten Beratung zur Patientenverfügung an.

Nehmen Sie sich auf jeden Fall die Zeit, die Patientenverfügung eigenständig zu formulieren. Beschreiben Sie jeden Fall, für den Sie Dinge ablehnen oder besondere Maßnahmen wünschen. Also zum Beispiel, wenn Sie im Koma liegen, an einer unheilbaren Krankheit leiden, unabwendbar im Sterben liegen oder dement sind. Hat Lebenserhalt Vorrang vor Schmerzen – oder umgekehrt? Sollen nach Ihrem Tod Ihre Organe entnommen werden? Je konkreter Sie werden, desto besser. Das fällt natürlich leichter, wenn eine bestimmte Krankheit schon vorliegt.

Gesunde Menschen können kaum alle möglichen Fälle in ihrer Patientenverfügung berücksichtigen. Hier kann es sinnvoll sein, ein paar allgemeinere Angaben niederzuschreiben: Was ein menschenwürdiges Leben für Sie bedeutet. So ermöglichen Sie dem behandelnden Arzt im Bedarfsfall Rückschlüsse darauf, was Ihr möglicher Wille ist.

Idealerweise tragen Sie das Schriftstück immer bei sich, damit es im Bedarfsfall auffindbar ist. Wer das nicht möchte, hinterlegt im Portemonnaie zumindest einen Hinweiszettel, wo sich die Patientenverfügung befindet – etwa bei einem Angehörigen oder beim Hausarzt. Wer sich einer schwierigen Operation unterziehen muss, nimmt das Dokument am besten mit ins Krankenhaus und macht das Klinikpersonal darauf aufmerksam.

Eine Patientenverfügung behält ihre Gültigkeit, sofern sie nicht widerrufen wurde oder es Anhaltspunkte dafür gibt, dass es nicht mehr Ihrem Wunsch entspricht, diese gelten zu lassen. In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie die Angaben regelmäßig darauf überprüfen, ob sie noch mit Ihren derzeitigen Ansichten übereinstimmen.

Eine Vorsorgevollmacht regelt, wer Sie in welchen Bereichen vertreten darf, wenn Sie keine Entscheidungen mehr treffen können. Eine Patientenverfügung gibt vor, welche gesundheitlichen Maßnahmen Sie in einem solchen Fall wünschen. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind eine gute Ergänzung zueinander und können auch als ein gemeinsames Dokument verfasst werden. Eine Betreuungsverfügung zu hinterlegen kann ebenfalls ratsam sein. In dieser schlagen Sie dem Betreuungsgericht einen gesetzlichen Vertreter für den Fall vor, dass Sie Ihre rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Das kann zum Beispiel Ihr Vorsorge-Bevollmächtigter sein. Die Betreuungsverfügung ist eine nützliche Absicherung, falls Sie in Ihrer Vorsorgevollmacht nicht alles bedacht haben.

Sinnvolle Ergänzung mit der Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht regelt, wer stellvertretend für Sie entscheiden darf, wenn Sie nicht mehr entscheidungs- und handlungsfähig sind. Da Sie in einer Patientenverfügung kaum alle Möglichkeiten berücksichtigen können, ist es sinnvoll, zusätzlich noch eine Vorsorgevollmacht anzufertigen. Eine entsprechend bevollmächtigte Person darf beispielsweise auch Rechtsgeschäfte und Behördenangelegenheiten für Sie erledigen. Die Vorsorgevollmacht muss wie die Patientenverfügung schriftlich vorliegen. Soll der Bevollmächtigte auch Vermögensfragen regeln dürfen, müssen Sie die Vorsorgevollmacht von einem Notar beglaubigen lassen.

Wählen Sie am besten jemand aus, dem Sie vollumfassend vertrauen können, klären Sie vorab mit dem Betreffenden, ob er sich als Ihren Bevollmächtigten einsetzen lassen möchte und besprechen Sie mit ihm, was Ihre Wünsche und Vorstellungen sind. Beachten Sie außerdem, dass der Bevollmächtigte nach Möglichkeit vor Ort gut erreichbar sein sollte.

Eine Vorsorgevollmacht sollte in schriftlicher Form vorliegen, da dies oft als Beleg verlangt wird. Sie sollte Name, Geburtsdatum und Anschrift des Verfassers enthalten, ebenso Name, Anschrift und Telefonnummer des Bevollmächtigten. Versehen Sie das Dokument außerdem mit Unterschrift, Ort und Datum. Sinnvoll ist, dass auch der Bevollmächtigte unterschreibt – rein rechtlich ist das zwar nicht zwingend notwendig, kann aber sinnvoll sein – zum Beispiel, wenn der Bevollmächtigte Bankgeschäfte oder gar Immobilienverkäufe tätigen können soll. Eine Vorlage für eine Vorsorgevollmacht können Sie beim Bundesjustizministerium herunterladen. Auch Banken haben häufig eigene Formulare, mit denen ein Kunde bei ihnen einen Bevollmächtigten einsetzen kann.

Beschreiben Sie im Text so ausführlich wie möglich, bei welchen Angelegenheiten der Bevollmächtigte Sie vertreten darf und machen Sie sich über folgende Dinge Gedanken:

Darf er für mich Mietverträge kündigen, den Haushalt auflösen, meinen Aufenthalt bestimmen? Darf er alle gesundheitlich relevanten Entscheidungen für mich übernehmen, Krankenunterlagen einsehen und freiheitsentziehende Maßnahmen (wie etwa die Unterbringung in einem Heim) anordnen, wenn das meinem Wohlbefinden dient? Darf er mich gegenüber Ämtern, Versicherungen und Gerichten vertreten, meine Post entgegennehmen? Darf er mein Vermögen verwalten und dabei alle erforderlichen Rechtsgeschäfte eingehen? Darf er mich gegenüber Kreditinstituten vertreten?

Sie können mehrere Personen festlegen, die sich um Ihre Belange kümmern. Der eine ist dann für gesundheitliche Fragen zuständig, ein anderer kümmert sich um Finanzielles. Sie können in der Vorsorgevollmacht auch festlegen, dass mehrere Personen nur gemeinsam entscheiden dürfen, was allerdings häufig zu Unstimmigkeiten führen kann.

Handelt Ihre Vertrauensperson nicht nach Ihren Wünschen, kann ein Angehöriger, der Zweifel am Bevollmächtigten hat, diese dem zuständigen Gericht mitteilen. Dieses setzt daraufhin gegebenenfalls einen Kontrollbetreuer ein. Kommt dieser bei einer Überprüfung zum Schluss, dass Ihr Stellvertreter den Vereinbarungen tatsächlich nicht nachkommt, kann dieser von seiner Aufgabe entbunden werden. Das Gericht leitet dann ein Betreuungsverfahren ein, nach dem möglicherweise ein gesetzlicher Betreuer für Sie bestimmt wird – also so, als hätten Sie keine Vorsorgevollmacht erstellt.

Der Vollmachtnehmer darf zwar grundsätzlich erst dann tätig werden, wenn beim Vollmachtgeber Hilfsbedürftigkeit eingetreten ist. Sobald der Vollmachtnehmer das Original in Händen hält, kann er damit aber auch schon vorher wirksam Rechtsgeschäfte tätigen. Daher kann es ratsam sein, den Stellvertreter über die Bevollmächtigung und deren Aufbewahrungsort zu informieren, ihm die Vollmacht jedoch nicht gleich auszuhändigen.

Was Sie wissen sollten über gesetzliche Betreuung

Liegt eine Vorsorgevollmacht vor, die einen Stellvertreter bestimmt, bleibt das Gericht inaktiv. Anders als bei der Betreuungsverfügung, die erst im Rahmen des Verfahrens bei der Bestellung eines Betreuers relevant ist, ist die Vorsorgevollmacht sofort gültig.

Falls Sie aufgrund von Krankheit, Unfall, Behinderung oder nachlassenden geistigen Kräften Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, benötigen Sie einen gesetzlichen Vertreter. Hier dürfen weder Ehepartner noch andere Familienmitglieder automatisch für Sie Entscheidungen treffen. Haben Sie vorher keine Vorsorgevollmacht erteilt, schaltet sich das Betreuungsgericht ein, eröffnet ein Betreuungsverfahren und setzt einen Betreuer ein.

Zuerst sucht das Betreuungsgericht innerhalb der Familie nach einer geeigneten Person. In der Regel ist dies der Lebenspartner oder ein Nachkomme. Gibt es keine geeigneten Angehörigen, bestimmt das Gericht einen ehrenamtlichen Betreuer. Der zu Betreuende hat die Gerichtskosten von etwa 1000 Euro zu tragen. Wer diese Kosten nicht aufbringen kann, hat die Möglichkeit, eine Verfahrenskostenhilfe zu beantragen. Die rechtliche Betreuung ist in erster Linie ein Ehrenamt. Nur wenn das Gericht einen professionellen Betreuer einsetzt, fallen für den Betreuten Kosten an. Das Honorar des Betreuers richtet sich dabei nach seinem Ausbildungsgrad.

Je nachdem für welche Lebensbereiche Sie Hilfestellung benötigen, kümmert sich der Betreuer um persönliche Angelegenheiten wie Behördengänge, Postverkehr, Wohnungsauflösung und Unterbringung, finanzielle Angelegenheiten, Vermögensverwaltung und Gesundheitsvorsorge. Das Gericht ordnet von Fall zu Fall an, ob die Betreuung nur für einzelne Bereiche oder für alle Lebensbereiche gelten soll. Rechtliche Betreuung ist eine wichtige staatliche Aufgabe. Falls ein Mensch hilfsbedürftig wird, kümmert sich der Staat, damit die Rechte und Interessen des Betroffenen gewahrt bleiben. Liegt keine schriftliche Vollmacht vor, setzt das Gericht einen Betreuer ein, der gegenüber dem Betreuungsgericht jederzeit Rechenschaft über sein Handeln ablegen muss, um eine Kontrolle der Betreuung zu gewährleisten. Ehepartner und Angehörige, die als Betreuer eingesetzt werden, empfinden es häufig als Einmischung in ihre Angelegenheiten, wenn sie gegenüber dem Betreuungsgericht Rechenschaft

über ihr Vorgehen ablegen müssen. Größere Ausgaben muss das Gericht genehmigen, auf Verlangen muss eine Ausgabenabrechnung vorgelegt werden, und auch über die Art der Unterbringung des Hilfsbedürftigen dürfen Angehörige nicht eigenmächtig entscheiden. Sollte vom Gericht ein fremder Betreuer eingesetzt werden, löst das in vielen Familien ebenfalls Unverständnis und Sorge aus, denn dann entscheidet eine fremde Person in Absprache mit dem Betreuungsgericht über die Belange des hilfsbedürftigen Angehörigen.

Gesetzlich ist der Einriff in die Rechte eines Betroffenen nur so lange zulässig, wie Hilfe erforderlich ist. Dementsprechend kann eine Betreuung auch eine vorübergehende Maßnahme sein. Bei Personen, die zum Beispiel aufgrund einer Suchterkrankung einen Betreuer zugewiesen bekommen, wird in regelmäßigen Abständen überprüft, ob eine Betreuung noch nötig ist. Bei Demenzerkrankungen dagegen ist in der Regel eine dauerhafte Betreuung nötig.



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
Korrektur: 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

Suchbilder



Kreuzworträtsel

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

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



- 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



**DAS LEBEN
IST WIE
ein Buch,
&
WER NICHT
REIST, LIEST
NUR EINE
Seite
DAVON!**

AURELIUS AUGUSTINUS

**EGAL WOHN IHRE
REISE GEHEN
SOLL, WIR BERATEN
SIE GERNE!**



**MEYBUSCHHOF 46A
45327 ESSEN
0201 - 8 30 30 10
WWW.KOZICA.DE**

