

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHESENIOR-PARTNER

AUSGABE 05 – SOMMER 2019

Fit & Gesund

Leben mit
Diabetes

Kurzurlaub

Gesunde Erholung
in Hopfen am See

Wissen

Computer und
Internet



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

Ober den Erlen 6

65558 Holzheim bei Limburg/Lahn

Telefon: 06432 / 920112

www.DeutscheSenior.de



Ausgabe Sommer 2019

Liebe Leserinnen, liebe Leser

*Grüss Gott! Erlaubt mir, dass ich sitze. Ich bin der Juli, spürt ihr die Hitze?
Kaum weiss ich, was ich noch schaffen soll, die Ähren sind zum Bersten voll;
reif sind die Beeren, die blauen und roten, saftig sind Rüben und Bohnen und Schoten.
So habe ich ziemlich wenig zu tun, darf nun ein bisschen im Schatten ruhn.
Duftender Lindenbaum, rausche den Sommertraum!
Seht ihr die Wolke? Fühlt ihr die Schwüle? Bald bringt Gewitter Regen und Kühle.*

Paula Dehmel (1862-1918)

Mit diesen Worten beschrieb einst die deutsche Schriftstellerin Paula Dehmel die Jahresmitte im obenstehenden Gedicht für Kinder. Wir denken, schöner kann man die blühend bunte Zeit kaum treffender beschreiben, um uns in Erinnerungen schwelgen zu lassen.

Die Tage werden länger, laden zum Grillen und Verweilen im Garten mit der Familie oder mit Freunden im Eiscafé ein.

Nehmen Sie sich zwischendurch Zeit für die vorliegende, druckfrische Sommerausgabe des Magazins „Viveritas“. Als ambulanter Pflegedienst wissen wir, worauf es im Senioren-Alltag ankommt und was die Generation 60plus bewegt und interessiert.

So haben wir diesmal für Sie nützliche Informationen rund um die Themen Diabetes, einer neuartigen Selbstverteidigungsart für Senioren namens „Cane Fu“ und Wissenswertem rund um Computer und Internet recherchiert.

Des Weiteren warten saisonale, gesunde Ernährungstipps und Rezeptvorschläge für Diabetiker sowie interessante Literaturvorstellungen auf Sie. Lassen Sie sich inspirieren von maritimer Bade- und Strandmode, haben Sie Spaß beim Lösen der Rätselseiten und entdecken Sie das Alpenidyll für einen entspannten Urlaub.

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.

Ihr

Reinhard M. Skudlik
Geschäftsführer
der DeutscheSenior GmbH

FIT & GESUND

4 **Gesundheit**
Diabetes

8 **Gehirnjogging**
Teekesselchen

9 **Fitness**
Cane Fu

AUSFLUG

10 **Urlaub**
Hopfen am See

WOHLFÜHLEN

11 **Literatur**
Spannende Lektüren

12 **Deko**
Sonnige Accessoires

13 **Mode**
Maritime Sommertrends

GENUSS

14 **Ernährung**
Diabetes

WISSEN

16 **Computer und Internet**
Einstieg ganz einfach und sicher
Freundschaften und Partnerschaften aus dem Internet

Impressum

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



Verlag

syscom360° GmbH
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.



Im Internet finden Sie unkompliziert einen passenden Diabetologen in Ihrer Nähe – geben Sie dazu bloß Ihre Postleitzahl und die Fachrichtung an:

www.weisse-liste.arzt.apotheken-umschau.de

Bild: © Adobe Stock

Leben mit Diabetes

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO leiden global rund 350 Millionen Menschen unter der Stoffwechselerkrankung. In Deutschland leben schätzungsweise rund sechs Millionen Betroffene. Viele erkennen die Krankheit zunächst nicht, da Diabetes in der Regel schleichend entsteht und häufig anfangs keine akuten Beschwerden mit sich bringt. Hinter der Bezeichnung „Diabetes mellitus“ verbergen sich verschiedene Krankheiten, die aber alle eine Störung des Stoffwechsels beinhalten, welche erhöhte Blutzuckerspiegel zur Folge hat.

Mögliche Symptome, die auf Diabetes hindeuten sind starker Durst und daher häufiges Wasserlassen, trockene oder juckende Haut, Müdigkeit, Gewichtsverlust, verzögerte Heilung von Wunden, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen und schlechter Atem.

Was ist Typ-2-Diabetes?

Diese Form von Diabetes mellitus gehört zu den weitverbreitetsten Volkskrankheiten in Deutschland und wird im Unterschied zu Typ-1 auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Betroffen sind meist Ältere, zunehmend häufiger aber auch junge Menschen. Das Hauptmerkmal der chronischen Erkrankung ist die Überzuckerung des Körpers (Hyperglykämie). Zu Beginn können Betroffene noch das lebensnotwendige Stoffwechselhormon Insulin produzieren, das für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel verantwortlich ist. Allerdings reagiert der Körper auf das Hormon zunehmend unempfindlicher. Daher kann der aufgenommene Zucker von den Zellen nicht oder kaum noch aufgenommen werden, woraufhin der Zuckergehalt im Blut steigt. Ursachen für die Erkrankung sind häufig Übergewicht und mangelnde Bewegung in Kombination mit einer genetischen Veranlagung.

Abgesehen vom Aceton-ähnlichen Geruch des Atems können die zuvor genannten Symptome prinzipiell sowohl bei Typ-1 als auch bei Typ-2-Diabetes auftreten. Allerdings fallen sie beim Typ-2-Diabetes oft dezenter aus, da dieser sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und der Stoffwechsel deshalb nur langsam aus der Bahn gerät. Weil er häufig keine Symptome mit sich bringt, wird Typ-2-Diabetes in vielen Fällen nur nebenbei entdeckt, z. B. wenn ein Betroffener sich wegen einer anderen Erkrankung im Krankenhaus behandeln lässt. Schätzungsweise entwickeln nur etwa 30 bis 50 Prozent der unbehandelten Typ-2-Diabetiker die typischen Anzeichen. Oft liegt bereits ein diabetischer Folgeschaden vor, wenn die Krankheit diagnostiziert wird.

Was ist Typ-1-Diabetes?

Die zweithäufigste Form ist Typ-1-Diabetes. Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit. Das eigene Immunsystem zerstört die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen, wodurch ein Insulinmangel entsteht. Um den erhöhten Blutzuckerspiegel zu behandeln, müssen Betroffene meist ihr Leben lang Insulin spritzen. Typ-1-Diabetes tritt oft im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter auf.

Typ-1-Diabetes entwickelt sich im Vergleich zu Typ-2-Diabetes oft schon innerhalb weniger Wochen. Vor allem gesteigerter Durst, Harndrang, ständige Müdigkeit und eine vermehrte Infektionsrate sind oft vorhanden. Die Symptome treten auf, wenn bereits ein Großteil der Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört ist.

Die Diagnose

Der Arzt kann „Diabetes“ sicher diagnostizieren, wenn einer der folgenden Grenzwerte überschritten ist und eine wiederholte Messung das Ergebnis bestätigt:

- Zu einem beliebigen Zeitpunkt erreicht der Blutzuckerspiegel einen Wert von 200 mg/dl (11,1 mmol/l) oder höher.
- Im nüchternen Zustand wird ein Blutzuckerspiegel von 126 mg/dl (7,0 mmol/l) oder höher gemessen.
- Zwei Stunden nach einem oralen Glukosetoleranztest (OGTT) liegt der Blutzuckerwert bei 200 mg/dl (11,1 mmol/l) oder höher

Weitere Tests geben Aufschluss darüber, welcher Diabetes-typ vorliegt. Ein Typ-1-Diabetes lässt sich beispielsweise mit Hilfe der typischen Autoantikörper feststellen.

Diagnose als Chance

Die Diagnose Diabetes bedeutet immer einen Wandel im Leben der Betroffenen. Typ-1-Diabetiker müssen fortan Insulin spritzen, Typ-2-Diabetiker werden sich zumindest auf mehr Bewegung und gesündere Ernährung umstellen müssen. Bei entsprechendem Vorgehen können viele Patienten ihren Stoffwechsel verbessern, die Symptome oft deutlich lindern und somit mehr Lebensqualität gewinnen.

Folgeerkrankungen

Diabetes kann mit verschiedenen Folgeerkrankheiten einhergehen. Dabei zählen Herzinfarkt und Schlaganfall zu den Schwerwiegendsten. Die zu hohen Zuckerwerte im Blut fördern die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose), was auch zu Durchblutungsstörungen des Gehirns führen kann. In vielen Fällen von Diabetes sind aber auch die Gefäße der Netzhaut geschädigt, was sogar Erblinden zur Folge haben kann. Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln in den Füßen sind oftmals erste Anzeichen für diabetesbedingte Nervenschäden, wodurch die Schmerzwahrnehmung gestört wird. Druckstellen oder kleinere Verletzungen bleiben dadurch in vielen Fällen unerkannt und verheilen aufgrund von Durchblutungsstörungen nur sehr langsam. Beim diabetischen Fußsyndrom neigen Patienten zu einem hohen Risiko für schlecht heilende Wunden am Fuß, die chronisch werden können oder Geschwüre bilden, die Gewebe und Knochen angreifen.

Schulungen

Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung sind das A und O für einen gesunden Lebensstil. Zu empfehlen sind gelenkschonende Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren. Aber auch regelmäßige Spaziergänge tragen zur Fitness bei und helfen, Übergewicht zu reduzieren. Wer bislang keinen Sport getrieben hat, nun aber damit beginnen möchte, sollte sich vorab vom Arzt untersuchen lassen. Um die Komplexität dieser Krankheit zu verstehen und für sich die besten Behandlungsformen zu finden, empfiehlt sich der Besuch eines Diabetologen. In speziellen Schulungen erhalten Diabetiker wertvolle Tipps zum Umgang mit ihrer Krankheit und können sich über verschiedene Therapieformen informieren. Oftmals werden die Schulungen in kleinen Gruppen zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten angeboten.

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a white glucose test strip, and the right hand has a small drop of blood on the tip of the index finger, ready to be tested. The background is a soft, out-of-focus light color.

Kleiner Pieks

Blutzucker messen

Bild: © Adobe Stock

Blutzucker-Einstellung

Für eine optimale Behandlung ist es entscheidend, dass man seine Zuckerwerte nicht nur misst und aufschreibt sondern die daraus resultierenden Informationen versteht. Sie verraten z. B. wie sich die sportliche Fahrradtour, der gemütliche Abendspaziergang oder das süße Dessert auf den Blutzucker auswirken und tragen dazu bei, sich zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren.

Für jeden Diabetespatienten gelten andere Zielwerte. Dabei sind nicht nur die aktuell gemessenen Blutzuckerwerte wichtig, sondern auch der Langzeit-Blutzuckerwert HbA1c. Bei einem gesunden Menschen schwankt der Blutzuckerspiegel nur wenig. Im nüchternen Zustand liegt er unter 100 mg/dl (5,6 mmol/l). Nach einer Mahlzeit bleibt der Wert unter 140 mg/dl (7,8 mmol/l).

Ziel der Therapie ist es, den Blutzuckerspiegel diesen Normwerten anzunähern und besonders hohe Werte nach den Mahlzeiten zu vermeiden. Langfristig sind gute Werte wichtig, um Folgekrankheiten an den Nerven, Organen und Blutgefäßen zu verhindern. Auf der anderen Seite dürfen Blutzuckerwerte nicht allzu drastisch gesenkt werden, da sonst die Gefahr von Unterzuckerungen besteht. Da der Stoffwechsel bei jedem anders reagiert, müssen Patienten individuell mit ihrem Arzt abklären, welche Werte zielführend sind.

Blutzuckerwert korrekt bestimmen

Moderne Messgeräte und Stechhilfen machen die Blutzuckerkontrolle sehr einfach. Trotzdem passieren manchmal unbewusst Fehler. So kann das Messergebnis verfälscht werden, wenn die Teststreifen beschädigt sind, weil sie nicht in der Originalpackung aufbewahrt, sondern lose transportiert wurden. Oder man hat vergessen, sich vor der Blutzuckermessung die Hände zu waschen. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie beim Blutzuckermessen alles richtig machen, lassen Sie es sich von Ihrem Apotheker, Arzt oder Diabetesberater lieber nochmal erklären.

Der richtige Mess-Rhythmus

Ob und wie oft Diabetiker ihren Blutzucker kontrollieren sollten, hängt von der Art des Diabetes-Typs, der Behandlungsform sowie der Stabilität des Stoffwechsels ab. Viele Typ-2-Diabetiker nehmen Medikamente, die den Blutzucker zwar senken, aber keine Unterzuckerungen auslösen. In diesen Fällen reicht es oft, den Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c) alle drei bis sechs Monate messen zu lassen.

Am häufigsten sollten Diabetiker messen, die Insulin spritzen und die Dosis selbstständig an den Bedarf anpassen. Hier werden im Durchschnitt vier bis sieben Messungen täglich nötig: etwa vor den Hauptmahlzeiten und vor dem Schlafengehen, aber auch bei Verdacht auf eine Unterzuckerung oder bevor man sich ans Steuer setzt.

Wer vom Arzt festgelegte Insulinmengen spritzt und stabile Zuckerwerte hat, für den genügt es häufig, einmal pro Woche ein „Tagesprofil“ zu machen und z. B. vor und zwei Stunden nach den Mahlzeiten sowie vor dem Zubettgehen zu messen. Auf diese Weise kann der Arzt erkennen, ob möglicherweise eine Therapieänderung nötig ist.

Unabhängig davon, wie häufig Sie Ihren Wert kontrollieren, sollten Sie die Ergebnisse im Blutzucker-Tagebuch dokumentieren. So behalten Sie den Überblick und Ihr Arzt oder die Diabetesberatung kann die Therapie optimieren.

Langzeitblutzucker HbA1c

Weil der Blutzuckerwert immer nur eine Momentaufnahme darstellt, bestimmt der Arzt idealerweise quartalsweise den sogenannten HbA1c-Wert, auch „Langzeitwert“ oder „Blutzucker-Gedächtnis“ genannt. Dieser gibt an, wie viele Traubenzucker-Moleküle an den roten Blutkörperchen angelagert haben – es wird mehr, je höher der Blutzuckerspiegel ist. Da die roten Blutkörperchen eine Lebensdauer von etwa 120 Tagen haben, spiegelt der HbA1c den durchschnittlichen Zuckergehalt im Blut in den vergangenen acht bis zwölf Wochen wider.

Hätten Sie es gewusst?

Was ist die „Mir-geht-es-gut-Taste“?



Sicherheit mit Hausnotruf

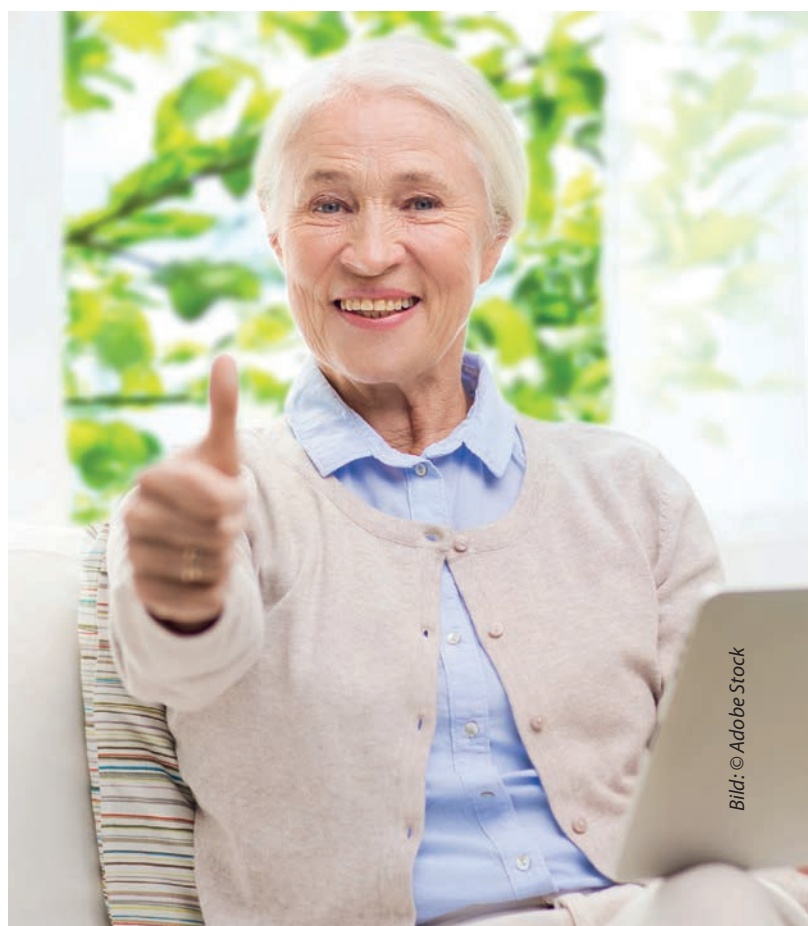
In der Grundausstattung besteht jedes Hausnotrufgerät aus einer Basisstation mit einem integrierten Notfallknopf sowie einem zusätzlichen mobilen Notrufsender, den man am Handgelenk oder an einem Halsband trägt.

Nun befindet sich jedoch an der Basisstation noch ein weiterer Knopf, die sogenannte „Mir-geht-es-gut-Taste“, die, je nach Wunsch eines Hausnotruf-Teilnehmers, entweder aktiv geschaltet ist oder es wird darauf verzichtet. Häufig wird diese Taste auch als „24-Stunden-Taste“ oder „Tages-taste“ bezeichnet. Und da kommen wir der eigentlichen Funktion schon ein wesentliches Stück näher:

Das Drücken der „Mir-geht-es-gut-Taste“ an der Basisstation innerhalb eines festgelegten Zeitraumes - meist 24 Stunden - dokumentiert in der Basisstation, dass alles in Ordnung ist und es dem Nutzer des Hausnotrufgerätes gut geht. Wird die Taste innerhalb des Zeitfensters nicht betätigt, so löst das Hausnotrufgerät von sich aus automatisch einen Alarm an die Notruf-Zentrale aus.

Diese Taste mit dem „passiven“ Notruf ist im Prinzip wie eine Aktivitätskontrolle zu bewerten und kann eine zusätzliche Sicherheit sein. Obwohl im Kern generell eine prima Lösung, gehen jedoch seit Jahren die Wünsche der Hausnotruf-Teilnehmer auseinander und es kommt zunehmend auf den Einzelfall und die persönlichen Vorlieben an. Für die einen wird das Drücken der „Mir-geht-es-gut-Taste“ in einem immer wiederkehrenden, bestimmten Zeitraum eher als Belastung angesehen. Oft vergisst man das Drücken oder ist gerade mal nicht zuhause und es kommt so zu Fehlalarmen. Die anderen entscheiden sich ganz bewusst dafür. Zum Beispiel wenn ein Teilnehmer keine Angehörigen hat oder gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurde und sein Gesundheitszustand noch nicht stabil ist. Über diesen Weg wäre eine engmaschige Kontrolle über seine individuelle Situation möglich.

Jeder Hausnotruf-Teilnehmer sollte überlegen, ob die Aktivierung der „Mir-geht-es-gut-Taste“, für ihn sinnvoll ist oder er darauf verzichten kann. Denn es handelt sich hier keineswegs um eine Alternative zu der Notruftaste, sondern stellt lediglich eine Ergänzung im Hausnotruf-Leistungspaket dar. Wichtig ist noch zu wissen, dass die Pflegekasse die Mehrkosten für diese Zusatzleistung nicht übernimmt.



**Sprechen Sie Ihren Pflegedienst an
oder informieren Sie sich direkt bei der
DeutscheSenior „Team Hausnotruf“.
Telefon 06432 920-112
www.DeutscheSenior-Hausnotruf.de**

Fit im Kopf

Gehirnjogging

Teekesselchen

Welche Wörter mit doppelter Bedeutung sind hier gemeint?



Wenn sich die Luft bewegt, bewege ich mich mit ihr.

Wenn jemand den Mund öffnet und mich hat, sollte er ihn schnell wieder schließen, da sonst das Gegenüber bestimmt die Nase rümpfen wird.

Ich höre jedes Wort für jemanden, für den das eigentlich garnicht bestimmt ist.

Griechen nennen mich „Heteroptera“ und es gibt ein Kinderlied von mir.



Mich findet man in einem großen Musikinstrument. Dort werde ich gegen eine Saite geschlagen.

Ich bestehe aus einem Stiel, einer Bahn und einer Finne.

Ich bin ein Körperteil im unteren Bereich des Menschen.

Überall, wo Bewegung unterdrückt werden soll, komme ich zum Einsatz.



Ich lebe sowohl im Urwald auch als in der Wüste. Manche meiner Artgenossen sind giftig und andere nicht.

Ich bestehe aus vielen Menschen und werde länger, je mehr Menschen hinzukommen.

Ich bin eine Raubkatze, mit goldigem Fell sowie schwarzen Ringflecken und lebe hauptsächlich in Südamerika.

Ich bin sehr schnell und elegant, habe vier Räder und komme auf der ganzen Welt vor.



Die Teekesselchen wurden von raetseldino.de zur Verfügung gestellt.

Lösungen
1. Fahne, 2. Wanze, 3. Hammer, 4. Fessel, 5. Schlange, 6. Jaguar

Selbstverteidigung für Senioren

Cane Fu

„Cane-Fu“ leitet sich als Wortspiel ab von dem chinesischen Begriff „Kung-Fu“, der heute allgemein für asiatische Kampfkünste steht, und dem englischen Wort „cane“, was Gehstock oder Spazierstock bedeutet. Darunter versteht man Selbstverteidigung von Senioren, die dafür ihren Gehstock oder Regenschirm benutzen. Vorkenntnisse sind ebenso wenig notwendig wie Fitness oder Gelenkigkeit.

Gerade älteren Menschen kann täglich aggressives Verhalten begegnen. Selbstbewusstes Auftreten kann sie davor bewahren, ein leichtes Opfer darzustellen. Mehr Sicherheit kann im Notfall der wehrhafte Umgang mit dem mitgeführten Gehstock oder einem Regenschirm sein. Und wie verteidigt man sich damit? Ganz einfach: Schlagen und Stechen! Doch dabei geht es nicht nur um moralische Ermessensfragen. Senioren, die sich bei Überfällen unverhältnismäßig brutal wehren, können ernsthafte, rechtliche Konsequenzen drohen. Hier gilt, Gewalt prinzipiell als allerletztes Mittel einzusetzen. Die Intention des Cane-Fu-Trainings ist, den Senioren gesundes Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu geben, sollte es zu einem Ernstfall kommen. Im Training werden neben verschiedenen Schlagtechniken die Kraft der Beinmuskulatur ebenso wie die Koordination gefördert, beides auch Basiselemente der Sturzprophylaxeübungen.

Der Stock ist die älteste Waffe des Menschen. Den Stock, den Senioren möglicherweise sowieso dabei haben, zur Selbstverteidigung zu nutzen, ist daher naheliegend. Es gibt die „Kobudo“ (Bauernwaffen)-Künste aus asiatischen Ländern oder den 1-Meter-Stock, genannt „Hanbo“, in Japan. Auch England, Irland und Frankreich („Canne de Combat“/Spazierstockfechten) haben ihre Stocktraditionen.

„Cane-Fu“ entwickelt sich in den USA und breitet sich wie eine Welle nach Europa aus. Kurse gibt es bisher nur in wenigen deutschen Städten. Erkundigen Sie sich bei Interesse doch einfach mal bei einer nahegelegenen VHS oder in Senioreneinrichtungen. DVDs zur Selbstverteidigung für Senioren mit Stock oder Schirm gibt es hingegen im Netz reichlich.

Gesunde Erholung im Allgäu

Hopfen am See

Gesunder Urlaub im Allgäu

Das Allgäu ist bekannt für herrliche Landschaften und gutes Klima. 16 hervorragende Kur- und Heilbäder haben sich im Bereich Prävention spezialisiert. Die Region zeichnet sich durch naturverbundene Gesundheitserlebnisse in Kneipp'scher Tradition aus. Hier ist man sich sicher: natürliche Heilkräfte tragen zu einem schnellen Genesungsprozess bei.

Tun Sie sich etwas Gutes

Im Allgäu versteht man es, Wohlfühlen mit der heilenden Kraft der Natur in Einklang zu bringen. Duftende Kräuterwiesen, kristallklare Seen, sanfte Hügel und die frische Bergluft laden zum Entspannen und Krafttanken ein. Mit unzähligen Sonnenstunden im Jahr und der warmherzigen Gastfreundschaft der Allgäuer ist diese Region ein Paradies für Erholungssuchende und Gesundheitsbewusste. Ein Wohlfühlziel mit langer Tradition, das Körper und Geist neue Energie spendet.

Wandern im Einklang mit der Natur

Drei Routen, drei Höhenlagen, 54 Etappen: Das deutschlandweit einzigartige Weitwanderwegenetz macht das Allgäu auf 876 Kilometern in seiner ganzen Vielfalt erlebbar. Sie entscheiden selbst, wie viel und wo Sie im Allgäu wandern: Als Himmelsstürmer hinauf auf die Allgäuer Gipfel, als Wasserläufer durch die wasserreiche Voralpenlandschaft oder als Wiesengänger durch die sanften Hügelmeere. Dabei erfahren Sie mehr über die Geschichte der Region, die Menschen und ihre Traditionen.

Radeln entlang kristallklarer Seen, grüner Wiesen und Bergpanoramen

Die Radregion Allgäu bietet auf 450 Kilometern dank sehr gut ausgeschildertem Wege- und Streckennetz zahlreiche Radtouren für Jedermann. Egal ob genussvolles Radfahren durch die weiten Ebenen und über die sanften Hügel des Allgäus oder ausgedehnte Touren mit dem E-Bike durch die faszinierende Allgäuer Natur. Übrigens: Entlang der gesamten Radrunde Allgäu können Sie sich ganz einfach vor Ort ein Rad nach dem neuesten Standard ausleihen.

Weitere Informationen zu Wellness- und Freizeitaktivitäten sowie Hotелеmpfehlungen im Allgäu finden Sie unter www.allgaeu.de

Unsere besondere Empfehlung gilt einem Stadtteil der bayerischen Stadt Füssen im schwäbischen Landkreis Ostallgäu. Hopfen am See ist Kneipp- und Luftkurort und mit seinen Kurhotels, Sanatorien und der Fachklinik Enzensberg schon lange ein Synonym für gesunden und erholsamen Urlaub. Die langgezogene Uferpromenade mit zahlreichen Cafés und Restaurants hat dem Ort den Beinamen „Riviera des Allgäus“ zu verdanken. Gerade in den Sommermonaten herrscht hier ein südländisches Flair. Als einer der wärmsten Voralpenseen ist der Hopfensee mit seinen flach abfallenden Ufern bei Jung und Alt gleichermaßen geschätzt.

Weitere Informationen zu Hopfen am See finden Sie unter www.fuessen-hopfen.de

Lesespaß

Bücher, die abwechslungsreicher kaum sein könnten



Ob Roman oder Ratgeber: Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern.

Sie dürfen über Diabetes lachen! Was tun gegen Spritz-Alzheimer? Darf man Selbsthilfegruppen hassen? Und wie frisiert man die Werte im Blutzucker-Tagebuch? Mit solchen Fragen beschäftigt sich der Hamburger Journalist und Typ-1-Diabetiker Stephan Seiler seit Jahren als Kolumnist für den Diabetes Ratgeber, mit rund drei Millionen Lesern Deutschlands meistgelesene Zeitschrift speziell für Diabetiker. Stephan Seiler spricht mit seinem offenen, humorvollen Umgang mit der Erkrankung aus dem Herzen. Für das handliche Buch wurden 35 Lieblingskolumnen zusammengestellt und illustriert.

Stephan Seiler – Seilers Zucker

Wort & Bild Verlag • ISBN 978-3-927216-48-8 • Erscheinungsjahr 2017 • 9,90 Euro



Bilder: © Verlage



Ein Befreiungsschlag, ein Aufbruch in ein neues Leben – mit unglaublicher Sprachgewalt erzählt der junge französische Autor Édouard Louis die Geschichte einer geglückten Flucht aus einer unerträglichen Kindheit: inspiriert von seiner eigenen. „Das Ende von Eddy“ ist sein Debütroman, der zu einem großen internationalen Erfolg und einer der meistdiskutierten Veröffentlichungen der letzten Jahre wurde.

Édouard Louis

Das Ende von Eddy

S. FISCHER Verlag

ISBN 978-3-596-03243-3

Mai 2016 • 11 Euro

Deutschsprachige Gegenwartslyrik ist angesagter denn je. Jan Wagner schreibt ganz klassisch Gedichte über die Natur. Entscheidend aber ist seine Art: mit einer neuen, unerhörten Lust an der Sprache, mit viel Liebe zum Detail und ganz persönlichem Blick auf Weidenkätzchen und Giersch, auf Morchel und Melde, auf Otter und Olm.

Jan Wagner

Regentonnenvariationen

S. FISCHER Verlag

ISBN 978-3-596-03597-7

Mai 2016 • 11 Euro



András Forgách erhält Akten vom Geheimdienst. Seine Mutter: eine ungarische Jüdin, die aus Tel Aviv nach Budapest zurückkehrte, weil sie Lenin über alles liebte und dem Werben eines Journalisten erlag. Sie lebten in London, Paris, in Budapest. Stets war sie der Mittelpunkt des turbulenten Freundeskreises, der Anker der Familie. Und doch hatte sie alle bespitzelt und verraten. Mit Empathie, psychologischer Klugheit und Witz wird die Geschichte einer unmöglichen Liebe und eines verlorenen Lebens erzählt.

András Forgách

Akte geschlossen –

Meine Mutter, die Spionin

S. FISCHER Verlag

ISBN-10: 3103972725

Februar 2019 • 24 Euro

Rein oder raus Sonnige Deko



Bilder: © Maisons du monde

Strahlendes Königsblau und erfrischendes Türkis dominieren im Sommer 2019 die Deko sowohl für Drinnen als auch für Draußen und lassen sich spielend leicht kombinieren: Weiß, Gelb und Beige passen besonders gut zu Blautönen.

1. Boxen aus Karton, gelb und blau 14,98 € · 2. Kissenbezug aus Baumwolle mit Quasten, blau, 30x50 19,99 € · 3. Kissenbezug aus Baumwolle mit Quasten, naturweiß und gelb, 30x50, 9,99 € · 4. Kissenbezug aus Baumwolle mit grafischen Stickmotiven, 40x40, 22,99 € · 5. Gartensessel aus Kunstharzgeflecht Pineapple 299 € · 6. Outdoor-Teppich mit grafischen Motiven 180x270, 59,99 € · 7. Laterne aus Weidengeflecht und Glas 39,99 € · 8. Strandtasche aus ecru farbener Baumwolle mit blauen grafischen Motiven 39,99 €

Weitere tolle Dekoaccessoires finden Sie unter www.maisonsdumonde.com

Luftig leicht
und maritim

Sommerliche Modetrends



Eiskalte Getränke, türkisblaues Wasser, strahlender Himmel – die Badesaison ist eröffnet! Für alle, die noch einen wasserfesten oder strandtauglichen Look suchen, haben wir sommerliche Inspiration zusammengestellt. Die Saison wird wieder richtig maritim! Auch am Abend machen Sie in luftigen Kleidern in den Trendfarben Blau und Türkis eine gute Figur.

1. Adler maritimes Top 9,99 € · 2. S. Oliver Schuh 39,95 € · 3. Adler Jeans-Shorts mit Perlen 29,99 € · 4. Adler Strandtop 14,99 € · 5. Adler Strandshort 15,99 € · 6. S. Oliver Sandale 29,95 € · 7. Adler Badeanzug 19,99 € · 8. Adler Pareo 12,99 € · 9. Adler Kleid im Lagenlook mit Perlen am Ausschnitt 49,99 € · 10. Adler Etuikleid mit Rundhalsausschnitt und V-Schlitz 35,99 € 11. S. Oliver Plateauschuh 49,95 € · 12. Adler Badeanzug je 29,99 €

Weitere tolle Mode und luftige Schuhe finden Sie unter www.adlermode.com und www.soliver.de



10



12

Die richtige Ernährung bei Diabetes

Diabetiker können prinzipiell alles essen. Zucker ist nicht tabu, auch spezielle Lebensmittel sind nicht nötig. Das Etikett „Für Diabetiker geeignet“ auf Lebensmittelpackungen ist längst überholt. Die Ernährung bei Typ-2-Diabetes verfolgt das Ziel, den Blutzucker-Langzeitwert HbA1c zu bessern, ebenso Blutdruck- und Blutfettwerte, um Langzeitschäden zu verhindern. Patienten mit Übergewicht wird zum Abnehmen geraten, um den Stoffwechsel zu verbessern. Medizinische Leitlinien zur Ernährung bei Typ-2-Diabetes empfehlen, etwa 45 bis 60 Prozent der täglich benötigten Energiemenge in Form von Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Fette sollten nicht mehr als 35 Prozent des Tagesbedarfs ausmachen, Eiweiß zehn bis 20 Prozent. Entscheidender ist, die Nährstoffe aus guten Quellen zu beziehen und auf eine gesunde Mischung zu achten.

Obst und Gemüse stecken voller gesunder Inhaltsstoffe und sind dabei relativ kalorienarm. Anstatt auf gesättigte Fettsäuren, wie in Fleisch, Milch und Käse, greifen Sie lieber zu **ungesättigten Fetten**. Diese sind etwa in pflanzlichen Produkten wie Olivenöl enthalten und können dazu beitragen, den Anteil an LDL-Cholesterin im Blut zu senken. Essen Sie bevorzugt Lebensmittel mit **komplexen Kohlenhydraten** wie beispielsweise Getreideprodukte aus Vollkorn. Diese gehen aus dem Darm langsamer ins Blut über und lassen die Zuckerwerte nicht so schnell ansteigen. Zur Orientierung dient der glykämische Index – je höher der Wert, desto schneller. Verarbeitete Lebensmittel wie Pommes Frites haben deshalb einen höheren glykämischen Wert als Pellkartoffeln. **Ballaststoffe**, wie in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten verlangsamen die Verarbeitung von Kohlenhydraten im Darm und verbessern die Insulinempfindlichkeit.

100 Rezepte - Leichte saisonale Küche
Wort & Bild Verlag
ISBN 978-3-927216-47-1
14,90 Euro

Wer selbst kocht, hat die Kontrolle darüber und kann meist Salz, Fett und Kalorien sparen, die Fertigprodukte oft im Übermaß enthalten.

Die im Folgenden vorgestellten Gerichte schmecken köstlich, sind kalorienarm, leicht nachzukochen und nicht nur für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder Diabetes geeignet sondern für alle, die sich gerne saisonal und regional ernähren: Das Kochbuch „Leichte saisonale Küche“ bietet 100 tolle Rezepte, mit denen man gesund genießen kann, ohne zu verzichten. Gegliedert nach Jahreszeiten finden sich viele leckere Rezepte für kleine und vegetarische Gerichte, Fleisch- und Fischmahlzeiten sowie süße Speisen. Und es wird mit genau den Zutaten gekocht, die uns die Natur in besonderer Frische zur Verfügung stellt.

Das Besondere an den Genuss-Rezepten: Keines hat mehr als 550 Kilokalorien. Alle Rezepte sind für Menschen, die Insulin spritzen, mit BE- und KE-Angaben versehen.



Kräutersuppe mit Radieschen

Eine gehackte Zwiebel in 1 EL Öl glasig dünsten. 200 g Petersilienwurzel und 100 g Kartoffeln in Würfeln hinzufügen. Mit 400 ml Gemüsebrühe (Instant) ablöschen, aufkochen und 15 Minuten garen. Je 1/2 Bund Petersilie und Kerbel hacken. 2 TL Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Kräuter und 50 ml Kochsahne (15 % Fett) in die Suppe geben, kurz miterhitzen. Suppe mit dem Passierstab fein mixen und schaumig aufpürieren. Evtl. noch heiße Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 TL abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Suppe in Teller füllen und mit vier in Stifte geschnittenen Radieschen und Kernen bestreuen.
Ca. 200 kcal, 0,5 BE/KE pro Person



Knusperfisch mit jungem Grün

1/2 TL gemahlener Koriander mit 1 TL Chili und 2 EL Vollkornpaniermehl mischen. 300 g Seelachsfilet auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 TL Öl einpinseln und die Bröselmischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 Minuten backen. Von 400 g geputztem grünen Spargel die Spitzen abschneiden und vorerst beiseite stellen. Spargelstangen in 1 cm breite Streifen schneiden, in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Spitzen dazugeben, 3 Minuten weiterbraten. 1 fein gehackte Knoblauchzehe, Petersilie und 1 TL geriebene Zitronenschale kurz mitbraten, mit 3 EL Zitronensaft und 1 EL Wasser ablöschen. 100 g verlesenen jungen Spinat und 6 halbierte Kirschtomaten untermischen und kurz miterhitzen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und Gemüse mit dem Fisch servieren.
Ca. 350 kcal, 0,5 BE/KE pro Person

Erdbeerauflauf mit Pistaziencrunch

Gratinform mit 1 TL Diätmargarine auspinseln. 2 EL gehackte Pistazien und 80 g zarte Haferflocken in einer beschichteten Pfanne anrösten. 1 TL Margarine, 2 TL Honig, 1 TL abgeriebene Orangenschale und etwas Vanillemark mischen. 2 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. 250 g Magerquark mit 50 ml Orangensaft, 1 TL Mandellikör und Süßstoff nach Bedarf cremig rühren und das Eiweiß unterziehen. In die Form füllen, mit 250 g halbierten Erdbeeren belegen und die Haferflockenmischung darauf verteilen. Im Ofen bei ca 180°C etwa 20 Minuten backen.
Ca. 515 kcal, 3,5 BE/4 KE pro Person



Computer und Internet

Einstieg ganz einfach und sicher

Da die eigenen Kinder und Enkel technisch und digital versiert sind, sollten Sie auch mitziehen und sich mit dem Computer anfreunden. Haben Sie keine Hemmungen und probieren Sie es einfach aus!

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass sich insbesondere Senioren schnell mit einem PC zurecht finden. Mit zahlreichen, großen Abbildungen werden Sie durch alle nötigen Schritte geleitet. Sie benötigen keinerlei Vorwissen. Im Internet surfen, E-Mails schreiben und empfangen, Fotos bearbeiten und präsentieren, Briefe schreiben oder vielleicht eine Kamera oder den Drucker anschließen – jeder Schritt wird ganz ohne englische Fachwörter erklärt. Darüber hinaus zeigt dieser Ratgeber Ihnen, wie Sie Ihren PC vor Viren schützen.



Bild: © Vierfarben

Computer für Senioren – Sabine Drasnin

Vierfarben · ISBN 978-3-8421-0209-5 · 19,90 Euro



Das Internet bietet nahezu unbegrenzte Möglichkeiten: Online-Banking, Einkäufe, Reisen planen und buchen, medizinische Beratung und Online-Apotheken, Telefonieren und Chatten über Skype, wenn die Liebsten im Urlaub sind, online fernsehen oder Radio hören. Der Ratgeber „Internet für Senioren“ liefert viele Informationen und Tipps. Hier wird jeder Einsteiger fündig und entdeckt garantiert schnell Freude am world wide web.

Internet für Senioren – Mareile Heiting

Vierfarben · ISBN 978-3-8421-0213-2 · 19,90 Euro

Gerade die silbernen Surfer können von den kurzen elektronischen Wegen profitieren. Wie die altbekannte analoge Welt auch, ist die virtuelle Welt aber nicht frei von Stolperfallen. Eine gesunde Skepsis und Bauchgefühl können helfen, heikle Situationen zu erkennen. Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei:

Aktuelles Betriebssystem

Das Betriebssystem ist der zentrale Baustein, durch den sich Programme, Spiele und Dateien auf dem Computer ablegen und nutzen lassen. Dies erfordert eine regelmäßige Software-Aktualisierung, um Sicherheitslücken im Betriebssystem und der Software zu schließen.

Virenschutz installieren

Antivirenprogramme gibt es kostenlos im Internet. Ein aktiver Virenschutz prüft nicht nur den

Computer auf mögliche Gefahrenquellen. So werden E-Mail Nachrichten mit fragwürdigen Anhängen erkannt und blockiert. Ebenfalls wird der Zugriff auf Webseiten, die Trojaner und anderen Schadcode beinhalten, gesperrt.

Firewall für sicheres Surfen

Eine Firewall ähnelt einem Türsteher und überwacht den ein- und ausgehenden Datenverkehr des Computers. Alles, was für Ihren Computer eine Gefahr darstellt, wird frühzeitig blockiert.

Benutzer- vs. Admin-Konto

Die meisten nutzen das Administrator-Konto aktiv, anstelle eines normalen Benutzerkontos. Während die Rechte des Letzteren z. B. bei der Installation von Software eingeschränkt sind, ist dies mit einem Administrator-Konto mühelos möglich. So können durch das Internet Schadsoftware automatisch auf dem PC installiert werden und das gesamte System gefährden. Nutzen Sie den Administrator-Zugang also nur zur Softwareinstallation bzw. Deinstallation.

WLAN Sicherheit

Die meisten surfen kabellos. Wichtig ist, dass Ihre WLAN-Einstellungen so gesetzt sind, dass nur Personen mit Zugangsdaten Ihr Internet in Anspruch nehmen. Legen Sie Ihr WLAN öffentlich und ohne Passwort an, kann Ihr WLAN möglicherweise für illegale Film- und Musik-Downloads missbraucht werden, was schnell zu teuren Abmahnungen führt.

Datensicherheit

Gehen Computer oder Festplatte kaputt, kann alles was Sie auf dem PC gespeichert hatten, unwiderruflich weg sein. Gerade bei Fotos ist das ärgerlich. Daher sollten Sie regelmäßig Datensicherungen auf USB-Sticks, einer externen Festplatte oder in einer onlinebasierten Cloud durchführen.

Schutz vor Spam-Mails

Üblicherweise werden Spam-Nachrichten vom E-Mail-Anbieter direkt in den Ordner Spam/Junk-Mail verschoben. Wird eine solche Nachricht systemseitig nicht erkannt, sollten Sie weder auf eine solche Nachricht antworten noch einen darin enthaltenen Link anklicken. Das signalisiert der Gegenseite die Echtheit Ihrer E-Mail-Adresse und führt künftig zu weiteren Nachrichten.

Schutz vor Phishing

Phishing-Mails nehmen mit steigender Qualität zu, um an streng vertrauliche Daten zu kommen. Erhalten Sie eine Nachricht, in der Sie aufgefordert werden, sich bei Ihrer Bank, Paypal, eBay, Amazon oder anderen Unternehmen mit Ihren Zugangsdaten anzumelden oder Ihr Passwort zu ändern, ignorieren Sie diese Nachricht, klicken Sie keinesfalls auf einen Link und melden Sie sich auf keinen Fall mit Ihren Zugangsdaten an.

Trojaner und Viren als Rechnung getarnt

Betrüger versuchen, Viren in Form getarnter Rechnungen als PDF unterzububeln. Stattdessen ist jedoch eine .exe-Datei angehängt. Keinesfalls sollte man diese Datei-Anhänge öffnen, da diese sonst im Hintergrund automatisch ausgeführt werden und dadurch großen Schaden verursachen.

Gewinnspiele

Gewinnspiele zählen zu einer Plage im Internet. Hierbei geht es den Machern dahinter einzig und allein um das Sammeln von Daten, wie z. B. Ihrer E-Mail-Adresse, Geschlecht, Name, Alter und Anschrift, um diese zu verkaufen, so dass Sie bald noch mehr Werbemails erhalten.

Kennwörter speichern

Eine sehr beliebte Möglichkeit sich schnell in einem Portal, bei einem Onlineshop oder sozialen Netzwerk anzumelden ist das Speichern der Passwörter. Diese Zugangsdaten werden somit allerdings für jedermann sicht- und nutzbar.

Persönliche Daten

Name, Adresse, Geburtsdatum und Bankverbindung sollte man nie achtlos weitergeben sondern nur, wenn dies unbedingt erforderlich ist, z. B. bei Bestellung im Online-Shop.

Sicherheit in sozialen Netzwerken

Nutzen Sie z. B. Facebook, um sich mit Freunden und Verwandten zu vernetzen, sollten Sie keine Freundschaftsanfragen von Fremden annehmen. Auch hier gibt es Betrüger, die z. B. ähnlich einem Heiratsschwindler die große Liebe versprechen und dann um viel Geld prellen. Zudem achten Sie darauf, dass Beiträge wie „Wir gehen in den Urlaub“ nicht öffentlich sichtbar sind. Gleiches gilt für den Einsatz persönlicher Daten. Andernfalls könnte das zum Einbruch in Ihr Zuhause führen, während Sie verreist sind.



Allein?

Freundschaften und Partnerschaften aus dem Internet



Bild: © Adobe Stock

Viele Senioren sind gesund, aktiv und finanziell abgesichert. Doch ein Partner oder eine Partnerin, mit dem man durchs Leben gehen kann, fehlt. Ein Drittel der Menschen in Deutschland über 65 Jahre lebt alleine.

Eine Schulter zum Anlehnen, ein Partner für interessante Gespräche, das Gefühl von Nähe und Geborgenheit: Es gibt genug Gründe, neue Kontakte zu knüpfen. Zudem machen Aktivitäten wie Theater, Konzerte oder Reisen gemeinsam mehr Freude.

Die meisten Senioren suchen im Alter nach einem Menschen, der ein ähnliches Weltbild teilt, gleiche Interessen, Hobbys und Einstellungen hat. Falls man aber im Freundeskreis, im Verein oder zufällig im Alltag niemanden trifft, der zu einem passt, gibt es im Internet eine Fülle von Anbietern, die sich auf die Partnervermittlung von Senioren spezialisiert haben: Partnervermittlungen und Dating-Börsen haben den Trend erkannt. Gerade älteren Menschen bietet sich auf diese Weise die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, aus denen unter Umständen sogar Freundschaften oder Partnerschaften entstehen können.

Über einen Online-Fragebogen wird ein Profil über die Beziehungspersönlichkeit des Suchenden erstellt. Die Fragen sollen unter anderem klären, welche Erwartungen man an einen neuen Lebenspartner hat, wie viel Nähe man in einer Partnerschaft möchte und wie man sich bei einem Streit verhält. Dabei geht es darum, sich selbst und seine Ansprüche realistisch zu beschreiben, um so den passenden Partner zu finden.

Problematisch kann es sein, wenn man sich nach dem Tod des Partners zu sehr an dem alten Partnerbild orientiert. Am besten sollten hier die eigenen Suchmuster hinterfragt und eruiert werden, was wirklich wichtig ist.

Bevor man der Internetbekanntschaft erstmals begegnet, empfiehlt es sich aus Sicherheitsgründen, sich eine E-Mail-Adresse einzurichten, aus der nicht sofort der richtige Name hervorgeht. Vor dem Austausch der Telefonnummern sollte man versuchen, durch mehrere E-Mails sein Gegenüber etwas kennenzulernen, eventuell sogar erste Gemeinsamkeiten zu finden – das steigert auch die Sympathien. Das erste Treffen sollte immer an einem öffentlichen Platz, wie einem Café stattfinden. Nach der ersten Verabredung lässt sich etwas besser abschätzen, wie viel Vertrauen man dem anderen schenken möchte.

Im Forum www.50plus-treff.de können Senioren sich kostenlos registrieren. Im Chat können sie sich ausgiebig und nach Herzenslust mit anderen Menschen 50+ unterhalten und so nette Kontakte finden. Seit der Gründung 2005 hat sich das Portal zu einem der beliebtesten Singlebörsen entwickelt. So wurde der 50plus-Treff 2014 vom Deutschen Institut zur Service-Qualität (DISQ) zur „beliebtesten, deutschen Singlebörse“ gekürt.

Weitere bekannte und seriöse, aber kostenpflichtige Partnerbörsen im Internet sind www.parship.de oder www.elitepartner.de.



Werden Sie DeutscheSenior-Berater* (w/m/d)

Die DeutscheSenior ist Dienstleister der ambulanten und stationären Pflege und bietet den Kernbereich Notruf-Management und Sicherheit an.

Wir bieten Ihnen den beruflichen Ein- und Umstieg in den deutschen Seniorenmarkt

Dieses Angebot richtet sich speziell an Selbstständige. Und dies unabhängig von jeder Altersbeschränkung. Egal, ob Sie handwerklich veranlagt sind oder Ihnen das kaufmännische wie vertriebliche Element mit in die Wiege gelegt wurde. Als Deutsche-Senior-Berater betreuen Sie Pflegedienste und stationäre Einrichtungen in Ihrer Region.

Was Sie bei uns erwarten können!

Selbstständiges Arbeiten

Sie sind selbstständig tätig in Ihrer vertrauten Region.

Stetig wachsender Markt

Sie werden jetzt und in Zukunft gebraucht! Durch die Alterung der Bevölkerung und neuen technischen Innovationen der Pflegehilfe und Hilfe in der Selbstständigkeit ist Ihr kompetenter Rat wichtig für unsere Partner.

Leistungsgerechtes Einkommen

Wir bieten Ihnen attraktive Vergütungsregelungen.

Starke Partner

Hinter jedem DeutscheSenior-Berater steht die DeutscheSenior als Partner, der Ihnen eine professionelle Unterstützung und Weiterbildung bietet.

Interesse?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Telefon 06432-920112

E-Mail: personal@deutschesenior.de

Erfahren Sie mehr:

www.deutschesenior.de

Was sollten Sie mitbringen?

Eigeninitiative

Sie handeln aus eigenem Antrieb heraus und bringen sich aktiv mit ein.

Erfahrung

Sie haben bereits berufliche und persönliche Erfahrungen gesammelt, die für Ihren Beruf als DeutscheSenior-Berater von Nutzen sind.

Anpassungsfähigkeit

Sie sind flexibel, mobil und freuen sich auf weitere Berufserfahrungen.

Organisationstalent

Sie sind ein Organisationstalent, arbeiten mit Ausdauer und Disziplin am Erfolg.

Kontaktfreude

Sie können gut mit Menschen umgehen und lernen gerne andere Menschen kennen.

Selbstständigkeit

Sie können ohne Anweisungen selbstständig arbeiten und eigene Entscheidungen treffen.

* Es wird auf die ausdrücklich geschlechtsneutrale Formulierung der Stellenausschreibung im nachstehenden Text hingewiesen. Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt.



Wellenweite Kreuzfahrten



Die besten Angebote unter: www.kreuzfahrten-flemming.de

Reisebüro in 46535 Dinslaken | Wilhelm-Lantermann-Str. 1 | T 02064 – 6 25 67 97

Reisebüro in 45134 Essen | Frankenstraße 279 | T 0201 – 4395710