

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHESENIOR-PARTNER

AUSGABE 06 – WINTER 2019

Fit & Gesund
Herzinfarkt

Ausflug
Scrooge Festival · Arcen

Wissen
Heizen und Lüften



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Winter 2019

Liebe Leserinnen, liebe Leser

*Die hohen Tannen atmen heiser im Winterschnee und bauschiger
schmiegt sich sein Glanz um alle Reiser. Die weißen Wege werden leiser,
die trauten Stuben lauschiger. Da singt die Uhr, die Kinder zittern:
Im grünen Ofen kracht ein Scheit und stürzt in lichten Lohgewittern
und draußen wächst im Flockenflittern der weiße Tag zu Ewigkeit.*

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)

Die Meinungen darüber, welche Jahreszeit nun die beste ist, gehen weit auseinander. Bei Ihnen im Pflegedienst, bei den Pflegebedürftigen und deren Angehörigen und zum Beispiel auch bei unseren Notfallmanagern in der Hausnotruf-Zentrale.

Mit den drei über das Jahr verteilten Ausgaben des Magazins Viveritas wollen wir jeder Jahreszeit eine Chance geben, sich zu präsentieren. So greifen wir die typischen Themen des Frühjahrs, des Sommers und nun auch die der Winterzeit auf.

In dieser druckfrischen Winterausgabe haben wir nützliche Informationen rund um das Thema Herzinfarkt und Wissenswertes zum richtigen Heizen und Lüften recherchiert. Des Weiteren warten spannende Zahlenrätsel und saisonale Rezeptvorschläge mit weihnachtlichen Gewürzen auf Sie. Mit einem Ausflug ins niederländische Arcen zum Scrooge Festival und emotionalen Literaturtipps stimmen wir Sie auf die Weihnachtstage ein.

Dieses Magazin ist eine Initiative und Förderprojekt der DeutscheSenior für ambulante Pflegedienste. Sprechen Sie mich oder meine Kolleginnen und Kollegen an, wenn Sie das kostengünstige Angebot des eigenen Magazins im Erscheinungsbild und mit den individuellen Angaben Ihres Pflegedienstes nutzen wollen.

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen bei der DeutscheSenior, sowie unserem Team bei Hausnotruf Deutschland, bedanke ich mich bei Ihnen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünsche Ihnen einen angenehmen Jahresausklang sowie einen optimalen Start ins Neue Jahr.

Ihr

Reinhard Skudlik

Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH

DeutscheSenior Programm 2020 für Pflegedienste

Bleiben Sie als Pflegedienst stets up to date und nutzen Sie das regelmäßige Gespräch mit Ihrem DeutscheSenior-Berater. Sehen Sie dazu auf der letzten Seite dieser Ausgabe das DeutscheSenior Programm 2020.

FIT & GESUND

4 **Gesundheit**
Herzinfarkt

8 **Gehirnjogging**
Rechenrätsel · Suchbild · Hidoku

AUSFLUG

10 **Adventszeit**
Arcen | Scrooge Festival

WOHLFÜHLEN

11 **Literatur**
Winterliche Lektüren

12 **Deko**
Winterliche Accessoires

13 **Mode**
Wohlfühl-Mode

GENUSS

14 **Ernährung**
Typische Weihnachtsgewürze

WISSEN

16 **Richtig heizen und lüften**
Perfektes Wohnklima im Winter

18 **Versicherungen**
Pflicht · Muss · Optional

Das Magazin Ihres Pflegedienstes ist eine Initiative und Förderprojekt der



Dienstleister für die ambulante und stationäre Pflege

Ansprechpartner für Pflegedienste

DeutscheSenior GmbH
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° 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
Korrektur: Frank Blau

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.

Erkennen und behandeln

Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt kommt es zu einem plötzlichen Verschluss eines Herzgefäßes, sodass Teile des Herzmuskels nicht mehr ausreichend mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Der Infarkt entsteht in der Regel durch Verkalkungen in den Gefäßwänden. Diese Wandverkalkungen können plötzlich aufreißen – das nun freiliegende Gewebe verursacht die Bildung eines Blutgerinnsels. Dies führt zu einem Gefäßverschluss und das durch dieses Gefäß versorgte Gewebe geht zugrunde. Seltener führt eine Embolie zu einem Herzinfarkt. Dabei wird das Gefäß ebenfalls durch ein Blutgerinnsel blockiert, doch ist dieses in einem anderen Körperteil entstanden und mit dem Blut in die Herzgefäße transportiert worden.

Um diese Gefahren abzuwenden oder den Schaden möglichst klein zu halten, ist es erforderlich, einen Herzinfarkt sofort zu behandeln.

In Deutschland erleiden jedes Jahr etwa 280.000 Menschen einen Herzinfarkt, bis zu 60.000 sterben jährlich daran.

Risikofaktoren

Für Männer über 45 Jahre und Frauen über 55 Jahre besteht ein erhöhtes Herzinfarktrisiko.

Risikofaktoren wie familiäre (genetische) Vorbelastung, hohes Lebensalter und männliches Geschlecht sind unbeeinflussbar.

Faktoren wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, das sogenannte metabolische Syndrom, Diabetes, Übergewicht, zu wenig Bewegung, Stress, psychische Belastungen und Zigarettenrauchen sind dagegen beeinflussbar.



Ernstzunehmende Warnsignale

Ein stummer Herzinfarkt weist keine oder keine eindeutigen Symptome auf und bleibt deshalb meist unbemerkt. Erst nach Tagen, Monaten oder sogar Jahren wird er erkannt. Infolge von Durchblutungsstörungen sterben dabei Teile des Herzmuskels ab.

Verschiedene Symptome können auf Herzprobleme hindeuten, bei denen Sie sofort an einen Herzinfarkt denken und ohne Zeitverlust den Notarzt rufen sollten:

Starke Schmerzen

Mit einer Dauer von mindestens fünf Minuten, überwiegend im Brustkorb oder hinter dem Brustbein, strahlen die Schmerzen auch in andere Körperregionen wie z. B. in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter, in den Rücken oder in den Hals bis hoch in den Kiefer aus.

Massives Engegefühl

Ein starker Druck oder ein heftiges Einschnürungsgefühl im Herzbereich könnten auf einen Infarkt hindeuten.

Heftiges Brennen

Meist handelt es sich bei den Schmerzen eines Herzinfarkts auch um ein stark brennendes Gefühl.

Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch

Ein Herzinfarkt kann sich auch mit sogenannten „untypischen Symptomen“ bemerkbar machen, was bei Frauen etwas häufiger vorkommt als bei Männern. Dazu zählen z. B. Übelkeit, Kurzatmigkeit oder Schmerzen im Oberbauch oder Rücken und Erbrechen. Da solche Symptome auch bei anderen harmlosen Erkrankungen auftreten können, empfiehlt es sich, den Notarzt zu rufen, wenn diese Beschwerden in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß auftreten.

Angstschweiß mit kalter, fahler Haut

Häufig führt ein Herzinfarkt zu Panik, die sich z. B. mit einer blassen, fahlen Gesichtsfarbe und kaltem Schweiß äußert.

Herzinfarkt bei Frauen

Bei Frauen wird ein Herzinfarkt häufig übersehen. Neben dem Brustschmerz, der in den linken Arm ausstrahlt treten bei Frauen häufig untypische Symptome auf.

Für Frauen gelten die gleichen Risikofaktoren wie für Männer, die konsequent zu behandeln sind: Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder psychosoziale Faktoren wie beispielsweise die Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Bis zu den Wechseljahren sind Frauen wegen der Geschlechtshormone (Östrogene) relativ gut gegen eine Verengung der Herzkranzgefäße und damit vor dem Herzinfarkt geschützt.

Erleiden Frauen einen Herzinfarkt, findet meist erst während der Rehabilitation die Verarbeitung des Infarkts statt. Während Männer nach der Behandlung im Krankenhaus möglichst schnell wieder gesund und körperlich fit sein wollen, wünschen sich Frauen mehr Entlastung im Alltag und emotionale Unterstützung.

Lebensgefährliche Folgen

Durch den Verschluss eines Herzkranzgefäßes kommt es zur Schädigung des nicht durchbluteten Herzmuskelgewebes. Dieses kann absterben und so seine Funktion nicht mehr ausüben. Die Folge sind Herzrhythmusstörungen und eine sich entwickelnde Herzmuskelschwäche. Sind große Abschnitte des Herzmuskels abgestorben, ist das Reißen der Herzwand möglich, was tödlich sein kann.

Nach einem Infarkt bildet sich eine Narbe im Bereich des betroffenen Herzmuskelabschnitts. Je nach Größe der Narbe ist die Pumpfunktion des Herzens eingeschränkt, was sich in einer geringeren Belastbarkeit des betroffenen Menschen äußert.

Schnelle Reaktion im Notfall

Treten die beschriebenen Symptome auf, ist umgehend ein Rettungswagen anzufordern – hier zählt jede Sekunde!

Bis zum Eintreffen des Notarztes sollten lediglich Erste-Hilfe-Maßnahmen geleistet werden: Lagern Sie den Oberkörper des Betroffenen hoch, um diesem eine bessere Atmung zu ermöglichen. Bei Bewusstlosigkeit mit normaler Atmung reicht unter Offenhalten der Atemwege die stabile Seitenlage aus.

Ist der Betroffene bewusstlos und atmet nicht beziehungs-

weise nicht normal, muss sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden. Nach jeweils 30 Kompressionen sollten zwei Beatmungen erfolgen. Wer unsicher ist, sollte sich nur auf die Herzdruckmassage konzentrieren.

Diagnose

Typische Beschwerden sowie bestimmte Risikofaktoren oder eine Herzkrankheit in der Vorgeschichte legen den Verdacht auf einen möglichen Herzinfarkt nahe.

Eine sofortige Blutabnahme ist notwendig. Vor allem Veränderungen bestimmter Stoffe, der sogenannten Herzenzyme, liefern erste konkrete Hinweise, ob ein Herzinfarkt vorliegt. Ein weiteres unverzichtbares Mittel zum Nachweis beziehungsweise zum Ausschluss eines Herzinfarktes ist das Elektrokardiogramm (EKG).

Eine Ultraschalluntersuchung des Herzens kommt ebenfalls zum Einsatz. Diese Untersuchung darf aber die Linksherzkatheter-Untersuchung und -Behandlung, die sich auch zur Wiedereröffnung der Gefäße eignet, nicht verzögern. Unter Umständen ist auch eine Magnetresonanztomografie (MRT) sinnvoll.

Bei einem Herzinfarkt ist ein stationärer Aufenthalt zwingend notwendig, um weitere Untersuchungen, die Behandlung des Infarktes sowie eine angemessene Nachsorge durchzuführen.

Behandlungsmöglichkeiten

Bei ersten Infarkt-Anzeichen ist es enorm wichtig, sofort den Notarzt zu rufen. Im Krankenhaus wird dann versucht, das verschlossene Herzkranzgefäß wieder zu öffnen und somit die Durchblutung des Herzens wiederherzustellen.

Sofern es möglich ist, erfolgt eine Herzkatheterbehandlung, wobei der Kardiologe das verschlossene Gefäß mit einem kleinen Ballon weitet und ein Drahtrohr (Stent) einsetzt, welches das Gefäß offen halten soll. Zusätzlich erhalten die Patienten Medikamente, die die Bildung von Blutgerinnseln verhindern.

In Ausnahmefällen, zum Beispiel wenn zu viel Zeit seit dem Auftreten der ersten Symptome vergangen sind oder wenn kein Herzkatheterlabor verfügbar ist, führen die Ärzte eine Lysetherapie durch. Dabei verabreichen sie ein Medikament, welches das Blutgerinnsel auflöst.

Wenn infolge des Infarkts ein Herzstillstand auftritt, versucht der Arzt, den Patienten wiederzubeleben. Gelingt dies, erfolgt meist eine Herzkatheterbehandlung. Der Patient wird vorübergehend auf eine Körperkerntemperatur von 32 bis 34 Grad Celsius herabgekühlt, um das Risiko für Schäden im Gehirn und daraus resultierende Behinderungen, die sich aufgrund der fehlenden Durchblutung und des Sauerstoffmangels ergeben, zu verringern. Diese Behandlungsmaßnahmen können das Sterberisiko nach einem Herzinfarkt senken und die Leistungsfähigkeit des betroffenen Herzens erhalten.



Nach dem Herzinfarkt

Regelmäßige ärztliche Kontrolltermine sind fortan unumgänglich. Nach einem Herzinfarkt müssen die Betroffenen mit der Einnahme von gerinnungshemmenden, Blutfette senkenden und bei Bedarf auch blutdrucksenkenden Medikamenten, nach entsprechender Verordnung rechnen, um ein Fortschreiten der Gefäßveränderungen und ihre Folgen zu verhindern.

Nikotin schädigt nachweislich die Gefäße, deshalb ist Raucherentwöhnung sinnvoll. Wichtig ist außerdem, Übergewicht zu normalisieren und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, denn diese Maßnahmen haben einen positiven Einfluss auf Blutdruck und Blutfette.

In Absprache mit dem behandelnden Arzt sind Bewegung und körperliche Aktivität empfehlenswert und wirken sich günstig auf das Körpergewicht und die Sauerstoffversorgung aus. Herz-Cardio-Sportgruppen, in denen Menschen nach einem Herzinfarkt unter ärztlicher Kontrolle gemeinsam Sport treiben, sind ein guter Einstieg.

Vorbeugende Maßnahmen

Ein gesunder Lebensstil und die regelmäßige Vorsorge sind wirkungsvolle Wege, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ein gutes Stressmanagement und der Abbau von Übergewicht schützen den lebenswichtigen Herzmuskel. Besonders wichtig ist es, in Zukunft auf's Rauchen zu verzichten.

Hätten Sie es gewusst?

Notfallmanager - Die unsichtbaren 24/7-Helfer

Man sieht sie nicht, aber im Notfall sind sie auf Knopfdruck erreichbar: Die Notfallmanager in der Hausnotrufzentrale. Welcher Besitzer eines Hausnotrufgerätes weiß jedoch ganz genau, was ein Notfallmanager eigentlich macht, fühlt und über seine Tätigkeit denkt?

In jedem Fall ist es eine Tätigkeit, die mit einer großen Verantwortung einhergeht. Sobald ein Notfallmanager den Alarm eines Hausnotrufkunden entgegennimmt, obliegt es seiner Erfahrung, Empathie und schnellem Urteilsvermögen, die Notfallsituation entsprechend einzuschätzen. Unter Einbeziehung der personenbezogenen und medizinischen Daten, sowie des Gesprächsverlaufs über das Notrufgerät entscheidet der Notfallmanager, wie der Hausnotrufkunde rasche und angemessene Hilfe erhält.

Die eingehenden Alarme in der Notrufzentrale von Hausnotruf Deutschland reichen von pflegerischen bis hin zu medizinischen Notfällen. Insofern ist es sehr unterschiedlich, wer im Einzelfall als Hilfeleister benachrichtigt wird. Dies kann ein Angehöriger, ein Bekannter, der Pflegedienst oder auch der Notarzt sein.

Notfallmanager in der Hausnotrufzentrale danach befragt, worin der Reiz ihrer Tätigkeit besteht, äußerten, dass es ein „Beruf mit Sinn“ sei und „man bekomme viel zurück“. „Ein verlässlicher Ansprechpartner zu sein, für die Hausnotrufkunden ein offenes Ohr zu haben und in diesem Zuge die Dankbarkeit des Anrufers zu spüren“, wird als besonders sinnvoll und befriedigend empfunden. Es ist kein Job nach Schema F.



Bild: © Adobe Stock

Ähnliches positives Empfinden äußern Hausnotrufkunden, die nach einem Gespräch mit dem Notfallmanager ein gutes Gefühl und Wissen darüber haben, dass Hausnotruf Deutschland weit über das reine Verständigen eines Rettungswagens hinausgeht. Denn in den meisten Fällen ist der Transport ins Krankenhaus die Ausnahme.

Viele ältere Menschen haben gesundheitliche Einschränkungen und leben allein oder haben wenig Kontakt zu Angehörigen und kennen die Möglichkeiten von Hausnotruf noch nicht. Der Appell ist klar: Man muss nicht erst selbst zum Pflegefall werden um Hausnotruf nutzen zu können. Fakt ist, dass mit Hausnotruf hoch motivierte Notfallmanager rund um die Uhr auf Knopfdruck zur Verfügung stehen, die im Falle des Falles gezielt auf die Wünsche des Hausnotrufkunden eingehen.



**Bei Interesse für Sie selbst oder für Ihren Angehörigen,
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

Rechenrätsel Bei diesem Rechenrätsel müssen die Zahlen 2 bis 9 so eingetragen werden, dass die einzelnen Rechenaufgaben zum richtigen Ergebnis führen. Jede Zahl von 2 bis 9 darf nur einmal verwendet werden. Es gilt die Rechenregel: Punkt vor Strich!

24	+		x		=	36
:		+		+		
	+		-		=	9
+		x		+		
	+		-		=	0
=		=		=		
11		20		17		

	x		+		=	21
-		+		+		
	+	72	:		=	16
+		:		-		
	+		-		=	6
=		=		=		
10		11		2		

6	7	1	24	25
5	2	8	23	22
4	3	9	20	21
12	10	15	19	16
11	13	14	17	18

10		11		2
=		=		=
5	+	8	-	7
+		:		-
4	+	72	:	6
-		+		+
9	x	2	+	3

11		20		17
=		=		=
7	+	2	-	9
+		x		+
6	+	8	-	5
:		+		+
24	+	4	x	3

Lösungen
Mit freundlicher Unterstützung von www.raetseldino.de

Suchbilder

Oftmals sind die Dinge, die es zu suchen gilt, wirklich gut getarnt. Aber mit ein wenig Konzentration finden Sie zwischen Zimtstangen, Keksen und Mandeln die sechs kleinen, feinen Unterschiede.



Hidoku



Tragen Sie in die leeren Felder die noch fehlenden Zahlen von 1 bis 25 so ein, dass sich eine geschlossene Zahlenschlange ergibt. Aufeinander folgende Zahlen müssen sich horizontal, vertikal oder diagonal berühren. Das Zahlenrätsel ist vollständig gelöst, wenn Sie am Ende eine geschlossene Zahlenkette einzeichnen können.

17		14		
	16		10	12
	21		3	
23			8	5
25		1	7	



Abseits der üblichen Weihnachtsmärkte

Scrooge Festival

Fast die gesamte Bevölkerung des holländischen Städtchens, mit knapp 500 Darstellern in prächtigen Kostümen verwandeln mit sehr viel Schauspielkunst, Konzerten, Musik und historischen Marktständen das Zentrum von Arcen in das London des 19. Jahrhunderts. Mit viel Liebe zum Detail, trotz Wind und Wetter lassen sich die Akteure jeden Alters nicht die gute Laune verderben und spielen ihre Rolle mit einem Lächeln. Man fühlt sich in eine andere Zeit versetzt.

„A Christmas Carol“, die Geschichte vom Geizkragen Ebenezer Scrooge, ist eine der besten Erzählungen des geliebten englischen Schriftstellers Charles Dickens, mit vielen weihnachtlichen Emotionen und Gefühlen. Ebenezer Scrooge war kein angenehmer Zeitgenosse. Er lebte und arbeitete im London des 19. Jahrhunderts und legte mehr Wert auf Geld als auf seine Mitmenschen. Seinen Angestellten, Bob Cratchit, behandelte dieser Geizkragen erbärmlich und sogar während des Weihnachtsfests kannte Scrooge kein Mitleid mit Leuten, die ihm Geld schuldeten.

Die kleine niederländische Festungsstadt Arcen, 10 km nördlich von Venlo am Ufer der Maas in der Nähe der deutschen Grenze erweckt die Weihnachtsgeschichte „A Christmas Carol“ zum Leben und nimmt Besucher mit auf Zeitreise: Die Stiftung Volkskultur organisiert am 14. und 15. Dezember eine Veranstaltung, die Jung und Alt in winterlicher Atmosphäre mit Feuerkörben und Laternen, im historischen Zentrum von Arcen, in seinen Bann zieht. Da dieses Spektakel einen hohen organisatorischen Aufwand mit sich bringt, findet dieses vorweihnachtliche Theater-Festival in einem Zweijahresrhythmus statt. Dieses Jahr ist es endlich wieder soweit und die Zeit wird um das Jahr 1850 zurück gedreht.

Die Erzählung nimmt uns mit in eine Atmosphäre, die uns fühlen lässt, wie es war in einem Jahrhundert, in dem der Gegensatz zwischen Arm und Reich das Straßenbild der Städte prägte. Verschiedene Buden und Geschäfte laden mit herzhaften und süßen Leckereien zum Verweilen und Aufwärmen ein.

Samstag 14. Dezember 2019, 12 bis 21 Uhr

Sonntag 15. Dezember 2019, 11 bis 18 Uhr

Da auch Tiere wie Gänse und Schafe eine wichtige Rolle spielen in der Scrooge-Geschichte, werden Besucher gebeten, ihre Haustiere daheim zu lassen.

Ticket im Vorverkauf: Erwachsene 5 Euro

Tageskasse: Erwachsene 7 Euro

Weitere Informationen erhalten Sie auf
www.scroogefestival.nl



Lesespaß

Stimmungsvolle Bücher für die Vorweihnachtszeit



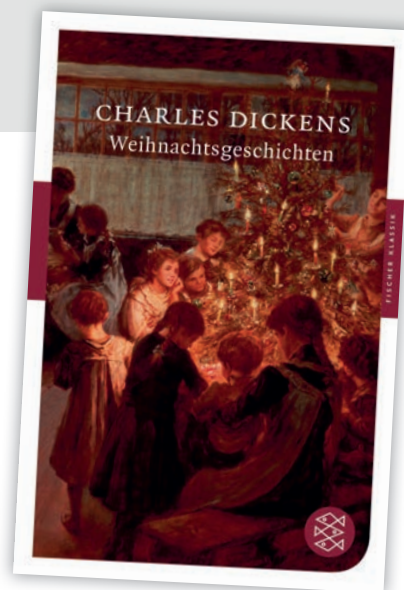
Anbei ein paar handliche Lektüren für kuschelige Abende auf der Couch oder auch zum Vorlesen für die Enkelkinder

Allein zu Hause, an Weihnachten? Der Geschäftsmann Ebenezer Scrooge bekommt Besuch. Allerdings aus der Geisterwelt: Weihnachtsgeister aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sorgen dafür, dass der fiese Geizhals sich nicht mehr wohlfühlt in seiner Haut. Aber kann Weihnachten bessere Menschen aus uns machen?

Charles Dickens · Weihnachtsgeschichten

Fischer Taschenbuch Verlag · ISBN 978-3-596-90113-5

10 Euro



Bilder: © S. Fischer Verlag



Liebesfunkeln braucht keinen Wunschzettel! Hutmacherin Ava trifft Sam auf einer hippen Londoner Vorweihnachtsparty. Er hat einen Auftrag für sie: ein Hut als Geschenk für seine schwerkranke Mutter Wendy – vielleicht wird es ihr letztes Weihnachten sein. Als Wendy in Avas Studio kommt, glaubt sie voller Freude, Sam sei mit Ava zusammen. Sam bittet Ava, diesen Irrtum nicht aufzuklären, sondern so zu tun, als wären sie ein Paar – nur für die Vorweihnachtszeit... Der perfekte Winterroman für alle, die Romantik suchen.

Sue Moorcroft · Winterzauberküsse

Fischer Taschenbuch Verlag · ISBN 978-3596296354

10 Euro

Wie ist so herrlich die Winternacht! Es glänzt der Mond in voller Pracht mit den silbernen Sternen am Himmelszelt. Es zieht der Frost durch Wald und Feld und überspinnet jedes Reis und alle Halme silberweiß. Er hauchet über dem See, und im Nu, noch eh' wir's denken, friert er zu. So hat der Winter auch unser gedacht und über Nacht uns Freude gebracht. Nun wollen wir auch dem Winter nicht grollen und ihm auch Lieder des Dankes zollen.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Wenn es Winter wird · Die schönsten Geschichten, Lieder und Gedichte

Herausgegeben von: Julia Gommel-Baharov

Fischer Taschenbuch Verlag · ISBN 978-3596907182

11 Euro



Zauberhaft gemütlich winterliche Deko



Engel sind aus der Weihnachtszeit nicht weg zu denken. Deshalb dürfen Sie auch hier für die kommenden Festtage nicht fehlen. Wir haben im Folgenden ein paar verspielt, niedliche Engel-Dekorationen zusammengestellt.



- 1.** Lichtobjekt Stern (17x21 cm) 3,99 € · **2.** Weide-Kranz beglümmt (D 35 cm) braun 16,99 € **3.** Tannen-Kranz (D 31 cm) blaugrün 19,99 €
- 4.** Dekofigur Engel (H 14 cm) 5,99 €
- 5.** Kugel Leaves (D 10 cm) weiß 4,99 €
- 6.** Kugel Glittergranulat (D 8 cm) silber 3,99 €
- 7.** Tasse Engel 270ml 3,99 € **8.** MüsliSchale Engel (D 14 x H 7 cm) 3,99 € **9.** Dessertteller Engel (D 20 cm) 4,99 € **10.** Kugel Engel (D 8 cm) 5,99 €
- 11.** Lichterkette Sterne 2 m 10 LED 9,99 €

Weitere traumschöne
Accessoires unter
www.depot-online.de



Kuschelig

Wohlfühl-Mode für die kalte Jahreszeit

Kühles Eisgrau, Schneeweiß und zauberhaftes Silber lassen sich vielfältig kombinieren – breite Rippen, Zopfmuster und Strukturen machen die Looks noch spannender. Hier gibt es jede Menge zu entdecken: unkomplizierte Parka mit Kapuze und Kunstpelzbesatz, lange Mäntel mit Seitenschlitten, lässige Hosen im Joggerlook und sportliche Zweiteiler. Schön fließend und anschmiegsam sind sie eine Einladung zum Wohlfühlen.

Bilder: © Adler



1. Bexley Parka mit feinen Strukturstreifen 119,99 € 2. My Own flauschiger Feinstrickpullover mit Federdruck und Ziersteinen 29,99 € 3. My Own Joggpants mit Cord und silberfarbenem Gallonstreifen 39,99 € 4. Bexley Strickkleid mit Blumen- druck 29,99 € 5. Steilmann Glen- check Blazer 89,99 € 6. Steilmann Glencheck Hose 59,99 € 7. Rucksack 25,99 €

Weitere modische Stücke unter www.adler.de

Advents- und Weihnachts-Gewürze

Gesunde Aromen

Ob beim Gänsebraten oder in der Weihnachtsbäckerei – jetzt werden viele Gerichte mit Zimt, Nelken oder Kardamom verfeinert. Was wäre Weihnachten auch ohne die herrlichen Düfte?

In den meisten typischen Wintergewürzen steckt noch weitaus mehr als nur weihnachtliches Aroma. Das schmeckt nicht nur gut, sondern kann auch die Gesundheit positiv beeinflussen.

Zimt

Zimt ist besonders gut für Menschen mit Cholesterinproblemen oder Übergewicht geeignet, denn er kann den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken und kurbelt den Stoffwechsel an. Zimt ist außerdem reich an sekundären Pflanzenstoffen, die mit Krebsprävention in Verbindung gebracht werden. Schon im Mittelalter war Zimt ein beliebtes Allheilmittel gegen verschiedenste Erkrankungen, da er antibakteriell wirkt.

Kardamom

Kardamom zählt zu den Ingwergewächsen und verfeinert Kekse, Stollen, Lebkuchen oder herzhaftes Fleischgerichte. Kardamom hat einen hohen Anteil ätherischer Öle. Ein wichtiger Inhaltsstoff des Kardamomöls ist Cineol, welches stark antibakteriell und schleimlösend wirkt. Daher empfiehlt sich Kardamom auch zur Behandlung von Erkältungs- und Lungenerkrankungen.

Nelken

Die kleinen, getrockneten Knospen veredeln Glühwein oder deftige Wintergerichte wie Wild. Der Hauptwirkstoff des Nelkenöls blockiert die Schmerznerven im Mund- und Gesichtsbereich und lindert so auch Zahnschmerzen.

Nach einer Behandlung sollen das Kauen auf Nelkenknospen oder konzentriertes Nelkenöl helfen. Im Rotkohl oder Entenbraten können Gewürznelken einem unangenehmen Völlegefühl entgegenwirken: die Aromastoffe schütten Serotonin aus, das die Darmbewegung und die Verdauung fördert.

Sternanis

Die ätherischen Öle des Sternanis enthalten entzündungshemmende und schleimlösende Inhaltsstoffe und werden daher häufig in Arzneimitteln gegen Husten- und Erkältungskrankheiten verwendet. Das enthaltene Benzaldehyd wirkt außerdem im Magen-Darmbereich krampflösend und fördert die Verdauung.

Vanille

Der typische Geschmack entsteht erst durch den Fermentationsprozess der Schoten und ist nicht nur lecker, sondern besitzt auch gesunde Inhaltsstoffe. Besonders für seine aphrodisierende Wirkung ist die Vanille bekannt. Außerdem soll sie stimmungsaufhellend wirken und sich deshalb im Einsatz gegen depressive Verstimmungen und Angstzustände bewähren.

Herzhaftes Lammgulasch

1 EL Kardamomkapseln, 1 EL Koriandersamen, 1 TL + 2 EL Öl, 3 Zwiebeln, 1 kg Lammfleisch aus der Keule, Salz, Pfeffer, 500 g passierte Tomaten, 400 ml Gemüsebrühe, 600 g Kartoffeln, 300 g Möhren, Zucker, 1/4 Bund Koriander

Kardamom, Koriandersamen und 1 TL Öl in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, würfeln und 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebeln im heißen Bratfett unter Wenden 2-3 Minuten braten. Gesamtes Fleisch in den Bräter geben, mit Tomaten und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Ca. 40 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln schälen, grob würfeln, mit den zuvor in ca. 4 cm breite Möhrenstücken und der Kardamom-Mischung zum Fleisch geben und mitschmoren. Gulasch mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und über das Gulasch streuen. Dazu schmecken Joghurt und Baguette.



Würziger Pflaumenkompott

750 g Pflaumen oder Zwetschen, 75 g Zucker, 200 ml Kirschnektar, 2 Sternanis, 3 Kardamomkapseln, 1 gestrichener EL Speisestärke, 6-8 EL Vanillesoße

Pflaumen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Saft ablöschen, dann Pflaumen, Anis und Kardamom zugeben und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Stärke und ca. 2 EL kaltes Wasser glatt rühren und den Kompott damit binden. Kompott ca. 1 Minute köcheln lassen, dann unter gelegentlichem Rühren auskühlen lassen. Kompott in Gläsern anrichten und mit Vanillesoße beträufeln.



Wohlig warm in den vier Wänden

Richtiges Heizen und Lüften

Immer wieder wird der Fehler begangen, die Fenster länger auf Kippstellung zu belassen. Wer allerdings so handelt, verschenkt jedes Jahr etwa 150 Euro. Schließlich kühlen die Fensternischen verstärkt aus, was den Energieverbrauch erhöht.

Ein Zwei-Personen-Haushalt gibt pro Tag zwischen drei und sechs Liter Wasser an die Luft ab. Wird diese Feuchtigkeit nicht regelmäßig rausgelüftet, kann sie Schimmel auslösen – sowohl in Wohnungen mit undichten Fenstern und Dächern als auch in energetisch sanierten Häusern mit Wärmeschutzfenstern. In nicht ausreichend oder gar nicht beheizten Räumen ist die Gefahr besonders groß.

Beim Atmen wandeln wir Sauerstoff in Kohlendioxid (CO₂) um. Riecht die Luft abgestanden, liegt das oft an einer zu hohen Kohlendioxid-Konzentration. Auch Schadstoffe und Geruchsstoffe aus Möbeln und Baumaterialien können ein Grund dafür sein. Die so belastete Raumluft kann Müdigkeit und Konzentrationsprobleme auslösen. Heizen und Lüften helfen, ein gesundes Wohnklima zu schaffen.

Richtig heizen und lüften bedeutet auch, die Wohnräume nicht zu überheizen. Für ein angenehmes Raumklima genügt im Wohnbereich eine optimale Temperatur von 20 Grad. In Küche und Schlafzimmer sind 18 Grad Celsius meist völlig ausreichend. Im Bad darf es mit 21 bis 24 Grad Celsius auch gern etwas wärmer sein. Nachts sowie tagsüber, wenn sich niemand zu Hause befindet, können Sie die Temperatur insgesamt etwas senken.

Ein behagliches Wohnklima liegt bei einer Temperatur von 18 bis 22 Grad Celsius und bei einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent – je nachdem, ob Sie gerade aktiv z. B. mit Hausarbeit beschäftigt sind.

Die Luftfeuchtigkeit im Raum lässt sich leicht mit einem Thermo-Hygrometer kontrollieren, das Sie für wenige Euro im Baumarkt erhalten. Sinkt diese unter 30 Prozent, kann die trockene Luft die Schleimhäute reizen. Ist sie zum Beispiel im Winter regelmäßig höher als 50 Prozent, steigt die Schimmelgefahr.

Heizen

In der Heizperiode sollten Sie alle Wohn- und Schlafräume tagsüber auf mindestens 16 Grad heizen, auch wenn einige Räume nur selten genutzt werden. Bei einem schlechten Bauzustand ist oft eine höhere Temperatur erforderlich, um das Schimmelrisiko klein zu halten. Versuchen Sie nicht, die ganze Wohnung nur mit einzelnen Heizkörpern zu heizen. Temperaturunterschiede von mehr als fünf Grad innerhalb der Wohnung können schnell zu einem Schimmelproblem führen, z. B. wenn warme, feuchte Luft aus einem Wohnraum in kühlere Räume gelangt. Daher schließen Sie zwischen unterschiedlich stark beheizten Räumen in der Wohnung die Türen.

Vergessen Sie in der kalten Jahreszeit nicht, nach dem Lüften die Fenster wieder zu schließen. Beim Dauerlüften geht viel Wärmeenergie verloren und die Wände im Raum kühlen ab. So dauert es lange, bis der Raum wieder warm wird und es besteht Schimmelgefahr.

Stellen Sie keine Möbel direkt vor Heizkörper oder kalte Außenwände, damit die Heizungsluft sich ungehindert ausbreiten und kalte Wandoberflächen erwärmen kann. Dies gilt insbesondere in schlecht gedämmten Gebäuden, wie beispielsweise unsanierten Altbauten.

Lüften

Wie oft und wie lange täglich gelüftet werden muss, hängt neben der Jahreszeit und dem Außenklima u. a. von den persönlichen Wünschen ab und wie stark die Raumluft mit Feuchtigkeit oder Gerüchen belastet ist. Außerdem ist ausschlaggebend, wie gut das Gebäude gedämmt ist, ob es freistehend auf dem Land oder sich in der Innenstadt befindet. Relevant ist weiterhin der Zuschnitt der Wohnung und die Orientierung der Fenster, d. h. ob Querlüften möglich ist.

Je mehr Personen sich im Haushalt befinden und je aktiver sie sind, desto öfter muss täglich gelüftet werden: lüften Sie kurz durch ein oder mehrere weit geöffnete Fenster (Stoßlüften). Das sorgt schnell für frische Luft. Im Winter bei niedrigen Außentemperaturen oder Wind reichen drei bis fünf Minuten. Im Frühjahr oder Herbst kann der komplette Luftaustausch zehn bis 20 Minuten dauern. Wer aus hygienischen Gründen auf frische Luft bedacht ist, sollte mindestens drei bis vier Mal pro Tag die Luft komplett austauschen. Wenn Sie den ganzen Tag abwesend sind, ist es wichtig, zumindest morgens und abends zu lüften.

Vertreiben Sie feuchte Luft unbedingt sofort nach dem Baden, Duschen und Kochen. Sie sollten auch das Schlafzimmer gleich nach dem Aufstehen gut durchlüften. Je höher die Luftfeuchtigkeit, umso größer ist das Schimmelrisiko. Manchmal reicht mehrmaliges Öffnen des Fensters nicht aus, um die in Handtüchern, Bettdecken oder Oberflächen von Wänden und Möbeln gespeicherte Feuchtigkeit wieder loszuwerden. Ein gleichmäßiger Luftaustausch nach dem Stoßlüften sorgt dafür, dass auch diese Feuchtigkeit nach und nach entweicht. Das kann auch eine Lüftungsanlage wie z. B. eine Abluftanlage im Bad übernehmen oder Sie kippen die Fenster, bis die Luftfeuchtigkeit dauerhaft unter 50 Prozent gesunken ist. Dabei stellen Sie die Heizung auf kleine Stufe, um die Luft zu erwärmen. So nimmt diese mehr Feuchtigkeit auf und mit nach draußen.

Im Schlafzimmer kann nachts ein gekipptes Fenster für gute Luft sorgen. Pro Nacht gibt ein Mensch bis zu einem halben Liter Wasser ab. Das ist in etwa so viel wie bei einmaligem Duschen. Ein weiterer Vorteil: Die CO₂-Belastung steigt nicht so hoch, dass Kopfschmerzen drohen.

Richtig lüften zu jeder Jahreszeit

Sommer

Morgens und abends für 25 Minuten

Übergangszeit

3 bis 4 Mal am Tag 15 bis 20 Minuten

Frühling und Herbst

3 bis 4 Mal am Tag 10 bis 15 Minuten

Winter

3 Mal am Tag 3 bis 5 Minuten





Bild: © AdobeStock

Sinnvolle Versicherungen

Der Beginn der Rente ist ein guter Zeitpunkt, Ihre Versicherungen unter die Lupe zu nehmen. Einige, wie die Berufsunfähigkeits- und die Krankentagegeldversicherung benötigen Sie nicht mehr. Stattdessen ist Ihre gesundheitliche Absicherung wichtig. Vorhandene Zusatzversicherungen für die Zähne und das Krankenhaus sollten Sie daher weiterführen. Ab welchem Alter eine Versicherung höhere Beiträge verlangt, ist unterschiedlich. Es lohnt sich, Preise zu vergleichen. Dies können Sie über bekannte Online-Vergleichsportale machen oder den Versicherungsmakler Ihres Vertrauens aufsuchen.

Pflicht

Gesetzlich vorgeschrieben ist für jeden Bundesbürger die **Krankenversicherung**. Waren Sie einen Großteil Ihres Erwerbslebens gesetzlich versichert, zahlen Sie nun bei Ihrer Krankenversicherung mit einem vergünstigten Rentner-Tarif weniger Beiträge. Bei der privaten Krankenversicherung steigen die Beiträge im Alter häufig. Eine Rückkehr in die gesetzliche Krankenversicherung ist allerdings nur bis zum 55. Lebensjahr möglich.

Für Autofahrer ist die **Kfz-Haftpflichtversicherung** zwingend. Voll- und Teilkaskoversicherung sind optional.

Wichtig

Die **private Haftpflicht** kann Sie vor existenzbedrohenden Kosten schützen, etwa wenn ein Mensch durch Ihre Schuld zu Schaden kommt.

Als Immobilienbesitzer sollten Sie eine **Wohngebäudeversicherung** haben, die Schäden durch Sturm, Hagel, Feuer oder Blitzschlag abdeckt. Sie kann, wenn nötig, durch eine Elementarschadenversicherung erweitert werden.

Eine **Auslandsreisekrankenversicherung** überträgt Behandlungen und medizinisch notwendige Rücktransporte. Die gesetzliche Krankenversicherung trägt solche Kosten je nach Reiseland nur teilweise oder gar nicht.

Auch als Privatversicherter sollten Sie prüfen, ob Sie eine Auslandsreisekrankenversicherung benötigen. Falls Sie länger als acht Wochen ins Ausland gehen, brauchen Sie einen speziellen Vertrag.

Optional

Im hohen Alter pflegebedürftig zu werden, ist der Albtraum vieler. Die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung reichen nicht immer aus, um die anfallenden Kosten für Betreuung und medizinische Versorgung abzudecken. Eine **private Zusatz-Pflegeversicherung** kann helfen, diese Lücke zu schließen. Dabei existieren verschiedene Varianten, die leider oft recht viel kosten. Hier ist sicherlich eine ausführliche Beratung empfehlenswert.

Wenn ein Wasserschaden die Wohnung zerstört, ersetzt die **Hausratversicherung** Kleider, Möbel und Wertsachen. Sie eignet sich vor allem für Haushalte mit teurer Einrichtung oder falls die Wohnung nicht mit den Ersparnissen wieder eingerichtet werden kann.

Um sich gegen die Kosten eines Rechtsstreits abzusichern, sollte man eine **Rechtsschutzversicherung** haben. Diese zahlt aber nur für Streitigkeiten in den versicherten Bereichen. Die Haftpflichtversicherung hilft, wenn eine unberechtigte Schadensersatzforderung gegen Sie gestellt wird.

**Für unsere Pflegedienstpartner
und die es werden wollen.**



Bleiben Sie als ambulanter Pflegedienst stets up to date, verpassen Sie nichts. Nutzen Sie das Gespräch mit Ihrem DeutscheSenior-Berater über die Details, die Preise, Ihre Vergütungen und die Erfahrungsberichte.

Antwort Fax: 06432 920-434

Programm 2020 !



Ja, ich interessiere mich für das **Rufen Sie mich an!**

Vorname und Zuname

Name des Pflegedienstes / Ort

Telefon



Notruf-Management im Pflegedienst



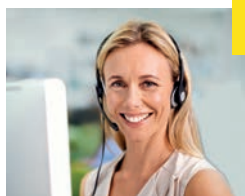
- Ihr Pflegedienst ist unabhängig von einer Rettungsdienstorganisation und Sie wollen es auch bleiben!
- Entlasten Sie Ihr Pflegepersonal durch 24/7-Notruf-Vorqualifizierung
- Erzielen Sie für Ihren Pflegedienst nachhaltige Einkünfte



Sturzprophylaxe - AntiRutsch Beantragungs-Service bundesweit



- Entlasten Sie Ihren Pflegedienst bei der Sturzprophylaxe-Beratung
- Sie befürworten ein sicheres Bad für Patient und Pflegepersonal
- Kostenübernahme durch Pflegekasse
- Dokumentation und Vergütung für den Pflegedienst



Rufbereitschafts-Service in der Pflege



- Entlasten Sie Ihren Bereitschaftsdienst
- Erreichbarkeit nach Büroschluss im Namen des Pflegedienstes
- Trennen von unkritischen und wichtigen Aufgaben
- Immer ein Mensch am Telefon - kein Anruf geht verloren



ServiceWohnen & Co. Notruf-Management im Betreuten Wohnen



- Ihr Pflegedienst versorgt Betreutes Wohnen & Neue Wohnformen
- Notruf-Zentrale im Hintergrund sichert Bewohner 24 Stunden
- Kein Kapitaleinsatz mehr für komplette Notruf-Ausstattung im Betreuten Wohnen bzw. in Wohngemeinschaften



Akademie Mitarbeiterschulungen mit Zertifikat



- Nachweis der gesetzlichen Fort- und Weiterbildungspflicht
- Webinare für Qualitätsbeauftragte inkl. Teilnahmebescheinigung
- Schulungen vor Ort im Pflegedienst
- Kein Arbeitszeitausfall für An- und Abreisen



Betriebsberatung & Marketing



- „Marketing-Box“ vom Prospekt bis hin zum eigenen Magazin des Pflegedienstes
- Neutrale, verbandsunabhängige Individualberatung bei Neugründung eines Pflegedienstes



Wellenweite Kreuzfahrten



Wir setzen uns mit langjähriger Erfahrung und unseren kompetenten Reise- und Kreuzfahrtspezialisten dafür ein, Ihre Reisewünsche so zu planen, dass Ihr Urlaub zur schönsten Zeit des Jahres und unvergesslich wird. Unser Team bietet Ihnen qualifizierte Beratung zu Kreuzfahrten, Urlaubsreisen, Städtereisen, Wellnessreisen und Seniorenreisen sowie vielem mehr an. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie Urlaub auf die besondere Art. Die nächste Reise wartet schon - sprechen Sie uns gerne an!

Reisebüro Flemming GmbH

Die Welt der Kreuzfahrten | www.kreuzfahrten-flemming.de | T 0 20 64 - 6 25 67 97
Reisebüro in 46535 Dinslaken | Wilhelm-Lantermann-Str. 1 | T 0 20 64 - 6 25 67 99
www.facebook.com/kreuzfahrten.flemming

