

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHE SENIOR-PARTNER

AUSGABE 07 – FRÜHLING 2020

Fit & Gesund
Vorsorgeuntersuchungen

Kneippen
Bad Wörishofen

Wissen
Anpassung des Pflegegrades

 **DeutscheSenior®**

**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Frühling 2020

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

*Es schmilzt der Schnee, es kommt das Gras, die Blumen werden blühen;
es wird die ganze weite Welt in Frühlingsfarben glühen.*

Hermann Löns (1901)

Endlich wieder Frühling – so denken die Allermeisten, sobald es ringsum zu grünen und blühen beginnt. Es ist eben eine ganz besondere Jahreszeit. Alles ist auf die Frage ausgerichtet, was wird das Jahr bringen.

Blättern Sie durch die vorliegende, druckfrische Frühlingsausgabe der „Viveritas“. Dieses Magazin ist Initiative und Förderprojekt der Deutsche Senior für ambulante Pflegedienste. Konkret halten Sie die Spezialausgabe der Deutsche Senior in den Händen, die wir Ihnen als unserem Partner in der ambulanten und stationären Pflege zusenden. Dies, um Sie über das eine oder andere Thema auf kurzweilige Art zu informieren. Also ein weiterer Weg, um miteinander in Kontakt zu stehen.

Sprechen Sie mich oder meine Kolleginnen und Kollegen gerne 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 dem Team bei Hausnotruf Deutschland, wünsche ich Ihnen eine schöne Osterzeit.

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**
Vorsorgeuntersuchungen
Fußpilz

8 **Gehirnjogging**
Knobelfragen · Rechenrätsel

WOHLFÜHLEN

10 **Mode**
Frühlingshafte Accessoires

12 **Literatur**
Reise-Lektüren

GENUSS

14 **Rezept**
Spargel

WISSEN

16 **Anpassung des
Pflegegrades**
Verringerte Selbstständigkeit

17 **Mit dem Taxi zum Arzt**
Wann zahlt die Kasse?

AUSFLUG

18 **Kneippen**
Bad Wörishofen

Das Magazin Ihres Pflegedienstes ist
eine Initiative und Förderprojekt der



Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege

Beratung und Vermittlung/ 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



Vertragspartner/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 ladungs-
fähige Anschrift für die im Impressum genannten
Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.

Konzept: Bernd Schürenberg

Creative Director: Bettina Boujemil

Redaktion: Bettina Boujemil

Korrektur: Frank Blau

Anzeigen

Bernd Schürenberg

T 0201 / 48 79 21 01

b.schuerenberg@crew4.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.



Unerlässlich

Vorsorgeuntersuchungen

Wir möchten alle möglichst lange vital bleiben. Doch welche gesundheitlichen Risiken sind im Alter besonders ausgeprägt? Bei Senioren können Vorsorgeuntersuchungen extrem wichtig sein und sogar Leben retten. Viele wissen nicht, dass die Krankenkassen zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen übernehmen. Obwohl in Deutschland jeder gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre ein Recht auf solche Untersuchungen hat, nehmen sehr viele diese nicht wahr. Zum größten Teil übernehmen die Krankenkassen die Kosten für regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen, Impfungen oder Gesundheits-Checks. Keinen Zuschuss aber gibt es beispielsweise für Vorsorgeuntersuchungen der Augen, Lunge, Knochendichte oder Hirnleistung. Patienten, die sich für eine spezielle Untersuchung interessieren, sollten sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen. Bei nicht zentral geregelten Leistungen können Kassen selbst entscheiden, ob sie diese bezahlen.

Alle zwei Jahre dient ein Gesundheits-Check für Männer und Frauen der Früherkennung insbesondere von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Dazu gehören ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt, eine Ganzkörperuntersuchung inklusive Blutdruckmessung, die Laboranalyse von Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte

sowie eine Untersuchung des Urins. Zusätzlich findet alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening mit einer Ganzkörperuntersuchung der Haut statt. Außerdem erfolgt eine Tastuntersuchung der Lymphknoten.

Darmkrebs

Ab dem 50. Lebensjahr wird eine jährliche Dickdarm- und Enddarmuntersuchung beim Gastroenterologen angeboten. Dabei werden die unteren Darmabschnitte auf Verhärtungen und andere Veränderungen abgetastet, der Stuhl wird auf sichtbares Blut untersucht. Ab 55 Jahren erfolgt die Darmkrebsfrüherkennung alle zwei Jahre und durch maximal zwei Vorsorge-Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Versicherte können zwischen Koloskopie (Darmspiegelung) oder Stuhluntersuchung auf nicht sichtbares Blut wählen. Im Rahmen der Darmspiegelung erfolgt dann direkt eine Entfernung von verdächtigen Bereichen (z. B. gutartige Schleimhautpolypen, die sich zu Krebs entwickeln können). Die Untersuchung sollte nach zehn Jahren erneut durchgeführt werden. Eine Darmspiegelung dauert etwa 20 Minuten, der Patient wird in einen leichten Dämmer Schlaf versetzt. Generell ist diese Untersuchung eine sinnvolle Krebsprävention, da Darmkrebs im Frühstadium sehr gut heilbar ist.

Gefäßerkrankungen

Ab dem 50. Lebensjahr können Frauen und auch Männer eine genauere Untersuchung der Gefäße im Gehirn und Körper durchführen lassen. Mit einer Duplexuntersuchung werden dabei der Blutfluss der zuführenden Hirngefäße, der peripheren Venen und Arterien sowie die Innenschichtdicke gemessen. So kann möglichen Gefäßerkrankungen vorgebeugt werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Gruppe der 60- bis 70-Jährigen leiden eher unter körperlichen Erkrankungen. Todesursachen sind zu 30 % Krebserkrankungen und zu rund 40 % Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für Frauen und Männer werden deshalb Früherkennungsuntersuchungen angeboten. Die größten Gesundheitsrisiken im Altersabschnitt zwischen 70 und 80 Jahren sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie Alterskrebs. Beide Krankheitsgruppen zusammen machen 80 bis 90 % der Erkrankungen und Todesursachen aus. Männer und Frauen sollten jedes Jahr eine gründliche internistische Untersuchung (EKG, Ultraschall, wichtige Laborparameter, Sonografie der Halsgefäße) sowie eine Darmspiegelung (alle 10 Jahre) durchführen lassen. Augen- und Hautchecks sind ebenfalls empfehlenswert.

Diabetes

Für Typ-II-Diabetiker gelten spezielle Vorsorgemaßnahmen: Einmal jährlich sollte der Augenhintergrund gespiegelt und die Nervenfunktion getestet werden, um Erkrankungen des Nervensystems wie Neuropathien entgegenwirken zu können. Mindestens einmal pro Jahr ist ein EKG erforderlich. Regelmäßige Blutdruckkontrolle und Kontrolle der Pulse sind unabdinglich, um den Blutstrom im Körper beurteilen zu können. Mindestens einmal im Jahr sollte die Nierenfunktion getestet, alle drei Monate der Urin auf Mikroalbumin, also bestimmte Eiweiße, untersucht werden. Es muss eine regelmäßige Kontrolle der Füße und unteren Unterschenkel erfolgen, um Geschwüre zu behandeln und Amputationen vorzubeugen.

Hautkrebs

Das größte Organ des Menschen ist die Haut. Mit steigendem Alter sollte regelmäßig eine Überprüfung der gesamten Hautfläche erfolgen, denn je älter ein Mensch ist, umso länger war seine Haut auch den schädlichen UV-Strahlen ausgesetzt. Das Risiko für eine schwere Hautkrebserkrankung ist allein dadurch erhöht. Eine sorgfältige Behandlung sowie eine regelmäßige Untersuchung beim Hautarzt sind deshalb besonders wichtig.



Menschen mit vielen Muttermalen und Altersflecken sollten Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen. Gleiches gilt für die Menschen, die sich im Laufe ihres Lebens häufig in der Sonne aufgehalten haben. Dabei sind Senioren, die über viele Jahre hinweg ausgiebige Sonnenbäder genossen und auch einen Sonnenbrand davongetragen haben, besonders gefährdet. Hautkrebs lässt sich im frühen Stadium noch gut behandeln; sobald er streut und lebenswichtige Organe angegriffen hat, sind die Chancen schlecht.

Vorsorgeuntersuchungen speziell für Frauen

Die Mammographie sollte zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre erfolgen. Neben einem Beratungsgespräch umfasst die Untersuchung auch eine Röntgenuntersuchung beider Brüste mit anschließender Doppelbefundung der Aufnahmen durch zwei unabhängige Ärzte. Gerade im Alter zwischen 50 und 69 ist das Risiko einer Brustkrebserkrankung sehr hoch, die Mammographie erkennt dabei auch Knoten, die noch nicht tastbar sind. Neben der Mammographie findet das regelmäßige Abtasten der Brust und der Achseln statt. Per Ultraschall werden in diesem Zusammenhang auch Eierstöcke und Gebärmutter untersucht. Seniorinnen sollten zudem auch zu Hause regelmäßig selbst ihre Brust abtasten und bei Veränderungen direkt ihren Frauenarzt aufsuchen.

Vorsorgeuntersuchungen speziell für Männer

Ab dem 45. Lebensjahr sollten Männer ihre Prostata und Lymphknoten regelmäßig beim Urologen untersuchen lassen. Bei familiärer Vorbelastung wird die Untersuchung bereits ab 40 Jahren angeboten. Jährlich erkranken nach Angaben des Robert-Koch-Instituts über 50.000



Bilder: © stockadobe

Männer an Prostatakrebs; das kostenlose Angebot der Früherkennungsuntersuchung wird aber nur von jedem fünften Mann wahrgenommen. Doch nur bei einem früh-erkannten Prostatakrebs sind die Heilungschancen gut. Befinden sich bereits Metastasen in Becken und Wirbel-säule, ist eine Heilung meist ausgeschlossen.

Impfungen

Gerade im Alter denken nur noch wenige daran, sich imp-fen zu lassen. Selten ist ihnen bewusst, dass das Immun-system altersbedingt seine Funktion immer mehr verliert. Dadurch kann sich der Körper nicht mehr gegen schwe-rere Erkrankungen schützen. Typische Schutzimpfungen, die Senioren deshalb empfohlen werden, sind die Grip-peschutzimpfung, Pneumokokken-Impfung und alle üb-lichen Auffrischimpfungen (z. B. MMR, Tetanus, Keuchhus-ten).

Zähne, Augen und Ohren

Im Alter verschlechtern sich üblicherweise Zahnschubstanz, Sehkraft und Hörvermögen. Mit entsprechenden Behand-lungen lassen sich Beschwerden, die daraus resultieren können, vermeiden oder ausgleichen.



Vorsorge bei 60- bis 70-Jährigen

Check-up	Check-up
Hautkrebs-Screening	Hautkrebs-Screening
Genitaluntersuchung	Prostatauntersuchung
Brustuntersuchung	Genitaluntersuchung
Mammographie-Screening	Darmspiegelung
Darmspiegelung	Auffrischimpfungen
Auffrischimpfungen	Grippe-Impfung
Grippe-Impfung	Pneumokokken-Impfung
Pneumokokken-Impfung	Med. Zahnvorsorge
Med. Zahnvorsorge	

Vorsorge bei 70- bis 80-Jährigen

Check-up	Check-up
Hautkrebs-Screening	Hautkrebs-Screening
Genitaluntersuchung	Prostatauntersuchung
Brustuntersuchung	Genitaluntersuchung
Darmspiegelung	Darmspiegelung
Auffrischimpfungen	Auffrischimpfungen
Grippe-Impfung	Grippe-Impfung
Med. Zahnvorsorge	Med. Zahnvorsorge

Tabuthema

Fußpilz

*Frühling, erste Sonnenstrahlen und Barfußzeit:
Erschreckenderweise leidet etwa jeder dritte hierzulande
unter Fußpilz. Mit dem Alter steigt die Rate der Infektionen.*

Bild: © stock adobe

Was ist Fußpilz?

Die chronisch verlaufende Pilzinfektion betrifft meist die Zehenzwischenräume, Fußsohlen und in schweren Fällen auch den Fußrücken. Meist ist ein Fadenpilz namens „Trichophyton rubrum“ verantwortlich und kann auch andere Hautareale besiedeln.

Eine gesunde Haut kann ein Pilz normalerweise nicht befallen, da der Säureschutzmantel und eine schützende Schicht aus Bakterien (Hautflora) Pilzsporen unverzüglich vernichten. Ist die Haut jedoch geschädigt oder das Immunsystem geschwächt, können die Pilze im wahrsten Sinn „Fuß fassen“. Die Pilzsporen überwinden die Hautbarriere und dringen mit ihren Zellfäden in die Hornschicht ein.

Risikofaktoren und Ansteckung

Ein Pilzbefall beschleunigt die Erneuerung der Hornhaut, sie verdickt sich und weist eine vermehrte Schuppung auf. Hautschuppen übertragen die Infektion, denn in ihnen können Pilzsporen wochenlang in der Umwelt überleben und andere Personen anstecken.

Je mehr Menschen an einem Ort barfuß laufen, desto größer ist die Ansteckungsgefahr – ganz besonders besteht die Gefahr in öffentlichen Schwimmbädern und Saunen, auf Teppichböden von Hotelzimmern oder in Umkleidekabinen. Pilze bevorzugen „feuchtes Klima“. Socken und Strümpfe aus synthetischen Fasern behindern die Hautatmung und saugen den Schweiß nicht auf. Er bleibt auf der Haut und schafft beste Bedingungen für Pilze. Feuchtigkeit staut sich in den engen Zehenzwischenräumen, weshalb sich dort der Fußpilz am häufigsten findet. Enges Schuhwerk sorgt ebenfalls dafür, dass empfindliche Hautstellen wund gerieben und damit Pilzinfektionen begünstigt werden. Auch Hautverletzungen oder ein durch zu häufiges Reinigen mit Seifen und Duschgels, Badezusätzen und Sprays geschädigter Säure- und Fettmantel der Haut können Fuß-

pilz eine Angriffsfläche bieten. Ist die körpereigene Abwehr angeschlagen oder beeinträchtigt, können Infektionen sich ebenfalls eher ausbreiten.

Fast 70 % der Diabetiker leiden an Fußpilz. Gerade bei schlecht eingestelltem Diabetes mellitus kommt es oftmals zu Durchblutungsstörungen und zur Schädigung des Nervensystems, was wiederum zu einer lokal geschwächten Immunabwehr führt. Schlecht heilende Wunden und Entzündungen, verminderte Sensibilität und herabgesetztes Schmerzempfinden an Beinen und Füßen begünstigen Fußpilz und seine Ausbreitung.

Symptome

Vor allem hartnäckiger Juckreiz zwischen den Zehen ist das typischste Symptom für Fußpilz. Später rötet und schuppt sich die Haut. Im weiteren Verlauf bilden sich dort kleine Pusteln oder Bläschen. Eine spezielle Form des Fußpilzes befällt insbesondere die Sohlen und greift langsam auf die Fußkanten und den Fußrücken über. Hier können sich dicke Hornhautschichten und schmerzhafte Risse vor allem an den besonders belasteten Fersen bilden, die häufig fälschlicherweise als besonders trockene Haut interpretiert wird.

Tipps gegen Fußpilz

Wer auf sauberem Boden viel barfuß geht, hat kaum Probleme. Im Raum zwischen der dritten und vierten Zehe ist die Durchblutung am schlechtesten. Hier wachsen die Pilze an erster Stelle. Ärzte raten daher zu allem, was die Durchblutung fördert – wie Sport und Wechselbädern. Auch Teebaumölsalbe und Solebäder können eine positive Wirkung erzielen. Wenn Sie zu Fußpilz neigen, sollten Sie ganz besonders auf Hygiene achten. Waschen Sie Ihre Füße morgens und abends und trocknen Sie diese am besten mit einem Föhn, damit sich Pilze gar nicht erst ausbreiten können.

Fit im Kopf

Gehirnjogging

Ein paar Knobelfragen bringen die grauen Zellen in Schwung. Die Lösungen finden Sie kopfüber auf dieser Seite. Wir wünschen viel Erfolg beim Rätseln!



- 1) In einem Hafen legten vier Schiffe an. Am Mittag des 2. Januar 1953 verließen sie gleichzeitig den Hafen. Es ist bekannt, dass das erste Schiff alle 4 Wochen in diesen Hafen zurückkehrte, das zweite Schiff alle 8 Wochen, das dritte alle 12 Wochen und das vierte alle 16 Wochen. Wann trafen alle Schiffe das erste Mal wieder in diesem Hafen zusammen?
- 2) Wie kann man ein Rechteck mit drei Strichen zeichnen?
- 3) In einem Regal stehen Uhren in einer Reihe. Zwei davon sind Kuckucksuhren. Eine Kuckucksuhr ist die sechste Uhr von links, die andere ist die achte von rechts! Zwischen den beiden Kuckucksuhren stehen genau drei andere Uhren. Wie viele Uhren stehen mindestens im Regal?
- 4) Frau Rot, Frau Weiß und Frau Grün treffen sich zum Kaffee. Eine der Damen stellt fest: „Das ist aber merkwürdig: Eine von uns trägt eine rote, eine andere eine weiße und die dritte eine grüne Bluse.“ „Das ist wirklich erstaunlich“, meint die Dame mit der roten Bluse, „denn keine trägt die Bluse, welche ihrem Namen entspricht.“ „Das stimmt“, ergänzt Frau Weiß. Welche Dame trägt welche Bluse?
- 5) Auf Wunsch des Brautpaares fand die Hochzeitsfeier nur im kleinen Kreise mit 14 Personen statt. Nach der Festrede wurde auf das Brautpaar angestoßen. Wenn von den 14 Anwesenden jeder mit jedem angestoßen hat, wie oft klangen dann die Gläser?

Mit freundlicher Unterstützung von www.raetselstunde.de · Bild: © stock.adobe.de

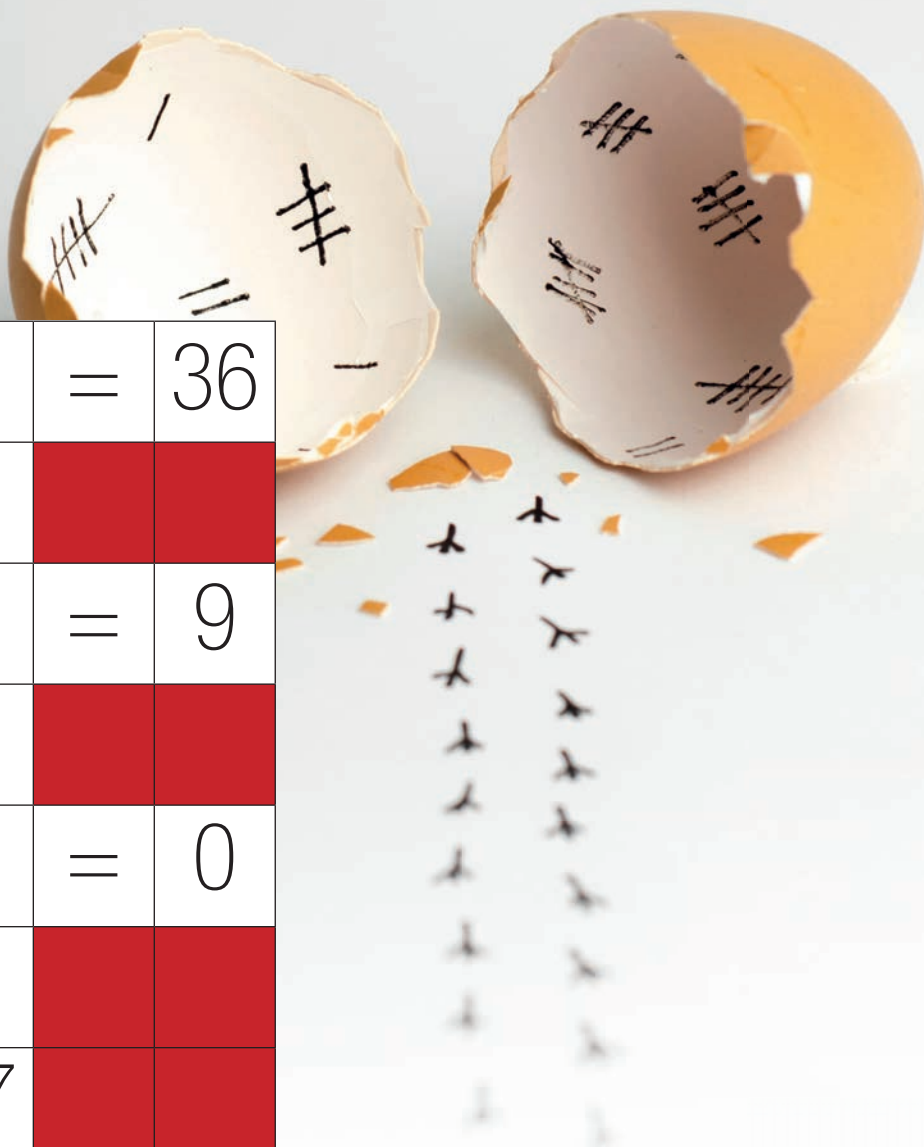
9	x	2	+	3	=	21
	-		+			
4	+	72	:	6	=	16
	+		:			
5	+	8	-	7	=	6
	=		=			
10		11		2		

24	+	4	x	3	=	36
:		+		+		
6	+	8	-	5	=	9
	x		+			
7	+	2	-	9	=	0
	=		=			
		17				

- 1) Nach 48 Wochen treffen alle 4 Schiffe wieder zusammen in den Hafen ein (04.12.1953). Man zeichnet ein Rechteck und in das noch von Frau Rot getragen worden sein und die grüne Bluse von Frau Weiß.
- 2) Man zeichnet ein Rechteck mit 3 Strichen. Schon hat man ein Rechteck mit 3 Strichen gezeichnet.
- 3) Wenn keine Dame die Bluse trägt, die ihrem Namen entspricht, kommen für die Farbe "rot" nur Frau Grün und Frau Weiß in Frage. Da Frau Weiß aber den Satz von der Frau mit der roten Bluse „ergänzt“, kann sie selbst nicht
- 4) Wenn keine Dame die Bluse trägt, die ihr mit 12 weiteren Leuten usw. insgesamt wurde somit 91 mal angestoßen.
- 5) Der Erste stößt mit 13 Leuten an, der Zweite mit 12 weiteren Leuten usw. Insgesamt wurde somit 91 mal angestoßen.

Lösungen

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



Rechen-Quadrate

Bei diesen Rechenrätseln müssen die Zahlen 2 bis 9 so eingetragen werden, dass die einzelnen Rechenaufgaben zum richtigen Ergebnis führen. Jede Zahl von 2 bis 9 darf pro Rechen-Quadrat nur einmal verwendet werden. Es gilt die Rechenregel: „Punkt vor Strich“

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

Mit freundlicher Unterstützung
von www.raetseldino.de

Modischer Frühling



4



5

1

2

3



6

9





Naturtöne treffen auf kräftige Farben wie Gelb und Korall oder Petrol. Leinen spielt im Frühjahr eine wichtige Rolle genauso wie Polos in kraftvollen Farben und mit schönen Details. Einen floralen Impuls setzen tropische Blattdesigns. Die Silhouetten werden legerer, luftiger: Culotte, Cargohosen, Binddegürtel oder Bundfalten sorgen für entspannt modische Wohlfühl-Kombinationen.

BRAX: 1. Strickjacke Anique weiß/gelb oder weiß/korall 119,95 € · 2. Shirt Caelen weiß oder korall 49,90 € · 3. Hose Pastell gelb oder blau Shakira 119,95 € · 4. Jeansjacke Miami 139,95 € · 5. Bluse Val 89,95 € · 6. Hose Stella 99,95 € · 7. Eurex Shorts in verschiedenen Farben je 59,95 €

s.Oliver: 8. Herren Sneaker im Materialmix 49,95 € · Herren Sneaker gelb 59,95 € und Herren Sneaker mit braunem Wildleder 99,95 € · 9. Sandalen für Damen je 49,95 €

Schmuck / Thomas Sabo: Anhänger bunter Kolibri 750 Gelbgold Vergoldung oder Kreuz-Anhänger aus aquamarinblauen Steinen und Sterlingsilber je 498 €, Damenuhr Gardenspirit Tigerauge Gold, 33 mm 339 €, Herrenuhr Chronograph Arizona Spirit Türkis, 42 mm 298 €

Lesespaß

Bücher, die Sie auf Reisen entführen

Unsere Buchempfehlungen nehmen Sie mit auf Reisen ganz unterschiedlicher Art. Wir wünschen viel Freude beim Schmökern.

Laura McVeigh
Als die Träume in den Himmel stiegen
FISCHER Taschenbuch
ISBN 978-3-596-29827-3
Januar 2020 • 10,99 €

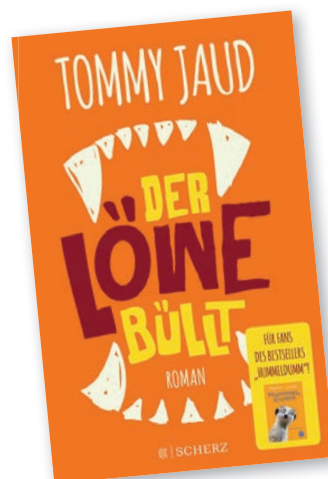


Eine großartige Geschichte voller Hoffnung

Samar muss mit ihren Eltern und Geschwistern aus dem gelben Haus mit dem Mandelbaum in Kabul flüchten und kommt mit ihren Eltern und Geschwistern in ein Dorf im Hindukusch. Auch dort bricht der Schrecken ein: Die Taliban überfallen das Dorf. Samars Familie bleibt nur ein Ausweg: über die Grenzen hinaus zu fliehen, das Land zu verlassen. „Es gibt Reisen, die wir niemals unternehmen wollten. Und dennoch treten wir sie an, weil es der einzige Weg ist, um zu überleben. Dies ist meine Reise.“

Für alle, die Humor und Urlaub mögen

Kein Mann kann vor seinen Problemen fliehen. Es läuft nicht gut für den überforderten Controller Nico Schnös, 47. Warum gibt ihm seine Mutter seit dem Tod des Vaters täglich durch, was sie kocht und wie sie putzt? Was genau treibt Nicos Frau in dieser seltsamen Kuschelsekte, und warum flüchtet im Büro sogar der Saugroboter vor ihm? Nach einem Wutanfall schickt sein Chef ihn in den Zwangsurlaub: Entweder Nico kommt entspannt zurück oder er ist seinen Job los. Der kanarische Ferienclub ist paradiesisch schön, doch sämtliche Entspannungsversuche scheitern. Nico hätte vielleicht nicht seine hyperaktive Mutter mitnehmen sollen.



Tommy Jaud • Der Löwe büllt
FISCHER Taschenbuch • April 2019
ISBN 978-3-596-70141-4 • Taschenbuch • 10,99 €

Einfühlsame Beobachtungen und gewitzter Blick

Eine Greisin, die in Bogotá Nahrungsmittel an die Ärmsten verteilt, ein sprachinteressierter Schuhputzer Xavier in Ecuador, ein eifersüchtiger Rentner oder eine strenggläubige, minderjährige Mutter: Andreas Altmann zieht aus all ihren Lebensgeschichten ein unsentimentales Porträt des heutigen Südamerika und zeigt, dass Gier und Zerstörung nur eine Handbreit von Barmherzigkeit und Liebe entfernt sind. Er schafft ein nachdenkliches Reisebuch – fesselnd bis zur letzten Seite.

Andreas Altmann
Reise durch einen einsamen Kontinent
DuMont Verlag • April 2017
ISBN 978-3-8321-8506-1
Taschenbuch • 10 €



Hätten Sie es
gewusst?

Was ist ein Dementen- Ortungs- system?



„Einsperren ist doch keine Lösung!“ Dieser prägnante Satz begleitet viele Angehörige von Demenzerkrankten, die vor allem im mittleren Stadium der Krankheit einen ausgeprägten Bewegungsdrang verspüren. Nach einem Umgebungswechsel ist dieser Wandertrieb besonders ausgeprägt. In Fachkreisen spricht man auch von einer „Hinlaftendenz“. Der erkrankte Mensch begibt sich auf die Suche nach Vertrautem. So sucht dieser sein Zuhause oder geht zur Arbeit, obwohl man sich schon lange im Ruhestand befindet. Leider findet dieser Mensch nicht mehr selbst zurück und keiner weiß, wo er sich gerade aufhält.

Hier setzen Dementen-Ortungssysteme an und bieten die Möglichkeit der Ortung von Menschen mit einer Orientierungsschwäche. Technologisch ist dies durch die GPS-Ortung (Global Positioning System) möglich, welche mithilfe von Satelliten funktioniert. Diese Satelliten halten eine Verbindung mit einem vom Dementen getragenen GPS-Sender und stellen die Koordinaten des jeweiligen Standortes fest. Durch diese GPS-Ortung ist es Angehörigen oder Pflegepersonal erst möglich geworden, den vom Dementen gewohnten Lebensbereich in Form eines individuellen Sicherheitsbereiches virtuell abzubilden. Wird dieser Bereich verlassen, löst der GPS-Sender einen Alarm aus und es beginnt die laufende Ortung. So kann der Demente wieder schnell gefunden und zurückbegleitet werden.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an GPS-Ortungsgeräten auf dem Markt. Jedoch, wenn es um die besonderen Anforderungen von Dementen mit Hinlaftendenz geht, wird es sehr dünn. Vieles was auf den ersten Blick zweckmäßig erscheint, stellt sich in der Praxis als völlig ungeeignet heraus. Sei es, dass der GPS-Sender vom Dementen nicht vernünftig getragen werden kann, die Genauigkeit der Ortung inakzeptabel ist oder die Ortung durch eine Notruf-Zentrale gar nicht professionell möglich ist. Dieses sind nur einige Punkte aus dem Anforderungs- und Testkatalog der DeutscheSenior an ein Dementen-Ortungssystem.

Der Einsatz des Ortungssystems fördert die Lebensqualität von demenzkranken Menschen und wahrt ihre Autonomie. Deshalb ist Einsperren keine präferierte Lösung!

Tipp: Seit über 10 Jahren engagiert sich die DeutscheSenior im Bereich der Dementen-Ortung. Zum Schließen des Informationsbedarfs rund um diese besondere Art der Personenortung bietet die DeutscheSenior den „Beratungs-Service Dementen-Ortung“. Dieser kostenfreie Service wendet sich primär an alle Kunden von Pflegediensten, die mit der DeutscheSenior zusammenarbeiten, Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Tagespflege sowie an Berufsbetreuer.



Spargel

uralte Heilpflanze

In China, Griechenland und Ägypten wurden verschiedenste wildwachsende Spargelarten bereits vor Jahrtausenden z. B. gegen Husten, Blasenprobleme und Geschwüre angewandt. Jetzt im Frühling sollten wir uns die gesunde Wirkung des königlichen Stangengemüses auch zunutze machen.

Spargel erhöht die Glukoseaufnahme des Körpergewebes und regt die Insulinproduktion an. Damit lässt sich die Diabetes-Therapie auf natürliche, leckere Art ergänzen. Mit seinem niedrigen glykämischen Index wirkt das Stangengemüse außerdem kaum auf den Blutzuckerspiegel.

Spargel ist vor allem für seine harntreibende Wirkung bekannt. Das hilft bei einer Reizblase oder Harnwegsinfektionen und löst sogar Harnsäurekristalle in Nieren, Blase und Muskulatur auf. Aber Vorsicht: Chronisch Nierenkranke sollten keine größeren Mengen des Stangengemüses essen, da er die Nieren zusätzlich reizen kann. Da Spargel Purine enthält, sollten Gicht-Patienten ebenfalls nur in Maßen zugreifen.

Grüner Spargel enthält Chlorophyll, was die Ausscheidung von Abfallstoffen unterstützt. Spargel ist ähnlich wie die Avocado reich an Glutathion, welches zu den stärksten Antioxidantien zählt und die Entgiftung ankurbelt. Studien belegen, dass Glutathion das Krebsrisiko senkt, bestehende Krebszellen eliminiert und sogar bei Alzheimer für positive Effekte sorgen kann.

Im Spargel stecken diverse sekundäre Pflanzenstoffe. Die Saponine sind mitverantwortlich für den typischen Geschmack und zählen zu den wichtigsten bioaktiven Substanzen des Gemüses. Sie haben zahlreiche medizinische Eigenschaften und wirken z. B. schleimlösend, entzündungshemmend, harntreibend und hormonstimulierend. Eine Studie an der Rutgers University in New Jersey hat gezeigt, dass die im Spargel vorhandenen Saponine eindeutig Anti-Tumor-Aktivitäten aufweisen und das Wachstum menschlicher Leukämiezellen eindämmen.

Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten (für zwei Personen)

300 g geputzter grüner Spargel, Salz, 50 g Blattsalat (z.B. Burgunder-, Römersalat), etwas Rucola, 250 g halbierte Erdbeeren, 100 g Mini-Light-Mozzarella, 3 EL Himbeer- oder Apfelessig, 1½ TL Honig, 1 EL Öl, Pfeffer (Mühle), Basilikum, Schnittlauchröllchen, 1 EL Mandelstifte oder Pinienkerne (fettfrei geröstet)

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden, in wenig Wasser mit 1 Prise Salz zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Abgießen, Sud auffangen. Spargelstücke abkühlen lassen. Salatblätter, Rucola, Spargel und die Hälfte der Erdbeeren mit Mozzarella auf zwei Tellern anrichten. Für das Dressing die restlichen Erdbeeren mit Essig, etwas Spargelsud, Honig und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing auf dem Salat verteilen. Mit Basilikum, Schnittlauch und Mandelstiften oder Pinienkernen garnieren.



Spargelsuppe mit Basilikum-Pesto

Zutaten (für zwei Personen)

400 g weißer Spargel, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 EL Öl, ca. 400 ml Gemüsebrühe (Instant), 1 EL Pinienkerne (fettfrei geröstet), 2 EL gehackte Basilikumblättchen, 1 TL Olivenöl, 1 EL geriebener Parmesan, Salz, 2 EL Zitronensaft, etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale, 50 ml Kochsahne (15 % Fett), 50 g Frischkäse (natur, 0,2 % Fett), Pfeffer (Mühle), Muskat

Spargel schälen, Enden abschneiden. Stangen in Stücke teilen. Zwiebel in einem Topf in Öl glasig dünsten. Spargel hinzufügen. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen. Inzwischen Pinienkerne mit Basilikum, Öl, Parmesan, 1 Prise Salz, Zitronensaft und -schale zu einem Pesto verarbeiten (mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker). Suppe mit Sahne und Frischkäse fein pürieren. Evtl. noch etwas heiße Brühe einrühren. Kurz erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in Schalen oder Teller füllen und mit Basilikum-Pesto garnieren.



Verringerte Selbstständigkeit

Anpassung des Pflegegrades

Das Ausmaß einer Pflegebedürftigkeit kann sich im Laufe der Zeit verändern. So ist beispielsweise bei einer schnell voranschreitenden Erkrankung ein Überspringen eines Grades möglich. Entspricht also der zugewiesene Grad nicht mehr dem tatsächlichen Bedarf und hat sich die vorhandene Selbstständigkeit verringert, kann eine Höherstufung bei der Pflegekasse beantragt werden. Dies ist ebenfalls eine Option, wenn weitere körperliche oder psychische Erkrankungen zu den bereits vorhandenen hinzukommen. Angehörige und Betroffene selbst sollten darauf achten, ob ein erhöhter Bedarf besteht, und dies als Begründung für einen Antrag angeben.

Antrag auf Erhöhung

Hat sich der Pflegebedarf verändert, kann ein Antrag auf Erhöhung des Pflegegrades bei der Pflegekasse gestellt werden. Dies können die Versicherten bzw. ein Bevollmächtigter oder ein gesetzlicher Betreuer formlos per Brief tun. Bei verschiedenen Krankenkassen können diese Formulare auch online eingesehen, ausgefüllt und unterschrieben werden. Das Online-Dokument wird von der Krankenkasse ebenfalls an die zuständige Pflegekasse weitergeleitet. Diese entscheidet dann anhand der vorliegenden Informationen, ob sie den Pflegegrad erhöhen kann oder eine erneute Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen bzw. durch ein privates Unternehmen stattfindet.

Begutachtung

Hier gelten wie bei der Erstbegutachtung die Vorgaben des Neuen Begutachtungsassessments (NBA). Die vorhandene Selbstständigkeit wird anhand eines Punktesystems überprüft. Dazu zählen Mobilität, kommunikative und kognitive Fähigkeiten, psychische Probleme und Verhaltensweisen, Fähigkeit zur Selbstversorgung, Bewältigung von krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Fähigkeiten zur Gestaltung des Alltags und zum Pflegen sozialer Kontakte. Die Gutachter prüfen, inwieweit sich die zuvor festgestellten Punkte verändert haben. Liegt die Gesamtpunktzahl dann im Bereich eines neuen Pflegegrades, wird dieser in der Regel auch erteilt.

Widerspruch

Wie beim Erstantrag haben Antragsteller, wenn sie den Pflegegrad erhöhen möchten, auch hier die Möglichkeit, beispielsweise bei Zweifeln am Gutachten, innerhalb von vier Wochen schriftlich bei der zuständigen Pflegekasse Widerspruch einzulegen. Diese prüft, ob ein Widerspruch berechtigt ist und veranlasst gegebenenfalls ein weiteres Gutachten. Fällt dieses anders aus, können Betroffene damit rechnen, dass die Pflegekasse den Pflegegrad erhöhen wird. Kommt das weitere Gutachten zum gleichen Ergebnis, ist ein erneuter Widerspruch eher nicht Erfolg versprechend. Hier sollten Antragsteller einen Anwalt konsultieren.



Wann zahlt die Kasse?

Mit dem Taxi zum Arzt



Seit Januar 2019 sind viele gesetzlich Versicherte in dieser Hinsicht bessergestellt. Wer pflegebedürftig mit mindestens Pflegegrad 3 und erheblich gehbehindert ist sowie andererseits schwerbehinderte Personen mit den Ausweis-Merkzeichen „aG“ für außergewöhnliche Gehbehinderung, „Bl“ für Blindheit oder „H“ für Hilflosigkeit, braucht für die Taxifahrt keine Vorab-Genehmigung der Kasse mehr.

Damit die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten einer Personenbeförderung trägt, benötigt der Patient eine entsprechende ärztliche Verordnung. Voraussetzung ist, dass die Fahrt aus zwingenden medizinischen Gründen erforderlich ist und die Kasse die Maßnahme bezahlt, zu der der Patient gefahren wird. Diese Patienten können für ärztlich verordnete Fahrten zu einer Praxis jetzt auch ohne vorherige Erlaubnis der gesetzlichen Krankenkasse ein Taxi nehmen, für das die Kasse anschließend die Kosten übernimmt. Wer unsicher ist, ob die Kosten wirklich erstattet werden, sollte dies mit der Krankenkasse vorab klären.

Kassen können auch Fahrten mit Privat- oder Mietwagen zahlen

Der neuen Vorschrift liegt eine sogenannte Genehmigungsfiktion zugrunde. Das bedeutet laut Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV): Krankenfahrten zu ambulanten Behandlungen gelten für die genannten Personengruppen mit Ausstellung der ärztlichen Verordnung als genehmigt. Ist für die Beförderung ein Krankenwagen anstelle eines Taxis nötig, behalten sich die Kassen Prüfung und Genehmigung unverändert vor, egal welchen Pflegegrad oder Schwere der Behinderung der Versicherte hat. Neben den Rechnungen für ein Taxi können die Kassen auch Fahrten mit dem privaten Pkw, öffentlichen Verkehrsmitteln oder etwa einem zur Beförderung von Rollstuhlfahrern geeigneten Mietwagen bezahlen. Welches Fahrzeug zu nutzen ist, richtet sich nach der medizinischen Notwendigkeit im Einzelfall und wird vom Arzt entschieden.

Werden Patienten mit hohem Pflegegrad von Angehörigen begleitet und transportiert, erhält der Versicherte 20 Cent pro Kilometer für die kürzeste Strecke zur medizinischen Einrichtung. Nutzt er ein öffentliches Verkehrsmittel, kann er die Fahrkarte zur Kostenerstattung einreichen.

Taxifahrt zum Abholen von Rezepten wird nicht von Kassen getragen

Eine Einschränkung ist bei alldem zu beachten. Laut Verbraucherzentrale werden die Kosten für Fahrten, die nur dem Abholen von Rezepten beim Arzt oder dem Erfragen von Befunden dienen, nicht erstattet. Auch für genehmigte Fahrten sind Zuzahlungen zu leisten.

Kontaktieren Sie rechtzeitig im Vorfeld Ihre Krankenkasse, denn die Kassen behandeln die Kostenübernahme unterschiedlich. Einige Anbieter haben Verträge mit einzelnen Taxibetrieben, andere nicht. Besteht ein solcher Vertrag, rechnet das Taxiunternehmen die Patientenfahrt direkt mit der Kasse ab; andernfalls muss der Versicherte die Fahrtkosten zunächst selbst bezahlen und kann die Rechnung bei seiner Kasse zur Erstattung einreichen. Versicherte, die von der neuen Genehmigung nicht profitieren, bekommen in bestimmten Fällen ärztlich verordnete Krankenfahrten zu ambulanten Behandlungen nach vorheriger Genehmigung bezahlt. Laut GKV-Verband sind die Voraussetzungen etwa bei Fahrten zur onkologischen Strahlen- und Chemotherapie sowie zur ambulanten Dialysebehandlung erfüllt.

Ärztlich verordnete Krankenfahrten zu stationären Klinikaufenthalten übernimmt die Krankenkasse, ohne dass der Patient zuvor deren Genehmigung einholen muss. Dies gilt auch für vor- und nachstationäre Behandlungen. Im Zweifel ist auch hier eine vorherige Anfrage bei der Krankenkasse empfehlenswert.

Kneippen

Loslassen, abschalten und auftanken

In einer Höhe von rund 635 Metern wird man von einem pittoresken Kurort inmitten einer reizvollen, voralpenländischen Landschaft erwartet: Bad Wörishofen. Wie man es aus dem Bilderbuch kennt, reihen sich des Sommers grüne Wiesen, gurgelnde Bäche und sanft geschwungene Hügel aneinander. Im Winter verschafft eine glitzernde Idylle ein Höchstmaß an Entspannung und Gemütlichkeit. In Bad Wörishofen findet sich wie überall im Allgäu die gelebte und seit Jahrhunderten gewachsene Heiltradition wieder. Der beschauliche Ort hat sich auf die ganzheitliche Naturlehre von Sebastian Kneipp spezialisiert. Der Gesundheitspfarrer hat hier gelebt, gewirkt und seine Erkenntnisse von der heilenden Kraft des Wassers, der Grundlage der Kneipp-Kur, verbreitet. Unterschiedlichste Kneipp- und Kurangebote bieten Gästen jeden Alters Möglichkeiten zur Gesundung. Dazu trägt auch das ausgewiesene Heilklima der Alpen bei, das Aktivitäten an der frischen Luft begünstigt: Ob Rad- oder Wandertouren auf rund 250 Kilometern ausgeschilderten Wegen, Nordic Walking oder Golf – die Möglichkeiten sind zahlreich. Empfehlenswert ist auch eine Kneippwanderung auf dem Kneipp-Waldweg, der nicht nur für Fußgänger, sondern auch für Rad- und Rollstuhlfahrer geeignet ist.

Im Kurpark kann man auf 1.550 Metern die unterschiedlichsten Bodenbeläge auf dem Barfußpfad er-

forschen oder den betörenden Duft von 575 Rosensorten sowie Heil- und Aromapflanzen in sich einströmen lassen. Außerdem gibt es in Bad Wörishofen verschiedene Museen, eine weitläufige Fußgängerzone mit zahlreichen Geschäften sowie gepflegten Cafés und Restaurants zu erkunden – Langeweile kommt garantiert nicht auf! Und damit während des Streifzugs durch die Stadt der Geldbeutel geschont wird, verspricht die Kurkarte viele Vergünstigungen, wie freie Fahrt mit allen Bussen der Stadt-, Kur- und Thermenlinie, kostenlose Teilnahme an den regelmäßig stattfindenden Kurkonzerten, freien Eintritt in das Sebastian-Kneipp-Museum und Nutzung der Gradieranlage.

Hier vermischt sich gesunde, salzhaltige Luft mit ätherischen Ölen. Die Inhalation wirkt vitalisierend und reizmildernd; chronische Bronchitis und Nebenhöhlenentzündungen werden geheilt und einem erneuten Auftreten wird vorgebeugt. Einen Besuch wert ist auch die Therme Bad Wörishofen, deren architektonische Besonderheit die Glaskuppeln im Thermen- und Saunabereich mit einer Höhe von bis zu 18 Metern sind.

**Weitere Infos erhalten Sie beim
Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen
Postfach 1443 · 86817 Bad Wörishofen
Telefon: 08247-993310
E-Mail: kurdirektion@bad-woerishofen.de**



Holz-Barfußpfad für besondere Sinneseindrücke und damit verbundene Entspannung.



Der Rückenguss wirkt vor allem stärkend auf den Rücken, die Atmungsorgane und belebt den Stoffwechsel.

**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



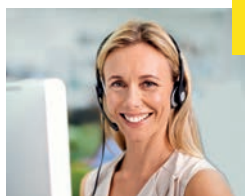
- Ihr Pflegedienst ist unabhängig von einer Rettungsdienstorganisation und Sie wollen es auch bleiben!
- Entlasten Sie Ihr Pflegepersonal durch 24/7-Notruf-Vorqualifizierung
- Erzielen Sie für Ihren Pflegedienst nachhaltige Einkünfte



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





Machen Sie Ihr Bad rutschsicher!

Besonders ältere Menschen sind gefährdet, in der Dusche bzw. im Bad zu stürzen. Oft lautet die Diagnose „Oberschenkelhalsbruch“. Nach Krankenhaus- und Rehaaufenthalt bleibt unklar, ob man nach Hause zurückkehren kann.

AntiRutsch-Beschichtung reduziert Sturzrisiko

Eine herkömmliche Duschmatte schützt keineswegs ausreichend. Als nahezu alternativlos hat sich eine farblose AntiRutsch-Beschichtung nach DIN-Norm bewährt und bietet optimale Sicherheit in Duschen, Bädern und auf allen nassen Böden aus Stein, Marmor oder Fliesen.

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

Pflegepatienten mit Pflegegrad können im Rahmen der Wohnraumanpassung laut § 40 SGB XI bis zu einer Höhe von 4.000 € je Maßnahme bezuschusst werden. Wer also sein Bad nicht komplett umbauen möchte, jedoch sofort Sicherheit im Nassbereich wünscht, findet hier die Lösung.

Beantragungs-Service für Pflegepatienten

Die DeutscheSenior bietet einen kostenfreien Beantragungs-Service ausschließlich Pflegepatienten mit Pflegegrad in Zusammenarbeit mit Pflegediensten im Rahmen der Sturzprophylaxe-Beratung an. Die Pflegekasse erhält einen entsprechenden Antrag sowie einen qualifizierten 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

DeutscheSenior GmbH
Ober den Erlen 6
65558 Holzheim bei Limburg/Lahn
www.DeutscheSenior-AntiRutsch.de

