

Viveritas

DAS MAGAZIN FÜR DEUTSCHESENIOR-PARTNER

AUSGABE 11 – SOMMER 2021



Fit & Gesund

Unser Darm – mehr als
nur ein Verdauungsorgan

Genuss

Sommerlich bunte Bowls

Aktuelles Interview

Wer trägt die Kosten für
GPS-Ortungssysteme bei
Weglauftendenz?



**Dienstleister für die ambulante
und stationäre Pflege**

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



Ausgabe Sommer 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Endlich hält der langersehnte Sommer auch hier Einzug. Umso mehr freuen wir uns darauf, die bunte Jahreszeit mit allen Sinnen zu genießen.

Nehmen Sie sich wieder etwas Zeit für die vorliegende, druckfrische Sommerausgabe des Magazins „Viveritas“.

Kurz zum Inhalt dieser Ausgabe:

Aufgrund eines aktuellen Urteils des Bundessozialgerichts stellen wir in dieser Ausgabe Fragen an Frau Rechtsanwältin Julia Lückhoff, Fachanwältin für Sozialrecht bei Iffland Wischnewski Rechtsanwälte, wer die Kosten für GPS-Ortungssysteme bei Weglauftendenz trägt.

Sie finden nützliche Tipps für einen gesunden Darm und zeigen auf, wie man schnell Symptome eines Schlaganfalls erkennen kann.

In der heißen Jahreszeit muss nicht täglich Fleisch auf den Tisch. Deshalb erläutern wir die Vorteile von vegetarischer und veganer Ernährung und stellen leichte, fleischlose Bowl-Rezepte vor. Zieht es Sie bei schönem Wetter raus zu einer Radtour, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Hinweise zu den stabilisierenden Gymnastikübungen, um sicherer unterwegs zu sein.

Zum Magazin selbst:

„Viveritas“ ist eine Initiative und Förderprojekt der DeutscheSenior für die mit uns zusammenarbeitenden ambulanten Pflegedienste. Vorteil für unsere Partner: Dieses Magazin ist so konzipiert, dass es im Erscheinungsbild des Pflegedienstes, mit eigenem Editorial & Foto und den individuellen werblichen Angaben erstellt werden kann.

Sprechen Sie uns an, wann die nächste Möglichkeit zum Einstieg in das Magazin besteht.

Im Namen meiner Kolleginnen und Kollegen bei der DeutscheSenior, sowie dem Team bei Hausnotruf Deutschland, wünsche ich Ihnen eine gesunde Sommerzeit!

Ihr

Reinhard Skudlik

Geschäftsführer der DeutscheSenior GmbH

WISSEN

- 4 **Fahrrad**
Sicher unterwegs
- 6 **Das aktuelle Interview**
Wer trägt die Kosten für
GPS-Ortungssysteme
bei Weglauftendenz?

FIT & GESUND

- 8 **Unser Darm –**
mehr als nur ein
Verdauungsorgan
- 10 **Schlaganfall**
Symptome erkennen
und schnell handeln

WOHLFÜHLEN

- 12 **Fleischlos**
Vegetarische und vegane
Ernährung
- 14 **Rezept**
Sommerlich bunte Bowls
- 16 **Gehirnjogging**
Fit im Kopf
- 17 **Lesespaß**
Urlaubskrimis
- 18 **Mode**
Sommermode – leicht & luftig

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

Korrektorat: Frank Blau

Anzeigen

Bernd Schürenberg

T 0201 / 48 79 21 01

b.schuerenberg@crew4.de

Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.

Sicher unterwegs mit dem Fahrrad

*Wer bis ins hohe Alter in die Pedale tritt, bleibt länger fit.
Doch auch geübte Radler sollten auf die richtige Sicherheit am Lenker achten.*

Kaum eine andere Sportart ist so ideal für Best Ager geeignet wie das Radfahren. Sie steigern nicht nur Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sondern bleiben auch geistig fit. Wer regelmäßig auf sein Fahrrad steigt, bleibt in der Regel länger selbstständig.

Bevor es losgeht: Machen Sie Ihr Rad fit

Sattel: Stellen Sie den Sattel ruhig etwas niedriger, um das Auf- und Absteigen zu erleichtern.

Lenker: Positionieren Sie den Lenker näher am Oberkörper, denn aufrechtes Sitzen entspannt und Sie fahren aufmerksamer.

Licht: Montieren Sie ein Akkulicht. Dauerstrom sorgt für helles Licht, auch wenn Sie nur langsam unterwegs sind.

Reifen: Checken Sie regelmäßig Reifen und Luftdruck. Risse und ausgebliehene Stellen im Mantel sind ein sicheres Verschleißzeichen. Und je besser ein Reifen aufgepumpt ist, desto einfacher kommen Sie vorwärts.

Schützen Sie sich

Helm: Ob Sie in Deutschland einen Fahrradhelm tragen oder nicht, ist Ihnen überlassen. Das heißt, es besteht keine Helmpflicht. Doch Sie sind einfach sicherer unterwegs, wenn Sie sich für einen Kopfschutz entscheiden. Schon eine kleine Unebenheit im Boden, rutschige Straßenbahnschienen oder unaufmerksame andere Verkehrsteilnehmer können ein Risiko darstellen und ohne Helm zu schweren

Kopfverletzungen führen. Damit ein Helm seinen Zweck erfüllt, muss er jedoch gut sitzen.

Kleidung: Bei langen Fahrradtouren greifen Sie am besten zu atmungsaktiver Kleidung. Ihre Hosen sollten am Unterschenkel möglichst eng anliegen; benutzen Sie gegebenenfalls sogenannte Fahrradklammern oder besser Reflexionsstreifen mit Haftflächen. Achten Sie auch auf Ihre Schnürsenkel und tragen Sie Schuhe mit einer festen, griffigen Sohle. Handschuhe schützen nicht nur bei kühlen Temperaturen, sondern auch vor Hautabschürfungen bei Stürzen.

Machen Sie sich selbst fit fürs Rad

Mit zunehmendem Alter lässt nicht nur die Beweglichkeit nach, sondern auch Kraft und Reaktionsvermögen. Seit Jahrzehnten üben die Kleinsten schon in der Grundschule das sichere Radfahren. Sie lernen auf den Straßenverkehr zu achten, schulen ihre Reaktionsfähigkeit, trainieren ihre Balance und absolvieren schließlich ihren Fahrradführerschein. Der Gedanke ist gar nicht schlecht.

Um auch im Alter sicher auf dem Drahtesel unterwegs zu sein und Stürzen vorzubeugen, stellen wir Ihnen einige Übungen vor, die am Institut für Gesundheitssport und Public Health der Universität Leipzig entwickelt wurden. Darüber hinaus lassen sich die hier gewonnenen Fähigkeiten für den Straßenverkehr ein wenig auffrischen: Etwa sicher um die Kurve zu fahren, effektiv zu bremsen oder trotz Rollsplitt die Balance zu halten.

Während dieses Trainingsprogramm im Rahmen von Kursen in Sporthallen angeboten wird, können Sie einige Fahrradübungen auch ganz einfach daheim oder bei gutem Wetter vielleicht sogar gemeinsam mit Fahrrad begeisterten Freunden im Garten durchführen.

Mehr Balance: Stehen Sie im hüftbreiten Stand, mit einer Hand können Sie sich an einer Wand abstützen. Nun heben Sie abwechselnd das rechte und das linke Bein an. Steigerung: angehobenes Bein vor- und rückwärts schwingen.

Fest im Sattel: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun ein wenig nach rechts, nach links, nach vorn und nach hinten. Steigerung: weiches Kissen unterlegen und ein Bein anheben.

Kräftiger Tritt: Halten Sie sich mit einer Hand am Handlauf der Treppe fest. Drücken Sie sich auf der untersten Treppenstufe auf die Zehen hoch, halten Sie kurz und senken Sie wieder ab. Steigerung: wechselseitig üben.

Sicher am Lenker: Halten Sie einen Stab (z. B. einen Besenstiel) waagrecht mit ausgestreckten Armen vor sich, während der Partner leicht daran zieht und drückt. Steigerung: Der Partner verstärkt seinen Krafteinsatz.

Alles im Blick: Stützen Sie sich beidhändig an einer Wand ab. Führen Sie die linke Hand auf Schulterhöhe nach hinten und lesen ab, was der Partner, der neben Ihnen steht, auf einem Zettel notiert hat. Steigerung: mit Softball in der Hand auf der Wand abstützen.



Das aktuelle Interview

Ein Stück mehr Freiheit

Wer trägt die Kosten für GPS-Ortungssysteme bei Weglauftendenz?



*Fragen an Rechtsanwältin Frau Julia Lückhoff,
Fachanwältin für Sozialrecht -
Iffland Wischnewski Rechtsanwälte in Darmstadt*

Viveritas: Die Kosten der Dementen-Ortung von Menschen mit Hinlauftendenz - umgangssprachlich oft auch als Weglauftendenz bezeichnet - sind stets ein aktuelles Thema. Was gibt es in diesem Bereich Neues?

Lückhoff: Das Bundessozialgericht (BSG) hat sich im September 2020 mit der Frage auseinandergesetzt, wer die Kosten für GPS-Ortungssysteme bei Menschen mit Weglauftendenz trägt und dazu die gesetzliche Krankenkasse in die Pflicht genommen. Konkret ging es um den Anspruch eines geistig behinderten Menschen mit Weglauftendenz bei Orientierungslosigkeit und Selbstgefährdung auf die Versorgung mit einer GPS-Uhr mit Alarmfunktion.

Viveritas: Wie lautet die Begründung des Bundessozialgerichts?

Lückhoff: Gesetzlich Krankenversicherte haben einen Anspruch auf Versorgung mit Hilfsmitteln, wenn sie im Einzelfall erforderlich sind, um eine Behinderung auszugleichen. Der Anspruch besteht nicht, wenn die Hilfsmittel nicht als allgemeine Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens anzusehen sind. Nicht erforderlich ist, dass das Hilfsmittel auch im Hilfsmittelverzeichnis (HMV) der gesetzlichen Krankenversicherung aufgeführt wird. Denn das HMV stellt lediglich eine Orientierungshilfe für die medizinische Praxis dar. Es ist für die Gerichte dementsprechend auch nur eine unverbindliche Orientierungshilfe.

Nach der Auffassung des BSG erfüllt die GPS-Uhr mit Alarmfunktion diese gesetzlichen Voraussetzungen. So ist die GPS-Uhr zum Ausgleich der Folgen der geistigen Behinderung erforderlich. Sie beseitigt zwar die Auswirkungen der Behinderung im täglichen Leben nicht, mildert sie aber wenigstens ab und eröffnet dem behinderten Menschen damit ein Grundbedürfnis des täglichen Lebens. Zu diesem Grundbedürfnis zählt die Mobilität im Nahbereich ohne das Risiko einer erhöhten Selbstgefährdung. Die GPS-Uhr mit Alarmfunktion kann behinderten Menschen Mobilität in einem gewissen Areal eröffnen, indem ein Bewegungsradius außerhalb von Gefahrenzonen räumlich definiert wird. Beim Verlassen des definierten Radius wird zuverlässig Alarm ausgelöst, sodass Gefahrensituationen frühzeitig abgefangen werden können. Der behinderte Mensch kann sich damit eine begrenzte – digital überwachte – Freiheit erschließen.

Des Weiteren stellt die GPS-Uhr mit Alarmfunktion nach der Auffassung des BSG keinen Gebrauchsgegenstand des täglichen Lebens dar. Ausweislich der Herstellerangaben ist die GPS-Uhr mit Alarmfunktion speziell für Demenzerkrankte bzw. Menschen mit eingeschränkter Orientierung entwickelt worden. Die GPS-Uhr wird am Handgelenk befestigt und kann von dem behinderten Menschen nicht

eigenständig entfernt werden. Diese Zweckbestimmung und Funktionsweise übersteigen die Anforderungen an eine handelsübliche GPS-Uhr für nicht beeinträchtigte Menschen. Nach der Auffassung des BSG hat daher die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für das GPS-Ortungssystem bei Weglauftendenz zu tragen. Lediglich aus Gründen des Wirtschaftlichkeitsprinzips kann die Krankenkasse ein kostengünstigeres Produkt einer anderen Marke mit gleichwertiger Funktionalität, ggf. auch leihweise, zur Verfügung stellen.

Viveritas: Welche Kostenträger kommen sonst noch in Frage?

Lückhoff: Neben der Krankenkasse könnte man auch an eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse denken.

Pflegebedürftige haben gegenüber ihrer Pflegekasse einen Anspruch auf Versorgung mit Pflegehilfsmitteln, wenn sie zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder ihm eine selbständige Lebensführung ermöglichen. Der Anspruch ist ausgeschlossen, wenn die Hilfsmittel wegen Krankheit oder Behinderung von der Krankenversicherung oder anderen zuständigen Leistungsträgern zu leisten ist. Der Anspruch auf Übernahme der Kosten für das GPS-Ortungssystem durch die Pflegekasse besteht schon deswegen nicht, weil die Krankenkasse in der Leistungspflicht steht. Außerdem dient die GPS-Uhr mit Alarmfunktion nach der Auffassung des BSG nicht schwerpunktmäßig der Erleichterung der Pflege. Daneben kommt eine Kostenübernahme durch den Träger der Eingliederungshilfe in Betracht.

Auch das BSG hat sich dazu positioniert, ob die GPS-Uhr mit Alarmfunktion als Leistung der sozialen Rehabilitation in Betracht kommt. Leistungen der sozialen Rehabilitation dienen unter Zugrundelegung eines individuellen Förderverständnisses dazu, soziale Folgen einer Behinderung zu beseitigen oder zu mildern. Nach dem Verständnis des BSG kann die Integration des behinderten Menschen auch gefördert werden. So ermöglicht der Einsatz der GPS-Uhr mit Alarmfunktion eher zum Beispiel an Gruppenausflügen von Tageseinrichtungen teilzunehmen und deren Außeneinrichtungen in einem eingegrenzten Bereich zu nutzen.

Es spricht damit viel dafür, dass neben der Krankenkasse auch der Träger der Eingliederungshilfe zur Kostenübernahme verpflichtet werden kann.

Viveritas: Haben Sie einen Praxistipp?

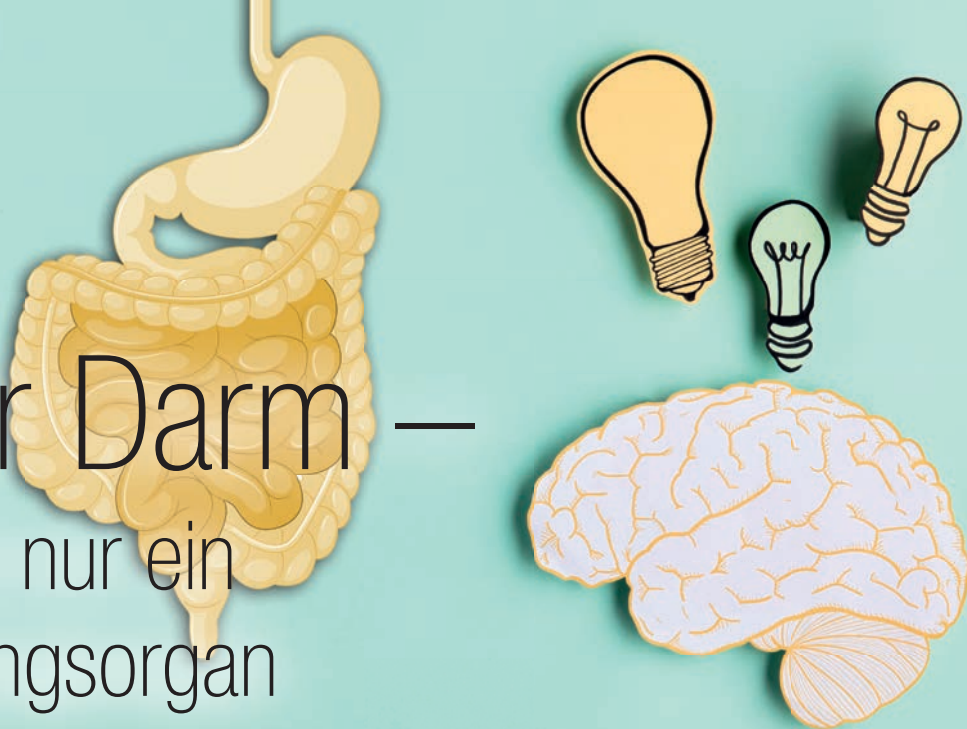
Lückhoff: Ja. Nach der Rechtsprechung des BSG ist die gesetzliche Krankenkasse verpflichtet, die Kosten für eine GPS-Uhr mit Alarmfunktion bei behinderten Menschen mit Weglauftendenz zu übernehmen. Offen ist zur Stunde noch, in welchem Umfang die Anschaffungskosten sowie die laufenden Kosten eines Dementen-Ortungssystems getragen werden. Mit Verweis auf das jüngste Urteil des Bundessozialgerichts Aktenzeichen: B 3 KR 15/19 R vom 10.09.2020 sollte man jedoch einen Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse bzw. Krankenversicherung stellen.

Viveritas: Vielen Dank für das Gespräch.



Bei Informationsbedarf sprechen Sie Ihren Pflegedienst an oder informieren Sie sich direkt beim „Team Dementen-Ortung“ der DeutscheSenior.
Telefon 06432 920-112 · www.DeutscheSenior.de

Unser Darm – mehr als nur ein Verdauungsorgan



Der Darm setzt sich aus Dün- und Dickdarm zusammen, kann fünf bis sieben Meter lang sein und ist an Stoffwechsel, Wasserhaushalt sowie dem Immunsystem beteiligt. Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut. Wir haben einige Tipps für ein gutes Bauchgefühl.

Der Weg der Nahrung

Eine gesunde Verdauung beginnt bereits im Mund. Wichtig ist richtiges und bewusstes Kauen. Bei jeder Mahlzeit stellt sich nach etwa 15 Minuten das Sättigungsgefühl ein. Wer also gründlich kaut, ist auch früher satt und spart unnötige Kalorien. Die Zunge schiebt den gekauten und mit Speichel vermengten Speisebrei in den hinteren Teil der Mundhöhle. Muskelbewegungen befördern ihn über die Speiseröhre zum Magen. Der Magensaft zerlegt den Nahrungsbrei in Einzelteile, wie verdünnte Salzsäure, Eiweiß-spaltende Enzyme und Mucoproteine. Die Enzyme dienen der Zerkleinerung der Nahrung. Mögliche Erreger, die in der Nahrung enthalten sind, werden durch die Salzsäure abgetötet. Der Magenpförtner – der ringförmige Muskel am Magenausgang – trennt den Magen vom Dünndarm. Er steuert, dass die Nahrung erst nach und nach an den Darm abgegeben wird. Die Hauptaufgabe des Dünndarms ist die Aufnahme aller aufgespaltenen Nahrungsbestandteile ins Blut. Die Dünndarmschleimhaut ist dazu mit unzähligen, kleinen Falten, Darmzotten und einem feinen Bürstensaum ausgekleidet. Sie ist in der Lage, Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Wasser in großen Mengen aufzunehmen und ins Blut zu leiten. Von dort gelangen diese in alle Bereiche des Körpers. Im Dickdarm werden dem Nahrungsbrei weiter Wasser und Nährstoffe entzogen. Durch kräftige Darmbewegungen wird der immer fester werdende Darminhalt geformt.

Die Schleimhaut des Dickdarms produziert Schleim, sodass die Masse auf ihrem Weg stets gleitfähig bleibt. Der S-förmige Sigma und der Mastdarm speichern den Stuhl solange, bis er über den After ausgeschieden wird.

Der Darm als zentrale Schaltstelle für... ...Verdauung

Mit Hilfe von Enzymen regen Mikroorganismen die Darmbewegungen an, zerlegen Nahrung und stellen die daraus gewonnene Energie unserem Körper bereit. Darüber hinaus regulieren sie unseren Wasser- und Salzgehalt.

... Immunsystem

Darmbakterien sind stark daran beteiligt, unseren Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Ganze 80 % der Immunzellen unseres Körpers kommen tatsächlich im Darm vor.

... mentale Gesundheit

über die sogenannte Darm-Hirn-Achse befinden sich die beiden Organe im ständigen Austausch. 100 Millionen Nervenzellen liegen im Darm. Wissenschaftliche Studien belegen, dass auch die mentale Gesundheit maßgeblich mit der Darmgesundheit zusammenhängt.

Warum ist ein gesunder Darm wichtig?

Die Mikroben im Darm trainieren das menschliche

Immunsystem und halten Krankheitserreger in Schach. Die menschliche Darmflora ist ein eigener Mikroorganismus und beherbergt schätzungsweise 1.000 verschiedene Bakterien. Diese produzieren aus über Nahrung aufgenommenen, unverdaulichen Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren. Die Ballaststoffe dienen als Energiequelle für die Darmzellen und helfen dabei, u.a. das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ-2 zu reduzieren. Zusätzlich unterstützen sie die Immunabwehr. Die kurzkettigen Fettsäuren fördern die Darmbeweglichkeit und -muskulatur.

Die Darmflora produziert verschiedene Vitamine, die der Körper für sich nutzen kann, wie Biotin, Folsäure sowie die Vitamine B2, B12 und K. Der Dickdarm kann jedoch nur einen geringen Teil davon resorbieren. Manche Medikamente wie Antibiotika werden erst durch die Verstoffwechselung durch die Darmflora in ihre wirksame Form überführt. Die Darmschleimhaut hat eine Oberfläche von 300 bis 500 Quadratmetern. Die dort angesiedelten „guten“ Darmbakterien verhindern, dass sich krankmachende Erreger ausbreiten und Infektionen auslösen. Zudem trainieren sie über spezielle Signalstrukturen den im Darm lokalisierten Teil des Immunsystems. Das sogenannte darmassoziierte, lymphatische Immunsystem markiert und vernichtet bereits im Darm gezielt Fremdstoffe. Gleichzeitig muss dieses System auch körpereigene Zellen, Nährstoffe und Mikroorganismen der Darmflora tolerieren. Die im Darm erlernten Informationen werden über das Blut- und Lymphsystem an andere Abwehrzentren im Körper weitergegeben.

Gute Bakterien, schlechte Bakterien

Von den Mikroorganismen im Darm halten uns nicht alle gesund. Schlechte Mikroorganismen schaden unserem Körper und können krank machen. Nur wenn nützliche Bakterien im Darm überwiegen, spricht man von einer gesunden, ausgewogenen Darmflora. Wenn diese aus dem Gleichgewicht gerät, kann es zu vielfältigen Beschwerden kommen: zum Beispiel Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfungen, Unverträglichkeiten, (Haut-)Allergien, Mangelerscheinungen, hohe Infektanfälligkeit, psychische Krankheiten oder ständige Müdigkeit.

Was schadet dem Darm?

Die Ernährung hat großen Einfluss auf den Darm. Weißmehl und raffinierter Zucker sollten gemieden werden, ebenso wie zu viel gepökeltes oder geräuchertes Fleisch und Wurstwaren. Margarine, Mayonnaise und Schmalz enthalten gesättigte Fettsäuren und belasten den Darm. Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und

Fertigprodukte. Verwenden Sie tierische Fette nur sparsam. Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Essen Sie besser regelmäßig kleinere Portionen. Trinken Sie ausreichend, aber bedenken Sie, dass kohlenstoffhaltige Getränke den Darm belasten.

Antibiotika zerstören nicht nur schädliche Zielbakterien, sondern auch gute Darmbakterien. Nach einer Antibiotika-Therapie regeneriert sich der Darm erst in bis zu einem halben Jahr. Darm und Hirn sind eng miteinander verbunden. Stress kann Unruhe in den Verdauungstrakt und somit den gesamten Körper bringen.

Tipps für einen gesunden Darm

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn-Getreideprodukte, Lein- oder Flohsamen sowie frisches Obst und Gemüse quellen im Darm und erhöhen das Stuhlvolumen. Dadurch verkürzt sich die Zeit, die der Stuhl im Darm bleibt. Pflanzenstoffe, die Darmkrebs vorbeugen sollen, stecken besonders in Rosenkohl, Brokkoli, Tomaten, Zwiebeln, Zitrus- und Hülsenfrüchten. Empfohlen sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Probiotika sind lebende Mikroorganismen in Kefir, Natur-Joghurt, Apfelessig, Kombucha und Sauerkraut, die helfen, das gesunde Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee, um gelöste Schadstoffe leichter und schneller aus dem Körper zu befördern. Ungesättigte Fettsäuren, wie etwa in Raps-, Distel- oder Olivenöl, schützen vor Darmkrebs. Wer sich viel bewegt, regt den Stoffwechsel und die Darmtätigkeit an. Bereits ein täglicher Spaziergang hilft und ist eine wichtige Maßnahme bei einer Neigung zu Verstopfungen. Studien besagen, dass regelmäßiger Sport das Darmkrebs-Risiko senken kann.

Darmsanierung

Wenn die Darmbakterien stark aus dem Gleichgewicht geraten sind, kann es sein, dass die bisher beschriebenen Tipps keine Besserung bewirken. Dann kann eine Darmreinigung durch Abführmittel wie Glaubersalze oder sanfte Einläufe helfen. Im zweiten Schritt werden schädliche Bakterien und Pilze durch Medikamente getötet und zu guter Letzt mit Hilfe von Prä- und Probiotika eine neue, gesunde Darmflora geschaffen.

Da die Einnahme von Abführmitteln zur Entleerung des Darms eine enorme Belastung für den Körper darstellen kann, sollte eine Darmsanierung ausschließlich in Absprache mit einem Arzt durchgeführt werden.

Schlaganfall

Symptome erkennen und schnell handeln



Jährlich erleiden etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall, 70.000 davon zum wiederholten Mal. Etwa 1,6 Millionen Menschen leiden an den Folgen. Nach Herz- und Kreislauferkrankungen liegt der Schlaganfall auf Platz 3 der Todesursachen. In den ersten 30 Tagen nach einem Schlaganfall versterben 6,8 % der Patienten. Etwa die Hälfte der Überlebenden sind schwerbehindert und dauerhaft auf Unterstützung angewiesen. 25 % aller Schlaganfall-Patienten sind sogar jünger als 65 Jahre. Sowohl die Sterblichkeit als auch die Wahrscheinlichkeit, nach dem Schlaganfall eine bleibende Behinderung zu erleiden, hängt vom Schlaganfall-Typ ab: Nach Blutungen versterben im ersten Jahr fast 60 % der Betroffenen, nach Hirninfarkten weniger als 30 %. Andererseits ist die Chance, nach einem Hirninfarkt weiterhin ein selbstständiges Leben zu führen, für Patienten, die rechtzeitig behandelt werden, deutlich höher.

Wie entsteht ein Schlaganfall?

Schlaganfälle werden zu 85 % durch einen plötzlich auftretenden Blutmangel, d.h. durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel in einer Hirnregion, verursacht. Dies führt zu einem Hirninfarkt, vergleichbar mit einem Herzinfarkt. Die übrigen Schlaganfälle sind Hirnblutungen, also Blutungen in die Gehirnschicht aus einem kleinen, brüchigen Hirngefäß oder Blutungen aus einer Gefäßmissbildung, Aneurysma genannt. 20 % aller Schlaganfälle treten im Schlaf auf und werden meist erst nach dem Aufwachen vom Betroffenen oder einem Angehörigen bemerkt.

Symptome eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalls sind von der jeweils betroffenen Hirnregion abhängig, da viele Aufgaben des Gehirns von festgelegten Orten gesteuert werden. Bei einer Schädigung des Gehirns wird keinerlei Schmerz empfunden – was die Erkennung zusätzlich erschwert – von den Betroffenen selbst ist oft ein Schlaganfall nicht oder nur sehr eingeschränkt wahrzunehmen. Manchmal sind Symptome schwer oder gar nicht zu erkennen. Ein Beispiel: Eine alleinlebende Seniorin, die dementsprechend wenig redet, bemerkt keine Wortfindungsstörungen oder Sprachverständnisstörungen. Kein Wunder, dass der Verdacht auf einen Schlaganfall in der Regel erst von umgebenden Personen geäußert wird.

In der Akutsituation ist ein Infarkt anhand der Symptome, nicht mit ausreichender Sicherheit von einer Blutung zu unterscheiden. Während das plötzliche Auftreten für alle Schlaganfälle typisch ist, ist die weitere Entwicklung der Erkrankung unterschiedlich und zunächst nicht vorherzusagen. Sie kann sich zunehmend verschlechtern, aber genauso auch verbessern. Im besten Fall verschwinden die Beschwerden komplett.

Risikofaktoren für einen Schlaganfall

Schlaganfälle werden als eine einheitliche Krankheit betrachtet, obwohl die Ursachen völlig unterschiedlich sein können. Es gibt Schlaganfälle, die bei Personen ohne jeden „klassischen“ Risikofaktor auftreten. Gerade dann wird oft nicht an das Vorliegen eines

Schlaganfalls gedacht und wichtige Zeit für die Behandlung geht verloren.

Die überwiegende Zahl von Schlaganfällen jedoch ist mit Risikofaktoren verknüpft und deren Beachtung bzw. Kontrolle senkt das Schlaganfallrisiko ganz beträchtlich. Es lässt sich zwischen nicht behandelbaren – wie Alter, männliches Geschlecht, genetische Faktoren und auch vorangegangene Schlaganfälle – und behandelbaren Risikofaktoren unterscheiden:

- bekannter Bluthochdruck
- Verhältnis Bauch- zu Hüftumfang
- Ernährungsfaktoren („falsche“ Diät)
- zu wenig körperliche Aktivität
- Diabetes mellitus
- Alkohol- und Nikotinkonsum
- psychosozialer Stress und Depression
- Herzerkrankungen
- Verhältnis der Apolipoproteine B und A1

Einige sehr wichtige Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Diabetes sind nur zu erkennen, wenn danach „gesucht“ wird. Sie erfordern meist eine konsequente medikamentöse Behandlung.

Von allen zuvor genannten Risikofaktoren sind interessanterweise die Mehrzahl tatsächlich durch individuelle Verhaltensänderungen zu beeinflussen.

Um die Bedeutung der Risikofaktoren zu verdeutlichen, sollen folgende Zahlen dienen: Jeder Mensch hat ein alters- und geschlechtsabhängiges „Basisrisiko“, einen Schlaganfall zu erleiden. Wenn nur der Blutdruck erhöht ist, ist das Risiko darüber hinaus ca. 4-fach erhöht. Bewegungsmangel alleine führt zu einer knapp 3-fachen Erhöhung des Schlaganfallrisikos. Rauchen alleine bringt ein 2-fach erhöhtes Risiko mit sich. Wenn aber der Blutdruck erhöht ist und man zusätzlich noch raucht, muss man mit einem etwa 20-fach erhöhten Risiko rechnen!

Sollten Sie bei Ihrem Gegenüber den Verdacht eines Schlaganfalls haben, ist höchste Eile geboten. Das sogenannte „BE-FAST-Schema“ dient der schnellen Prüfung für neurologische Auffälligkeiten insbesondere plötzlich auftretender Natur. Beim Rufen eines Notarztes werden in der Regel auch folgende mögliche Indizien abgefragt.

B	Balance (Gleichgewicht)
E	Eyes (Augen)
F	Face (Gesicht)
A	Arms (Arme)
S	Speech (Sprache)
T	Time (Zeit)

Gleichgewichtsstörung, Fußschwäche, Gangunsicherheit oder Koordinierungsschwierigkeiten.

Plötzlich auftretende Sehstörungen, Doppelbilder oder Unschärfe.

Hängende Mundwinkel oder Augenlider, Asymmetrie des Gesichts. Betroffenen auffordern, zu lächeln oder die Stirn zu runzeln.

Schwäche
Betroffener soll beide Arme ausstrecken und die Handflächen drehen.

Wortfindungsschwierigkeiten, unverständliche Artikulation. Betroffener soll einen einfachen Satz nachsprechen.

Zügige Reaktion, schneller Transport in geeignete Klinik. Betroffenen oder Angehörigen nach Symptombeginn fragen.



Von fleischlos bis hin zu rein pflanzlich glücklich

Die vegetarische oder vegane Ernährung ist längst kein Jugendtrend oder Nischenthema mehr, sondern ein Lebensstil, der auch bei Senioren die Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Durch die veränderte Körperfunktionalität ist im Alter bei überwiegend und gänzlich pflanzlicher Ernährung jedoch einiges zu beachten.



Vegetarische Ernährung

Immer öfter auf Fleisch- und Wurstwaren zu verzichten, kommt sogar der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entgegen: Die rät nur maximal zu 2-3 Portionen, also etwa 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche. Diese Menge überschreiten die meisten Deutschen aktuell mit wöchentlich 600 bis 1.000 Gramm. Laut Statistischem Bundesamt wurden 2020 in Deutschland rund 55 Millionen Schweine und fast 653 Millionen Hühner geschlachtet. Diese Werte lassen sich noch um Millionen Enten, Puten und Rinder erweitern. Unter dem menschlichen Hunger nach Fleisch leiden jedoch nicht nur Tiere, sondern auch das globale Klima.

Immer mehr Menschen essen daher weniger Fleisch oder verzichten sogar ganz darauf. Jeder Zwölfte ordnete sich 2019 hierzulande als Vegetarier ein oder als jemand, der weitgehend auf Fleisch verzichtet. Die Tendenz ist seit der Corona-Pandemie sogar deutlich gestiegen.

Aus gesundheitlichen Gründen lohnt es sich auf jeden Fall, den Fleischkonsum zu überdenken: Viele Wurst- und Fleischwaren sind fettreich und können zu Übergewicht führen. Rotes Fleisch von Schwein oder Rind soll nachweislich das Risiko von Darmkrebs erhöhen. Die enthaltenen Purine können zudem bei Gicht die Beschwerden verschlechtern.

Senioren bekommt eine langsame Gewöhnung an die vegetarische Ernährung oft besser als ein plötzlicher Wechsel. Denn im Vordergrund stehen Gemüse und Obst, Getreideprodukte sowie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, die einen hohen Ballaststoffanteil haben und gut gekaut werden müssen, damit keine Verdauungsprobleme auftreten. Wer nicht vollständig auf Fleisch verzichten möchte, für den lohnt sich aus gesundheitlichen Gründen eine Reduzierung. Denn Vegetarier sind seltener übergewichtig und leiden weniger an Diabetes oder Bluthochdruck. Sie führen insgesamt einen gesunden Lebensstil. Das heißt, sie sind sportlich aktiver, achten auf das, was sie essen und verzichten häufiger auf Alkohol sowie Tabak.

Der Verzicht auf Fleisch ist deswegen wohl eher nur einer von mehreren Bausteinen, der die überdurchschnittlich gute Gesundheit von Vegetariern erklärt.

Steaks und Schinken vom Teller zu verbannen bedeutet nicht zwangsläufig, dass sich jemand gesünder ernährt. Ideal wäre es, anstelle von Fleisch mehr Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte aufzutischen. Vor allem Milchprodukte und Hülsenfrüchte wie Sojabohnen und Kichererbsen liefern hochwertiges Eiweiß. Wer als Vegetarier nur auf Fleisch verzichtet, nimmt somit trotzdem alle notwendigen Nährstoffe auf.

Kritisch kann es ohne Fleisch unter Umständen werden, wenn man den Bedarf an Eisen abdecken möchte. Pflanzliche Lebensmittel wie Rote Bete, Spinat oder Vollkornprodukte liefern zwar Eisen; allerdings kann der Körper das Eisen in ihnen schlechter verwerten als das in Fleisch. Unser Tipp: Kombinieren Sie Vollkorn-Müsli mit frischem Obst. Vitamin C hilft dem Organismus, Eisen besser zu verwerten.

Vegane Ernährung

Wer sich für eine vegane Ernährung entscheidet, reduziert das Risiko einiger Erkrankungen wie Adipositas, Hypertonie, diverse Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes mellitus Typ 2. Vor allem bei Senioren kommen diese Krankheiten häufig vor und sind zumeist chronisch. Ein weiterer Vorteil: Die rein pflanzliche Ernährung verlangsamt ebenso altersbedingten Muskelabbau, begünstigt die Wundheilung, sorgt für ein gleichbleibendes Gewicht und stärkt das gesamte Immunsystem.

Sich vegan zu ernähren, bedeutet natürlich mehr Aufwand, doch das Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln nimmt immer mehr zu.

Kritisch kann bei Veganern die Versorgung mit Vitamin B12 sein, das praktisch nur in tierischen Produkten vorkommt. Im Alter reduziert sich die Aufnahmefähigkeit für Vitamin B12 vor allem durch die nicht mehr so stark ausgeprägte Produktion der Magensäure. Aus diesem Grund ist die Zuführung von Vitamin B12-Präparaten gerade für vegane Senioren absolut notwendig. Auch die Versorgung mit Jod, Kalzium, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D sollte

im Blick behalten werden. Da der Verzicht auf tierische Produkte den Verlust wichtiger Mineral- und Ballaststoffe, Vitamine und Nährstoffe in sich birgt, ist es für vegane Senioren existenziell wichtig, ihre Werte regelmäßig beim Arzt überprüfen zu lassen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält den kompletten Verzicht tierischer Lebensmittel nur für gesunde Erwachsene geeignet, die ein umfangreiches Ernährungswissen haben, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Senioren, die unter Vorerkrankungen oder chronischen Krankheiten leiden, sollten daher auf eine vegane Ernährung verzichten.



Sommerlich bunte

Bowls

Zwar haben die Asiaten das Essen aus einer Schale erfunden – doch die Amerikaner machen aktuell die sogenannten „Bowls“ zum Trend: Schälchen werden nach dem Baukastenprinzip mit knackigen, sättigenden und weichen Zutaten bestückt und alles mit einem passenden Dressing serviert. Je bunter, desto besser. Es gibt gute Gründe, öfter zu Gemüse zu greifen. Angerichtet in fröhlich bunten Bowls isst das Auge dann im wahrsten Sinne auch gerne mit!



Vegetarische Bowls

Wer bei seiner Ernährung auf Fleisch und Fisch verzichtet, der kann mit abwechslungsreichen Bowls eine große Freude erleben. Sattmacher wie Süßkartoffeln, Linsen oder Buchweizen versorgen den Körper mit Energie und Proteinen. Wer Lust auf das gewisse Extra hat, bestückt seine Bowl mit gebackenem Halloumi, Falafel oder einem Klecks Hummus.

Bunte Linsenbowl mit gebackenem Halloumi

für 2 Portionen:

100 g grüne Linsen
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
250 g Rosenkohl
2 Möhren
125 g Kirschtomaten
125 g Halloumi (Grillkäse)
Öl, Salz, Pfeffer, Curry, Muskat
½ Beet Kresse
125 g griechischer Joghurt
1-1½ EL Zitronensaft
Backpapier

Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C). Linsen waschen, in Wasser nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, halbieren. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen. Halloumi in dünne Scheiben schneiden, trocken tupfen, mit Öl bepinseln und mit den Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten backen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin rundherum anbraten. Schalotte und Knoblauch hinzugeben. Mit 200 ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat würzen. Möhren zugeben. Zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Linsen abtropfen, zum Rosenkohl geben. Kresse schneiden, mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Alles anrichten.

Vegane Bowls

Neben viel buntem Gemüse sind Tofu und Quinoa in veganen Schüsseln beliebte Zutaten. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt: Auch asiatisch angehauchte Bowls mit Nudeln, Papaya, Möhre, Zuckerschoten, Chili, Kresse und einem Dressing aus Sojasoße, Limettensaft und Sesam sorgen für eine wahre Geschmacksexplosion.

Vegane Vitamin-Bowl

für 2 Portionen:

½ kleiner Hokkaidokürbis
1 EL Agavendicksaft
Öl, Salz, Pfeffer, ½ TL Curry
1 Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe
100 g Couscous
125 g Wirsingkohl
½ Ringelbete (ca. 200 g)
½ Salatgurke
½ Granatapfel
75 g entsteinte Datteln
½ EL Leinsamen
½ EL Sonnenblumenkerne

Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Zwiebel schälen und halbieren. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel darin ca. 1 Minute andünsten, mit Curry bestäuben, mit Brühe ablöschen, kurz aufköcheln. Couscous dazugeben und miteinander vermengen. Deckel auflegen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Wirsing waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen und beiseite stellen. Ringelbete und Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln. Granatapfel halbieren, Kerne herausklopfen, Datteln entkernen, in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in Schüsseln füllen und anrichten. Mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Gehirnjogging

Fit im Kopf

Wer der Namensgeber des altbekannten Spiels „Teekesselchen“ ist, bleibt ein Rätsel. Manche schreiben es den britischen Teeliebhabern zu, die beim Ratespiel einst ihre Lösungen auf kleinen Zetteln in Teekesselchen versteckten. Der Name könnte auch auf Teekessel an sich zurückzuführen sein: Äußerlich unterscheiden sich diese in Form und Muster; innen steckt jedoch stets das Gleiche: Tee. So lässt sich auch das Spiel beschreiben: Es geht um Wörter mit gleichem Namen, aber unterschiedlicher Bedeutung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei diesen schönen Teekesselchen!



- | | |
|--|---|
| 1. Menschenansammlung – Ofengericht | 14. Hausflur – Brett |
| 2. Elternteil – Schraubenteil | 15. Laufvogel – Blumengebinde |
| 3. Tanzveranstaltung – Spielzeug | 16. Toilettensitz – Sehhilfe |
| 4. Nadelbaum – Teil vom Gebiss | 17. Erzählung – Erklärung auf Landkarten |
| 5. Teil des Fußes – Handschelle, Seil oder Kette | 18. Gehhilfe – Etage |
| 6. Planet – Schokoriegel | 19. Giftige Pflanze – Näh-Utensil |
| 7. Teil des Beines – Teil eines Dreiecks | 20. Wundverband – Straßenbelag |
| 8. Maßeinheit – Kneipe | 21. Fisch – Befestigung für Zelte |
| 9. Kleidungsstück – Musikstil | 22. Verkaufsausstellung – im Gottesdienst |
| 10. Kuchensorte – Insektenstich | 23. Sportler – Teppich |
| 11. Gaststätte – gesamte Ökonomie | 24. Werkzeug – Teil am Klavier |
| 12. Teil des Schuhs – Textaufbau | 25. Flagge – Mundgeruch |
| 13. Falschgeld – Teil der Blume | |

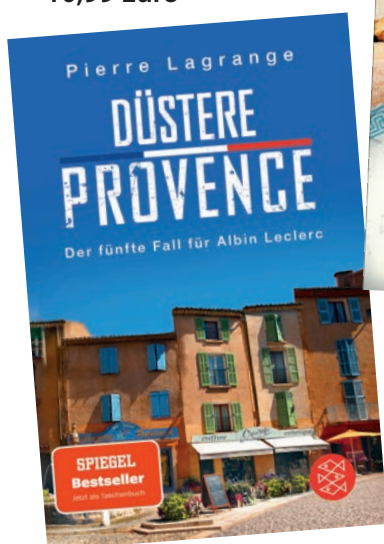
- | | | | | |
|------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| 1. Auflauf | 6. Mars | 11. Wirtschaft | 16. Brille | 21. Hering |
| 2. Mutter | 7. Schenkel | 12. Absatz | 17. Legende | 22. Messe |
| 3. Ball | 8. Bar | 13. Blüte | 18. Stock | 23. Lüfter |
| 4. Kiefer | 9. Rock | 14. Diele | 19. Fingerhut | 24. Hammer |
| 5. Fessel | 10. Bienenstich | 15. Strauß | 20. Pflaster | 25. Fahne |

Lesespaß

Urlaubskrimis

*Lust auf Gänsehaut und Urlaubsfeeling?
Mit unserer spannenden Lektüre gehen Sie garantiert auf spannende Reisen. Es warten nervenaufreibende Krimis und Thriller.*

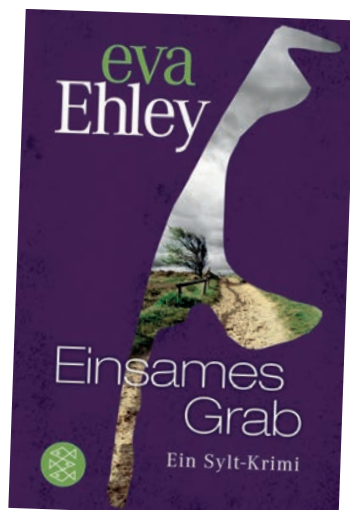
Pierre Lagrange
FISCHER Taschenbuch
ISBN:
978-3-596-00068-5
10,99 Euro



Nikos Milonás
FISCHER Scherz
ISBN:

978-3-651-00089-6
15,99 Euro

Eva Ehley
FISCHER Taschenbuch
ISBN:
978-3-596-70019-6
11,00 Euro



Andrea Di Stefano
FISCHER Scherz
ISBN:

978-3-651-00099-5
15,99 Euro

Kretisches Schweigen

Ein neuer Fall für Michalis Charisteas: Ende Mai steht Kreta in voller Blüte. Im Süden der Insel haben sich zahlreiche Urlauber am Strand von Frangokastello eingefunden, weil sie im Morgengrauen die „Drosoulites“, die „Seelen des Taus“, sehen wollen. Der Legende nach erheben sich jedes Jahr Ende Mai diese Seelen für einige Minuten aus dem Sand und ziehen in riesigen Schwaden über den Strand. Doch in diesem Jahr kommen nicht die Seelen zum Vorschein: Im Sand finden sich die Skelette zweier Männer. Beide weisen Einschusslöcher auf. Also Mord? Als Michalis Charisteas seine Ermittlungen aufnimmt, erfährt er jedoch eine völlig andere Geschichte.

Düstere Provence

Eine Mordserie erschüttert die Provence. Drei Männer sind bereits tot: ein Bankier, ein Priester und ein Restaurant-Besitzer. Sie alle haben vor 25 Jahren gegen Louis Rey ausgesagt. Jetzt kommt der ehemalige Gangsterboss aus dem Gefängnis. Und er rächt sich. Als Albin Leclerc die Ermittlungen aufnimmt, glaubt er noch, dass seine privaten Probleme seine einzigen wären. Doch schon bald wird es ernst für den Commissaire. Denn er ist der vierte Mann, den der Gangster beseitigen will.

Einsames Grab

Ihr achter Kriminalfall bringt Kommissarin Silja Blanck in unmittelbare Gefahr: Frost glitzert auf den Stängeln des Heidekrauts am Morsum-Kliff, als Grabungen ein grausames Geheimnis offenbaren. Unter der idyllischen Landschaft ruht seit 15 Jahren das kopflose Skelett eines jungen Mädchens. Besonders für die Kommissarin ist der Fund ein Schock: Könnte es eine Verbindung zu ihrer kleinen Schwester geben, die zur gleichen Zeit sterben musste und deren Mörder nie gefunden wurde? Oder jagt Silja Blanck einem Hirngespinnst hinterher?

Buona Notte

Im blassen Licht liegt der schweigende See. Der Ex-Zeugenschützer Lukas Albano Geier hat sich ein neues Leben als Musiker aufgebaut. Doch die Vergangenheit scheint ihn nicht loszulassen. Eines Morgens findet er seinen Gitarristen tot im Studio. Vergeblich wartet Lukas auf Kriminalkommissarin Cristina Conte, die er nicht nur als Ermittlerin gut kennt. Die Polizeidirektion in Varese will ihm keine Auskunft über ihren Verbleib geben. Als Lukas Nachforschungen anstellt, sieht er sich mit einem gefährlichen persönlichen Auftrag konfrontiert.

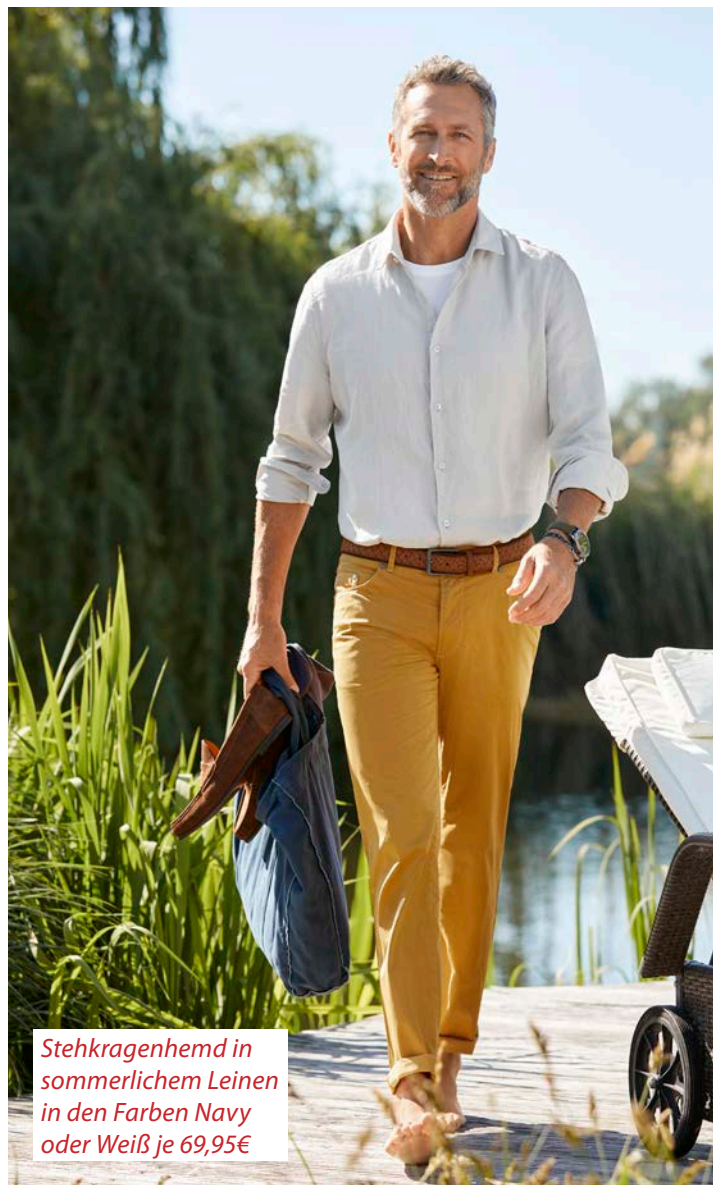
Sommermode

Leicht & luftig

Mode von BRAX verbindet zeitgemäße Trends mit höchster Qualität. Bei dem Traditionsunternehmen aus Ostwestfalen finden Sie immer das richtige Outfit für jede Gelegenheit. Ein Blick auf die aktuelle Sommermode zeigt markante Prints und Uni-Looks, die mit kleinen aber feinen Details zu echten Hinguckern werden und Lust auf Sommer machen.

Die aktuellen Kollektionen für Damen und Herren setzen auf Natürlich- und Bequemlichkeit: Blau-Nuancen in Kombination mit Weiß sind zeitlos chic und dennoch frisch. Softe, charmante Farben – inspiriert von Kirschblüten oder Melone – werden kombiniert mit Silbergrau und anderen Naturtönen. Florale Muster ergänzen gleichermaßen bei Ihr oder Ihm die unifarbenen Teile und setzen Akzente. Zusammen mit Sand, Creme und Tabaktönen ergibt sich ein hochsommerlicher, natürlicher Auftritt.

Lust auf mehr? Bestellen Sie im BRAX Online-Shop. Profitieren Sie von Vorteilen wie einer kostenfreien Lieferung und Rücksendung: www.brax.de



Stehkragenhemd in sommerlichem Leinen in den Farben Navy oder Weiß je 69,95€



Chinohose mit klassischem Muster in den Farben Chili oder Sky je 89,95€



Zentrale Frage: **Welches Ortungssystem passt genau bei Hinlaufftendenz?**



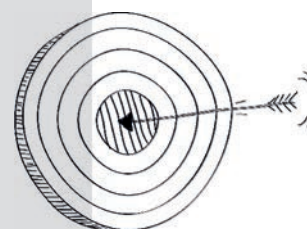
Alle Abbildungen sind beispielhaft.

Seit 2010 engagiert sich die DeutscheSenior im Bereich der Dementen-Ortung. Da der Informationsbedarf bei Pflegeeinrichtungen, Angehörigen und ambulanten Pflegediensten immens ist, bietet die Deutsche-Senior den „Beratungs-Service Dementen-Ortung“. **Und so funktioniert es:**

1. Angemessenheits- und Geeignetheitsprüfung

In einer telefonischen Beratung anhand eines "Faktenfinders" (Checkliste) finden wir gemeinsam heraus, ob und welches Dementen-Ortungssystem für die Situation in Frage kommt.

Nutzen Sie die ca. 20-minütige Vorab-Beratung durch Experten für Ihre Kaufentscheidung.



2. Unabhängigkeit

Herstellerunabhängig schließen wir den Informationsbedarf rund um die besondere Art der Ortung von Dementen mit Hinlaufftendenz inkl. integrierter 24/7 Notfallunterstützung.

Unmittelbar nach einem Beratungsgespräch erhalten Sie die für Ihre Situation zutreffenden Produktinformationen inkl. Unterlagen des relevanten Herstellers.



3. Kostenfreiheit

Der Beratungs-Service Dementen-Ortung ist primär ein Angebot für Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Tagespflege, Berufsbetreuer, Angehörigen-Gruppen und Beratungsstellen der Alzheimer-Gesellschaften sowie Kunden von Pflegediensten, die mit der DeutscheSenior zusammenarbeiten.

Profitieren Sie von über 10 Jahren Erfahrung mit der Dementen-Ortung und den laufenden Geräteprüfungen.



Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin
Stichwort: „Dementen-Ortung“
Telefon: 06432 920-112

Sidi Beau

Handgewebte Tücher für Wellness, Freizeit und Deko
mit einer Extra-Portion Urlaubsflair



Zaubern Sie Urlaubsflair in Ihr Zuhause: mit traditionell gefertigten Sidi Beau-Tüchern und Decken aus Tunesien. Unsere handgewebten Tücher aus reiner Baumwolle und fairer Produktion können vielfältig eingesetzt werden.

Ob als Sauna- oder Strandtuch, Tischdecke, Sofaüberwurf oder modisches Accessoire, Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Exklusiv für Leser der Viveritas erhalten Sie mit dem Code „Viveritas“ 10 % Rabatt auf den Einkaufswert. Lernen Sie unsere Geschichte kennen und besuchen Sie jetzt

www.sidi-beau.de