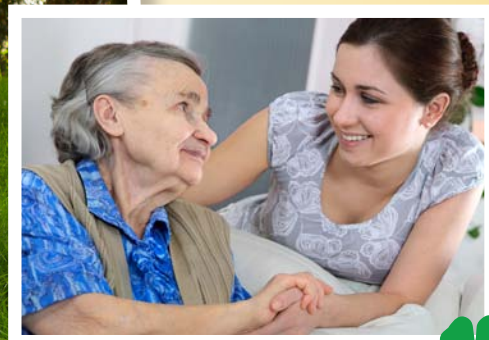


Pflegestation

sanitas GmbH



TIPPS:  
ALS GRANNY  
AUPAIR  
IN DIE WEITE WELT  
S.6|7



Wir sind für Sie da!

☘ GUT AUFGEKLÄRT  
„Rent a Rentner“  
S.5

☘ PANORAMA  
Ehrenamtlich aktiv werden  
S.12|13

☘ GESUNDHEITS-LEXIKON  
Hilfe die Pollen kommen  
S.14|15



REZEPT  
Fenchel-  
Orangensalat  
S.11



PFLEGEDIENST BERLIN

PFLEGESTATION SANITAS GMBH TEL. 030 752 88 23

# 116 117

**DIE NUMMER, DIE HILFT!**

**BUNDESWEIT.**

Der ärztliche  
Bereitschaftsdienst  
der Kassenärztlichen  
Vereinigungen

## Impressum

**Das Pflegemagazin**  
erscheint viermal jährlich.

**Redaktion und Anzeigenplanung:**  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:**  
Herr Norbert Otto Sehner

**Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:**  
Pflegerstation Sanitas GmbH  
Kaiserin-Augusta-Str. 86  
12099 Berlin  
Telefon 030-752 88 23  
Email: info@pflegerstation-sanitas.de

**Autoren dieser Ausgabe:**  
Roger Becker, Martina Bliefernich, Undine von Hoyningen-Huene, Marcus Schröpfer, Eva Schellack, Michaela Hansen, Sabine Wigbers

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig, um geschützte Warenzeichen.

**Artdirection:**  
Anja Kernbach, mail@anjakernbach.de

**Druck:**  
Barkow Druck Studio  
Rungedamm 18b  
21035 Hamburg

**Fotos:**  
Titelfotos © Pflegerstation Sanitas  
S.4, 5 © Fotolia, S. 6,7 © Michaela Hansen, S. 8,9 © Sabine Huth-Sauerwein, Fotolia, S.10 © Fotolia, S.11 © Marcus Schröpfer, S.13 Sabine Wigbers, S.14 © Fotolia, S.18 © Pflegerstation Sanitas

**Quellenangaben:**  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
www.pflegerstation-sanitas.de

**Ausgabe:** 02/2013

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2013:  
PRAXISGEBUEHR

## Liebe Leserinnen und Leser,

hier ist schon die zweite Ausgabe unserer Zeitschrift. Zunächst möchten wir uns für die vielen netten Worte zur ersten Ausgabe bedanken und freuen uns sehr, dass wir Ihnen damit eine Freude bereiten konnten.

In der neuen Ausgabe geht es in erster Linie um die Beschäftigung älterer Mitmenschen, denn neben allen Notwendigkeiten ist es auch immer wichtig zu spüren, dass man noch dazu gehört. Die Möglichkeiten gerade auch im höheren Alter noch aktiv zu sein, sind oft umfangreicher als es zunächst scheinen mag.

Wir wünschen Ihnen nun wieder viel Vergnügen beim Lesen und freuen uns, wenn wir vielleicht allein schon damit etwas Kurzweile in Ihren Alltag bringen dürfen.

## Ihr Pflegeteam der Pflegerstation Sanitas GmbH



### Inhalt

04	<b>Vorstellung</b> Zusammen ist man nun mal weniger allein	11	Rezept Fenchel-Orangensalat
05	<b>Gut aufgeklärt</b> „Rent a Rentner“	12   13	<b>Panorama</b> Ehrenamtlich aktiv werden
06   07	<b>Tipps</b> Als Granny Aupair in die weite Welt	14   15	<b>Gesundheits-Lexikon</b> Hilfe die Pollen kommen
08   09	Fit als SeniorTRAINERin	16	<b>Rätsel</b>
10	<b>Gesund und lecker</b> Fenchel	18	<b>Vorstellung</b> Wir gehören lange noch nicht zum alten Eisen
		19	Hier einige Leistungen im Überblick

# Zusammen ist man nun mal weniger allein

## Unsere Seniorengruppe gibt sich die Ehre

Neben unseren normalen Tätigkeiten, der Betreuung meist älterer Menschen in ihrem häuslichen Umfeld, bieten wir zusätzlich **ein paar Stunden Abwechslung vom Alltag**.



Dies geschieht in Form einer **Seniorengruppe**, welche sich wöchentlich in unseren Räumen trifft, um etwas Zeit zusammen zu verbringen.

Es werden **Spiele** gemacht, man unterhält sich bei Kaffee und Kuchen, man lacht zusammen, **redet** über Wichtiges oder auch Unwichtiges, **hilft sich** gegenseitig, gibt sich Tipps, es wird **gebastelt**, zusammen **Musik gehört**, man schwelgt in **Erinnerungen**, tauscht sich über über Aktuelles aus, es werden **Ausflüge** geplant und durchgeführt und vieles mehr. Eben alles das, was man so macht, um eine **fröhliche Zeit** zusammen zu verbringen. Die Möglichkeiten sind ja nahezu unbegrenzt, nur Langeweile darf dabei nicht entstehen.

Geleitet wird unsere Gruppe ehrenamtlich durch unsere langjährige Mitarbeiterin **Frau Antje von Einsiedel**.

In diesem Sinne bietet uns dieser Text auch einmal Gelegenheit, ihr für das aufgebraachte Engagement, auch im Namen der Gruppe, ein **herzliches Dankeschön** auszusprechen.

Sicherlich fragen Sie sich nun, was so etwas kosten soll. Zunächst einmal ist die **Teilnahme grundsätzlich kostenlos**. Lediglich für Eintrittsgelder, Bastelmaterialien, Transportkosten oder ähnliches hat jeder Beteiligte selbst aufzukommen. Wenn Sie darüber hinaus noch das eine oder andere Mal beispielsweise einen selbst gebackenen Kuchen mit in die Runde bringen, können Sie sich eines fröhlichen Willkommens sicher sein.

Sie sehen, für ein Alleinsein gibt es gar keinen Grund, denn **zusammen ist man nun mal weniger allein**.



# „RENT A RENTNER“

## Miete einen Rentner

Wie kann das Wissen und die Erfahrung von pensionierten oder sich im Vorruhestand befindenden Menschen genutzt werden, damit es nicht verloren geht? Eine pfiffige Antwort darauf bietet die Geschäftsidee „Rent a Rentner“, die 2012 von Lutz Nocinski und Jonas Reese in die Tat umgesetzt wurde.

Bei **www.rentarentner.de** können sich ältere Menschen registrieren und ihre Fähigkeiten in verschiedenen Tätigkeitsbereichen für einen selbst gewählten Stundenlohn anbieten. Wenn Privatpersonen oder Firmen Hilfe benötigen, können sie im Online-Portal **www.rentarentner.de** per Suchfunktion nach Tätigkeit und Postleitzahl die passenden Angebote in ihrer Nähe finden und den Kontakt direkt aufnehmen. Um sich zu registrieren gilt lediglich die Voraussetzung, **älter als 50 Jahre** alt zu sein.

Registrierte Rentner haben neben dem kleinen Zuverdienst den Vorteil ihr Wissen sinnbringend weiterzugeben und Hilfesuchende bekommen kompeten-

te und professionelle Hilfe zum kleinen Preis.

Beispiele für Leistungsangebote sind Hilfe bei der **Steuererklärung, Nachhilfe, Babysitten, Kochen** und viele weitere Tätigkeiten. Insgesamt gibt es 34 Oberkategorien, in denen sich bis heute 8.000 Menschen registriert haben und ihre Leistungen anbieten.

**Dabei ist sowohl die Registrierung als auch die Suche völlig kostenfrei.**

Besuchen Sie einfach die Seite **www.rentarentner.de** und informieren Sie sich!



# Als Granny Aupair in die weite Welt

Seit mehr als drei Jahren vermittelt die Hamburger Agentur Granny Aupair reisefreudige Omis in alle Herren Länder und das mit wachsendem Erfolg

„**Jetzt oder nie**“ lautet das Motto von **Granny Aupair** für alle abenteuerlustigen Frauen über 50.

**Aupair Omas** erleben mit Granny Aupair ihr ganz persönliches Abenteuer auf Zeit und erfahren gleichzeitig, wie schön es ist, in der Fremde ein Zuhause zu finden. Ob als **Oma auf Zeit** in einer Gastfamilie in Indien, Frankreich, Südafrika oder Amerika oder als freiwillige Helferin in einem sozialen Projekt – Granny Aupair bietet viele Möglichkeiten, Träume zu verwirklichen und Menschen in ihren individuellen Lebenssituationen zu unterstützen.

Anfang 2010 gründete die Hamburgerin Michaela Hansen die zukunftsweisende Initiative, die weltweit die erste ihrer Art ist. „Unsere Philosophie ist der **kulturelle Austausch**. Wir bieten unternehmungslustigen, vitalen und gestandenen **Frauen 50 plus** die Möglichkeit, für längere Zeit ins



Ausland zu gehen. Abseits vom touristischen Programm machen unsere Aupair Omas intensive Erfahrungen in einem fremden Land. **Wir verbinden weltweit Menschen, die sich sonst nie kennengelernt hätten**“, so die Gründerin.

Aber **Granny Aupair** ist keine Jobvermittlung. Das Wort „**Au-pair**“ stammt aus dem Französischen und bedeutet „**auf Gegenseitigkeit**“. „In diesem ursprünglichen Wortsinn sehen wir unsere Initiative. **Als Grannies leben unsere Damen wie eine Oma auf Zeit in einer Familie oder helfen in einem sozialen Projekt und sind in den Alltag einer anderen Kultur integriert**“, so Michaela Hansen. Sprachliche Barrieren, unbekannte Gepflogenheiten und Mentalitätsunterschiede gilt es zu meistern. Doch in der Herausforderung steckt auch die Chance der **persönlichen Entwicklung** und sich selbst ganz neu zu



erfahren! Die wenigsten Frauen über 50, 60 oder 70 haben in jungen Jahren die Möglichkeit dazu gehabt. Granny Aupair schließt diese Lücke und lässt den unerfüllten Traum von der großen weiten Welt Wirklichkeit werden.

## Grannies erobern die Welt



Mittlerweile sind deutsche Grannies zum „Exportschlager“ geworden. Über 300 Frauen, davon sind die meisten über 60 und 70 Jahre alt, wurden bisher in 40 Länder wie Indien, Japan, Australien, Kambodscha, Kanada sowie innerhalb Europas und Afrikas vermittelt. Weltweit suchen Familien über die Hamburger Agentur lebenserfahrene Frauen, die sich kompetent und liebevoll um die Kinder kümmern.

Eine **deutsche Aupair Oma** hat, was viele junge Aupairs nicht mitbringen: Sie besitzt **Lebenserfahrung**, ist **geerdet** und **verantwortungsvoll**. Sie feiert nicht nächtelang in Diskotheken, kommt mit Liebeskummer nach Hause oder ist vielleicht selbst noch ein halbes Kind. Für

immer mehr Familien ist daher eine Aupair Oma die ideale Kinderbetreuung. „Unsere Grannies haben Zeit zum Backen, Basteln, Kochen und Spielen. Sie geben **Liebe, Sicherheit** und **Geborgenheit** und fangen auf, was berufstätige Eltern unter der Woche nicht leisten können“, sagt Michaela Hansen. Ihre Erfahrungen und fundierten Kenntnisse werden gebraucht und können für andere Menschen die **Welt ein Stück weit besser machen!**

Die Agentur Granny Aupair wurde im letzten Jahr von der Standortinitiative „Deutschland – Land der Ideen“ ausgezeichnet.

**Mehr Infos unter: [www.granny-aupair.com](http://www.granny-aupair.com) oder telefonisch unter der Rufnummer (040) 23517754**



Michaela Hansen,  
Agentur Granny Aupair, Hamburg



## Fit als SeniorTRAINERin

**Nach Beruf und Familie aktiv bleiben –  
sich als SeniorTRAINERin engagieren**

Die Initiative **seniorTRAINERin** entstand im Rahmen des Bundesmodellprojektes **„Erfahrung für Initiativen“** des Bundesfamilienministeriums im Jahr 2002 und ist mittlerweile in neun Bundesländern erfolgreich etabliert.

Ziele sind die **Förderung und Weiterbildung älterer Menschen**, die ihre Erfahrung und ihr Wissen auf diesem Weg an die nächste Generation weitergeben können. Es soll ein **Altersbild gestärkt** werden, welches die ältere Generation nicht als Last, sondern als **Potential** versteht. Anhand einiger umgesetzter Projekte erläutert die **Koordinatorin der seniorTRAINERin Hamburg, Andrea Koetter-Westphalen**, Möglichkeiten für ältere Menschen sich einzubringen und aktiv zu werden:

„Wir sind Menschen, die sich nach Berufsende oder nach Abschluss der aktiven Familienphase **ehrenamtlich** engagieren. Wir bringen unsere **Lebenserfahrung** und unsere vielfältigen **beruflichen Kompetenzen** ein und stellen sie kostenlos gemeinnützigen Organisationen, Initiativen und Vereinen zur Verfügung.“

Unterstützt werden wir in Hamburg u.a. von der **Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz**. Die ca. **115 seniorTRAINERinnen** in Hamburg arbeiten immer projektbezogen, entweder reagieren wir auf Hilfsanfragen von Organisationen oder wir werden mit eigenen Ideen selbst aktiv. **Ca. 80 Projekte** haben die Hamburger **seniorTRAINERinnen** bereits realisiert.



Werbeaktion von Seniorenreisen der Deutschen Hilfsgemeinschaft Hamburg e.V. in einem Altenclub.



Renaturierungsprojekt des Baches Engelbek im Hamburger Süden mit Schülern eines Gymnasiums

Da gibt es z.B. die Initiative **CHIC SEIN – Jeder Mensch ist schön**. Hierbei werden junge Menschen mit Behinderungen beraten, wie sie sich bei Vorstellungsgesprächen anziehen und verhalten sollen.

Andere **seniorTRAINERinnen** organisieren die **ZeitZeugenBörse Hamburg** mit Menschen zwischen 60 bis mitte 80. Sie sammeln historische Berichte über die Hitlerjugend und BdM, Verfolgung und Vertreibung im Dritten Reich, Mauerfall, Wiedervereinigung und vieles mehr.

**SeniorTRAINERinnen** haben das Alexander-von-Humboldt-Gymnasium bei dem Projekt **„Renaturierung der Engelbek“** unterstützt. Sie haben mit den Schülern die Plastikplanen und Steinmauern vom Ufer entfernt, die zu ständigen Überschwemmungen führten. Die Schüler sammelten Äste, bündelten sie zu Stromlenkern und befestigten sie am Rande des Baches.

„Jedes Jahr findet im Winterhalbjahr eine kurze Weiterbildung zum/zur **senior-Trainerin** statt. Wer an einer Mitarbeit interessiert ist, kann sich auf der Webseite **www.seniortrainer.net** informieren.“  
Tel. **040 79305494**



## FENCHEL

**Die Saison des vitaminreichen und zugleich heilsamen Gemüses ist eröffnet**

Die heilende Wirkung der Fenchelfrucht ist bereits seit dem Mittelalter bekannt. Die ätherischen Öle in der Fenchelfrucht, wie **Anethol**, **Fenchon** und **Estragon** wirken **schleimlösend** und **lindern Schnupfen und Husten**. Daher kommen häufig der Fenchel-Tee oder der Fenchelhonig bei Erkältungen zum Einsatz. Durch den süßlichen Geschmack wird dieses Hausmittel gerne bei Kindern eingesetzt. Weiterhin sind die Öle **verdauungsfördernd** und **helfen bei Blähungen oder Völlegefühl**. Bei stillenden Müttern wirkt er zusätzlich **milchtreibend**.

Der Fenchel wird bis zu zwei Meter groß und hat einen rilligen Stiel mit einer Dolde am Ende. Er wächst in ganz Europa, in Asien und in Teilen Südamerikas.

Die Heilpflanze des Jahres 2009 ist zugleich ein schmackhaftes Sommergemüse, welches sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Mit einer **geringen Kalorienanzahl** (24 kcal auf 100 g) ist der Fenchel ideal für die warme Jahreszeit geeignet. Außerdem ist er mit einem fast doppelt so hohen **Vitamin-C** Gehalt,

wie dem einer Orange, und weiteren Vitaminen, wie **Vitamin-A**, **Calcium** und **Phosphor**, sehr gesund.

Zum Verzehr wird die **Knolle des Gemüsefenchel** verwendet, die sowohl als **Rohkost im Salat**, **gekocht als Beilage** oder **im Auflauf** verwendet werden kann. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt! Der Geschmack ist speziell und wird häufig als **lakritzartig** beschrieben, weshalb sich die Geschmäcker, wenn es um Fenchel geht, teilen. Die einen lieben, und die anderen meiden ihn. Eine Chance sollte man ihm in jedem Fall geben.

Also wünschen wir viel Spaß beim Zubereiten und Probieren!



## Fenchel-Orangensalat mit Fischfilet

~ Für 2 Personen ~



Die **Orangenschale abreiben** und die Orange schälen und die **Filets** herausschneiden.

Den **Fenchel** waschen und in **feine Scheiben** schneiden. **Leicht salzen und zuckern** und evtl. etwas Fenchelsaat hinzufügen.

Den **Fenchel** mit dem Salz und Zucker leicht **verkneten** und die **Orangenschale**, sowie etwas **Soft** hinzufügen.

Einen Esslöffel **Öl** dazugeben und mit etwas **Weißweinessig** oder **Zitrone** abschmecken.

Den **Salat** anrichten und die **Orangenfilets** dazugeben.

Dazu passt sehr gut **gebratenes Fischfilet**.

### FENCHEL-ORANGENSALAT mit Fischfilet

2 Pers.

- 1 Fenchelknolle
- Fenchelsaat (ad lib)
- 1 Orange
- Weißweinessig oder Zitrone, Salz, Zucker, Öl





## Ehrenamtlich AKTIV werden

**Ein bundesweites Angebot der Malteser  
an über 200 Standorten in Deutschland.**

**Bericht aus Hamburg**

**Hamburg.** Weit über 3000 Besuche, 65 Ehrenamtliche, 11 Stadtteile und unzählige viel Freude. Das ist die Bilanz von 10 Jahren **Besuchs- und Begleitungsdienst** (kurz: **BBD**). Im Jahr 2002 war Gisela Ahrens (Name geändert), inzwischen 94 Jahre alt, die erste Person, die den BBD in Anspruch nahm. Ende 2012 feierte das ehrenamtlich geführte Angebot des Malteser Hilfsdienstes e.V. sein 10 jähriges Bestehen in Hamburg.

**Maria Müller leitet den Besuchs- und Begleitungsdienst in der Hansestadt** und freut sich: „Dass wir bereits seit zehn Jahren so viele einsame und kranke Menschen durch unsere Besuche glücklich machen, ist ein gutes Gefühl. Der Bedarf ist seit 2002 stetig angestiegen.“

Immer mehr Menschen verlieren im Alter ihre **sozialen Kontakte**. Wenn der Partner stirbt, die Kinder und Enkelkinder weit entfernt leben und dann auch noch die Beine nicht mehr richtig mitmachen wollen, kommt es leicht zur Isolation. Genau hier setzt der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst an. „**Unsere Ehrenamtlichen kommen zu den Senioren**

**nach Hause** oder auch in eine Pflegeeinrichtung. Dann wird **gemeinsam** entschieden, was unternommen wird. Mal reicht ein einfaches **Gespräch**, mal wird aus der Zeitung **vorgelesen** oder man geht zusammen **spazieren**,“ erklärt Maria Müller.

Neben diesem Angebot gibt es in Hamburg seit Kurzem den **Besuchs- und Begleitungsdienst mit Hunden** (kurz: **BBDmH**), sowie den **Malteserruf**.

„**Das Besondere am BBD mit Hunden ist die Wirkung, die die Tiere auf die Besuchten haben.** Vor allem bei dementiell Erkrankten oder Menschen mit **geistiger Behinderung** wird immer wieder beobachtet, dass ihnen die **Nähe zu einem Tier unheimlich gut tut**. Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung in sich zurück gezogen waren, erhalten zum Beispiel durch das Streicheln eines Hundes neue Impulse“, erklärt Thomas Kleibrink.

Dieser Dienst zielt darauf ab, den besuchten Menschen **Freude zu schenken**, aufzuzeigen, wie förderlich der Kontakt zwischen Mensch und Tier für das **Wohlbefinden** sein kann und **Beziehungen zu Menschen aufzubauen**, egal, ob sie alt,

krank, einsam, körperlich oder geistig eingeschränkt sind.

Für den **BBDmH** können sich Hundebesitzer engagieren, die regelmäßig zusammen mit ihrem gut sozialisierten Tier Menschen besuchen und Freude schenken möchten.

In enger Absprache mit der Leitung des Krankenhauses, des Seniorenwohnheims oder der Pflegeeinrichtung werden die Besuche ganz individuell geplant. Für die Bewohner und Patienten sind diese eine schöne Unterbrechung des Alltags.

„**Hunde schaffen Vertrauen** und geben den Besuchten ein **Gefühl der Nähe**. Sie bewirken viel, ohne dass sie selbst viel tun,“ sagt Thomas Kleibrink.

Bevor Hunde zu Malteser Besuchshunden werden, durchlaufen sie einen speziellen Wesenstest und werden durch externe Hundetrainer geschult und geprüft.

**Neu** ist ebenfalls der **Malteserruf**, ein ehrenamtlich getragener **Telefondienst für gesprächsbedürftige Menschen**, die nicht besucht werden möchten. Ehrenamtliche, die in Gesprächsführung ausgebildet werden, rufen **regelmäßig** zu fest vereinbarten Terminen an. So entsteht eine **vertrauensvolle Beziehung**, die die betreuten Menschen **stützt und ermutigt**. Die angerufenen Menschen haben die Möglichkeit, über ihre tägli-

chen Freuden und Sorgen zu sprechen oder ihre Lebensgeschichte zu erzählen. Die Gespräche sind natürlich **absolut vertraulich**. Mit dem Malteserruf soll ein Leben in den eigenen „vier Wänden“ unterstützt und die **Lebensqualität und Lebensfreude gesteigert werden**.

Um diese drei Dienste, die von den Interessierten kostenlos in Anspruch genommen werden können, weiterhin für viele Menschen anbieten zu können, sind die Malteser in Hamburg auf der Suche nach **neuen Ehrenamtlichen**.

Möchten Sie sich stark machen für den **BBD**, den **BBDmH** oder den **Malteserruf**, dann wenden Sie sich gerne an den **Malteser Hilfsdienst, Thomas Kleibrink, Tel. (040) 20 94 08-19, thomas.kleibrink@malteser.org, www.malteser.de**



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.



# Hilfe die POLLEN kommen

**Allergien sind eine Volkskrankheit an der inzwischen jeder dritte Mensch in Deutschland leidet**

Eine Allergie ist nichts anderes als eine Überreaktion des Körpers. Das Immunsystem bildet im Normalfall bei dem Erstkontakt mit einem Stoff Antikörper, um den Körper vor einer möglichen Erkrankung zu schützen.

**Bei einer Allergie stuft das Immunsystem ungefährliche Stoffe wie Pollen fälschlicherweise als gefährlich ein und schüttet ein Übermaß an Antikörpern aus, was zu den typischen Reaktionen einer Allergie führt. Dazu gehören beispielsweise Niesen, Juckreiz, verstopfte Nase und Hautreaktionen.**

Besonders häufig sind Allergien gegen Pollen von **Birken, Erlen, Haseln und Gräsern**. Wann die Symptome der Pollen-Allergie auftreten, hängt von der **Blütezeit der Pflanzen** und dem Wetter ab. Ein starker Pollenflug liegt bei Trockenheit und Wind vor. Wenn es hingegen regnet ist die **Pollenkonzentration** in der Luft sehr gering.

## Tipps für das richtige Verhalten

Die allergischen Reaktionen sind sehr störend und behindern den Alltag. Doch es ist möglich, den Pollen aus dem Weg zu gehen:

- So sollte der **Aufenthalt im Freien reduziert werden**, wenn der Pollenflug stark ist.
- Außerdem gibt es für die Fenster **Pollenschutzgitter**, die beim Lüften vor den Pollen schützen.
- Beim Autofahren sollten die Fenster geschlossen bleiben und die Klimaanlage mit einem speziellen **Pollenfilter** bestückt werden.
- Den Urlaub sollte man in die Zeit der Hauptblütezeit der Pollen zu Hause legen und möglichst **Reiseziele am Meer** oder in den **Bergen** wählen, wo wenig Pollen vorkommen.

Falls es doch zu einer allergischen Reaktion kommt, können Medikamente helfen, welche die Symptome eindämmen. Die sogenannten **Antihistaminika** gibt es rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen. Sie wirken schnell, jedoch häufig sedierend, so dass man müde und träge



wird. Die Einnahme solcher Medikamente sollte deshalb unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

## Weiterführende Informationen

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob Sie an einer Allergie leiden, sollten Sie beobachten welche Reaktionen eintreten und wann diese eintreten. Mit den Informationen und einem zusätzlichen Allergietest kann der Arzt dann bestimmen, ob und wenn ja, an welcher Allergie Sie leiden.


Falls Sie Allergiker sind, können Sie die Blütezeit der Pflanzen, gegen die Sie allergisch sind, anhand eines **Pollenflugkalenders** ablesen. Je nach Wetterlage kann sich die Zeit jedoch verschieben. Einen Pollenflugkalender zum Ausdrucken und aktuelle Pollenkonzentrationen in Ihrer Region finden Sie immer unter **www.pollenflug.de**.

Lassen Sie nicht die Allergie über sich ergehen, sondern informieren und **schützen Sie sich!**

Pollenflug-Kalender	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Hasel												
Erl												
Pappel												
Weide												
Esche												
Hainbuche												
Birke												
Eiche												
Buche												
Kiefer												
Gräser												
Spitzwegerich												
Roggen												
Brennnessel												
Beifuß												
Ambrosia												

= schwach
  = mäßig
  = stark



Autor von 'Max und Moritz'	auf mehrere verteilter Betrag	ironisch-witzige Darstellung	Toiletten	Wir verhelfen zu mehr Lebensqualität					
			3						
				Verbesserte Swiftzone Extra hautfreundlich Extra atmungsfähig					
Großmütter			Abk.: Notausgang						
Ureinwohner Japans		2		Enthält Ambiaty- und Aloe Vera Extrakte Extra weiches Gewebe lässt Hautatmung zu Größte Sicherheit gegen Auslaufen Weiches und atmungsfähiges Gewebe					
wundertätige Schale			verborgen vorhanden	Die <b>Sicherheit</b> und <b>Verlässlichkeit</b> , die Sie von einer aufsaugenden Einlage erwarten!					
Windschattenseite	afrikanische Eiche	französischer Artikel		Besuchen Sie uns auf <a href="http://www.indasec.de">www.indasec.de</a> oder Tel. 02602/997880					
russischer Männername									
durch Los ermitteln		spanische Mittagsruhe	10						
Lichtspieltheater									
		8	Schönling (franz.)	französisch, span.: in	türk. Dorfvorsteher	Gegenteil von Praxis	Wasservogel	Lederverarbeitungsberuf	
Dichter	balkonartiger Vorbau	Bestreben	4						
griechische Hauptstadt			5	Fluss in Niedersachsen	ein Balte				
		persönliches Fürwort (3. Fall)	7	US-Bundesstaat			deutsche Vorsilbe		
nach Art von (franz.)	finster		1				chem. Zeichen Quecksilber	Antwort auf Kontra (Skat)	
US-Amerikaner (Kw.)		9	griechischer Buchstabe		besitzanzeigendes Fürwort			6	
Reizleiter				Krankheitskeim					

Wir verhelfen zu mehr Lebensqualität

**IndaSlip**

Verbesserte Swiftzone Extra hautfreundlich Extra atmungsfähig

Enthält Ambiaty- und Aloe Vera Extrakte

Extra weiches Gewebe lässt Hautatmung zu

Größte Sicherheit gegen Auslaufen

Weiches und atmungsfähiges Gewebe

Die **Sicherheit** und **Verlässlichkeit**, die Sie von einer aufsaugenden Einlage erwarten!

Besuchen Sie uns auf [www.indasec.de](http://www.indasec.de) oder Tel. 02602/997880



# Wir bringen Ihnen den Genuss ins Haus!



- Leckere Menüs ins Haus gebracht
- Große Menüauswahl, dazu Desserts und Kuchen
- Wertvolle Ernährung zum Wohlfühlen, auch für Diäten

Im Auftrag von



Jetzt unverbindlich beraten lassen!

**Caritas Berlin**  
**Telefon: 030-3452266**

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

# Wir gehören lange noch nicht zum alten Eisen

**In unserer Gruppe  
ist jeder nette Mensch willkommen**

In den langen Jahren des Bestehens unserer Seniorengruppe hat sich eine enge Gemeinschaft gebildet.

Nichts desto Trotz sind wir immer auf der Suche nach **netten Menschen**, die sich uns anschließen wollen, die Lust haben auch im Alter noch neue Leute kennen zu lernen. Natürlich richtet sich dieses Angebot an die Menschen, die wir ohnehin schon betreuen, jedoch steht die Tür zu unseren Treffen prinzipiell jedem offen, der Interesse daran hat.

✿ Ganz wichtig sind unserer Gruppe die mehrmals jährlich stattfindenden **Ausflüge**.

✿ Im **Frühling** geht es in den Britzer oder den Botanischen Garten.

✿ Im **Sommer** finden Schiffsfahrten auf den Seen, Flüssen und Kanälen von Berlin und Brandenburg statt.

✿ Im **Herbst** ein netter Nachmittag im buntgefleckten Wald oder auch ein Besuch im Zoo.

✿ Und im **Winter** geht es ganz traditionell auf den Weihnachtsmarkt am Charlottenburger Schloss und natürlich darf auch eine Lichterfahrt nicht fehlen.

Auch ausschließlich die Teilnahme an solchen Ausflügen ist möglich, ohne dass man die Gruppe sonst besucht. Schließlich sind die Interessen immer ganz verschieden und das Ganze soll **Freude bereiten** und nicht zur falsch verstandenen Verpflichtung werden.

Und nun? Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenn dem so ist, dann **rufen Sie** uns einfach **an** und fragen Sie nach den aktuellen Terminen, die Gruppe und wir **freuen uns auf Sie**. **Schließen Sie sich uns an, denn wir gehören lange noch nicht zum alten Eisen**.



Britzer Garten Frühjahr 2012

# Hier einige unserer Leistungen im Überblick

**Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar.  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin, oder  
kommen Sie bei uns vorbei. Wir helfen Ihnen gerne weiter**

## Häusliche Krankenpflege

- ✿ Injektionen / Infusionen
- ✿ Medikamentengabe & Überwachung
- ✿ Wundversorgung / Verbände
- ✿ An- / Ausziehen von Kompressionsstrümpfen

## Grundpflege

- ✿ Körperpflege
- ✿ Hilfe bei der Nahrungsaufnahme
- ✿ Krankenbeobachtung
- ✿ An- & Auskleiden
- ✿ Mobilisation
- ✿ Aktivierende Pflege

## Häusliche Verrichtungen

- ✿ Wohnungsreinigung
- ✿ Wäschepflege
- ✿ Einkauf
- ✿ Botengänge
- ✿ Zubereitung von Mahlzeiten

## Weitere Leistungen

- ✿ Familienpflege
- ✿ Urlaubs- & Verhinderungspflege
- ✿ Beratungsbesuche bei Bezug von Pflegegeld
- ✿ Psychosoziale Betreuung
- ✿ Begleitung außer Haus

Neben diesen grundsätzlichen Leistungen bietet sich noch eine Vielzahl anderer Möglichkeiten, wie unsere Hilfe aussehen könnte. Um solches zu klären, bedarf es eines persönlichen Beratungsgesprächs zu dem wir Sie gerne einladen und ermutigen möchten.

Es bleibt an Ihnen sich selbst ein Urteil über uns zu bilden, also lernen Sie uns kennen, wir freuen uns, wenn wir Ihnen helfen können.

## Pflegestation SANITAS GmbH

Kaiserin-Augusta-Straße 86  
12099 Berlin-Tempelhof

Telefon: 030 / 752 88 23

Fax: 030 / 751 02 26

Mail: [info@pflagestation-sanitas.de](mailto:info@pflagestation-sanitas.de)

Web: [www.pflagestation-sanitas.de](http://www.pflagestation-sanitas.de)

Malteser Hausnotruf

Der Malteser Hausnotruf bietet Ihnen jederzeit Hilfe auf Knopfdruck. Wir leisten kompetenten Service und geben Ihnen Sicherheit in Ihren vier Wänden. In Kombination mit dem Rauchmelder bietet der Hausnotruf zusätzlichen Schutz.



»Schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen«

Sind Sie interessiert? Dann rufen Sie uns an:  
030 / 348 003 - 0 | [www.malteser-berlin.de](http://www.malteser-berlin.de)



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.



Pflegestation Sanitas GmbH  
Kaiserin-Augusta-Straße 86  
12099 Berlin – Tempelhof

Telefon: 030 / 752 88 23 Fax: 030 / 751 02 26

Mail: [info@pflegestation-sanitas.de](mailto:info@pflegestation-sanitas.de)

Web: [www.pflegestation-sanitas.de](http://www.pflegestation-sanitas.de)

**Wir sind rund um die Uhr für Sie erreichbar!**

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin, oder kommen Sie bei uns vorbei. Wir helfen Ihnen gerne weiter.