



Pflegestation

sanitas  
GmbH



Wir sind für Sie da!



♣ VORSTELLUNG

Gut aufgeklärt für die Pflege  
zuhause S.4

♣ GESUNDHEITS-LEXIKON

Altersschwerhörigkeit &  
Alterssichtigkeit S.5

♣ TIPPS

Senioren am Steuer S.8



REZEPT

Lammfilet mit Linsen,  
Birnen & Speck  
S.15



PFLEGEDIENST BERLIN

PFLEGESTATION SANITAS GMBH TEL. 030 752 88 23

# 116 117

DIE NUMMER, DIE HILFT!  
BUNDESWEIT.

Der ärztliche  
Bereitschaftsdienst  
der Kassenärztlichen  
Vereinigungen

## Menschen setzen Zeichen



Vor rund 5.000 Jahren erschufen Menschen dieses Steingrab als Signal für künftige Generationen.

**Mit einem Testament zugunsten der Alzheimer-Forschung setzen auch Sie ein bleibendes Zeichen.**

Unsere kostenlose Broschüre können Sie bestellen unter:

**0800 / 200 400 1**



Alzheimer Forschung  
Initiative e.V.

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

## Herbst

Kahle Bäume und kein Sonnenstrahl  
Regen, Nebel, Dunkelheit  
Jeder kalte Weg die Qual  
Als läge Welt mit sich im Streit

Buntes Blättermeer und Rauschen  
Wohlig warme, lange Nacht  
Dem Regen an den Fenstern lauschen  
Herbst ist, was man daraus macht

Roger Becker

## 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](http://www.pflegemarkt.com)

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:**  
Herr Norbert Otto Sehner

**Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:**  
Pflegestation Sanitas GmbH  
Kaiserin-Augusta-Str. 86  
12099 Berlin  
Telefon 030-752 88 23  
Email: [info@pflegestation-sanitas.de](mailto:info@pflegestation-sanitas.de)

**Autoren dieser Ausgabe:**  
Roger Becker, Martina Bielefernich, Undine von Hoyningen-Huene, Charlene Groß, Prof. Dr. Andreas Frohn, Marcus Schröpfer, ADAC

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](mailto:mail@anjakernbach.de)

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

**Fotos:**  
Titelfotos © Pflegestation Sanitas  
S.5 © damato, S. 7 © Prof. Dr. Froh, © paul prescott, S.8 © Peter Maszlen, S.11 © ADAC, S.12 © Bremerhaven Bus, S.13 © Ralf Spörhase, S.14 © Fotolia, S.15 © Marcus Schröpfer

**Quellenangaben:**  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
[www.pflegestation-sanitas.de](http://www.pflegestation-sanitas.de)

**Ausgabe:** 03/2013

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 02/2013:  
SICHERHEIT

## Liebe Leserinnen und Leser,

in Ihren Händen halten Sie die mittlerweile dritte Ausgabe unserer Zeitschrift. Zunächst möchten wir uns wieder für Ihren Zuspruch, Ihre Anregungen und Ihr Lob an uns bedanken.

In dieser Ausgabe geht es in erster Linie um die Mobilität im Alter, in verschiedener Form und Ausprägung.

Bevor Sie jedoch einiges hierzu lesen werden, informieren wir Sie zunächst über den Inhalt und den Ablauf eines Beratungsgesprächs, da dieses einen wichtigen Eckpunkt unserer ambulanten und pflegerischen Arbeit darstellt. Schließlich sorgt eine schlecht besprochene und damit unaufgeklärte Pflege stets für Unzufriedenheit bei allen Beteiligten.



## Ihr Pflegeteam der Pflegestation Sanitas GmbH

### Inhalt

04	<b>Vorstellung</b> Richtig aufgeklärt für die Pflege zuhause	14	<b>Gesund und lecker</b> Wer sind nochmal Williams Christ und die Gute Luise?
05	<b>Gesundheits-Lexikon</b> Altersschwerhörigkeit	15	<b>Rezept</b> Lammfilet mit Linsen, Birnen und Speck
06   07	Alterssichtigkeit		
08   09	<b>Tipps</b> Senioren am Steuer	16	<b>Rätsel</b>
11	<b>Panorama</b> Fundstücke	18	<b>Vorstellung</b> Man könnte sich verlieren dort, an solchen Tagen
12   13	Beispielhafte Projekte aus Bremerhaven	19	Hier einige Leistungen im Überblick

# Richtig aufgeklärt für die Pflege zuhause

**Bevor eine qualitativ hochwertige und zufriedenstellende Pflege stattfinden kann, ist zunächst immer eine ausführliche Beratung der Pflegebedürftigen und der Angehörigen nötig**

Das **Beratungsgespräch** und der daran anschließende **Kostenvoranschlag** ist die **Grundlage** für eine gute Zusammenarbeit zwischen Pflegebedürftigen, der Pflegestation Sanitas und weiteren privaten Helfern und Pflegern, wie Angehörigen, Freunden, Nachbarn etc..

Zunächst ist hierbei zu klären, welche Möglichkeiten der **Finanzierung** bestehen, denn eine professionelle Hilfe ist mit einem **Kostenaufwand** verbunden. Natürlich versuchen wir stets eine private Zusatzfinanzierung zu vermeiden.

Ist die Finanzierung geklärt oder zumindest der finanzielle Rahmen, welcher für die Pflege zur Verfügung steht, gedeckt, folgt zunächst ein genaues **Kenennenlernen der häuslichen Situation**. Anschließend wird anhand der pflegerischen Notwendigkeiten ein speziell auf die individuelle Situation und Person abgestimmtes **Angebot** erstellt.

Erst nachdem alle Beteiligten umfänglich informiert und aufgeklärt sind und ein für alle zufriedenstellendes Angebot

erstellt wurde, wird ein **Pflegevertrag** geschlossen, auf dessen Grundlage die Pflege in den eigenen vier Wänden stattfindet.

Natürlich sind auch **Beratungen** und ggf. **Anpassungen** im bereits laufenden Pflegearrangement notwendig. Diese erfolgen dann möglichst zeitnah und mit gleicher **Sorgfalt** und **Genauigkeit**.

In der Regel finden solche **Beratungsgespräche** beim Betreffenden **zuhause** statt, da so viel genauer abgeschätzt werden kann, welche Hilfe notwendig ist, ob vielleicht noch spezielle Hilfsmittel benötigt werden und die individuellen Gegebenheiten gleich in eine pflegerische Planung mit einfließen können.

Solche **Beratungsbesuche** sind selbstverständlich **unverbindlich** und **kostenlos**.

Bei allen **Fragen** zum Thema Pflege wenden Sie sich also **vertrauensvoll an uns**. Wir beraten Sie gerne und ausführlich. Einen Auszug unserer Pflegeleistungen finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 19.



## Altersschwerhörigkeit

### Presbyakusis

Die Altersschwerhörigkeit ist ein Prozess, der bei den meisten Menschen ab dem **50. Lebensjahr** einsetzt und mit dem Alter werden schleichend einhergeht. Die Altersschwerhörigkeit beschreibt die Verminderung des Hörvermögens im Alter, welche auf den **Verschleiß der Haarzellen im Innenohr** und auf den **Alterungsprozess des Hörzentrums** und des **Hörnervs** zurückzuführen ist.

Anzeichen für die Altersschwerhörigkeit sind z.B. das **Überhören** von Haushaltsgeräuschen, wie das Ticken der Uhr oder das **Versäumen** des Telefonklingelns. Auch wenn Familienmitglieder sich über den zu **lauten Fernseher** oder das **dröhnende Radio** beschweren, können erste Symptome einer Altersschwerhörigkeit in Betracht kommen.

**Bestimmte Frequenzen** oder Tonlautstärken können dann lediglich **vermindert** oder überhaupt nicht mehr gehört werden. Da sich das Gleichgewichtsorgan ebenfalls im Innenohr befindet, kommt es bei Betroffenen nicht selten zu **Schwindelanfällen** und **Gleichgewichtsstörungen**. Zudem sind altersschwer-

hörige Menschen schneller **erschöpft**, da der Hörprozess mit wesentlich mehr Konzentration und Kraftaufwand verbunden ist, als bei Menschen mit normalem Hörvermögen.

### Ursachen

Neben den natürlichen altersbedingten Veränderungen des Hörorgans können auch **hohe Lärmbelastung**, **Nikotinkonsum**, **Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen** dem Hörvermögen schaden und eine Schwerhörigkeit begünstigen.

### Behandlungsmöglichkeiten

Ausgenommen der Fälle, bei denen das Innenohr irreparabel geschädigt ist, können, je nach Schweregrad der Altersschwerhörigkeit, **medikamentöse Maßnahmen**, **operative Eingriffe** oder aber der Einsatz von **Hörgeräten** Abhilfe schaffen.

Um Veränderungen des Hörvermögens frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können, ist es ratsam, rechtzeitig einen **Hörtest** beim Arzt machen zu lassen.

# Alterssichtigkeit (Presbyopie)

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es



Ab etwa **Mitte 40** nimmt die **Sehkraft** für die Nähe aufgrund nachlassender Elastizität der Linsen **ab**. Bemerkbar macht sich diese **typische Alterserscheinung** zuerst durch Schwierigkeiten beim Lesen v. a. kleiner Schrift. Die Einschränkungen konnten bislang nur mit einer **Lesebrille** ausgeglichen werden. Mittlerweile liegen mit der lasergestützten **Twinfocus-Behandlung**, einer speziell auf die Bedürfnisse älterer Patienten abgestimmten Variante der **LASIK-OP**, sowie dem **KAMRA™-Inlay** gleich zwei erprobte und **sichere Verfahren** vor, die im Idealfall den Verzicht auf Sehhilfen ermöglichen. **Prof. Dr. Andreas Frohn**, Facharzt für Augenheilkunde und Spezialist für refraktive Chirurgie mit eigener Augenklinik in Siegen, erläutert die Möglichkeiten und Grenzen der unterschiedlichen Behandlungsmethoden.

### TWINFOCUS

Im Rahmen der Twinfocus-Laserbehandlung wird ein Auge so korrigiert, dass es **Gegenstände im Nahbereich fokussieren** kann, und das andere so, dass eine **gute Fernsicht** ermöglicht. Dieses Verfahren, auch als „**Monovision**“ bekannt, nutzt

die Eigenschaft des menschlichen **Gehirns**, die Bilder beider Augen zu einem **stimmigen Gesamtbild** zu vereinen. Die Patienten nehmen daher nicht bewusst wahr, dass ein Auge auf Nah- und das andere auf Fernsicht ausgerichtet ist.

Die **Operation** dauert in der Regel nur **wenige Minuten**, ist **schmerzarm** und wird **ambulant** durchgeführt. Schon wenige Stunden nach der Behandlung ist in den meisten Fällen scharfes Sehen ohne Brille oder Kontaktlinse wieder möglich. **Voraussetzung** ist eine ausreichende **Hornhautdicke**.

### KAMRA™-INLAY

Bei dieser neuartigen Behandlungsmethode wird ein **ringförmiges Scheibchen** mit winziger Öffnung **unter die Hornhaut** eines Auges eingefügt. Das **Implantat** fungiert als eine Art „**Lochblende**“ und macht scharfes Sehen auch in der Nähe wieder ohne Lesebrille möglich.

Da das **KAMRA™-Inlay** besonders die **Nahsicht verbessert**, wird es in das **nicht-dominante** Auge eingesetzt. Das **dominante** Auge ermöglicht weiterhin **gutes Sehen** in der Ferne. Auf Wunsch

kann diese Behandlungsmethode auch mit einer **LASIK-OP** bzw. dem Einsatz einer **Kunstlinse** kombiniert werden. Voraussetzung für den Einsatz eines **KAMRA™-Inlays** ist allerdings eine ausreichend **dicke Hornhautschicht**.

### MULTIFOKALLINSEN

Auch ein **Linsentausch** kann zu einem **besseren Durchblick** im Alter beitragen. Dabei wird die natürliche, oft schon etwas trübere Linse durch eine **Kunstlinse** ersetzt. Die **Implantation** von Kunstlinsen stellt für die Behandlung von Alterssichtigkeit eine **oft gewählte, gut verträgliche und sichere Behandlungsoption** dar. Da moderne **Multifokallinsen** („**Mehrstärkenlinsen**“) aus elastischem, faltbarem Material bestehen, ist für die Implantation nur ein **winziger Schnitt** notwendig, was die **Heilungsphase** deutlich **verkürzt**. Weitere Vorteile sind, ihre **lange Haltbarkeit** und der Umstand, dass durch den Einsatz einer Kunstlinse **weiterer altersbedingter Verschleiß** der natürlichen Linse **ausgeschlossen** werden kann.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Linsen verfügen **Multifokallinsen** über meh-

**rere Brennpunkte**. Dadurch können Patienten sowohl bei der Fern- als auch bei der Nahsicht **weitestgehend** auf die **Brille verzichten**. Ermöglicht werden diese optischen Eigenschaften durch **hauchdünne Stufen**, die allerdings als Lichtbrechungsphänomene beim **Autofahren** oder bei der **PC-Arbeit stören** können. Der in der Regel **schmerzarme ambulante Eingriff** dauert nur **wenige Minuten** und ist eine Alternative zu den laserchirurgischen Verfahren.

### Informationen & Termine:

AVILA Augenlasern  
Prof. Dr. med. Andreas Frohn  
Bismarckstraße 10  
57076 Siegen-Weidenau  
Telefon 0271 770267-11  
info@augenlasern-siegen.de  
www.augenlasern-siegen.de



# Senioren am Steuer

## Erfahrene Fahrer oder eine Gefahr für den Straßenverkehr?



Mehr als **12 Millionen** Menschen **über 65 Jahren** sind im Besitz einer PKW-Fahrerlaubnis. Etwa **8 Millionen** verfügen ständig über einen PKW, **2,8 Millionen** davon sind gar in der Altersgruppe der **über 75 Jährigen**. Millionenfache Gefahrenpotentiale oder fahrtüchtige Verkehrsteilnehmer?

**„Die meisten Senioren überschätzen ihre Fahrfähigkeiten“,** heißt es in einer aktuellen Studie der Universität Wien. **„Zu Zweidrittel tragen über 64 Jährige Pkw-Fahrer die Hauptschuld, sofern sie in einen Unfall verwickelt waren“,** schreibt nordkurier.de.

Solche und ähnliche Nachrichten liest man immer wieder in der Presse und die Forderung nach verpflichtenden Gesundheitschecks für Senioren und Pflicht zur Abgabe des Führerscheins ist groß.

Der **ADAC** hingegen sieht für regelmäßige und verpflichtende Gesundheitschecks bei Senioren **keine Notwendigkeit**. Am Steuer sind Senioren **sehr sicher** unterwegs: sie treten wesentlich seltener als Unfallverursacher auf, als es ihrem Gesamtanteil in der Bevölkerung entspricht. Die heutige Generation der älteren Autofahrer ist geprägt von einer **lebenslangen Fahrpraxis** und einem **verantwortungsvollen** Umgang mit dem Fahrzeug.

Ungeachtet aller Statistiken und Meinungen und egal ob jung oder alt, liegt es in der **Eigenverantwortung** jedes einzelnen, seine eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden.

Verantwortungsbewusste Fahrer, die Ihre Fahrtüchtigkeit auf den Prüfstand stellen möchten, können das **kostenlose Angebot des ADAC** in Anspruch nehmen und ein **FahrFitnessCheck** machen.

Der ADAC FahrFitnessCheck vermittelt durch geschulte Fahrlehrer ein **objektives Bild** über das **eigene Fahrvermögen**.

# Senioren am Steuer

Er dient dazu, sich selbst und die eigene **Einschätzung** beim Fahren zu **überprüfen**. Die Teilnahme ist immer **freiwillig** und der Check dauert **90 Minuten**. Vorrangig geht es um eine **begleitete Fahrprobe** im eigenen Auto. Im Vorgespräch werden in Ruhe die Bedürfnisse des Fahrers geklärt und entsprechend die Strecke gemeinsam ausgewählt. Anschließend wird die Fahrt **zusammen ausgewertet**. Damit kann der Fahrlehrer **Empfehlungen** zur weiteren Teilnahme am Straßenverkehr geben und aufzeigen, was **verbessert** oder **trainiert** werden sollte. Der Fahrlehrer gibt zudem **Tipps**, welche Autoausstattungen oder **Fahrerassistenzsysteme** dem Senior das Autofahren erleichtern könnten.

Der **FahrFitnessCheck** bietet Teilnehmern eine objektive „**Momentaufnahme**“ ihrer Fahrleistung. Es geht nicht um einen medizinischen Nachweis der Fahrtauglichkeit und eine Meldung an Behörden ist ausgeschlossen.

## Ihr LEITFADEN für den PFLEGEFALL!



### IHRE FRAGEN

- ✓ Wer hilft mir?
- ✓ Welche Leistungsanspruch habe ich?
- ✓ Welche Kosten entstehen?

### UNSER VERSPRECHEN

- ✓ Verständliche Aufbereitung
- ✓ Musterdokumente
- ✓ Ständige Verfügbarkeit

**KOSTENLOSEN Testzugang anfordern:**  
[pflegezeit24.info/testzugang.de](http://pflegezeit24.info/testzugang.de)

**PFLEGEZEIT24**  
Tel. 040-30 38 73 85-5

Unter **www.adac.de/FahrFitnessCheck** sind weitere Informationen nachzulesen.

# Lifta, der meistgekaufte Treppenlift



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

## Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 100.000 verkaufte Liftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Persönliche Beratung
- Zuhause sicher und mobil
- Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität



Wir zeigen Ihnen auch gerne ein Einbaubispiel in Ihrer Nachbarschaft. Rufen Sie uns an.

Fragen Sie Ihren Pflegedienst nach Lifta Treppenliften oder rufen Sie kostenfrei an unter:  
0800-20 33 171



Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

# FUNDSTÜCKE



## „moveplus“ mobile Nachbarschaftshilfe



Sie suchen jemanden, der Ihren Vater zum Arzt mitnimmt? Sie fahren in einen Nachbarort und haben noch einen Platz frei? Sie sind lieber zu zwei oder dritt unterwegs als allein im Auto zu sitzen?

Die **regionale Mitfahrbörse „moveplus“** bringt Menschen zusammen, die lokale Mitfahrgelegenheiten suchen und bieten. Egal ob einzelne Fahrten oder organisierte Initiativen.

Als Pilotprojekt in den Großräumen München/Oberbayern und Köln/Bonn, soll „moveplus“ mittel- bis langfristig auf ganz Deutschland ausgeweitet werden. **„moveplus“ verbindet den Netzwerkgedanken von aktiver Nachbarschaftshilfe mit dem Service einer herkömmlichen Mitfahrzentrale.** Über das Onlineportal der **ADAC Initiative GENERATIONplus** können sich Menschen kostenlos für lokale Fahrten verabreden: Ältere werden wieder mobil, Jüngere profitieren über eine Benzinkosten-Beteiligung von dem neuen Angebot.

Ob Einkauf im Supermarkt, die Fahrt zum Arzt oder ein Besuch in der Oper: Was für Autofahrer selbstverständlich scheint, ist für all diejenigen in der Realität ein Problem, die über kein eigenes Fahrzeug verfügen. Gerade ältere Menschen, die nicht mehr selbst hinter dem Steuer sitzen, wissen häufig nicht, wie sie ihre Alltagsfahrten erledigen sollen. Gemäß dem Motto **„Ein Leben lang mobil“** will GENERATIONplus mit der regionalen Mitfahrbörse den entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass niemand mehr zuhause bleiben muss.

So kommen Fahrer und Mitfahrer zusammen, egal ob alt oder jung. Das **generationübergreifende Angebot** schließt genau dort die letzte Mobilitätslücke, wo Bahn, Bus und Taxi fehlen oder zu teuer sind. Eine zusätzliche Suchfunktion stellt sicher, dass darüber hinaus Fahrdienste und Bürgerbusse gefunden werden können, die es in der jeweiligen Region gibt.



# Beispielhafte Projekte aus Bremerhaven

## Projekt Umsteigen



**Mobilität** ist ein Ausdruck von **Freiheit** und **Selbstständigkeit**. Der eigene PKW oft ein nicht wegzudenkendes Vehikel, Mobilität sicherzustellen. Doch was passiert, wenn altersbedingte Veränderungen die eigene Fahrtüchtigkeit beeinflussen?

Das Führen eines PKW kann sich als Belastung herausstellen, wenn die Sinne nachlassen. Um auch im Alter **ohne eigenen PKW mobil** bleiben zu können, gibt es in Bremerhaven das geniale Projekt „Umsteigen“.

Das Prinzip ist einfach: Bremerhavener Senioren können ihren **Führerschein** in der Führerscheinstelle **abgeben** und erhalten im Gegenzug für ein **halbes Jahr** ein **kostenloses Ticket** für die **öffentlichen Verkehrsmittel**. Der Verzicht auf den PKW bedeutet somit nicht auch Verzicht auf Mobilität.

nehmen, gibt es in Bremerhaven zusätzlich ein **kostenloses Mobilitätstraining**. Dort erfahren Bremerhavener Bürger, wie sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen und welche im Bus befindlichen **Hilfsmittel** Ihnen zur Verfügung stehen. Mobil eingeschränkte Personen haben zudem ein **Anrecht auf einen Platz** im Bus/Bahn. Diese und andere Informationen gibt es im Mobilitätstraining.

## Projekt Sicherheit durch Sichtbarkeit

Viele Unfälle mit Fußgängern oder Radfahrern passieren, weil sie übersehen oder zu spät gesehen werden. Besonders in der dunklen Jahreszeit ist

Ein tolles Projekt, das hoffentlich in anderen Städten Nachahmer findet.

## Projekt Mobilitätstraining

Um denjenigen, die mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs sind und keine Erfahrung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln haben, die Unsicherheit zu

# Beispielhafte Projekte aus Bremerhaven



es wichtig, von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden. Eigentlich ganz einfach: Mit **Reflektoren, Leuchtwesten und Blinklichtern** wird man bereits aus mindestens **130 Metern** gesehen. Ohne diese Schutzmaßnahmen tritt man im Dunkeln erst auf 30 Meter Entfernung in Erscheinung und dann ist es oft zu spät.

Zwar sieht man Kinderjacken und Schulranzen mit Reflektoren, aber Erwachsene und Senioren, die häufig zu Fuß unterwegs sind, tragen eher selten reflektierende Kleidung.

**Sicherheit durch Sichtbarkeit** ist ein Projekt in Bremerhaven, welches genau diese Thematik aufgreift und zeigt, wie leicht es ist, sich „sichtbar“ zu machen und **Unfälle zu verhindern**. Schwerpunkt wird dabei auf die **Bekleidung** und **Sicherung von Rollstühlen und Gehwagen** gelegt.

Teil des Projektes sind **Veranstaltungen** in Senioreneinrichtungen, Vereinen oder Begegnungsstätten, in denen gezeigt und **geübt** wird, wie man sich als

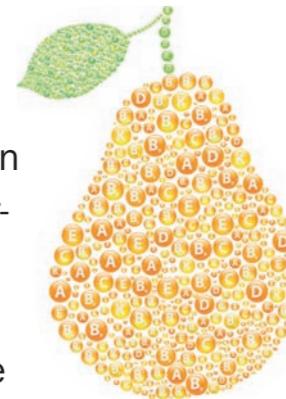
Fußgänger „**sichtbar**“ macht. Als **Geheimwaffe** gibt es zudem Ralf Spörhase, den „gefürchteten“ **Rollatorpolizisten**. Er wacht über die **Verkehrssicherheit** der Bremerhavener Senioren und kein Rollator oder Rollstuhl ohne **Reflektor** kommt ungesiehen an ihm vorbei. Allerdings gibt es bei ihm keinen Strafzettel, sondern gut gemeinte Ratschläge und vielleicht auch einen Reflektor für den Rollator.

Neben Bremerhaven werden auch in anderen Städten ähnliche Projekte angeboten. Fragen Sie in Ihrer Verkehrsbehörde nach.



# Wer sind nochmal Williams Christ

und die Gute Luise?



**Reif, süß und saftig hängen**  
Sie jetzt in den Gärten und warten darauf, von uns gepflückt zu werden. Die Birnen. Schon im Mittelalter erfreute sich die Birne großer Beliebtheit und wurde sogar als **heiliger Baum** verehrt. Heutzutage werden über **5.000 verschiedene Sorten** dieses Kernobstgewächses gezüchtet, die farblich von grün über gold-gelb bis zum leuchtenden Rot variieren können.

Auch für die Gesundheit haben Birnen einiges zu bieten! So sind sie deutlich **säureärmer** als Äpfel und daher **verträglicher** für den nervösen Magen. Zudem ist die Birne ein wichtiger Lieferant vieler Mineralstoffe wie **Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium Phosphat und Zink**. Ihr hoher Phosphorgehalt stärkt das **Nervensystem** und der Kaliumgehalt wirkt zusätzlich **entwässernd** und lindert Nieren- und Blasenprobleme. Dank der **Folsäure**, die in der Birne enthalten ist, wird unsere **Blutbildung** gefördert und im Körper werden zusätzliche **Glückshormone** ausgeschüttet.





Wie bei den meisten Obst- und Gemüsesorten, verstecken sich auch bei der Birne die meisten **Vitamine** und **Mineralstoffe in der Schale**, daher sollte die Birne wenn möglich auch mit dieser verzehrt werden.

Die Birne kann sowohl roh als auch getrocknet oder gekocht gegessen werden. Ob als Mus, im Salat oder traditionell als „Birnen, Bohnen und Speck“. Die Birne zeigt sich gerne von ihrer vielseitigen Seite und lässt jeder Fantasie freien Lauf!

# Lammfilet mit Linsen, Birnen und Speck

**Für 2 Personen**

Die **Linsen** über **Nacht** in kaltem Wasser **einweichen** und in nicht gesalzenem Wasser **gar kochen**. Abgießen und mit etwas **Essig** und **Salz** abschmecken. Zur Seite stellen.

Den **Speck** in der Pfanne **knusprig braten**, herausnehmen und in dem Fett das **Lammfilet** von allen Seiten insgesamt ca. **8 Minuten braten**. Inneren sollte es noch rosa sein. Abgedeckt zur Seite stellen.

Die **Birnenspalten** in die Pfanne geben und von beiden Seiten Farbe nehmen lassen. Einen **Rosmarin- oder Thymianzweig** dazugeben.

Nun die **Linsen** auf dem Teller anrichten.  
Das **Lamm** aufschneiden und die **Birnen** darauf anrichten.

Fertig! Mit etwas **brauner Sauce** wird das Ganze noch gehaltvoller.



2 Pers.

- 1** Tasse Linsen  
Etwas Weinessig
  - 2** Lammfilets
  - 1** Birne
  - 1** Thymian- oder  
Rosmarinzweig
  - Salz

Fortbewegungsart	Kajakjacken der Eskimos	kaufen	▼	Fluss durch Geronia (Span.)					
			2						
zusätzliche Spielkarte		englisch: wir	►						
		7							
Film mit Sylvester Stallone		Wohnungspächter	▼	englisch: eingeschaltet					
			▼						
harzreiches Kiefernholz			►						
		3		hellblau					
nordisches Göttergeschlecht	Kopf	ein-schließ-lich	▼						
unbeschädigt			▼						
Extremitäten			►						
ein Halbedelstein	Titlefigur bei Milne (Bär)	8							
		1	Schiffseigner	▼					
Beruf im Bergbau	Treibmittel in Sprühdosen	Chemiefaser	▼	Ferment ►					
			▼						
Eintracht			▼						
		süddeutsch: sowieso	▼						
nicht nachgemacht		Genehmigung	►						
nicht schlafend				kurz für: in das					
			9						
				früherer Name Tokios					
				raetselstunde.com					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**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

**IndaSlip**

# 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

# Man könnte sich verlieren dort, an solchen Tagen

## Ein Spaziergang im Herbst



Eigentlich mag ich jede Jahreszeit. Auch der **Herbst** hat seine **schönen Seiten**, zumindest, wenn er nicht nur grau, trüb und nebelig ist. Am liebsten gehe ich an sonnigen Herbsttagen um den **Schlachtensee** hier in Berlin.

**Ich könnte mich verlieren dort, an solchen Tagen.**

Weniger Menschen als im Sommer und weniger Hunde als am Grunewaldsee. Wenn man im sonnigen Herbst über den See blickt, dann **leuchten** die **Blätter** der Bäume wie **tausendfarbiges Gold**. Rot, Gelb und Braun in einer Zusammenstellung, wie es diese nur in der Natur geben kann. Nichts sonst schafft diese **farbliche Harmonie**, nichts sonst wärmt mich so, obwohl doch eigentlich bereits die Herbstwinde als kalte Vorboten des nahenden Winters wehen.

**Ich könnte mich verlieren dort, an solchen Tagen.**

Zusammen mit den noch angenehm wärmenden Strahlen durch das zunehmend dünnende Blätterwirr spendet der Weg selbst, und die damit verbundene

Bewegung, **wohliges Warm**. Die Menschen kommen einem entgegen, gehen vor oder hinter mir, mal schneller, mal langsamer. Es geht um den **eigenen Rhythmus** den man sich hier gönnen darf. Niemand kommt oder geht zu früh oder zu spät, jeder tut dies genau so, wie es ihm **gefährlich**.

**Ich könnte mich verlieren dort, an solchen Tagen.**

Am Ende komme ich genau dort wieder an, wo ich losgegangen bin. Noch einmal wende ich mich um und blicke über den See. Ich **fühle mich wohl** hier, ich fühle den Herbst hier, ich fühle mich frei hier, vor allem aber **fühle ich mich**.

**Ich könnte mich verlieren dort, an solchen Tagen.**

**Gestärkt** für die kommenden Aufgaben wende ich mich um und gehe zurück zum Rest der Welt. Immer in der Gewissheit, hier **jederzeit willkommen** zu sein...

**...und sollte ich mich je verlieren, dann weiß ich, wo ich suchen muss.**

Roger Becker

# 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

## Häusliche Verrichtungen

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

## Grundpflege

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

## 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 Beratungsgespräches 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@pflegestation-sanitas.de

Web: www.pflegestation-sanitas.de

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.