

Medizin

* Zeit ist Leben – bei Herzinfarkt 112

Rezepte

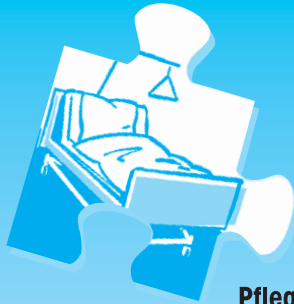
* Kook un Köckskes

Gesundheit

- * Apotheker beraten Urlauber vor den Ferien
- * Sonnenschutz fürs Auge
- * Sportliche Betätigung im Alter?

Das passende Hilfsmittel...

... ist der wichtige Baustein für mehr Lebensqualität. Mit Beratung und Betreuung begleiten wir Sie durch die Vielfalt der Möglichkeiten. Ihre individuelle Versorgung ermitteln wir per kostenfreiem Besuch, entweder bei Ihnen zu Hause oder bereits im Krankenhaus. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.



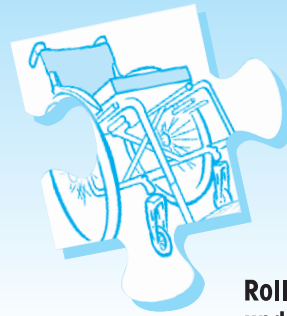
Pflegebetten, Anti-Dekubitus-Matratzen, Wundmanagement, Enterale Ernährung



Rollatoren, Alltagshilfen und Therapieprodukte



Kompressions-therapie, Bandagen und Orthopädietechnik, Inkontinenz und Stoma-versorgung, Brustprothetik



Rollstühle, Scooter und Gehhilfen aller Art



Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns (auch im Internet):



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 14 36 0 · www.ot-kelz.de



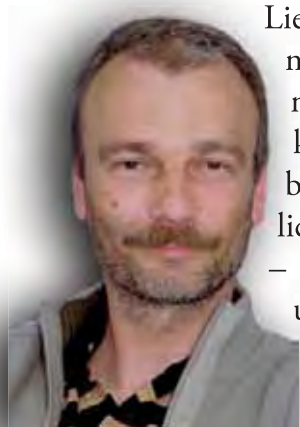
reha team West
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 16 · 41061 Mönchengladbach

Außerdem in Düsseldorf · Krefeld · Duisburg · Jüchen
www.rtwest.de · Zentralruf 018 05 / 018 007

Das starke Team der Spezialisten

<p>Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980</p>	<p>Inhalt & Impressum 3</p>
<p>Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02434 - 2408554 Fax: 02434 - 2408553 Mail: redaktion@text-doc.com</p>	<p>Vorwort</p> <p>Achim R. Zweedijk, pflege plus® 4</p>
<p>Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg</p>	<p>Kurz InFormiert</p> <ul style="list-style-type: none"> * Philipp Lahm ruft Fans zu Schutz vor Aids auf 5 * Die Welt entdecken. Aber sicher! * Fahrradhelm wird zur tödlichen Gefahr * Kompromiss über Pflege-Mindestlohn * Interviewer befragen 76 000 Haushalte 6 * Den inneren Schweinehund überwinden 7 * Info-Broschüre für Frauen * Frauenkalender liegt aus * Par. Zentrum feiert 15-jähriges Bestehen 8 * Künstler in die Schulen * Stadtverwaltung bietet aktuelle Stadtkarte an 9 * Praktische Dinge fürs Leben
<p>Layout, Grafik: TEXTDOC Telefon: 02434 - 2408554</p>	<p>Medizin:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Zeit ist Leben — bei Herzinfarkt 112 10
<p>Erscheinungsweise: 4 x jährlich</p>	<p>Gesundheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apotheker beraten Urlauber vor den Ferien 12 * Sonnenschutz fürs Auge 13 * Sportliche Betätigung im Alter? 15
<p>Herstellung / Druck: pflege plus® auf Minolta CF 5001</p>	<p>Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Täglich eine heiße Mahlzeit! 16
<p>Auflage: 4000</p>	<p>Rezepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Kook un Köckskes 17
<p>Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, K`broich</p>	<p>Fehlerbild:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Finden Sie alle 14 Fehler? 19
<p>Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet.</p> <p>© 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.</p>	<p>Titelfoto: © RST / TEXTDOC</p>
<p>HINWEIS: Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.</p>	



Liebe Leserinnen und Leser, man mag es kaum glauben, aber endlich ist er da – der Sommer und mit ihm die Urlaubszeit. Sonnenschein, Spaziergänge, Badefreuden, leichte Kleidung, Grillabende, all das können wir jetzt wieder genießen. Auf der anderen Seite stehen Sonnenbrand, Erschöpfung, Hitzschlag und ähnliches. Vor allem Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen macht die Hitze oftmals zu schaffen und auch viele ältere Menschen leiden mehr, als dass das Wetter sie freuen könnte. Sich vor der Sonne schützen, sich zu stärken, ist daher zurzeit ungemein wichtig. Zum Thema Sonnenschutz fürs Auge und Sport im Alter finden Sie daher Beiträge in dieser Ausgabe der InForm. Was gehört in die Reiseapotheke? Alle Jahre wieder Thema in der warmen Jahreszeit, nichtsdestotrotz gleich bleibend wichtig. Sinnvollerweise direkt von den Experten, nämlich den Apothekern in Mönchengladbach, stammen daher die Informationen zum Thema. Wir unterstützen in dieser Ausgabe die bundesweite Kampagne der Deutschen Herzstiftung – Motto: „Herzinfarkt: Jede Minute zählt! Sofort 112“ mit der Veröffentlichung des Beitrags „Zeit ist Leben: Bei Herzinfarkt

sofort 112 rufen!“.

Dem Schutz von Kindern vor Unfällen widmen sich die „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ (BZgA) und die „BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“ zum zehnjährigen Bestehen des Kindersicherheitstages. Denn Unfälle sind das Gesundheitsrisiko Nummer eins im Kindesalter. Sie zu verhindern, Präventionsmaßnahmen und Aufklärung der Eltern zu erreichen, stehen dabei im Vordergrund. Das unterstützen wir, lesen Sie daher mehr auf den Seiten 5 und 6.

Sport im Alter und wie man den „inneren Schweinehund“ überwinden kann, sind ebenfalls Beiträge in dieser Ausgabe. Aktiv und mobil bleiben bis ins hohe Alter, bringt Selbständigkeit und Unabhängigkeit ins Leben eines jeden Menschen, der dies beherzigt, sich ausreichend bewegt und gesund ernährt.

Apropos Ernährung – auch in dieser Ausgabe gibt es wieder Köstliches aus der Region. Rezepte aus einer Zeit, als es noch keinen Kühlschrank gab, Massentierhaltung und Turbomast noch nicht erfunden waren und die Menschen sich trotz oder vor allem deswegen ausgewogen und lecker ernährt haben. Vielleicht erkennen Sie ja einiges wieder oder bekommen Lust, die Rezepte nachzukochen. Wir wünschen dabei viel Vergnügen!

In diesem Sinne
grüßt Sie herzlich
Ihr Achim R. Zweedijk



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844



Philipp Lahm ruft Fans zu Schutz vor HIV/Aids auf Fußball-WM 2010: Lahm und BZgA machen sich für Aidsprävention stark

Der Kapitän der Fußballnationalmannschaft und Welt-Aids-Tag-Botschafter Philipp Lahm und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) machen sich im Vorfeld der Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika für ein Thema stark, das auf dem afrikanischen Kontinent besonders präsent ist: HIV/Aids. Afrika ist weltweit am stärksten von der Aids-Epidemie betroffen. Allein in Südafrika sind mehr als fünf Millionen Menschen mit dem HI-Virus infiziert. In einer persönlichen Videobotschaft ruft Philipp Lahm alle nach Südafrika reisenden Fans zur Solidarität mit HIV-infizierten und aidskranken Menschen und zum Schutz vor HIV/Aids auf. „Südafrika ist ein faszinierendes Land, in dem es aber auch Probleme gibt. Viele Menschen sind mit HIV infiziert oder an Aids erkrankt. Ihnen gehört unsere Solidarität“, erklärt Lahm im Videospot. „Aids ist kein Spiel. Deshalb gilt für alle Fans in Südafrika wie

überall: Kondome schützen.“ Seit mehreren Jahren ist Philipp Lahm als Botschafter für den Welt-Aids-Tag aktiv und wirbt gemeinsam mit der BZgA für Aufklärung, Schutz und Solidarität. Zu Südafrika hat der Nationalspieler eine besondere Beziehung. Nach einem Besuch von südafrikanischen Townships im Jahr 2007 gründete er die Philipp Lahm-Stiftung für Sport und Bildung, mit der er sich für benachteiligte Kinder in Deutschland und auch in Afrika einsetzt.

Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, betont in ihrem Video-Statement, wie wichtig langfristig angelegte und konsequente Präventionsarbeit ist. „Dass die Aids-Epidemie in Deutschland auf einem im internationalen Vergleich niedrigen Niveau gehalten werden konnte, ist ein Erfolg unserer jahrelangen Aufklärungsarbeit“, erläutert Prof. Dr. Pott. „Damit Aids auch in Zukunft keine Chance hat, ist es wichtig, dass die Menschen sich weiterhin schützen - auch die Fußball-Fans in Südafrika.“

Quelle: BZgA

Foto: Angela Parszyk / Pixelio



**Die Welt entdecken. Aber sicher!
Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Kindersicherheitstag am 10. Juni 2010**

Unfälle sind die größte Gefahr für Gesundheit und Leben von Kindern. Säuglinge und Kleinkinder verunglücken vor allem im häuslichen Umfeld. Zum Kindersicherheitstag am 10. Juni 2010 stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter <http://www.kindergesundheit-info.de> Eltern und anderen Erwachsenen Informationen zum sicheren Aufwachsen von Kindern zur Verfügung.

Rund 270.000 Kinderunfälle passieren jedes Jahr im häuslichen Umfeld. Mit über 60 Prozent sind vor allem Kinder unter sechs Jahren davon betroffen. Stürze aus der Höhe sowie Verbrühungen und Verbrennungen zählen zu den häufigsten Unfallarten bei Kleinkindern.

Bis Kinder eine Situation richtig einschätzen und sich selbst schützen können, dauert es: Ab etwa vier Jahren entwickeln sie ein erstes Gefahrenbewusstsein. Nach und nach lernen sie, was gefährlich oder harmlos ist und was sie bewältigen können. Auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit sind Kinder deshalb auf die Umsicht von Eltern und anderen Erwachsenen angewiesen. Für sie ist es allerdings nicht immer leicht, das richtige Maß zwischen Kontrolle und Freiraum zu finden. Deshalb unterstützt die BZgA Eltern mit ihren Informationsangeboten.

Für ihren Erkundungsdrang brauchen Kinder eine sichere Umgebung. Um Unfälle zu verhüten, ist es wichtig zu wissen, was Kinder in welchem Alter schon können und wozu sie noch nicht in der Lage sind, aber auch, was sie lieben und für ihre Entwicklung brauchen. Was muss ich in der Wohnung, im Garten beachten? Was ist wichtig

für den Umgang mit Wasser oder Fahrzeugen? Wie kann ich mein Kind ermutigen, Dinge auszuprobieren, ohne es Gefahren auszusetzen? Antworten auf diese und viele andere Fragen finden Eltern und Betreuungspersonen ab sofort im Internetportal der BZgA zur Kindergesundheit www.kindergesundheit-info.de Hier erfahren sie, wie sie Kinder darin unterstützen können, ein eigenes Bewusstsein für Gefahren zu entwickeln, welche Unfallrisiken in bestimmten Altersstufen bestehen und wie sie Gefahrenquellen erkennen und vorausschauend entschärfen können.

Quelle: BZgA

Foto: Rudolf Ortner / Pixelio



Fahrradhelm wird zur tödlichen Gefahr

Helmtragen beim Spielen auf dem Spielplatz ist gefährlich

Bonn. Beim Spiel auf dem Spielplatz hatte ein achtjähriges Mädchen in Oberhausen seinen Fahrradhelm nicht abgesetzt. Sie ist damit in den Maschen einer Hängebrücke hängen geblieben und hatte sich so stranguliert. Gestern ist sie ihren schweren Verletzungen erlegen.

„So ein tragischer Unfall kann vermieden werden, wenn Eltern und ältere Kinder darauf achten, dass beim Spiel auf dem Spielplatz immer der Helm abgenommen wird“,

sagt Martina Abel von der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. heute in Bonn. „So richtig und wichtig ein Helm beim Fahrradfahren ist, so gefährlich kann er werden, wenn er nicht zur rechten Zeit auf dem Spielplatz abgesetzt wird.“

Jährlich verletzen sich rund 492.000 Kinder unter 15 Jahren in Heim und Freizeit so schwer, dass sie ärztlich versorgt werden müssen. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung hat im Jahr 2008 fast 40.000 Unfälle mit Spielplatzgeräten registriert – und dabei handelt es sich nur um die Spielplatzunfälle auf Schulhöfen und Außengeländen von Kindertageseinrichtungen während der Betreuungszeiten. Auf diese hohe Zahl kommt zusätzlich eine große Zahl von Spielplatzunfällen im öffentlichen und privaten Bereich.

Quellen: BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V., DGUV

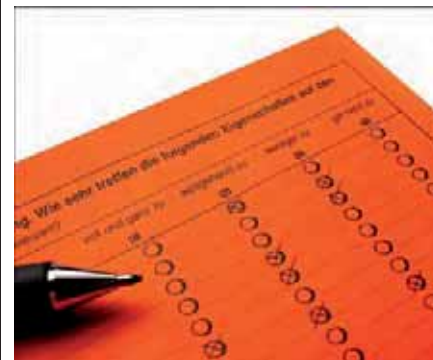
Foto: Sebastian / Pixelio

Bundesgesundheitsminister Dr. Rösler zum Kompromiss über Pflege-Mindestlohn

Bundesgesundheitsminister Dr. Philipp Rösler erklärt zum Kompromiss über die Einführung eines Mindestlohns für die Pflegebranche: „Ich begrüße, dass ein Kompromiss zur Einführung eines Mindestlohns im Pflegebereich auf der Basis der Vorschläge des Bundeswirtschaftsministers gefunden werden konnte. Nach wie vor halte ich nichts von gesetzlichen Mindestlöhnen. In der Pflege haben wir eine Sondersituation, den so genannten dritten Weg mit den kirchlichen Trägern. Das ist aber nur ein Baustein von mehreren, um Pflegeberufe attraktiver zu

machen. Wir brauchen außerdem mehr Anerkennung für den Pflegeberuf und flexiblere und familienfreundliche Arbeitsbedingungen. Dafür werde ich mich einsetzen.“

Quelle: BMG



Mikrozensus 2010 – Interviewer befragen 76 000 Haushalte in NRW

Düsseldorf. Wohnen ältere Menschen überwiegend allein? Wie ist die Situation alleinerziehender Mütter oder Väter in unserer Gesellschaft? Wie steht es um die Ausbildung der Bevölkerung? Antworten auf Fragen wie diese gibt der „Mikrozensus“, für den in NRW jährlich rund 76 000 Haushalte befragt werden. Die Durchführung der Erhebung ist gleichmäßig auf alle Wochen des Jahres verteilt und entspricht damit dem europäischen Standard. Jeden Monat erhält daher jeweils ein Zwölftel der ausgewählten Haushalte (rund 6 300) Besuch von einem der 356 Interviewer/-innen des Landesbetriebes Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW). Diese kündigen ihren Besuch zuvor schriftlich an und können sich durch einen Ausweis legitimieren. Um Datenschutz und statistische Geheimhaltung zu gewährleisten, sind sie zur strikten Verschwiegenheit verpflichtet. Die Fragen betreffen im Wesentlichen

persönliche Merkmale wie Alter, Familienstand, Staatsangehörigkeit, Schulbesuch, Erwerbstätigkeit, Arbeitssuche und Altersvorsorge. Für den überwiegenden Teil der Fragen besteht eine Auskunftspflicht. Aber auch bei der Beantwortung der Fragen auf freiwilliger Basis hoffen die Statistiker auf hohe Beteiligung und wahrheitsgemäße Antworten. Die Ergebnisse sind Basis für politische und wirtschaftliche Entscheidungen.

Die einfachste und zeitsparendste Art der Auskunftserteilung ist das persönliche Interview; die sorgfältig ausgewählten und intensiv geschulten Interviewer/-innen sind mit Laptops ausgestattet, um den Aufwand für die Befragten möglichst gering zu halten. Die Haushalte haben aber auch die Möglichkeit, selbst einen Fragebogen auszufüllen und diesen per Post an die Behörde zu senden.

Der Mikrozensus wird seit 1957 jedes Jahr bei einem Prozent aller Haushalte im gesamten Bundesgebiet durchgeführt. Es handelt sich um eine sog. Flächenstichprobe, das heißt, es werden nach einem mathematischen Zufallsverfahren Straßenzüge bzw. Gebäude ausge-

wählt. Die Haushalte, die in diesen „ausgelosten“ Gebäuden wohnen, werden vier Jahre lang befragt. In jedem Jahr wird zur Entlastung der Befragten ein Viertel der Haushalte durch andere ersetzt.

Quelle: IT.NRW

Foto: berwis / Pixelio



Apotheker in Mönchengladbach informieren über regionale Sportangebote:

Wo man den inneren Schweinehund überwinden kann

Kooperation mit LSB NRW

Mönchengladbach. Mit der Botschaft „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ wirbt der Landessportbund NRW in diesem Jahr wieder für gesundheitsorientierte Sportangebote. Auch die Apothekerverbände in Nordrhein-Westfalen unterstützen die Kampagne.

„Im Rahmen dieser Kooperation können sich Interessierte auch in ihrer Apotheke vor Ort über Sportangebote in ihrer Nähe informieren“, sagt Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. „Denn dass Sport- und

Rehabilitationsangebote von Vereinen häufig direkt vor der Haustür angeboten werden, wissen viele Menschen gar nicht.“ Die Apotheken vor Ort helfen nun bei dieser Aufklärung und wollen damit auch den gesundheitlichen Nutzen von sportlicher Betätigung stärker in das Bewusstsein rücken.

Walter Schneeloch, Präsident des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB) freut sich über die erneute Unterstützung der Apotheker: „Mit den rund 4.800 Apotheken in NRW stehen uns kompetente Partner zur Seite. Sie bieten die optimale Plattform, um auf das breite Angebot unserer Sportvereine hinzuweisen.“ Das sieht auch Manfred Lünzner so: „Dank unserer regionalen Präsenz und der leichten Erreichbarkeit sind wir ein idealer Partner vor Ort, wenn es darum geht, die Menschen als persönlicher und vertrauter Ansprechpartner auf gesundheitsfördernde lokale Sport- und Reha-Angebote gezielt hinzuweisen.“

Die Aktion „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ will dazu motivieren, sich mehr sportlich zu betätigen und dazu die vielfältigen Angebote der Vereine vor Ort zu nutzen. „Körperliche Aktivität und Sport unter qualifizierter Anleitung im Verein sind wichtig, um gesund zu bleiben und um folgenschweren Krankheiten, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Herzschwäche oder Schlaganfall vorzubeugen“, so der Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. Unterstützt wird die Kampagne und die Verteilung der Broschüren auch vom NRW-Innen- und Sportministerium.

Quelle: Apothekerverband Nordrhein e.V.

Foto: Jetti Kuhleermann / Pixelio

BRILLEN DAHMEN

Brillen Dahmen
Odenkirchener Str. 20
41236 Mönchengladbach Rheydt
(Direkt neben der Hauptpost)

Foto: Fotolia

Mit uns sehen Sie Schaf.

Nutzen Sie unseren tierisch guten Service. Wir führen bei Ihnen einen **kostenlosen und unverbindlichen Sehtest*** durch.

Unser Dankeschön-Geschenk an Sie für die Teilnahme an unserer Sehtest-Aktion: ein **Brillen-Mikrofasertuch**.

Nur 1 Tuch pro Person, so lange Vorrat reicht.

Kommen Sie jetzt zum Sehtest*

* Ermittlung der Sehschärfe (Visusbestimmung). Für die Anfertigung einer Brille ist in einem weiteren Schritt die Ermittlung der exakten Sehstärke (Refraktion) notwendig.

1.500 mal einmalig.

Info-Broschüre für Frauen

pmg. Die Gleichstellungsstelle der Stadt präsentiert die 4. Auflage der Infobroschüre für Frauen - FRAU: ZUR ZEIT. Auf 98 Seiten gibt die Broschüre übersichtlich und kompakt Auskunft zu fast allen Themen des Alltags, mit den dazugehörigen Adressen, Telefonnummern, Öffnungszeiten und Kontaktpersonen.

Das besondere Nachschlagewerk speziell für Frauen bietet Informationen in Themenbereichen wie Beratung, Rechtsfragen, Familie/Kinder/Ältere, Beruf und Bildung, Gesundheit, Politik und Gesellschaft sowie Freizeit und Kultur. Nicht nur Neubürgerinnen, die die Broschüre bei der Anmeldung beim Bürgerservice erhalten, sondern auch bereits länger in Mönchengladbach lebenden Frauen erleichtert die Infobroschüre die Orientierung in der Stadt. Auf einen Griff hat Frau alles Wichtige zur Hand. Wer neugierig geworden ist, kann sich die Broschüre bei der Gleichstellungsstelle an der Fliethstraße 86 - 88, 4. Etage, in allen Bezirksverwaltungsstellen sowie der Stadtbibliothek abholen.

Quelle: pmg

Frauenkalender liegt aus

pmg. Der aktuelle Frauenkalender der Gleichstellungsstelle mit den Terminen bis August 2010 liegt ab sofort bei den bekannten öffentlichen Stellen wie Bezirksverwaltungsstellen, in den vier Einrichtungen der Stadtbibliothek, in der städtischen Pressestelle, bei der Gleichstellungsstelle, bei Apotheken, Kirchen, Frauenarztpraxen usw. aus und kann dort kostenlos mitgenommen werden.

Der Kalender bietet unter den Rubriken Beruf und Praxis, Vorträge und Workshops, Frau und Gesellschaft sowie Kultur und Freizeit einen facettenreichen Überblick über interessante Veranstaltungen in der Stadt Mönchengladbach.

Quelle: pmg

Paritätisches Zentrum feiert 15 jähriges Bestehen

Am 3. Juli feiert der Paritätische sein Jubiläum mit einem großen Straßenfest

pmg. Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Mönchengladbach feiert am Samstag, 3. Juli, von 15 bis 17 Uhr mit einem großen Straßenfest sein 15-jähriges Bestehen und lädt dazu alle Bürgerinnen und Bürger ein.

Der Eintritt zu der Jubiläumsfeier vor dem Paritätischen Zentrum an der Friedhofstraße 39 ist kostenlos. Die Besucherinnen und Besucher können sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen. Für Stimmung sorgt die Band Stix Mix ab 14 Uhr mit reinem rhythmischen Feuerwerk. Ab 14.30 Uhr lädt der Lila Lindwurm die kleinen Gäste ein, bei seinem Programm Monsterquatsch und Wackelzähne, mitzumachen und ab 15.30 Uhr wird der Kinder-Hip-Hop Kurs des Mehrgenerationenhauses mit verschiedenen Darbietungen für Schwung und gute Laune sorgen. Außerdem können sich die Kleinen auf der Hüpfburg und beim Glücksrad vergnügen. Jazzfreunden bietet das Duo Two-Do ab 16 Uhr Jazzklassiker vom Feinsten.

Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und frischen Waffeln und anderen Leckereien vom Grill mit Kaltgetränken und Bier bestens gesorgt.

Quelle: pmg

SDS
SDS Sicherheitsdienst Stadt
Tel.: 04148 - 616233
Fax: 04148 - 616234

deutschlandweit

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Der Hausbesuch für Ihre Brille

- Augenglasbestimmung
- Fassungsberatung
- Brillenglasberatung
- Reparaturservice

Optik Mobil

Glen Gloy
staatlich geprüfter
Augenoptikermeister
Neusser Str. 212
41065 MG/ Lürrip

Optik-Mobil
Tel.: 02161 / 9469779
www.optik-mobil.com
Mobil: 0173 / 5407784



Künstler in die Schulen

Förderprogramm Kultur und Schule wird in Mönchengladbach fortgesetzt

pmg. Zu einer Erfolgsgeschichte hat sich das von Stadt und Land NRW geförderte Programm „Kultur und Schule“ entwickelt. Seit 2006 wurden darüber schon 84 Kultur-Projekte an Mönchengladbacher Schulen realisiert, in denen Künstler, Musiker, Theaterleute, Literaten, Film- und Hörspielmacher ein ganzes Jahr lang mit Schülergruppen zusammenarbeiteten. Wie das städtische Kulturbüro als Koordinierungsstelle und der Fachbereich Schule jetzt mitteilen, werden auch im kommenden Schuljahr wieder insgesamt 26 Projekte an Schulen stattfinden. Die Kosten von rund 73.000 Euro werden getragen von Land und Stadt, vom Verein zur Förderung von Bildung und Kultur und von Sponsoren. Aus 56 Bewerbungen hat eine fachkundige Jury die 26 Projekte für 24 Schulen aller Schulformen sowie ein Berufskolleg und ein Weiterbildungskolleg ausgewählt. Insgesamt 22 Künstlerinnen und Künstler aus den verschiedensten Sparten von der Bildenden Kunst über Musik, Literatur bis zum Bereich der Videokunst werden im kommenden Schuljahr mit rund 600 Schülerinnen und Schülern zusammenarbeiten.

Quelle: pmg

Foto: Tomizak / Pixelio

Stadtverwaltung bietet aktuelle Stadtkarte an

pmg. Vor mehr als fünf Jahren ist die letzte Druckversion des Stadtplans herausgekommen. Jetzt hat der Fachbereich Geoinformationen und Grundstückmanagement eine aktualisierte Stadtkarte im Maßstab 1:20.000 aufgelegt. Als Faltpplan im kompakten Format 11,4 cm x 24 cm kostet er 4,80 Euro. Mit 3,80 Euro noch günstiger ist die Plano-Version im Format 110cm x 96cm. Kaufen kann man die Karten ab sofort im Geodatenzentrum, Rathaus Rheydt, Eingang G, Zimmer 2004.

Quelle: pmg



Praktische Dinge fürs Leben Neues Angebot zur Förderung der Eigenständigkeit im Alter

Mönchengladbach. Alt werden gehört zum Leben dazu. Wenigen Glücklichen bleiben die üblichen Alterserscheinungen erspart.

„Mobil, selbständig und unabhängig im Alter“ lautet daher das Motto von „Senior aktiv“, einem neuen Fachgeschäft in der „Passage am Ring“ in Rheydt.

Hier gibt es eine wahre Fülle von Dingen, die speziell für die Belange älterer Menschen und Menschen mit Handicap konzipiert sind. Produkte, die das Leben erleichtern und die Lebensqualität deutlich erhöhen. Moderne Kom-

munikationsmittel wie Großstastentelefone oder seniorengerechte Handys zum Beispiel, aber auch Helfer für Wohnen, Küche und Freizeit sowie praktische und schöne Dinge für die Mobilität.



„Unsere Produkte helfen wirklich, viele Kunden sind regelrecht verblüfft über die Vielzahl der Möglichkeiten, die sich ihnen hier bieten. Außerdem – auch für ‚den, der alles hat‘, wird man hier fündig“, sagt Inhaber Uwe Lütkebohle.

Zum Verschenken also ebenfalls bestens geeignet, denn Originelles, wie etwa die sprechenden Uhren, Waagen sowie Fieber- und Blutdruckmessgeräte, aber auch Bewährtes, wie geriatrische Bestecke, sind Bestandteile des Sortiments von „Senior aktiv“. „Das Ziel ist, Einschränkungen zu meistern und aktiv zu bleiben“, erklärt Uwe Lütkebohle.

In Mönchengladbach ist „Senior aktiv“ das bislang erste Geschäft, das sich ausschließlich den besonderen Bedürfnissen, Belangen und Ansprüchen von Senioren und ihren Angehörigen widmet. bs

Fotos: Harald-Wanetschka / Pixelio
Thorben-Wengert / Pixelio

Zeit ist Leben: Bei Herzinfarkt sofort 112 rufen!

Herzinfarkt: Jede Minute zählt!

sofort
112



Was Sie wissen müssen:
www.herzstiftung.de

Deutsche
Herzstiftung

Bundesweite Kampagne der Deutschen Herzstiftung – Motto: „Herzinfarkt: Jede Minute zählt! Sofort 112“

Frankfurt a. M., Juni 2010. Der Herzinfarkt gehört zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Jedes Jahr sterben über 60.000 Menschen an einem Herzinfarkt. Beim Herzinfarkt wird ein Herzkranzgefäß durch ein Gerinnsel verschlossen, so dass ein Teil des Herzmuskels von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten ist. Jeder vierte Infarktpatient stirbt, bevor er in die rettende Klinik kommt, weil zu lange gewartet und so eine rasche Behandlung verhindert wurde. Bei

Infarktverdacht scheuen Betroffene, Angehörige und Helfer häufig den Rettungsdienst (112) anzurufen. Oft wird bei einem Herznotfall anstelle der 112 der Hausarzt oder der Ärztliche Notdienst angerufen. „Ein lebensgefährlicher Umweg“, warnt Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Herzspezialist und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Selbst wenn der Hausarzt kommt, kann er nichts anderes tun, als die 112 anzurufen. Das kostet den Betroffenen wertvolle lebensrettende Zeit, in der die verheerenden Folgen des Herzinfarkts ihren Lauf nehmen. Der Hausarzt hat in

der Nachbetreuung eine wichtige Funktion.“

Um derartige Missverständnisse auszuräumen und die Bevölkerung zu informieren, was bei Verdacht auf Herzinfarkt zu tun ist, hat die Deutsche Herzstiftung am 9. Juni eine bundesweite Aufklärungskampagne gestartet. Das Motto lautet: **Herzinfarkt: Jede Minute zählt! Sofort 112**. Mit großflächigen Plakaten in deutschen Städten, einem TV-Spot, Info-Material und Presseveranstaltungen informiert die Herzstiftung über den Herzinfarkt und gibt Antworten auf Fragen wie: Wie erkenne ich einen Herzinfarkt? Was ist bei Herzinfarktverdacht sofort zu tun? Reicht bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung die Herzdruckmassage aus? Was ist der Unterschied zwischen Rettungsdienst (112) und Ärztlichem Notdienst/Hausarzt? Was leisten Herznotfallambulanzen (Chest Pain Units)? „Mit dieser Kampagne setzen wir unsere Bemühungen im Kampf gegen den Herzinfarkt fort, um Leben zu retten und Gesundheit zu erhalten“, betont Prof. Becker.

Beim Herznotfall sofort handeln
Der Aufklärungsbedarf über das

BEERDIGUNGSINSTITUT
RENNERS
G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und Urnenbestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon (02161) - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax (02161) - 66 54 12
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Jurgschat-Geer
Beratung im Gesundheitswesen

Qualifizierte Hilfe
für Pflegebedürftige
und pflegende
Angehörige
durch unabhängige
Fachberatung



Fon: 021 66 - 21 70 736
www.jurgschat-geer.de





© Deutsche Herzstiftung/Ulrike Eberius

richtige Verhalten bei Verdacht auf Herzinfarkt ist hoch: Zwar ist die 112 für den Notruf weithin bekannt. Kommt es aber zum Notfall, ist für viele Menschen die Hemmschwelle für den Anruf der 112 noch sehr hoch. „Beim Herzinfarkt geht es aber um jede Minute, da er jederzeit lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) auslösen kann. Auch wenn der Herzinfarkt überlebt wird, führt er zum unwiederbringlichen Untergang von Herzmuskel, wenn nicht frühzeitig behandelt wird“, warnt der Herzspezialist. „Die besten Chancen bestehen in der ersten Stunde nach Eintritt des Infarkts“, so Prof. Becker. Wird das Kammerflimmern, bei dem das Herz chaotisch mehr



als 300-mal pro Minute schlägt, nicht sofort behoben, kommt es zum totalen Kreislaufzusammen-

bruch, der zum Tod führt.

Infarktverdacht deutlich äußern!

Wer die 112 ruft, sollte deshalb den Verdacht auf Herzinfarkt deutlich äußern, damit kein einfacher Krankenwagen, sondern ein Rettungswagen mit Notarzt geschickt wird. Die infarkttypischen Alarmzeichen sind leicht zu erkennen: Schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer und Oberbauch ausstrahlen können. Auch ein starkes Engegefühl, heftiger Druck und ein Brennen im Brustkorb gehören dazu. Schweißausbruch, Übelkeit und Atemnot sind häufige Begleiterscheinungen.

Herzdruckmassage reicht aus

Ist der Betroffene bewusstlos, reagiert er nicht auf lautes Zurufen oder andere Reize (Zwicken) und atmet nicht normal, ist mit großer Wahrscheinlichkeit von einem Pumpversagen durch Kammerflimmern auszugehen. Zuallererst ist die 112 zu rufen, dann ist sofort mit der Wiederbelebung durch Herzdruckmassage zu beginnen. Laienhelfer sollten dabei auf Mund-zu-Mund-Beatmung verzichten, wenn sie diese nicht sicher

beherrschen. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung allein mit Herzdruckmassage hat sich in wissenschaftlichen Studien bewährt und ist für Laien einfach anzuwenden.

Herznotfallambulanz / CPU

Wer sich nicht entschließen kann, die 112 zu rufen, weil die Schmerzen nicht so stark sind oder Zweifel bestehen, ob es sich um einen Herzinfarkt handelt, kann sich in die CPU (Chest Pain Unit, engl. für Brustschmerzeinheit) fahren lassen (niemals selbst fahren, da bei Auftreten von Herzrhythmusstörungen keine Fahrtüchtigkeit besteht!). Die Herznotfallambulanz steht allen Patienten mit akuten Brustkorbbeschwerden 24 Stunden offen und verfügt über alle modernen Geräte für die sofortige Erkennung eines Herznotfalls. Zertifizierte CPUs gibt es derzeit an 75 Standorten bundesweit. Achtung: Ist die CPU weiter als 30 Kilometer bzw. länger als 30 Minuten entfernt, sollten Betroffene sich nicht dorthin fahren lassen, sondern sofort den Rettungsdienst (112) rufen.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Apotheker beraten Urlauber vor den Ferien



Reiseapotheke gehört unbedingt in den Koffer

Beim Inhalt auf individuelle Bedürfnisse achten

Mönchengladbach. Seit Wochen freut sich die Familie schon auf den gemeinsamen Urlaub. Das Reiseziel ist Gesprächsthema Nummer eins und die Erwartungen auf die schönste Zeit des Jahres dementsprechend groß. Endlich einmal die Seele baumeln lassen und ohne Stress ausspannen, heißt die Devise! Doch bei aller Vorfreude sollten Urlauber bei ihren Reiseplanungen zur Sicherheit auch an ihre Reiseapotheke denken.

„Urlauber sollten auf keinen Fall ohne Reiseapotheke in die Ferien starten“, sagt Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. Denn bedingt durch Stress bei der Reisevorbereitung, ungewohntes und extremes Klima am Urlaubsort, unbekanntes Speise und fremde Keime seien Erkrankungen in den Ferien gar nicht so selten. Beim Inhalt der Reiseapotheke sollten die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Zentrale Frage sei: Wer reist wie, wann und wohin? „Es ist doch klar, dass ein junger Rucksacktourist auf dem Weg nach Thailand an andere Dinge denken muss als eine vierköpfige Familie, die einen Pauschalurlaub auf Mallorca gebucht hat“, erklärt

der Pressesprecher.

Es gebe drei spezielle Bereiche, die in jedem Fall in eine gute Reiseapotheke gehören. Dazu gehören Mittel gegen Durchfall, zur Vorbeugung und zur Ersten Hilfe bei geringfügigen Beschwerden. Ursache für viele Krankheiten und Verletzungen am Urlaubsort sei häufig eine gewisse Sorglosigkeit. Dabei kann man mit einfachen Vorsichtsmaßnahmen durchaus vorbeugen. „In mückenreichen Gebieten ist beispielsweise ein Mittel zur Insektenabwehr wichtig“, so der Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. Im Erste-Hilfe-Set sollten Dinge wie Heftpflaster, Mullbinden, Wundsalbe, Nasentropfen oder Mittel gegen Kopf- und Zahnschmerzen nicht fehlen, rät Lünzner. Jeder, der persönliche Medikamente benötigt, sollte auf Nummer sicher gehen und einen entsprechenden Vorrat davon mitnehmen. „Denn was passiert, wenn die Apotheke am Urlaubsort weiter entfernt ist oder das erforderliche Präparat nicht vorrätig hat?“

Auch die Intensität der Sonne werde von vielen Urlaubern unterschätzt. Sich langsam an andere klimatische Bedingungen zu gewöhnen, sei daher besonders wichtig. „Effektiven Schutz bieten Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor und schützende Kleidung am Anfang des Urlaubs“, rät der Pressesprecher.

Die Apotheker in Mönchengladbach informieren selbstverständlich darüber, wie die Grundausstattung einer Reiseapotheke aussehen sollte. Wichtig: Falls Krankheitssymptome oder das Gefühl von Unwohlsein nicht verschwin-

den, sei es unbedingt ratsam, auch schon am Urlaubsort einen Arzt aufzusuchen.

Informationen zum Thema „Reiseapotheke“ mit ausführlichen Angaben zu den Reisezielen gibt es auch im Internet beim Centrum für Reisemedizin www.crm.de sowie beim Auswärtigen Amt www.auswaertiges-amt.de.

Die Reiseapotheke auf einen Blick (individuell abzustimmen auf Reiseziel, Reiseart und Person)

Grundausstattung

- Fieberthermometer
- Eventuell Dauermedikation

Medikamente gegen

- Durchfall
- Erbrechen/Übelkeit
- Fieber/Schmerzen
- Reiseübelkeit
- Husten
- Verstopfung
- Halsschmerzen
- Magen-/Darmkrämpfe
- Ohrenschmerzen
- Augenentzündung
- Allergie
- Insekten

Erste Hilfe bei Verletzungen

- Verbandsmaterial
- Desinfektionsmittel
- Wundversorgung
- Mittel bei Verbrennungen
- Mittel bei Verstauchungen und bei Sportverletzungen
- Splitterpinzette (eignet sich auch zur Entfernung von Zecken)
- Einmal-Handschuhe
- Steriles Spritzmaterial

Sonnenschutz

- Sonnenschutzmittel

Quelle: Apothekerverband Nordrhein e.V.

Foto: Susanne Beeck / Pixelio

Sonnenschutz fürs Auge



Mafiabosse, Rapper und Showstars müssen sie natürlich immer tragen, sommers wie winters, Tag und Nacht. Die Sonnenbrille. Aber neben dem coolen Image, das die Sonnenbrille noch immer gerne transportiert, ist sie auch ein Schutz für die empfindlichen Augen vor schädlichen UV-Strahlen. Aber Sonnenbrille ist nicht gleich Sonnenbrille. Insbesondere bei Billigmodellen ist Vorsicht geboten: Ihre Augen können ernsthaft Schaden nehmen. Zudem lassen sich einfache Modelle nicht oder nur eingeschränkt auf den eigenen Kopf anpassen – unschöne Druckstellen auf der Nase machen jeden

modischen Eindruck zunichte. Deshalb sollten Sie sich vor dem Kauf einer Sonnenbrille eingehend von Ihrem Augenoptiker beraten lassen. Sagen Sie ihm, für welchen Einsatzzweck Sie eine Sonnenbrille benötigen, damit er Ihnen bei der Auswahl eines geeigneten Modells helfen und vor allem eine fachgerechte Anpassung vornehmen kann.

Warum ist Sonnenschutz fürs Auge notwendig?

Schutz vor Blendung

Von Natur aus kann sich das Auge auf unterschiedliche Helligkeiten einstellen. Das gesunde Auge zieht

bei zu viel Lichteinstrahlung die Pupille zusammen und reduziert so die Blendung. Dies geht jedoch nur bis zu einem gewissen Grad: Ist die Umgebung zu hell, wird das Auge geblendet und kann – unabhängig vom Sehvermögen – nichts erkennen. Die Blendung lässt sich durch ein Sonnenschutzglas mit einer genügend hohen Lichtdämpfung senken.

Schutz vor UV-Strahlen

Beim Sonnenschutz für die Augen geht es nicht nur um die Dämpfung des sichtbaren Lichtes und damit um den Schutz vor Blendung, sondern auch um den Schutz vor der kurzwelligeren ultravioletten Strahlung. Denn ultraviolette Strahlung ist zwar unsichtbar, führt aber bei hoher Intensität oder langer Dauer zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut – und können diese auch dauerhaft schädigen. Wenn sich Ihre Augen nach einem ausgiebigen Sonnentag angestrengt anfühlen, gerötet oder verspannt sind oder gar tränen, sind das Alarmzeichen. Leider spürt man diesen „Augen-Sonnenbrand“ erst dann, wenn die Augen bereits gereizt oder angegriffen sind. Dann sollten Sie Ihren Augen unbedingt ein paar Tage

INCENZ-APOTHEKE

THOMAS DADDER

Fachapotheker für Klinische und Offizin-Pharmazie

Neben einem reichhaltigen Arzneimittel- und Zusatzsortiment und den üblichen Apothekendienstleistungen bietet die Vincenz-Apotheke im Besonderen:

Anmessen: Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Stützstrümpfe
Alternative Medizin: Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
Eigenherstellung: Homöopathie, Teemischungen, TCM
Krankenpflege: Diabetikerversorgung, Inkontinenz, Pflegeartikel

Kostenloses Service-Telefon: 0800 - 93 51 300

Jährliche Aktionen (Cholesterin, Knochendichtemessung, etc.) und spezielle pharmazeutische Beratung.

Dahlener Str. 247
 41239 Mönchengladbach

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
 Thomas Dadder und das gesamte Team

Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

- Windeln, Einlagen – Fragen zur Inkontinenz
- Stützstrümpfe / Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Einlagen
- Stützlieder
- Pflegehilfsmittel (z.B. Handschuhe, Unterlagen, Desinfektion)
- Rehamittel (Pflegebetten, Badewannenlifter, Rollatoren)
- Medima Gesundheitswäsche
- Tempur: Matratzen und Kopfkissen
- Große Auswahl an Gehstöcken / Gehhilfen
- Enterale Ernährung (Beratung, Lieferung)
- Wundberatung (Verbandsmittel aller Art)



Corneliusstraße 8 Tel. (0 21 62) 5 16 79
 41751 Viersen Fax (0 21 62) 45 03 31
 ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK

Sonnenpause gönnen – und nach einer neuen Sonnenbrille Ausschau halten. Achten Sie dabei unbedingt auf das CE-Zeichen.

Worauf muss man beim Kauf einer Sonnenbrille achten?

UV-Schutz

Die wichtigste Aufgabe einer Sonnenbrille ist der Schutz der Augen vor der schädlichen UV-400-Strahlung. Kaufen Sie nur Brillen mit einem CE-Zeichen und der Aufschrift EN 1836:1997 auf der Innenseite des Brillenbügels. Diese Markierungen belegen, dass die Brille in Sachen UV-Schutz grundlegende Sicherheitsforderungen aus europäischen Richtlinien erfüllt.

Farbe der Gläser

Die Farbe der Gläser hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun. Die Intensität der Tönungsfarbe beeinflusst den Blendschutz. Braune, graue und grüne Gläser verfälschen Farben am wenigsten. Das heißt, die Farben werden vom Brillenträger als Originalfarben wahrgenommen. Bei allen anderen, vor allem den modischen Glastönungen, braucht das Auge eine gewisse Reaktionszeit, um die Farbe – wenigstens teilweise – wieder „neutralisieren“ zu können. Gelbe und orange Gläser wirken kontraststeigernd und werden deshalb gerne beim Autofahren oder Sport eingesetzt.

Qualität der Gläser

Eine Sonnenschutzbrille sollte, wie jede andere Brille auch, gute, ge-

schliffene Gläser haben. Mineralglas und Kunststoff eignen sich gleichermaßen. Hochwertige Gläser der „Optischen Kategorie 1“ weisen keine Schlieren, Blasen oder Einschlüsse auf, die zu Kopfschmerzen und müden Augen führen können. Auf einen leichten Fingerdruck hin darf das Glas nicht in sich nachgeben. Ein durch ein Sonnenschutzglas fixierter Gegenstand sollte sich beim Hin- und Herdrehen der Brille nicht verziehen oder verzerren.

Phototrope Gläser

Hell oder dunkel – Sie können sich nicht entscheiden? Phototrope Gläser nehmen Ihnen die Entscheidung ab. Wie durch Zauberei und in Sekundenschnelle wird das Glas im Hellen dunkel und im Dunkeln hell. Haben Sie lichtempfindliche Augen? Mit selbsttönenden Gläsern ersparen Sie sich den Wechsel zwischen Standard- und Sonnenbrille. Tipp: Lassen Sie sich bei der Auswahl professionell beraten, um die für Sie passende Sonnenbrille zu finden.

Text: Carsten Dahmen, Augenoptikermeister & Optometrist

*Odenkirchener Straße 20
41236 Mönchengladbach*

Tel. 02166 / 44995

www.brillen-dahmen.de

Foto: Sebastian Heymann / Pixelio



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844

RING APOTHEKE

Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

**Apothekerin und
Dipl. Chem. L. Lackner**
Moselstraße 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon 0 21 62 - 4 23 00
Telefax 4 56 77



Sportliche Betätigung im Alter? Ja ist das denn gesund??



Sport und körperliche Bewegung werden meist in Zusammenhang mit Jugend, Gesundheit und Leistung gebracht. Dabei wird oft vergessen, dass auch im Alter das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur trainierbar sind und dieses Training auch brauchen.

In Deutschland sind nur etwa 16% der über 50-Jährigen, 13% der über 60-Jährigen und 7% der über 65-Jährigen sportlich aktiv.

Es gibt immer Argumente, Sport und regelmäßige körperliche Bewegung zu vermeiden.

Einige fühlen sich gesund und meinen, keinen Sport zu brauchen, andere haben Beschwerden und befürchten, mit Sport alles nur zu verschlimmern. Jedoch ist häufig im Vorfeld gerade Bewegungsmangel die Ursache für diese Beschwerden. Dabei können Sie mit regelmäßiger sportlicher Betätigung viel erreichen:

Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und macht psychisch ausgeglichener.

In einem inaktiven und daher ruhenden Gehirn haben Aktivitäten der motorischen Zentren (Hirn-

anteile, die die Bewegung steuern) vielfältige aktivierende Auswirkungen auf andere Hirnareale.

Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und Spaß am Sport haben. Denn Sport bedeutet vor allem im fortgeschrittenen Alter nicht nur Leistung.

Immer mehr Sport- und Fitnesszentren stellen sich auf unterschiedliche Personengruppen wie Ältere, Herz-Kreislauf-Kranke oder Personen mit Rückenproblemen ein. Geschulte Betreuer gewährleisten, dass das Training dem jeweiligen Gesundheitszustand und den individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Wichtig für die Motorik (Bewegungsfähigkeit) sind die Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft und Koordination**. Alle diese drei Fähigkeiten sind trainierbar, auch im Alter.

Mit zunehmendem Alter können allerdings naturgegebene Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit auftreten. Dazu tragen bei:

- altersbedingte Veränderungen (biologische Alterung), z. B. nachlassendes Sehvermögen, Einschränkungen des Bewegungsapparates durch Muskel- und Knochenabbau, verzögerte Koordination und Reaktionsvermögen, abnehmende Herzleistung

- akute und chronische Krankheiten (Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, Parkinson etc.)

- mangelnde körperliche Aktivität.

Zusätzlich kann auch ein dementes Syndrom (Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten) mit Symptomen wie Antriebschwäche, Verlangsamung des Grundtempos und Depression er-

schwerend dazu kommen.

Ist die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt, leidet auch die Selbstständigkeit und die Lebensqualität. Deshalb sollte jeder ältere Mensch versuchen, Bewegungseinschränkungen durch Training wieder zu verbessern oder schon im Vorfeld weitgehend zu verhindern.

Was heißt denn dann eigentlich „Training“ in diesem Zusammenhang?

Natürlich braucht ein älterer normalaktiver Mensch keine sportlichen Höchstleistungen anzupeilen, aber es gibt im Alltag genug Situationen, bei denen eine gewisse körperliche Betätigung die Belastbarkeit erhält oder sogar verbessert. Auch wenn beispielsweise das Laufen problematisch geworden ist (z.B. wegen einer Hüftarthrose), kann ein geeignetes Hilfsmittel wie beispielsweise ein Stock oder ein Rollator bei der Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit helfen. **Der tägliche Spaziergang hat schon einen guten Trainingseffekt!!**

Viele Patienten haben auch nach einer Hüftoperation ihre Fitness entscheidend verbessern können und hatten dann auch wieder mehr Lebensfreude und Unabhängigkeit.

Jeder von uns hat schon einmal in seinem Leben den „inneren Schweinehund“ überwinden müssen. Dies gilt besonders für Bewegung im Alter. **Bewegung bringt Leben in Ihr Leben!**

*Text: Dr. Peter Trapitz
Praxis für Physiotherapie
Gasstraße 14*

*41751 Viersen-Dülken
Tel.: 02162/8193636*

Foto: Dieter Schütz / Pixelio

Täglich eine heiße Mahlzeit! Warum ist das so wichtig?

Eine heiße Mahlzeit schmeckt, steigert das Wohlbefinden und ist vor allem gesund. Aber warum ist das so? Bestimmte Nährstoffe sind erst durch das Kochen der Zutaten für den Körper verwertbar und verträglich, zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln, erklärt Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft- und beratung bei apetito. In Möhren ist beispielsweise β -Carotin enthalten. β -Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A, die unter anderem vor schädlichen Sonnenstrahlen schützt und die Zellerneuerung anregt. Besonders gut verwerten kann der Körper das Carotin jedoch erst, wenn die Möhre gekocht wurde.

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Um sich abwechslungsreich und vielseitig zu ernähren, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine heiße Mahlzeit pro Tag. „Gerade um Krankheiten vorzubeugen, ist eine gesunde Ernährung wichtig“, so Dr. Doris Becker. Der Bedarf an Nährstoffen ist in jedem Alter der Gleiche, jedoch sinkt der Energiebedarf mit der Zeit. Daher sollte die

Ernährung sowohl auf den geringeren Energiebedarf als auch auf eine ausreichende Nährstoffversorgung abgestimmt sein, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Erst wer sich gesund ernähre, könne seine körperliche und geistige Leistungskraft stärken.

Darüber hinaus sei das Mittagessen für Viele der Höhepunkt des Tages. „Zu Hause, in der gewohnten Umgebung schmeckt es doch am besten“, ist sich Becker sicher. „Wer den Service eines Menübringdienstes in Anspruch nehmen möchte, sollte auf ein vielseitiges Angebot achten. Das Essen sollte gut verträglich sein und schmecken. Neben Ernährungsvorlieben sollte das Angebot auch besondere Ernährungssituationen, wie Diabetes, berücksichtigen. Nicht zuletzt muss aber die Qualität der Menüs stimmen.“

Das Angebot von „apetito zuhaus“

Der private Menübringdienst „apetito zuhaus“ kocht für all diejenigen, die nicht kochen möchte oder können. Menükuriere bringen das Mittagessen ins Haus – auf Wunsch jeden Tag, auch an

Wochenenden und Feiertagen. Soll das Essen heiß gebracht werden, steht den Kunden eine wöchentlich wechselnde Speisekarte mit täglich sieben verschiedenen Menüs zur Verfügung. Gewählt werden kann beispielsweise die „Empfehlung des Tages“, das Genießer-Menü oder der Eintopf. Abgerundet wird das Angebot durch Salate, Desserts und Nachmittagskuchen. Alle, die lieber spontan entscheiden, wann und welches Menü sie essen möchten, können aus über 200 tiefkühlfrischen Menüs ihr Lieblingsessen wählen. Zur gewünschten Zeit kann das Gericht im Backofen oder in der Mikrowelle zu Ende gekocht werden. Das Angebot reicht von Hausmannskost über Süßspeisen bis hin zu regionalen Spezialitäten. Für besondere Ernährungssituationen bietet der Menübringdienst diabetikergerechte Menüs und Schonkost an. Auch wer beispielsweise auf Gluten in seiner Ernährung verzichten sollte, kann den Service von „apetito zuhaus“ in Anspruch nehmen. Der Menübringdienst hält ein Angebot an sieben Kostformen bereit. Darüber hinaus unterstützt die kostenlose Ernährungsberatung bei speziellen Lebensmittel- und Ernährungsfragen.

Für all diejenigen, die sich von der Qualität der Menüs überzeugen und den Service von „apetito zuhaus“ kennen lernen möchten, hält der Menübringdienst ein Probierangebot bereit.

Quelle: apetito zuhaus



apetito
ZUHAUS

Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

- täglich 7 Menüs zur Wahl auch an Sonn- und Feiertagen ohne vertragliche Bindung

... und der Genuss kommt ins Haus

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Auf Wunsch jeden Tag. Einfach anrufen und bestellen!

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

0 21 61 - 46 03 17

Kook un Köckskes

Die niederrheinische Küche vor hundert Jahren benötigte keinen Kühlschrank, wie auch, der stand der Hausfrau von damals noch nicht zur Verfügung. Um wie vieles schwieriger die Arbeit unserer Urgroßmütter war, kann man heutzutage nur erahnen.

Lebensmittelkandale, Massentierhaltung und Turbomast waren damals noch unbekannt. Mit einfachen Mitteln, wenig Fleisch und vor allem Gemüse und Obst aus der Region, gelang es trotzdem, schmackhaft und gesund zu kochen. Gewürze frisch aus dem Kräutergarten und nicht gefriergetrocknet, zermahlen oder mit Geschmacksverstärkern versehen, wurden verwendet.

Wieder stellen wir hier einige der typischen Gerichte aus unserer Region vor. Die Rezepte sind größtenteils mündlich überliefert. Vielleicht erkennen Sie ja einiges wieder oder fühlen sich inspiriert, einmal typisch niederrheinisch zu kochen.



Schnibbelskook

Zutaten: Kartoffeln, Eier, Zwiebeln, Pfeffer, Salz und Mehl
Zubereitung: Die Kartoffeln in grobe Stifte raspeln. Eier und feingehackte Zwiebeln dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig mit Mehl binden. Öl in einer Pfanne erhitzen und etwa tellergroße Schnibbelskook ausbraten.



Rievkook

Zutaten: Kartoffeln, Eier, Zwiebeln, Mehl, Pfeffer und Salz
Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Teig mit Mehl binden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne Rievkooke ausbacken.



Bockerzköckskes

Zutaten: 500 g Buchweizenmehl, 750 ml Milch, 2 – 3 Eier, 100 g Zucker, eine Tasse Rosinen, etwas Salz, Backfett

Zubereitung: Buchweizenmehl, Milch, Salz, Eier und Zucker zu einem Teig verrühren. Die über Nacht eingeweichten Rosinen hinzugeben. Jeweils drei Küchlein in einer mit Fett erhitzten Pfanne ausbraten.



Bockerzköckskes jebocke

Zutaten: 500 g Buchweizenmehl, ½ Päckchen Backpulver, 100 g Zucker, ein Ei, 8 EL Milch oder Wasser, 80 – 100 g Butter oder Margarine, 200 g Korinthen

Zubereitung: Ei, Zucker und

SENIOR aktiv
Mönchengladbach

Praktische Dinge fürs Leben

Großtasten-Telefone u. Handys • Lese-Lupen
sprechende Geräte • XXL-Spiele

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Friedrich-Ebert-Str. 53-55, Mönchengladbach, Tel.: 945 99 88
www.senior-aktiv-moenchengladbach.de
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 18.30 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Milch verrühren und mit etwas Mehl zu einem dicken Brei verarbeiten. Die kalte, in Stückchen geschnittene Butter darauf verteilen und mit den Korinthen und dem restlichen Mehl schnell verkneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen, ausrollen und runde Plätzchen ausstechen. Auf ein gefettetes Backblech legen und 20 – 30 Minuten bei guter Hitze backen.



Linneweaver

Zutaten: Pfannkuchenteig, Butter, 500 g je zur Hälfte gekochte und rohe Kartoffeln

Zubereitung: Die rohen und gekochten Kartoffeln in Streifen schneiden. Diese wie Leinengewebe in eine mit Fett erhitzte Pfanne legen. Etwas Pfannkuchenteig darübergießen und auf beiden Seiten langsam backen.

Bottermelks-Prenk

Zutaten: 1 l Buttermilch, 8 Schnitt-

ten Schwarzbrot, 150 g Backpflaumen, 1 Ei, Zimt, Zucker oder Rübenkraut



Zubereitung: Buttermilch erhitzen; das Schwarzbrot, das am Abend vorher in Wasser eingeweicht wurde, hinzugeben. Backpflaumen ebenfalls mitkochen. Eier trennen und aus dem Eiklar Schnee schlagen. Vorsichtig das Eigelb unterrühren, dann in die nicht mehr kochende Suppe den Eischnee unterziehen. Mit Zucker oder Rübenkraut nach Geschmack süßen.



Schenk möt Äepel

Zutaten (für sechs Personen): ca. 400 g gekochter Schinken und zwei Teller Kartoffeln, Butter, Fett, Paniermehl, Zwiebeln, Zwieback, 2 EL Milch, 2 Eier, Salz, geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Der gekochte Schinken wird fein gehackt, Kartoffeln werden mit der Schale abgekocht und in Scheiben geschnitten. Dann legt man in eine gefettete und mit Paniermehl bestreute Form einige Stückchen Butter, eine Lage Kartoffeln, eine Lage Schinken, eine Lage in Butter gebratene Zwiebeln und so fort. Die Kartoffeln bilden den Schluss. Obenauf legt man einige Stückchen Butter und Zwieback und setzt die Form in den Backofen. Ist die Masse heiß, so gießt man 2 EL Milch, die mit 2 Eiern, Salz und Muskat geklopft wurde, darüber. 45 – 60 Minuten backen.

Foto i.R.:

Jeger / Pixelio
Müllerchen / Pixelio
rrw / Pixelio
SueSchi / Pixelio
Albrecht-E.-Arnold / Pixelio
Noname / Pixelio

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH

02166 130980
0177 8180011

pflege plus®

TEXTDOC
Inf. Birgitt Stuckenberg

- Texte
- Korrektur
- Flyer
- Broschüren
- Visitenkarten
- Plakate
- Slogans
- Webseiten
- PC-Support

Fest: 0 24 34 - 24 08 55 4
Fax: 0 24 34 - 24 08 55 3
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com Mo. - Fr.: 8.30 - 18.30 Uhr

Original und Fälschung: Finden Sie alle 16 Fehler im unteren Bild?



Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

**Giftnotruf Nordrhein-Westfalen
02 28 / 1 92 40**

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch.

Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf. Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

**Telefonseelsorge
08 00/ 11 10 11 1
08 00/ 11 10 22 2**

**Ärztlicher Notdienst
01805 / 044100**

**Zahnärztlicher
Notdienst -MG-
0 21 61 1 00 98**

**Tierärztlicher
Notdienst -MG-
0 21 61 52 00 3**

**Rufnummern der
pflege plus® GmbH
Zentrale:
0 21 66 13 09 80**

**Pflegebereitschaft
der pflege plus®
Notrufnummer
01 77 8 18 00 11**

**Apothekennotdienst
Mobiltelefon:
22 8 33
Festnetz:
0137 888 22 8 33**



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
Pflegedienst und mehr...
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844

TEXTDOC 02434-2408554

Schnelle Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157