



pflege plus® InForm



Schwerpunkt Themen

Medizin

- *Gesunder Schlaf*
- *DMP für chronisch Kranke*
- *Heuschnupfen*

Interview

- *M'gladbacher Tafel e.V.*

Gesundheitspartner

- *Vegetarische Ernährung*
- *Windige Geschäftemacher*

Pflege

- *mdk prüft pflege plus®*
- *Wundmanagement*

GRATIS FÜR UNSERE PATIENTEN

Mit einem Service, der passt...



.... möchten wir Ihre Lebensqualität fördern und erhalten. Bei uns finden Sie die breite Angebotspalette medizinischer Hilfsmittel auf dem neuesten Stand der Technik. Rollstühle, Pflegebetten, Gehhilfen, Hilfen für Bad und Toilette, Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Orthetik, Wund- und Stomaversorgung etc. bis hin zur Schwerstbehinderten- und Kinderversorgung, inkl. Werkstattservice direkt vor Ort.

Wir sind Ansprechpartner der gesamten Pflegeszene, ob im stationären oder ambulanten Bereich. Per kostenfreiem Hausbesuch ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf und sind bei der Erledigung der Formalitäten gerne behilflich.

Rufen Sie uns an, oder besuchen Sie uns:



reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 58 93 0



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

Das starke Team der Spezialisten.

Impressum

Herausgeber:
TEXTDOC (Inh. B. Stuckenberg)
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten

Redaktion:
pflege plus® GmbH
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
und
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten

Verantwortlich für den Inhalt:
Birgitt Stuckenberg

Layout, Grafik, Druck:
pflege plus® Mönchengladbach
Telefon: 0163 / 7353437

Erscheinungsweise:
4 x jährlich

Anzeigenverkauf und Vertrieb:
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten
Telefon: 02163 - 576733
eMail: textdoc@gmx.de

Herstellung:
Minolta CF 5001

Auflage:
4000

Erscheinungsgebiet:
Mönchengladbach, Viersen, K`broich

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.

© 2004 pflege plus® GmbH.
™ pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.

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.

Inhalt

Inhalt und Impressum	3
Vorwort von Andreas Roth (pflege plus®)	4
Kurz InFormiert diesmal mit Gewinnspiel	5
Buchtipps	8
Freizeit Nachwuchs im Natur- und Tierpark Brüggem	10
Gesundheit Heuschnupfenzeit	11
Medizin Erhalt der Gesundheit steht im Mittelpunkt	12
Medizin Gesunder Schlaf = Gesunder Mensch	13
Medizin & Internes DMP chron. Kranker MDK prüft pflege plus	15
Interview Mönchengladbacher Tafel e.V.	16
Rätselseite mit Gewinnspiel	18
Pflege Wundmanagement - sinnvoll und notwendig	20
Ernährung und Rezepte Vegetarische Ernährung	21
Gesundheitspartner Die Polizei informiert: Windige Geschäftemacher	23



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

war das ein langer Winter. Wer hätte gedacht, dass das Titelbild unserer letzten Ausgabe solch eine Aktualität erhalten sollte. Schneetreiben, Glatteis und das auch noch Anfang März, sind für uns sommerreifengewohnte Rheinländer sowieso die Ausnahme. Das späte Frühjahr ist uns allen daher hochwillkommen und wird freudig begrüßt.

Erfreut hat uns auch das außerordentlich gute Ergebnis des Besuchs des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) in unserem Pflegedienst, da dieser einer Überprüfung unserer Leistungen und der Zufriedenheit der Patienten galt. Mehr dazu finden Sie in dieser Ausgabe der pflege plus InForm.

„Morgens sind wir die Bittenden, nachmittags die Gebenden“, dies ist kurz gefasst das Motto der ‚Mönchengladbacher Tafel e.V.‘, die unsere Redakteurin besuchte. Bestürzung über die zu lindern- de Not und Erleichterung darüber, dass es diese Einrichtung gibt, sind die gewonnenen Eindrücke. Lesen Sie mehr dazu in unserem ausführlichen Interview.

Wundversorgung ist einer unserer Themenschwerpunkte. Wussten Sie, dass in Deutschland ca. 4,5 Millionen Menschen unter chronischen Wunden leiden? Was wir bei pflege plus tun, um die Situation unserer Patienten, die dieses Krankheitsbild haben, zu verbessern, schildern wir Ihnen in diesem Heft.

Sie leiden unter Schlafstörungen und dessen Folgen? Vielleicht kann der Beitrag zum Thema Ihnen weiterhelfen und neue Einsichten vermitteln. Dies sind nur einige der Themen unserer Frühjahrsausgabe der pflege plus InForm. Sie sehen, wir haben – der Jahreszeit entsprechend - einen bunten Strauß an Informationen aus vielfältigsten Bereichen für Sie „gebunden“.

Ihr Andreas Roth



Flyer
Broschüren
Briefe
Pressetexte
Slogans
Anzeigen
Plakate
uvm.

TEXTDOC
Inh. Birgit Stuckenberg



Erstellung + Druck
Internetauftritt
individuell + günstig

- schnelle Hilfe -
bei PC-Problemen

Tel.: 02163-576733

e-Mail: textdoc@gmx.de

Schulstraße 54
41372 Niederkrüchten



- ◇ 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

Missbrauch von Behindertenausweisen kann teuer werden

pmg. Der Missbrauch von Schwerbehindertenausweisen kann teuer werden. Wer zum Beispiel den Ausweis eines Familienangehörigen beim Parken benutzt, ohne dass der Berechtigte selbst mit dem Auto unterwegs ist, muss mit empfindlichen Strafen rechnen. Auf ein entsprechendes inzwischen rechtskräftiges Urteil aus Bayern weist jetzt das Amt für öffentliche Ordnung hin.

In dem Fall hatte eine Autofahrerin beim Parken den Behindertenausweis ihrer Mutter benutzt. Dafür wurde Sie zu einer Geldstrafe von 1.500 Euro verurteilt. Die Stadtverwaltung lässt keinen Zweifel daran, dass sie ähnliche Fälle in Mönchengladbach zukünftig zur Anzeige bringen wird. So sei es auch in Mönchengladbach bereits vorgekommen, dass Autofahrer die Behindertenausweise von Verstorbenen missbrauchen. Irrig ist auch die Auffassung, dass Familienangehörige den Ausweis benutzen dürfen, wenn sie für den Berechtigten Besorgungen erledigen.

Knapp 1.500 Schwerbehinderten-Parkausweise hat die Stadtverwaltung aktuell ausgestellt. Schwerbehinderte mit den Merkzeichen „aG“ (außergewöhnlich Gehbehindert) oder „Bl“ (Blind) im Ausweis des Versorgungsamtes haben hierauf einen Anspruch. Der

Schwerbehinderten-Parkausweis mit Lichtbild, der EU-weit gültig ist, berechtigt zum Parken auf Behindertenparkplätzen, im eingeschränkten Haltverbot, in Fußgängerzonen während der Ladezeiten und zum kostenlosen Parken an Parkuhren und Parkscheinautomaten. Weitere Informationen gibt die Stadtverwaltung unter der Rufnummer 02161/25-6268.

Quelle: pmg

Apotheker werden zum Patientenbetreuer

Düsseldorf. Die Apotheker in Nordrhein wollen sich aktiv an der Qualitätssicherung im Gesundheitswesen beteiligen. Das machte jetzt eine Veranstaltung in Neuss zum Thema „Die Hausapotheke in der Integrierten Versorgung“ deutlich. Über 600 Apothekerinnen und Apotheker aus den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf sowie Experten aus Politik und Gesundheitswesen nahmen an dem Symposium teil. Ziel der Integrierten Versorgung ist eine Vernetzung medizinischer Dienstleistungen. Dadurch soll eine Qualitätsoptimierung und ein verbesserter Einsatz der immer knapper werdenden ökonomischen Ressourcen erreicht werden.

Organisiert wurde diese bundesweit erste Veranstaltung für Apotheker von der Apothekerkammer Nordrhein und dem Apothekerverband Nordrhein. Die Apotheker machten deutlich, dass sie in der Inte-

grierten Versorgung eine aktive und gestaltende Rolle übernehmen wollen. „Das System der öffentlichen Apotheke mit ihren qualifizierten pharmazeutischen Mitarbeitern ist bestens dazu geeignet, zusätzliche Verantwortung auf pharmazeutischen und ökonomischen Feldern der Arzneimittelversorgung zu übernehmen“, erklärte Thomas Preis, Vorsitzender des Apothekerverbandes Nordrhein. Die Präsidentin der Apothekerkammer Nordrhein, Anneliese Menge, betonte, dass sich die Kammer schon frühzeitig dem Thema Qualitätsverbesserung angenommen habe. Durch Angebote im Bereich der Fort- und Weiterbildung, die Einführung eines Qualitätsmanagementsystems, hätten sich die Qualitätsstandards der rund 2.600 nordrheinischen Apotheken kontinuierlich verbessert.

Die Apotheker machten klar: Die Pharmazeuten wollen sich von Anfang an an der Integrierten Versorgung beteiligen und konkrete Angebote machen. Dabei werden sich die Apotheker immer mehr zu Patientenbetreuern entwickeln, so die Einschätzungen, denn die Apotheker seien ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitswesens.

Quelle: Apothekerkammer / Apothekerverband Nordrhein

Gewinnen Sie mit pflege plus®.

Finden Sie alle Fehler des Rätsels auf Seite 18 (Original und Fälschung) und gewinnen Sie diese CD-Boom-



box. Schreiben Sie die richtige Lösung auf eine Postkarte mit dem Stichwort „InForm 1-05“ und senden Sie diese an die:

pflege plus® GmbH
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach.

Stichtag ist der **31.05.2005**. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme ist für Mitarbeiter der pflege plus® GmbH und deren Angehörige ausgeschlossen. Der Gewinner erklärt sich einverstanden, in der nächsten Ausgabe veröffentlicht zu werden.

Viel Glück!

Lena Luisa ist da!



Freudig erwartet wurde bei pflege plus® die Geburt des Babys der Mitarbeiterin Marion Paland.

Am 27. Januar 2005 war es endlich soweit: um 23.13 Uhr kam Lena Luisa, 3180 Gramm schwer und 47 Zentimeter groß, auf die Welt. Wie man sehen kann, geht es Lena Luisa prächtig. Alle MitarbeiterInnen von pflege plus® freuen sich sehr und gratulieren den jungen Eltern ganz herzlich zu Ihrer kleinen Tochter!

Taubheit in Zukunft biologisch heilbar



Eine Versuchsreihe mit tauben Meerschweinchen dürfte Menschen mit Hörproblemen neue Hoffnung geben, ihr Hörvermögen – zumindest teilweise – wieder zu erlangen. Erstmals konnte die Taubheit eines Tieres auf biologische Art und Weise bekämpft werden. Der Behandlungsansatz aus der Gentherapie fördert das erneute Wachstum der Haarzellen im Innenohr.

Ein ständig hoher Geräuschpegel, Medikamente, Infektionen, Autoimmunleiden oder ein fortgeschrittenes Lebensalter: Auslöser für einen Gehörschaden gibt es viele und weltweit sind Millionen Menschen von Taubheit oder Schwerhörigkeit betroffen. In den meisten Fällen lassen sich Einschränkungen im Hörvermögen auf den Verlust von Haarzellen in der Hörschnecke zurückführen. Dies ist sowohl beim Menschen als auch beim Tier der Fall.

In einem Versuch wurde nun Meerschweinchen medikamentös das Gehör genommen und mittels einer neuen Gentherapie wieder hergestellt. Das Forscherteam schleuste dazu einen gentechnisch hergestellten Virus bei den kleinen Nagern ein. Das Virus wurde mit einem Gen versetzt, welches die Entwicklung von Haarzellen steuert. Dieses so genannte ATOH1-Gen konnte andere Zellen im Innenohr

dazu bewegen, ihren Phänotyp zu ändern, sprich sich in andere Zellen zu verwandeln und somit die Funktion von Haarzellen zu übernehmen. Die Meerschweinchen erhielten dadurch 50 bis 80 Prozent ihrer Hörfähigkeit zurück.

Menschen besitzen den Wissenschaftlern zufolge das gleiche ATOH1-Gen in ihrem Erbgut. Das Team konnte in ersten experimentellen Versuchen mit diesem Gen im Labor sowie am Lebenden nachweisen, dass ATOH1 auch bei Menschen eine vergleichbare Wirkung erzielt wie bei Meerschweinchen. Die Ergebnisse lassen hoffen, dass auf diesem Wege irgendwann Millionen von gehörlosen und schwerhörigen Menschen geholfen werden kann.

Quelle: lifeline.de

Reform der Pflegeversicherung doch noch vor Wahl 2006?



Offenbar strebt die Bundesregierung nun doch noch vor der Bundestagswahl 2006 eine Reform der Pflegeversicherung an.

Bundeskanzler Schröder hatte bereits Anfang März Vorschläge zur Pflegeversicherung angekündigt und damit erneut die Frage aufgeworfen, ob die Regierung noch vor der Bundestagswahl eine umfassende Reform angehen will. Die SPD hat eine klare Festlegung in dieser Frage bisher vermieden, während die Grünen und die Union auf eine Reform vor der Wahl drängen.

Broschüre neu aufgelegt: Ältere Menschen mit psychischen Veränderungen

MÖNCHENGLADBACH



pmg. Das Gesundheitsamt hat zusammen mit dem Amt für Altenhilfe eine Broschüre neu aufgelegt, die sich an Angehörige von psychisch veränderten älteren Menschen, an Erkrankte selbst sowie an Institutionen und Menschen richtet, die beruflich mit älteren Menschen umgehen. Das 45-seitige Heft gibt einen Überblick über die verschiedenen Hilfs-, Pflege- und Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen, Fahrdienste, häusliche Hilfen bis hin zur Unterstützung in Notsituationen. Wissenswertes über Finanzen und die rechtliche Situation u.a. im Betreuungsfall findet sich dort ebenfalls.

Die Broschüre liegt kostenlos aus an öffentlichen Stellen, u.a. Bezirksverwaltungsstellen, Gesundheitsamt (Am Steinberg), Amt für Altenhilfe (Fliethstraße), Krankenkassen, Apotheken.

Quelle: pmg

Monatliche Pauschale für Hilfsmittel

Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel dürfen laut § 40 SGB XI, den Betrag von 31 Euro im Monat nicht übersteigen. Sanitätshäuser helfen bei diesen Berechnungen und beraten kompetent über die möglichen Hilfsmittel. Natürlich können diese Artikel auch von anderen Anbietern erworben werden. Tatsächlich gibt es immer häufiger die Möglichkeit, z.B. Inkontinenz-Artikel

sich im örtlichen Supermarkt günstig zu kaufen. Lediglich die Quittungen müssen eindeutigen Aufschluss über den Verwendungszweck geben. Die Kassen und den Verbraucher freut es, dennoch gilt: Qualifizierte Beratung und praktische Tipps bieten Sanitätshäuser oder auch ein guter Pflegedienst wie pflege plus. Der Vorteil des Patienten steht für die dortigen MitarbeiterInnen dabei stets im Vordergrund.

Cellulite: Was hilft?



Traurig, aber wahr: Keines der im Handel angebotenen Cellulitemittel kann die ungeliebten Dellen beseitigen, so das Ergebnis der Stiftung Warentest und der Zeitschrift ÖKO-Test. Effektiver und weniger kostspielig sind Sport und gesunde Ernährung. In manchen Fällen kann auch eine Fettabsaugung das Hautbild verbessern.

Welche Frau kennt sie nicht? Die unregelmäßigen Dellen an Oberschenkeln, Po und Bauch sind nicht gerade das, was man sich unter reizvollen weiblichen Rundungen vorstellt. Dabei ist die ‚Dermopanniculosis deformans‘, so der medizinische Fachbegriff für die ‚Cellulite‘, ein typisch weibliches Phänomen: Acht von zehn Frauen leiden darunter. Um die Orangenhaut loszuwerden, werden oft keine Kosten gescheut. Cellulitecremes und –gels sind meist deutlich teurer als gewöhnliche Körperpflegecremes, halten jedoch leider nicht, was sie versprechen.

Die Stiftung Warentest nahm 2004 sieben Produkte unter die Lupe, die alle mit dem Urteil „mangelhaft“ abschnitten. Die kosmetischen Eigenschaften wie Konsistenz, Hautgefühl und Duft wurden von den Probandinnen zwar durchweg mit „gut“ bewertet, doch mit Wirksamkeit gegen Cellulite konnte keines der Produkte glänzen. Das Ergebnis deckt sich mit der Einschätzung von Dr. Gisela Albrecht, Direktorin der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Klinikum Berlin-Spandau: „Manchmal lassen durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe die Haut ein wenig glatter und straffer erscheinen. Doch das ist wesentlich billiger auch mit Wechselduschen, Bürstenmassagen und einer guten Allzweckcreme zu erreichen.“

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen die Tester der Zeitschrift ÖKO-TEST. Zwei Drittel der 27 getesteten Cellulitemittel schnitten mit den Noten „mangelhaft“ und „ungenügend“ ab, fünf Produkte erhielten die Noten „sehr gut“ und „gut“. Doch auch diese können das Hautbild laut ÖKO-TEST nur ein wenig verbessern und an der Oberfläche wirken, nicht aber die eigentlichen Dellen beseitigen

Um der Orangenhaut entgegenzuwirken, muss frau selbst aktiv werden: Eine Kombination aus gesunder Ernährung und Sport ist das einzig wirksame Programm, die zusätzliche Verwendung einer Bodylotion – ob Cellulitemittel oder gewöhnliche Creme – kann natürlich nicht schaden.

Eine weitere Möglichkeit, die Frauen im Kampf gegen die so genannten „Reiterhosen“ zur Verfügung steht, ist die Liposuktion. Das Reithosen-syndrom ist zwar nicht mit

Cellulite gleichzusetzen, entsteht aber ebenfalls durch Wasserablagerungen in den Fettzellen. In vielen Fällen können diese Veränderungen durch die Fettabsaugung dauerhaft korrigiert werden.

Quelle: *lifeline.de*

Welcher Menübringdienst ist der Richtige?



Wer die Entscheidung getroffen hat, sein Essen von einem Menüdienst bringen zu lassen statt selbst zu kochen, sollte sich vorab über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. In vielen Städten gibt es mehrere Anbieter dieser Dienstleistung – öffentliche und private. Die Unterschiede liegen wie so oft im Detail.

Die Verbraucherzentrale hat eine „Checkliste Essen auf Rädern“ erstellt, die Verbrauchern bei der Suche nach einem geeigneten Menübringdienst helfen soll. Nach verschiedenen Kriterien sind Fragen formuliert, anhand derer die Interessierten die Menüdienste vergleichen und auf den Prüfstand stellen können. Gibt es ein kostenloses Probemenü? Bietet der Menüdienst eine Kunden- und Ernährungsberatung an? Aus welchem Menüangebot kann der Kunde wählen? Wie ist die Qualität der Speisen?

Ob die Menüs beispielsweise in Geschmack, Aussehen und Verpackung die Erwartungen erfüllen, kann der Interessent mit Hilfe eines Probemenüs feststellen. Manche Anbieter bringen das sogar kostenlos ins

Haus. Darüber hinaus sollte der Verbraucher darauf achten, dass es bei dem Menübringdienst einen verantwortlichen Ansprechpartner gibt, an den er sich bei Fragen und Problemen wenden kann. Kombiniert mit einer kompetenten, kostenlosen Ernährungsberatung ist der Informationsbedarf gut abgedeckt. Bei der Kennzeichnung der Menüs sind in den besten Fällen die Zutaten und Zusatzstoffe deklariert und entsprechende Nährwertangaben angegeben. Informationen darüber, wie lange die Menüs vor der Lieferung warm gehalten und welche Rohstoffe beim Kochen eingesetzt werden, geben Aufschluss über die Qualität der Mahlzeiten. Es ist abzuklären, ob eine Versorgung mit Menüs am Wochenenden und Feiertagen gewährleistet wird.

Quelle: *apetito zuhaus*

Stammtisch für Seniorenreisen

Einmal im Monat - immer an einem Montag - treffen sich Senioren zum Stammtisch im ‚Gasthaus am Schmölderpark‘ auf der Schmölderstraße in Mönchengladbach-Rheydt (ehemals Vitrine). Initiatorin Charlotte Coenen hat gerade dieses Haus für ihren Senioren-Stammtisch ausgewählt, weil es auch für Rollator- und sogar Rollstuhlfahrer gut begehbar ist. Nicht nur hier erkennt man die Summe der Erfahrung, die auf vielen Jahren engagierter Seniorenarbeit basiert.

Ab 15.00 Uhr kann man Kaffee und Kuchen bestellen und plaudern. Und auch ein Referent ist da, der zu wichtigen Themen der Gesundheit und des täglichen Lebens einen Vortrag hält und anschließend alle Fragen beantwortet. So lässt sich beides gut verbinden: die Teilnehmer erfah-

ren eine Menge Wissenswertes und genießen nebenher einen geselligen Nachmittag. So wird manch einer aus seinen vier Wänden gelockt und nach einigen Stammtisch-Terminen bald festes Mitglied der großen Stammtisch-Familie.

So ist beispielsweise am 11. April um 15.00 Uhr das Thema „Geistig fit im Alter durch Kuoma“ geplant. Gisela Sommer, Leiterin einer Schule in Wegberg, steht als Gastreferentin zur Verfügung und wird neben interessanten Erklärungen auch einige praktische Übungen anbieten. Kuoma ist übrigens eine Methode des Gedächtnistrainings auf mathematischer Basis und stammt ursprünglich aus Japan. Außerdem berichtet Charlotte Coenen über die Sommerreise für Senioren nach Bad Saarow in den Spreewald. Zwei Wochen vor den Toren Berlins mit einer begeisterten, in der Seniorenarbeit erfahrenen Reisebegleiterin, und der Möglichkeit, pflegerische Hilfen auch während des Urlaubs in Anspruch nehmen zu können.

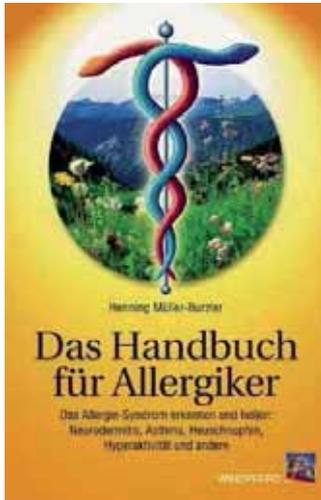
Der Stammtisch am 9. Mai ist dem Thema „Den Jahren mehr Leben geben“ gewidmet. Angelika Fastenrath, Referentin der Fa. ‚pro-senior‘ hält diesen Vortrag. Berichtet wird an diesem Tag auch über die Festspiele in Xanten und wie diese auch für Rollstuhlfahrer, von Charlotte Coenen organisiert, ein Erlebnis sein werden.

So bekommt für viele Senioren der Sommer wieder einen Höhepunkt auf den sie sich freuen können. Reisen, die sie eigentlich nicht mehr für möglich gehalten hätten. Und die monatlichen Stammtische sind die kleinen Glanzlichter, die Abwechslung vom Alltag bieten.

Informationen dazu sind bei Charlotte Coenen unter 02166 – 13 61 52 erhältlich.

Buchtipp

Das Handbuch für Allergiker von Henning Müller-Burzler



Erscheinungsdatum: 2000
ISBN: 3893853359

Inhalt: Allergien sind heilbar - Praktische Anleitungen zur erfolgreichen Behandlung von allergischen Erkrankungen

Dieser umfassende Ratgeber enthält zahlreiche praktische Tipps und Empfehlungen, mit denen Allergien und die damit verbundenen Erkrankungen erfolgreich und nachhaltig behandelt werden können. Neben einem 10-Punkte-Ernährungsprogramm für Allergiker und vielen naturheilkundlichen Therapieratschlägen wird in diesem Buch erstmalig die von Henning Müller-Burzler, Heilpraktiker und Allergiespezialist, entwickelte Vitamin-Entgiftung vorgestellt. Einer Kombina-

tion von fünf natürlichen Vitaminen, die den Körper von allen chemischen Umweltgiften, Medikamenten, Schwermetallen und Stoffwechselschlacken entgiften kann.

Zu den häufigsten allergischen Reaktionen, die mit dieser Methode behandelt werden können, gehören hier:

Neurodermitis, Nesselsucht, Kontaktallergien

Asthma, Heuschnupfen, allergische Bindehautreizungen

allergischer Husten und Schnupfen, Pseudokrupp

Halsschmerzen, Rachenverschleimung, Heiserkeit

allergische Hyperaktivität allergische Magen-Darm-Erkrankungen

allergische Blasenbeschwerden

allergische Vaginalbeschwerden

Ohrensausen, Schwindel, Schwerhörigkeit

allergische Muskel- und Nervenerkrankungen

Gereiztheit, Unkonzentriertheit, Depressionen

Nervosität, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, chronische Müdigkeit u. a.

milch-frei von Anja Weygandt

Erscheinungsdatum: 2002
ISBN: 383114396X

Inhalt: Dieser Ratgeber für die kuhmilcheiweißfreie Ernährung enthält auf 200 Seiten Tipps und Tricks, Koch-

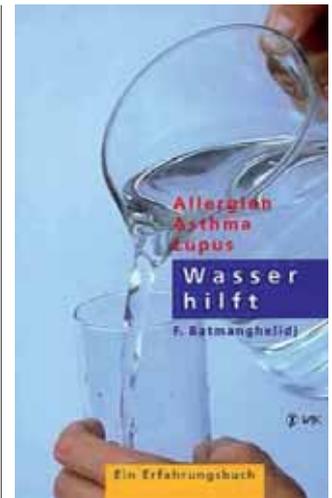


und Backrezepte und vor allem über 50 Produktlisten kuhmilcheiweißfreier Lebensmittel, die man hauptsächlich im Supermarkt nebenan kaufen kann. Wichtig, da man nie weiß, ob auch alle Inhaltsstoffe auch auf der Verpackung angegeben sind. Kann man die Produkte im Supermarkt kaufen, lässt sich außerdem oftmals noch Geld sparen. Anja Weygandt, Krankenschwester und Mutter zweier Kinder mit Kuhmilcheiweißunverträglichkeit hat dies alles gesammelt, getestet und aufgeschrieben.

Wasser hilft von Fereydoon Batmanghelidj

Erscheinungsdatum: 2003
ISBN: 3932098811

Inhalt: Der Autor dokumentiert seine Erfahrungen mit der Heilkraft reinen Wassers und zeigt, dass unbeabsichtigte Austrocknung des Körpers zahlreiche schmerzhaft, degenerative Krankheiten verursacht. Der Zusammenhang



zwischen Wassermangel im Körper und Allergien, Asthma oder Lupus wird erklärt und es wird z.B. geschildert, wie man chronische Dehydratation im Körper erkennt, wie Kinderasthma sich ohne Medikamente verhindern oder heilen lässt, wie man Autoimmunerkrankungen auf natürliche Art behandeln kann.

F. Batmanghelidj gibt Antworten auf die häufigsten Fragen zu Asthma und Allergien und berichtet über natürliche Linderungsmöglichkeiten bei Asthma.

Dr. Fereydoon Batmanghelidj, 1931 im Iran geboren, absolvierte seine medizinische Ausbildung in London und beteiligte sich danach am Aufbau mehrerer medizinischer Einrichtungen in seiner Heimat. Da er einer prominenten Familie angehörte, wurde er 1979 inhaftiert. Während seiner fast dreijährigen Haftzeit entdeckte und nutzte er die

SPEZIALISIERT AUF
KINDERVERSORGUNG
- ORTHESEN
- KINDERROLLSTÜHLE
- SITZSCHALEN

SANITÄTSHAUS
Siepe
GmbH

Corneliusstraße 8
41751 Viersen
Tel. 0 21 62 / 5 16 79
Fax 0 21 62 / 45 03 31
<http://www.sanitaetshaus-siepe.de>

Heilkraft des Wassers. Nach seiner Freilassung ging er in die USA, wo er seine Forschungen weiter fortsetzte.

Leben ohne Gluten von Nora Kircher
Erscheinungsdatum: 2002



ISBN: 3035050171

Inhalt: Menschen, die an Zöliakie oder Sprue erkrankt sind, müssen für den Rest ihres Lebens auf glutenhaltige Lebensmittel vollständig verzichten. Gluten ist aber ein Bestandteil des heimischen Getreides, und gerade Weizen kommt in vielen Lebensmitteln vor. Viele Menschen reagieren allergisch auf Weizen und andere glutenhaltige Getreide. Da Gluten nicht nur sichtbar in Lebensmitteln steckt, sondern auch versteckt in allen Fertiglern enthalten sein kann, ist die Diät besonders kompliziert und schwierig.

In diesem Buch werden glutenfreie Lebensmittel und deren Zubereitung vorgestellt.

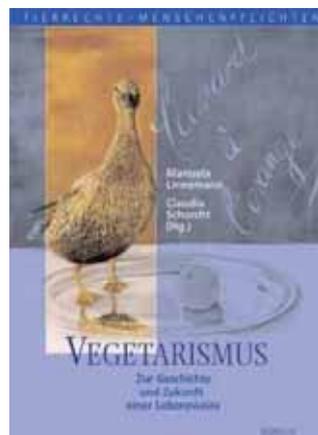
Vegetarismus – Grundlagen, Vorteile, Risiken von Claus Leitzmann
Erscheinungsdatum: 2001



ISBN: 3406447767

Inhalt: Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, geb. 1933, Studium und Promotion in den USA war von 1979 bis 1995 Professor für „Ernährung in Entwicklungsländern“ an der Universität Gießen und gilt als einer der besten Spezialisten. Er schildert hier Geschichte, Grundlagen und Angebotsformen des Vegetarismus. Außerdem gibt er einen Überblick über Energie- und Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung und erläutert ihre Chancen und Risiken.

Vegetarismus - Zur Geschichte und Zukunft einer Lebensweise von Manuela Linnemann



Erscheinungsdatum: 2001

ISBN: 3891314035

Inhalt: BSE-Krise, Medika-

mentenmissbrauch in der Schweinemast - die Angst vor den gesundheitlichen Risiken des Fleischessens verhilft dem Vegetarismus zu ungeahnter Popularität. Dem Blick auf Geschichte und Zukunft des Vegetarismus galt der Kongress „Vegetarisch in das neue Jahrtausend“ des Vegetarierbunds Deutschland im Juni 2000 in Hannover. Die Vorträge dieses Kongresses, Einblicke in mehr als zweitausend Jahre Diskussion der moralischen und gesundheitlichen Argumente pro und contra Vegetarismus, finden sich im vorliegenden Band wieder.

Eines zeigen alle Beiträge: Gesundheitliche Motive standen und stehen oft im Vordergrund bei der Entscheidung für die vegetarische Lebensweise.

Dass es nicht nur um die menschliche Gesundheit geht, sondern auch um die Frage des angemessenen Umgangs mit Tieren, darauf haben Vegetarier in allen Zeiten auch immer wieder hingewiesen. Nur wenige haben jedoch einen gesundheitlich und ethisch begründeten Vegetarismus vertreten und sogar zum Teil eines politischen Programms erhoben.

Gerade heute könnten die Zeichen aber wieder in diese Richtung zeigen: Denn auch ohne BSE als aktuelles Tagesthema lautete im Juni 2000 die Antwort der Podiumsgäste aus Wissenschaft, Medizin und Tierschutz auf die Frage „Vegetarisch in die Zukunft?“, durchgängig „Ja, am besten schon. Aber wenn schon nicht ganz

fleischfrei, dann wenigstens fleischarm!“

Jetzt werde ich Vegetarier von Helma Danner



Erscheinungsdatum: 2001
ISBN: 3548710506

Inhalt: BSE, Schweinepest, Skandale in Geflügelzuchtbetrieben - täglich werden neue Fälle aufgedeckt, die einem buchstäblich den Appetit verderben. Viele Menschen würden gern gänzlich auf Fleisch in ihrer Ernährung verzichten, befürchten aber, die vegetarische Ernährungsweise sei kompliziert und eintönig. Die Ernährungsberaterin Helma Danner zeigt, wie einfach es ist, sich fleischlos zu ernähren, ohne auf notwendige Nährstoffe oder auf echte Gaumenfreuden verzichten zu müssen. Ein Schritt-für-Schritt-Kurs mit einfachen und auch originellen Rezepten.



Nachwuchs im Natur- und Tierpark Brüggen

Seit Ende März ist der Natur- und Tierpark Brüggen wieder geöffnet. Ein Besuch lohnt sich, zumal zahlreicher Nachwuchs zu bewundern ist. Besonders Kameldame Romana sorgte für eine kleine Sensation, als sie Mitte März ihr Fohlen zur Welt brachte.

Das Kamelbaby kam mit ein wenig Verspätung, doch angesichts des langen Winters ließ sich das Muttertier wohl Zeit, bis endlich die ersten wärmenden Sonnenstrahlen da waren. „Wir freuen uns sehr über das kleine Kamelstutfohlen, bisher konnten wir uns nur auf keinen Namen einigen“, so Stephan Kerren, Geschäftsführer des Tierparks. Noch namenlos und etwas wacklig auf den Beinen, ließ sich der kleine Neankömmling bereits fotografieren.



Seit Beginn des Jahres bis Ende März gab es bereits 24 mal Nachwuchs im Tierpark. So springen possierliche kleine Zicklein und Schafe durch ihre Gehege und lassen die Besucher schmunzeln. Diese können dort aber auch über die enorme Größe der Watussi-Rinder staunen oder „live“ erleben, wie sich Bärengebrüll anhört. Denn Tiere aus fünf Kontinenten leben im Tierpark. So sind z.B. außer den asiatischen Kamelen auch Kragen-

bären, Zebras, Totenkopffaffen, Bennett-Känguruhs und zahlreiche andere Tiere zu bewundern. Nahezu alle von ihnen dürfen von den Besuchern auch gestreichelt und gefüttert werden.

Besonders für Kinder daher ein richtiges Abenteuer. Der Tierpark bietet darüber hinaus noch jede Menge weiterer Attraktionen, die einen abwechslungsreichen Tag versprechen.

So gibt es eine Sommerrodelbahn, einen großen Familienspielplatz und eine Minigolfanlage, um nur einige zu nennen.

Der Natur- und Tierpark Brüggen öffnete am 1. Mai 1958 erstmals offiziell seine Tore und erfreut sich bis heute großer Beliebtheit. Erwähnenswert dabei ist, dass er ursprünglich aus einer Passion



heraus privat entstand. Immer mehr Menschen besuchten jedoch damals den Park, so dass Wilhelm Kerren, dessen Gründer, ihn erweiterte und für die Öffentlichkeit zugänglich machte. Verkehrsgünstig im Naherholungsgebiet Schwalmatal/Nettetal gelegen, bietet er für Jung und Alt Abwechslung vom Alltag mit zahlreichen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Übrigens ist zum 47. Geburtstag des Parks für alle Kinder bis 14 Jahre am 1. Mai der Eintritt frei.



	Bandagen + Orthopädie GmbH	Lange Straße 86a
	Georg Winkes	41751 Viersen - Dülken
	Sanitätshaus van der Wouw	Telefon: 0 21 62/5 52 01 Telefax: 0 21 62/ 4 18 41

Heuschnupfen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Mönchengladbach - Nach den kalten und zumeist verregneten Wochen steigt die Sehnsucht nach Sonnenschein, blühenden Gärten und Wiesen. Die meisten Menschen in Mönchengladbach freuen sich auf den Frühling. Doch es gibt nicht wenige, die die warme Jahreszeit am liebsten überspringen würden.

Denn für Allergiker mit Heuschnupfen beginnt wieder die Zeit von Fließschnupfen, Niesattacken und entzündeten Augen. Die Apotheker in Mönchengladbach informieren jetzt über das Thema „Heuschnupfen“ und geben Tipps zur Linderung der Beschwerden.

„Zu den Auslösern von Heuschnupfen gehören Pollen“, sagt Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. „Der Blütenstaub von Erle und Haselnuss schwirrt bereits durch die Luft. Und die Pollenflugzeit endet häufig erst im Spätsommer,“ verdeutlicht Lünzner die lange Leidenszeit der Allergiker, von denen es von Jahr zu Jahr mehr gibt. Mittlerweile leidet fast jeder fünfte Deutsche zu bestimmten Zeiten des Jahres an Heuschnupfen. Bei jedem dritten Allergiker kann sich zudem auch eine Überempfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Kernobst und Nüsse, entwickeln.

Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte das nicht auf die leichte Schulter nehmen. „Heuschnupfen

ist eine ernstzunehmende Krankheit. Wenn die Schwere und das Risikopotenzial unterschätzt werden, kann das Folgen haben“, so der Apotheker. „Denn wenn die Krankheit nicht erkannt und behandelt wird, kann es zu einem sogenannten Etagenwechsel kommen. Das heißt, der Heuschnupfen verlagert sich auf die Bronchien und führt zu allergischem Asthma.“ Die Apotheker in Mönchengladbach empfehlen deshalb, bei dem Verdacht einer Allergie einen Arzt aufzusuchen. Hier kann ein Allergietest klären, auf welche Stoffe der Betroffene reagiert. Während der Hauptblühzeit dieser Pflanzen sollte dann deren Nähe gemieden werden. Vor allem Kinder mit Anzeichen einer Allergie sollten so früh wie möglich einen Arzt aufsuchen. Denn das Risiko, später an Asthma zu erkranken, kann mit der richtigen Behandlung stark reduziert werden.

Ein Wundermittel, das den Heuschnupfen für immer heilt, wird es wohl nie geben. Dennoch sind Arzneimittel erhältlich, die die Beschwerden deutlich mindern. „Bei konsequen-



Foto: Müller-Bringmann

ter Einnahme wird der Entzündungsprozess dann unterbrochen“, erklärt Lünzner. Ebenso sei es wichtig, das Immunsystem zu stärken, zum Beispiel mit Zinkpräparaten. Außerdem gibt es weitere Möglichkeiten, den Pollen zu entgehen. So ist zum Beispiel ein Pollenfilter für das Auto nützlich. In der Wohnung sollte möglichst täglich gesaugt werden, damit die Zahl der Pollen verringert wird. Vor dem Zubettgehen ist es ratsam, die Haare zu waschen,

da sich dort viele Pollen verfangen können. Betroffene sollten sich außerdem umfassend über die Pollenflugzeiten informieren. Besonderer Tipp der Apotheker in Mönchengladbach: Allergiker sollten versuchen, sich zu entspannen. Stress und Schlafentzug sind allergiefördernd. Wer innerlich ausgeglichen ist, leidet seltener und weniger stark an Allergien.

Quelle: Apothekerkammer / Apothekerverband Nordrhein


RING APOTHEKE
 Apothekerin und
 Dipl. Chem. L. Lackner
 Moselstraße 14
 41751 Viersen - Dülken
 Telefon 0 21 62 - 4 23 00
 Telefax 4 56 77
 Kostenloser Bestellservice
 08 00 - 423 00 00
 durchgehend geöffnet!


apetito zuhaus
 Mit Liebe gekocht.
 Mit Freude gebracht.
 Tel. 021 61 - 46 03 17

Der Erhalt der Gesundheit steht im Mittelpunkt öffentlicher Anstrengungen

In unserer Gesellschaft nimmt der Anteil der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung stetig zu. Experten schätzen, dass im Jahr 2050 rund 8 Millionen Bürger zu den Hochbetagten über 80 Jahre gehören.

Insgesamt wird knapp ein Drittel der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein. Diese Entwicklung eröffnet einerseits großartige Chancen, stellt uns aber andererseits auch vor neue Herausforderungen. Ein wesentlicher Gesichtspunkt ist dabei der Erhalt der Gesundheit und damit der Lebensqualität. Der Prävention (Vorbeugung) kommt in diesem Zusammenhang ein zentraler Stellenwert zu.

Unter dem Begriff der gesundheitlichen Prävention werden alle Maßnahmen verstanden, die dazu dienen, Ersterkrankungen zu verhindern, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, die Verschlimmerung einer Erkrankung oder Folgeerkrankungen zu vermeiden.



Die von der Bertelsmann Stiftung eingesetzte Expertenkommission „Ziele in der Altenpolitik“ unter dem Vorsitz der ehemaligen Bundestagspräsidentin Professor Rita Süßmuth hat zu diesem Thema einen Bericht vorgelegt. Nach Auffassung der Kommission müssten die Anstrengungen in der Gesundheitsförderung und Prävention erheblich verstärkt werden. Damit könnten viele Erkrankungen im hohen Lebensalter vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst wer-

den. Der mit sieben Prozent geringe Anteil für Prävention an den Gesamtausgaben für die Gesundheit müsse dringend erhöht werden.

Bund und Länder haben gemeinsam ein Konzept für ein Präventionsgesetz entwickelt. Der Entwurf sieht ein Zusammenspiel aus Bund, Ländern und Sozialversicherungsträgern vor, die gemeinsam verschiedene Leistungen zur Prävention bereithalten. Neben individuellen Leistungen (z.B. Stressbewältigung oder Rauchentwöhnung) sollen auch Leistungen in Lebenswelten (z.B. Kindergärten, Schulen, Senioreneinrichtungen) und die betriebliche Gesundheitsförderung vorgehalten werden. Die Sozialversicherungsträger (Krankenkasse, Rentenversicherung, Unfallversicherung und Pflegekasse) sollen jährlich 250 Millionen Euro darauf verwenden. Damit das Geld sinnvoll und nur für qualitativ gute Leistungen ausgegeben wird, soll die Stiftung „Prävention und Gesundheitsförderung“ gegründet werden, die Ziele und Leitlinien festlegt und die Qualitätssicherung bestimmt.

Auf einer Veranstaltung sagte die Bundesministerin Ulla Schmidt Anfang März dazu „Prävention ist Voraussetzung, in einer Gesellschaft des längeren Lebens bis in das hohe Alter Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Das Präventionsgesetz schafft die Voraussetzungen, damit Prävention Teil unseres Alltags wird.“

Die Krankenkassen bieten neben den Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bereits heute eine Reihe von Leis-



tungen zur Prävention an. So können Interessierte z.B. bei der AOK Niederrhein an dem Programm „Fit in 30 Tagen“ teilnehmen. Die BEK beispielsweise bietet mit dem Programm „Deutschland bewegt sich“ einen Mix aus Aktionstagen, Schnupperkursen und Informationen an. Im Monat März steht Karate im Mittelpunkt des Interesses. Gesundheitswochen am Bodensee oder an der Ostsee finden sich im Programm der Techniker Krankenkasse. Während des 7-tägigen Aufenthaltes stehen

neben einem Gesundheitscheck auch Themen wie gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, Stressabbau und Entspannung auf der Tagesordnung. Detaillierte Informationen über die aktuellen Angebote zur Prävention erhalten Interessierte bei ihrer Krankenkasse.

*Heike Jurgschat-Geer
Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen
Mathildenstr. 68
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166 2170736
www.jurgschat-geer.de*



Reisen für Unternehmungslustige
für Gesellige
für Gesundheitsbewusste
für Teilnehmer mit Pflegebedarf

für alle, die mit netten Leuten etwas erleben möchten und Gemeinsamkeit suchen. **Sommerreise in den Spree-wald: 2 Wochen ab 1095 €.**

Klinkenbergstr. 7
41199 Mönchengladbach

**Telefon:
02166 - 13 61 52**

*Charlotte
Goenen*

Gesunder Schlaf = Gesunder Mensch?!?

Jeder Mensch verschläft mindestens ein Drittel seines Lebens - welch eine Verschwendung an Zeit. Aber die Evolution hat uns den Schlaf gebracht, um uns jung und gesund zu halten.

In der Schlafphase regeneriert der gesamte Organismus, er kommt zur Ruhe, die Systeme können neu „aufgeladen“ werden. Wenn man sich einmal kleine Kinder anschaut, die im Schlaf kaum zu wecken sind und erholt wieder aufwachen, dann werden die meisten älteren Menschen schon neidisch. Denn die Schlafqualität, d.h. die Schlafdauer und –intensität lässt im Laufe des Lebens deutlich nach. Nur wenige Menschen über 60 Jahre sagen, dass sie problemlos einschlafen und durchschlafen können. Daher ist es kein Wunder, dass die meisten Menschen im Alter schon deshalb gar nicht mehr so leistungsfähig sind. Die Einnahme von klassischen Schlafmitteln ist aus Gründen der riskanten Nebenwirkungen eher abzulehnen.

Die „Gabe der Götter“

Das Steuerungshormon des Schlaf-Wach-Rhythmus ist MELATONIN, welches in der Zirbeldrüse (ein kleines Organ im Gehirn), im Auge und im Darm gebildet wird. Melatonin kommt im gesamten pflanzlichen und tierischen Leben vor, d.h. es



hat in der Entwicklungsgeschichte nicht nur die Rolle der Schlafsteuerung eingenommen. Im Pflanzenreich ist es noch heute ein ausgesprochen stark wirksames Antioxidans, d.h. es kann sog. freie Radikale abfangen. Dies spielt beim Menschen auch noch eine wichtige Rolle, es schützt die Nervenzellen des Gehirns vor der schädlichen Wirkung der freien Radikale. Denn im Gehirn werden ständig mehr Toxine (=Giftstoffe) gebildet als in jedem anderen Organ des Menschen.

Melatonin hat einen Tag-Nacht-Rhythmus. Nachts

steigen die Konzentrationen stark an und erreichen gegen 2 bis 3 Uhr die höchsten Werte. Bei jungen Menschen steigen die nächtlichen Konzentrationen um das 12-fache an, bei älteren Menschen nur noch maximal auf das Dreifache, meist aber noch weniger! Leider gibt es die höchsten nächtlichen Melatonin-Werte etwa im 11. Lebensjahr bzw. dem Beginn der Pubertät, von dann an geht's bergab! Abhängig für die Ausschüttung von Melatonin sind die Lichtsignale, die auf das Auge treffen. Bei Tageslicht ist Melatonin kaum messbar, in der Nacht bei Dunkelheit steigt

der Wert dann an. Das ist auch der Grund, warum man unbedingt in einem dunklen Schlafzimmer einschlafen soll. Also Fernseher aus!

Im Winter, wenn wir eher ruhig zu Hause bleiben und nicht so aktiv sind, wird mehr Melatonin gebildet, im Sommer dagegen, bei langen Nächten, etwas weniger. Trotzdem schlafen wir im Sommer meistens besser, da der stärkere Hell-Dunkel-Kontrast zwischen Tag und Nacht die innere Uhr präziser steuert, d.h. tagsüber sind wir wacher und nachts können wir besser schlafen.

Krankengymnastische Hausbesuche

Seit
1996
für Sie da



Ihr Spezialist für **orthopädische** Erkrankungen

Léon Quix Telefon: 02161 - 20 59 56



Dr. med. R. Bolzius

Gesundheit durch Schlaf

Nur im Schlaf, der in verschiedenen Phasen verläuft, können wir regenerieren. Zellregenerations- und Sexualhormone werden gerade dann in großen Mengen ausgeschüttet. Alle anderen Körperfunktionen wie z.B. die Darmfunktion arbeiten auf Sparflamme, d.h. sie schlafen sozusagen mit ein. Für die Steuerung dieser nächtlichen Vorgänge ist Melatonin auch mitverantwortlich. Es dämmt die energieverschwendenden (katabolen) Systeme und Hormone ein und kurbelt die energieaufbauenden (anabolen) Systeme und Hormone an, wie z.B. das Wachstumshormon, welches nur nachts richtig ak-

tiv ist. Melatonin hilft uns, die Batterien wieder aufzuladen. Das Immunsystem wird gestärkt, Allergien werden reduziert u.v.a.m.. Außerdem steuert es erheblich die Schlaftiefe, gerade die tiefe Schlafphase und die Traumphase werden wieder hergestellt. Haben Sie bei sich schon einmal festgestellt, dass Sie kaum noch richtig träumen? Dann liegt das sicherlich auch an einem Melatoninmangel.

Noch eins: richtig Schlafen macht klug! Melatonin ist auch für Ihre Gedächtnisleistung zuständig, da es offensichtlich neu Erlerntes und schon abgespeicherte Informationen besser auf Ihrer „Festplatte“ ordnet und einbrennt.

Mangel an Melatonin = Schlafstörungen!

Es ist einfach so, dass mit zunehmenden Alter viele Organfunktionen einfach nachlassen, ob man nun will oder nicht. Aber die „Anti-Aging-Medizin“, die sich ja immer mehr mit dem „optimierten Altern“ beschäftigt, hat mit Mela-

tonin ein einfaches und äußerst wirksames Hormon, welches in der Therapie außerordentlich sicher und effektiv ist.

Was kann neben dem Alter noch zu einem Mangel führen? Da sind v.a. die vielen Medikamente zu nennen, die gerade ältere Menschen einnehmen (müssen?). Antidepressiva (sog. Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer), Beruhigungsmittel, Cortison, zahlreiche Alpha- und Beta-Blocker, Rheumamittel, Acetylsalicylsäure u.v.a.m. können erhebliche Auswirkungen auf den Schlaf haben, ebenso wie Genussmittel, spätes Abendessen, chronischer Stress, chronische Leberbelastung. Ganz besonders interessant scheint der Zusammenhang mit unserem Darm zu sein. Zur Produktion von Melatonin benötigen wir eine Aminosäure, die wir nur über die Nahrung beziehen können. Bei bestimmten Darmproblemen (Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, falsche Zusammensetzung der Darmbakterien) wird diese Aminosäure stark verbraucht, und dann steht zu wenig zur Produktion von Melatonin (und übrigens auch Serotonin, unserem Glückshormon) zur Verfügung. Es ist doch richtig, dass der Darm viele Stoff-

wechselläufe in uns steuert.

Diagnose und Therapie:

Es ist ganz einfach und auch nicht kostspielig, die Melatoninkonzentration zu messen, allerdings muss diese Messung in der Nacht erfolgen. Es gibt Labors, welche diese Messung problemlos durchführen. Und es ist tatsächlich so, dass weit über 75% der älteren Menschen nur noch ganz geringe Melatoninspiegel aufweisen. Wie kann man nun den Melatoninmangel beheben? Ganz einfach: auf die Ernährung achten (tryptophanhaltige Lebensmittel nutzen), Darm sanieren und dann auch das Hormon Melatonin geben. Meistens reichen 3-10 mg aus, um nicht nur gut einzuschlafen, sondern auch ungestört durchzuschlafen. Versuche an Menschen mit 800 mg (!) haben nicht dazu geführt, dass Vergiftungserscheinungen auftreten, im Gegensatz zu den herkömmlichen Schlafmitteln, die bei höherer Dosierung entsprechende gefährliche Nebenwirkungen aufweisen.

Dr. med. Rudolf M. Bolzius
Prakt. Arzt – Sportmediziner
Roermonder Str. 421
41068 Mönchengladbach
Tel.: 02161/95 33 00
rudolf@bolzius.de

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

deutschlandweit

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

zuzahlungsfreier Hausnotruf ab Pflegestufe I

VERWALTUNG D. SEWOREN-RESIDENZ HAUS LINDE
HAUS- U. GRUNDBESITZVERWALTUNG
OBJEKTMANAGEMENT
VERMIETUNG - VERKAUF

ULRICH EVERTZ
IMMOBILIENSERVICE

Gartenstraße 111
Telefon: 0 21 66 / 24 84 03
Telefax: 0 21 66 / 24 84 33
E-mail: info@immoevertz.de
Internet: www.immoevertz.de

ULRICH EVERTZ
Dipl.-Kfm.

MITGLIED IM BUNDESFACHVERBAND WÖRRINGEN- U. BÄNDELNVERWALTUNG

Bessere Versorgung chronisch Kranker durch DMP

Da im Vergleich zur hervorragenden Akutversorgung Kranker, die medizinische Versorgung chronisch kranker Menschen noch nicht optimal organisiert ist, sollen DMP dazu beitragen, dies zu verbessern.

Was heißt eigentlich DMP?

DMP heißt ‚Disease-Management-Programm‘, was soviel bedeutet wie ‚Gesundheits-Organisations-Programm‘. Es liest sich etwas kompliziert, ist aber, wenn man es einmal verstanden hat, ganz einfach. Unter den DMP versteht man strukturierte Behandlungs- und Schulungsprogramme für Patienten. Zur Zeit gibt es das DMP-Diabetes Typ 2, das DMP-Brustkrebs, das DMP-Hypertonie (Bluthochdruck) und das DMP-KHK (koronare Herzerkrankung). In den nächsten Jahren soll sich das Angebot noch erweitern.

Was lernt man in den Schulungen und was muss man als Patient tun?

Voraussetzung zur Teilnahme ist die Erkrankung. Wer z. B. einen Bluthochdruck oder eine koronare Herzerkrankung (KHK) hat, kann sich über seinen teilnehmenden Hausarzt in das Programm einschreiben lassen. Die Teilnahme ist freiwillig und für den Patienten kostenlos. Die Schulung findet wöchentlich statt. Die Einheiten dauern jeweils eine Stunde und werden in der Praxis des Arztes abgehalten. Eine ausgebildete Schulungskraft wird in dieser Zeit viele interessante und lehrreiche Informationen über das Krankheitsbild vermitteln. Es wird in verständlichen Worten erklärt, wie Bluthochdruck überhaupt entsteht. *Was kann der Patient selber tun, damit es ihm besser geht?*

Die Patienten bekommen ein Blutdruckmessgerät und lernen, wie es zu bedienen ist. An jedem Schulungstag wird mit den eigenen Geräten gemessen und durch eine Parallelmessung kontrolliert. Dadurch wird der Patient sicher und lernt, seinen eigenen Messungen zu vertrauen. Es werden Empfehlungen zur gesunden Ernährung gegeben, insbesondere zum Thema Salz. Kaum jemand weiß, dass wir täglich nur ca. 1 - 2 Gramm Salz (ca. eine Messerspitze) benötigen, aber fast einen ganzen Esslöffel zu uns nehmen! Oder dass eine kleine Schüssel Tomatensalat genauso viel Salz enthält wie ein Esslöffel fertige Tomatensuppe. Gerade zum Thema Ernährung ergeben sich stets interessante Gespräche.

Am Anfang oder Ende der Schulung ist der Arzt immer anwesend und kann so auf Fragen eingehen. In der Praxis wird ein Dokumentationsbogen erstellt, der über eine Datenstelle gesammelt und verarbeitet wird. Die Dokumentationen finden in drei- bis sechsmonatigen Abständen statt. Weitere Fragen zum Thema DMP beantwortet der Hausarzt.

Christa Al Bayati
Praxis für Allgemeinmedizin
Bahnhofstraße 16
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166 - 42700

MDK prüft pflege plus®

pflege plus® ist einer der größten ambulanten Pflegedienste in NRW. Dass er auch einer der Besten ist, fand jetzt erstmals seine offizielle Bestätigung.

9 Punkte von 10 möglichen im Rating – das ist das hervorragende Ergebnis der Leistungsprüfung. pflege plus® wurde als einer der ersten Pflegedienste in Mönchengladbach durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) geprüft. Diese fand am 22.02.05 statt. Auch Vertreter des LfK NRW (Landesverband freier ambulanter Krankenpflege NRW) waren währenddessen anwesend und konnten sich einen Eindruck über das Geschehen verschaffen.



Überprüfungen dieser Art finden in regelmäßigen Abständen in allen Pflegeeinrichtungen statt, um die optimale Pflege und Versorgung der Patienten sicherzustellen. Überprüft wurden die Qualitätsstruktur, Dokumentation, Abrechnung und Planung. Des Weiteren wurde die Kontinuität der Versorgung und die Anzahl der geleisteten Fortbildungen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unter die Lupe genommen. Schließlich und vor allem interessierte den MDK dann noch die Zufriedenheit der Patienten. Man traf eine repräsentative Auswahl, nach der einige Patienten eigens besucht und unabhängig befragt wurden.

Für pflege plus® gab es am Ende eines langen Tages keine Beanstandungen und somit die Bestätigung, Qualität und Leistung in bester Weise

zu erbringen. „Wir sind beeindruckt von der Kontinuität des Pflegepersonals und der Pflegequalität. Dies erreichen oft nicht einmal kleine Pflegedienste“, so ein Prüfer des MDK. Auch bei der Abrechnung mit den Kranken- und Pflegekassen gab es nicht die kleinste Beanstandung. „Alle erbrachten Leistungen sind plausibel dokumentiert und nachvollziehbar“, so der Prüfer weiter. „Wir konnten beweisen, dass wir keine Pflegefabrik, sondern ein qualifizierter, individuell orientierter Pflege-



dienst sind und das bei uns alles in bester Ordnung ist“, so Andreas Roth, Geschäftsführer des Unternehmens.

Eine Prüfung durch den MDK ist in etwa vergleichbar mit einer Wirtschaftsprüfung des Finanzamtes. Gravierendster Unterschied dabei ist jedoch, dass der MDK bei festgestellten relevanten Mängeln einen Pflegedienst sofort schließen kann. Diese Befürchtung hatte zwar niemand, doch einen gewissen Aufwand und Stress stellt eine solche Überprüfung immer dar. Um so besser, wenn das Ergebnis dann so gut ausfällt. „Wir sind stolz auf diesen Erfolg. Unsere Patienten sind zufrieden – was uns natürlich anspricht, weiterhin über das Übliche hinaus für sie tätig zu sein“, resümierte Achim R. Zweedijk, Inhaber des Pflegedienstes, diesen Tag.

Das Interview mit den Vorsitzenden der ‚Mönchengladbacher Tafel e.V.‘

„Und weil der Mensch ein Mensch ist, drum will er was zu essen, bitte sehr!“ Die Armut in Deutschland wächst, Arbeitslosenzahlen so hoch wie zuletzt in den 30-er Jahren des letzten Jahrhunderts, als Bertold Brecht diese Zeilen schrieb.

In Zeiten wachsender Not sind Einrichtungen, wie die ‚Mönchengladbacher Tafel e.V.‘ wertvoller denn je und geradezu unverzichtbar. Denn hier werden Nahrungsmittel an diejenigen Mitmenschen, denen es zur Zeit wirtschaftlich sehr schlecht geht, weitergegeben. Die MitarbeiterInnen der ‚Mönchengladbacher Tafel e.V.‘ beliefern soziale Einrichtungen sowie Förderschulen in Mönchengladbach. Außerdem kommen auch Menschen direkt zu ihnen und werden mit Lebensmitteln versorgt.

Mit Lebensmitteln, die von verschiedenen Supermärkten, Bäckereien, Metzgereien und auch Getränkeherstellern kostenlos abgegeben werden, leistet der Verein wertvolle Hilfe zum Leben vieler Menschen. Pflege plus hat diese bemerkenswerte Einrichtung besucht und fand die dortigen MitarbeiterInnen mitten im Umzug vor. Trotzdem nahmen sich Brigitte Carmanns-Giebel, erste Vorsitzende und Gerlind Huber, zweite Vorsitzende des Vereins, die Zeit, ihre Arbeit sehr anschaulich zu schildern.

Seit wann gibt es die ‚Mönchengladbacher Tafeln e.V.‘? Wie sind sie organisiert?

Wir sind ein eingetragener, gemeinnütziger Verein und gehören keiner Dachgesellschaft an. Uns gibt es seit 1996 und von unseren ca. 80 Mitgliedern sind 45 Frauen und Männer aktiv bei uns tätig. Wobei be-

tont werden muss, dass wir alle ausschließlich ehrenamtlich arbeiten. Wir müssen flexibel und einsatzfreudig sein und um es mal deutlich zu sagen, auch über die notwendige körperliche Kraft verfügen. Wir fahren in zwei Teams zu zweit mit Transportfahrzeugen von Montag bis Freitag routinemäßig die Supermärkte ab, wo wir bereits erwartet werden und die Lebensmittel einsammeln. Wir räumen anschließend auch auf und hinterlassen alles besenrein. Die Nahrungsmittel wiederum bringen wir an drei Tagen der Woche in diverse soziale Einrichtungen, wie das Frauenhaus oder das Obdachlosentageszentrum. Außerdem bringen wir die Lebensmittel auch in vier Förderschulen, wo z.B. Kinder ohne Frühstück sitzen, die vom Stuhl kippen und sich nicht konzentrieren können, weil sie Hunger haben. Samstags haben wir dann noch unsere Bäckertour – danach kann bei uns Brot geholt werden. An drei weiteren Tagen wird nachmittags unser Laden geöffnet, um unsere Kunden zu versorgen.

Sie arbeiten 6 Tage in der Woche – sind Sie auch an Feiertagen im Einsatz?

Mittels Bereitschaftshandy sind wir sogar sonntags erreichbar. Und richtig, wir sind an allen Feiertagen, auch Weihnachten und Ostern im Einsatz und das als einzige Institution in ganz Mönchengladbach. Die routinemäßigen Fahrten werden von einer unserer Mitarbeiterinnen geplant, aber wir holen



Lebensmittel auch nach Anruf sofort ab. Sei es der Beerdigungskaffee, wo einfach vieles übrig geblieben ist oder die Großmolkerei, wo gerade zwei Paletten Joghurt stehen usw..

Nach welchen Kriterien sortieren die Sponsoren die Nahrungsmittel aus?

Es gibt verkaufsfähige und verzehrfähige Ware. Die verzehrfähige Ware hat kleinere Makel oder ist einfach nicht saisongerecht. Im Frühjahr haben wir z.B. „Legionen“ von Schokoladenweihnachtsmännern. Wir nehmen aber nicht wahllos alles mit; einiges landet im Müll. Natürlich wird auch der von uns sortiert und weggeräumt. Wir entlasten unsere Sponso-

ren auch, indem wir die Entsorgungskosten verringern.

Bereiten Sie das Essen auch zu?

Nein, das geschieht in den Einrichtungen, die wir beliefern und unser Ziel ist außerdem, Familien durch die Verteilung der Lebensmittel wieder ein normales Leben mit regelmäßigen, ausgewogenen Mahlzeiten zu ermöglichen. Viele Kinder kennen keinen gemeinsamen Mittagstisch mehr. Es geht auch nicht, dass 2/3 von ihnen ohne Frühstück in die Schule gehen. Mit den Lebensmitteln, die eine Mutter hier bekommt, kann sie für einige Tage die regelmäßigen Mahlzeiten sicherstellen. Dies trägt

auf jeden Fall zur Verbesserung des Familienlebens bei.

Sie haben für alles Abnehmer?

Wir haben eher zu wenig und der Bedarf steigt ständig! Wir haben unsere Kunden in zwei Gruppen teilen müssen, so dass jeder einmal die Woche Lebensmittel holen kann. Diese reichen auch nicht für die ganze Woche, sondern höchstens einige Tage. Wir können nur unterstützen und nicht die komplette Versorgung übernehmen.

Zieht man den Kunden, die z.B. Sozialhilfe empfangen, die geleistete Hilfe in irgendeiner Form wieder ab?

Nein, es ist bundeseinheitlich geregelt, dass Leistungen, wie die unseren nicht anderswo wieder abgezogen werden. Die Lebensmittel bekommt man zusätzlich. Sie sind ja nicht berechenbar, da nicht vorhersehbar. In einer Woche haben wir alles, in der nächsten wieder wenig. Es fehlten uns aktuell Margarine, Butter und Milchprodukte, um die 133 Familien, die gestern hier waren, ausgenugert zu versorgen.

Ist diese Zahl gleichbleibend? Besteht eine Hemmschwelle, Ihre Hilfe anzunehmen?

Bei uns sind aktuell ca. 500 Haushalte registriert. Wir wissen, dass zu den Ausgabtagen ca. 130 bis 140 Familien kommen und kalkulieren entsprechend. Natürlich besteht bei den meisten Menschen eine hohe Hemmschwelle, zu uns zu kommen. Einige erzählen uns auch, wie schwer ihnen das gefallen ist. Sie erwarten gewohnheitsmäßig, nicht sehr

freundlich behandelt zu werden und sind überrascht, wie locker und entspannt die Atmosphäre hier ist. Wir sprechen auch nicht von Nutzern der Tafel oder Bedürftigen, sondern von unseren Kunden, die wir auch als solche behandeln, beispielsweise indem wir fragen, welches Gemüse denn bevorzugt wird. Wir versuchen, bei dem, was wir haben, individuelle Wünsche zu berücksichtigen und daraus ein rundes Paket zu machen.

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um zu Ihnen kommen zu können?

Die meisten vermuten einen wahnsinnig hohen administrativen Aufwand. Doch wir erwarten lediglich, dass die Leute ihren Personalausweis und einen entsprechenden Bedürftigkeitsnachweis, z.B. den Sozialhilfe-, Renten- oder Arbeitslosengeldbescheid mitbringen, wenn sie das erste Mal hier sind.

Leisten Sie auch über die Nahrungsversorgung hinaus Hilfe?

Wir reichen auch schon mal kleinere Sachspenden aus dem Bekanntenkreis weiter, aber über die Essensversorgung hinausgehende Hilfsangebote werden von uns nicht erbracht. Dazu gibt es ja die bereits erwähnten sozialen Einrichtungen, die von uns beliefert werden.

Werden Sie mit ernährungsbedingten Mangelerscheinungen konfrontiert?

Sicher fällt uns da einiges auf. Wir haben viele durch einseitige Ernährung übergewichtige Kunden; viele Mütter sind zu dünn und viele Kinder zu



blass. Dann kommen auch viele sehr kranke Menschen zu uns, wie Krebs- und Dialysepatienten. Jemand, der z.B. nur 345 Euro monatlich zu Verfügung hat und davon noch einen Teil seiner Medikamente zahlen muss, ist froh, hier mit Vitaminen versorgt zu werden.

Wie finanzieren Sie die Arbeit? Allein der Unterhalt Ihrer Transportfahrzeuge kostet doch sicher einiges.

Allerdings. Gerade die Transportfahrzeuge müssen unterhalten werden. Daher sind wir sind nicht nur auf Lebensmittel-, sondern auch auf Geldspenden angewiesen, um die verschiedensten Dinge finanzieren zu können.

Sie ziehen gerade um? Ab wann findet man Sie wo?

Ab 16.03.2005 sind wir auf dem Fleener Weg 48 in Lürrip zu erreichen. Unsere Zeiten bleiben so wie sie sind und auch unsere Telefonnummer ist die Gleiche.

Vielen Dank für das Interview und auch in den neuen Räumlichkeiten weiterhin viel Erfolg.

Mönchengladbacher
Tafel e.V.
Fleener Weg 48
41065 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 – 89 05 16
www.mg-tafel.de

**Spendenkonto:
Stadtparkasse
Mönchengladbach
BLZ 310 500 00
Konto 96222**

**Jurgschat-Geer
Beratung im Gesundheitswesen**

Qualifizierte Hilfe
für Pflegebedürftige
und pflegende
Angehörige
durch unabhängige
Fachberatung



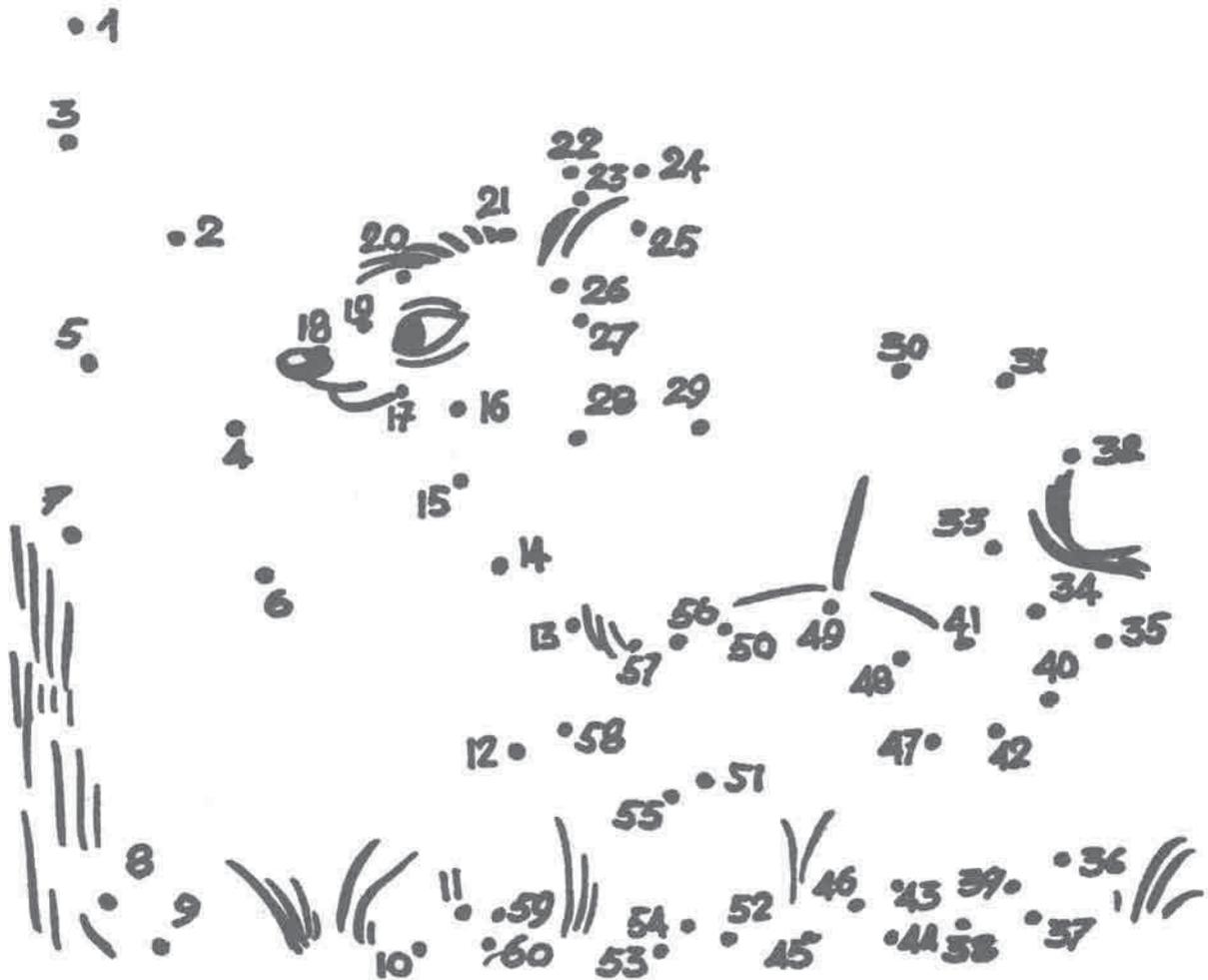
**Fon: 021 66 - 21 70 736
www.jurgschat-geer.de**



InForm - Preisrätsel

Gewinnspiel: Original und Fälschung. Wieviele Fehler sind im unteren Bild? Schreiben Sie die richtige Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an pflege plus. (Näheres siehe Seite 5)





Wundmanagement – sinnvoll und notwendig

Angesichts der hohen Anzahl Betroffener gewinnt die Versorgung bzw. Heilung chronischer Wunden im Gesundheitswesen zunehmend an Bedeutung. Angesichts der allgemeinen wirtschaftlichen Situation tragen auch die mittlerweile erheblichen Behandlungskosten dazu bei. Darüber hinaus darf im Bereich der Wundversorgung auch die Behandlung postoperativer Wunden nicht außer acht gelassen werden.

Die pflegerische Versorgung, insbesondere im ambulanten Bereich, steht dabei hier im Vordergrund.

Konzepte, die über die alleinige Wundbehandlung hinausgehen sind vonnöten und existieren auch bereits in der Praxis. Das sogenannte ‚Wundmanagement‘ in der ambulanten Pflege bezieht alle wichtigen Faktoren, die den Patienten betreffen, mit ein und ist ein gutes Beispiel für die kontinuierliche Verbesserung pflegerischer Versorgung chronisch sowie akut kranker Menschen.

Wer ist betroffen?

Allein in Deutschland sind ca. 4,5 Millionen Menschen betroffen. 1,2 Millionen von ihnen leiden, verursacht durch Venenschwäche, unter einem ‚Ulcus cruris‘, besser bekannt als „offenes Bein“.

Ein weiteres häufig auftretendes Krankheitsbild in der Wundbehandlung ist der sog. ‚diabetische Fuß‘, der bei ca. 7 Prozent aller Diabetiker entsteht. Von Diabetes sind in Deutschland etwa 4 Millionen Menschen betroffen.

Die Behandlungskosten für chronische Wunden liegen jährlich bei etwa 4,5 Milliarden Euro. Hinzu kommt noch die Gruppe der Patienten mit postoperativen Wunden bzw. daraus entstandener Komplikationen.

Welche sind die Hauptsachen?

20 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Krampfadern. Diese entstehen als Folge schwacher Venenklappen. Diese Schwäche kann angeboren oder auch erworben sein.

Durch die schwachen Venenklappen kommt es zu einem dauerhaft erhöhten Druck in den äußeren Beinvenen. Die Venen weiten und schlängeln sich und werden deutlich sichtbar. Von den Menschen, die unter Krampfadern leiden, bekommen etwa 3 Prozent ein ‚Ulcus cruris‘ („offenes Bein“). Bei Diabetes mellitus leidet der Körper unter der Verschlechterung der Stoffwechselqualität. Auf lange Sicht schädigt ein zu hoher Blutzuckerspiegel die Nerven und alle Blutgefäße des Körpers. Das Krankheitsbild des ‚diabetischen Fußes‘ ist eines der Folgeprobleme, die sich bei langjährigem Diabetes mellitus entwickeln können. Er entsteht häufig aufgrund einer ‚diabetischen Neuropathie‘, was bedeutet, dass eine Schädigung der peripheren Nerven in Armen und Beinen entstanden ist. Oder bzw. und wird verursacht durch die sog. ‚periphere arterielle Verschlusskrankheit‘ (pAVK), wobei Beine und Füße nicht mehr ausreichend durchblutet werden. Die Folge ist nicht selten eine Amputation.

Postoperative Wundkomplikationen können entstehen, wenn die Heilung nach einer Operation nicht optimal verläuft, das heißt, durch innere oder äußere Einflüsse beeinträchtigt wird. Ein äußerer Einfluss wäre bei-

spielsweise die Infektion einer Wunde durch Bakterien. Ein innerer Einfluss wäre beispielsweise eine bestehende Durchblutungsstörung des Gewebes. Doch auch bei normalem Verlauf ist eine professionelle Versorgung der postoperativen Wunde bis zur letztendlichen Abheilung notwendig.

Was beinhaltet ambulantes Wund-Management?

Ein gutes Beispiel für ein funktionierendes Wund-Management bietet pflege plus®. Renate Riemer-Vernon, Pflegedienstleiterin (Bild oben) und Cathrin Rosenbauer (Bild unten), examinierte Krankenschwester und Teamleiterin, sind hier für das Wund-Management zuständig und beschreiben ihre Aufgaben folgendermaßen: Wichtig ist eine frühzeitige Einschätzung des Krankheitsbildes, vorzugsweise noch während der stationären Behandlung im Krankenhaus. Als zweiten Schritt bezieht man die dort behandelnden Ärzte in die weitere Planung mit ein. Dritter Schritt ist der Kontakt zum ‚Wundmanager‘ des beauftragten Sanitätshauses. Im vierten Schritt findet die Entlassung des Patienten und der Kontakt zum behandelnden Hausarzt statt. Die Begutachtung des Patienten zu Hause durch den Pflegedienst stellt den fünften

Schritt in der Abfolge des Wundmanagements dar.

Die MitarbeiterInnen des Pflegedienstes nehmen außerdem regelmäßig an Fortbildungen teil und informieren sich zu aktuellen Entwicklungen bezüglich der Wundversorgungsmittel. Natürlich unterstützen sie Ärzte und Patienten kreativ durch die Weitergabe entsprechender Informationen über Neuerungen. Sie leisten eine kontinuierliche Versorgung des Patienten und bieten ihm Stabilität durch gleichbleibendes Personal. Auch werden die Kosten durch die Möglichkeiten ambulanter Versorgung gesenkt. All dies sind Bestandteile eines optimalen Wundmanagements, in dessen Vordergrund jedoch immer die Verbesserung der Situation des Patienten steht.

Wichtigste Faktoren eines effektiven Wund-Managements sind also der Patient, die Zusammenarbeit aller an der Behandlung des Patienten Beteiligten, ein offener Informationsaustausch sowie eine Personalstruktur, die die notwendige Stabilität sowie die Einhaltung aller Qualitätskriterien mit einbezieht. pflege plus® leistet dies.

Wir sind da für eine krankengymnastische, ergotherapeutische oder logopädische Betreuung:

Wenn Sie Fragen zu einer Behandlung haben oder Informationen dazu möchten, sprechen Sie uns einfach an.

Wir helfen Ihnen, Ihren Betreuern oder Ihren Angehörigen gerne weiter.

Praxis für Krankengymnastik, Ergotherapie und Logopädie

Hans Wagenaar

Hauptstraße 170, 41236 Mönchengladbach

Tel. 02166 / 477 66; Fax 02166 / 61 31 77

Vegetarische Ernährung

Vegetarismus ist kein Phänomen unserer Gegenwart. Zu allen Zeiten haben Menschen auf Fleisch in der Ernährung verzichtet. Dies geschah aus moralischen Erwägungen, religiösen und gesundheitlichen Motiven. „Um des Fleisches willen rauben wir ihnen die Sonne, das Licht und die Lebensdauer, die ihnen von Geburt an zustehen.“

Diese flammenden Worte stammen von Plutarch (45-120 n.Chr.) und fassen all das zusammen, was auch heute noch Vegetarier gegenüber dem Tier empfinden.

Vegetarier halten es für ethisch nicht vertretbar, dass Tiere gequält und getötet werden, um Fleisch und Fisch konsumieren zu können. Massentierhaltung mit Medikamenteneinsatz, die jüngsten Fleischskandale haben in letzter Zeit erheblich zur steigenden Popularität des vegetarischen Lebensstils beigetragen. Er erfährt eine zunehmende und breitere Akzeptanz.

Sich vegetarisch zu ernähren, bedeutet, dass man keine Nahrungsmittel isst, die von getöteten Tieren stammt. Man unterscheidet verschiedene Formen von Vegetarismus:

Die populärste Form ist der Ovo-Lacto-Vegetarismus. Ovo-Lacto-Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch, nehmen aber wohl Eier und Milch zu sich.

Lacto-Vegetarier akzeptieren den Verzehr von Milch, lehnen aber außer Fisch und Fleisch auch den Verzehr von Eiern ab.

Die strengste Form des Vegetarismus stellt die Gruppe der Veganer dar; sie essen ausschließlich pflanzliche Kost und lehnen auch Milch und Milchprodukte und sogar den Verzehr von Honig ab.

Um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erreichen, ist die richtige Zusammenstellung und die Qualität der Lebensmittel bei vegetarischer Ernährungsweise besonders wichtig.

Vor allem die letztgenannte Form der veganen Ernährung erfordert gute Kenntnisse über die Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe, damit der Nährstoffgehalt stimmt.

Einfacher ist es mit der ovo-lacto-vegetarischen Kost. Neben pflanzlichen Lebensmitteln genießt man auch hier Milch und Milchprodukte sowie Eier. So lässt sich ein Ernährungsplan zusammenstellen, der kohlenhydratreich und relativ fettarm sein kann. Diese Ernährungsweise beinhaltet weniger tierische Fette und somit weniger Cholesterin sowie weniger gesättigte und mehr ungesättigte Fettsäuren als fleischhaltige Kost. Gerade heutzutage, in Zeiten des Nahrungsüberflusses, ist die ovo-lacto-vegetarische Ernährung grundsätzlich als gesünder einzustufen.

Wer sich vegetarisch ernährt, sollte über Kenntnisse bezüglich Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffe verfügen, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.

Besonders in Gemüse und in Obst kommt das Carotin vor, eine Vorstufe des Vitamin A, außerdem Vitamin C und Folsäure. Mit einer Kost, die Milchprodukte enthält, kann auch der Bedarf an Vitamin D, B2 und B12 gedeckt werden. Bei einer Ernährungsweise, die allein pflanzliche Nahrung bevorzugt, ist die Zufuhr dieser Vitamine sonst eher niedrig. Unsicher ist die Aufnahme von Eisen, da der Körper das Eisen aus pflanzlicher Nahrung wesentlich schlechter verwerten kann als aus tierischen Nah-

rungsmitteln. Einem Eisenmangel vorbeugen kann man jedoch mit dem häufigen Verzehr von Getreide wie Hafer und Hirse, von Vollkornbrot und Hülsenfrüchten. Der gleichzeitige Genuss von Vitamin-C-haltigen Gemüse- und Obstsorten wie beispielsweise Paprika, Brokkoli oder Kiwi und anderen Südfrüchten verbessert die Verfügbarkeit von Eisen aus rein pflanzlicher Kost. Hier genügt oft ein Glas Fruchtsaft, z.B. Orangensaft zur Hauptmahlzeit.

Wenn kein Fisch verzehrt wird, sollte man auf die Aufnahme von Jod achten. Hier ist es ratsam, wenn schon Salz, dann jodiertes Speisesalz oder Brot und andere Produkte, die mit jodiertem Salz hergestellt wurden, zu bevorzugen. Aber auch hier gilt, Salz eher sparsam zu verwenden.

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind die meisten Küchenkräuter. Sie sollten am besten frisch sein und meist erst zum Schluss an ein Gericht gegeben werden. Getrocknete und gefriergetrocknete Kräuter sind häufig in Geschmack und Gehalt nicht gleichwertig, aber immer noch besser, als gar keine Kräuter zu verwenden.

Auch für den Vegetarier gilt: regelmäßig Obst, Gemüse und Getreideprodukte in Kombination mit Milch und Milchprodukten sorgt für eine gesunde

Ernährung. Der Nährstoffbedarf wird in der Regel gedeckt. Problematisch wird es dann, wenn der Verzicht auf Fleisch und Fisch dazu führt, dass zu viele Süßigkeiten, z.B. in Form von Desserts und Puddings, Schokolade, Kuchen und Keksen gegessen werden. Zuviel Zucker ist nun mal ungesund, sorgt für Übergewicht und Karies und davor schützt auch fleischlose Ernährung nicht.

Die richtige Auswahl der Lebensmittel ist also bei der vegetarischen Ernährungsweise besonders wichtig, um eine ausreichende Zufuhr aller benötigten Nährstoffe zu erreichen. Und auch hierbei ist die ausreichende Zufuhr von kalorienfreier oder kalorienarmer Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser, wichtig.



Gerdemarie Holtz
Ernährungsberaterin
Königstr. 43
41236 Mönchengladbach
Tel.: 0173/29 13 071

Minicar - Behindertentransporte

WASSEN

Tel.: (0 21 61) 67 00 40

Personenbeförderung im Nah- und Fernverkehr
Krankenfahrten aller Kassen
Reha-, Dialyse- und Kurfahrten

Flughafentransfer
Kurierdienste
Rollstuhlfahrdienst

Vegetarische Rezepte

Das vegetarische Ernährung in ausgewogener und gesunder Weise möglich ist, ist unbestritten. Diese leckeren Rezepte zeigen, dass die vegetarische Küche auch sehr abwechslungsreich ist.

Dinkelpfanne



(für 2 Personen)

Zutaten:

125 g Dinkel
500 ml Gemüsebrühe
300 g Blumenkohl
4 Tomaten (à 80 g)
1 EL Weizenkeimöl (10 ml)
Pfeffer (wahlweise Cayennepfeffer), Paprikapulver
2 Eier
3 - 4 EL Milch (à 15 ml) mit 1,5 % Fett
1 Bund Petersilie

Zubereitung (Zeit etwa 55 Min.)

1. Den Dinkel in die Gemüsebrühe geben und zum Kochen bringen. Bei mäßiger Hitze 30-40 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen den Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen zerteilen. Zum Dinkel geben und so lange kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

3. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, abschrecken, enthäuten, entkernen und achteln.

4. Den Dinkel mit dem Blumenkohl in einer Pfanne im erhitzten Weizenkeimöl dünsten.

5. Die Tomaten zugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen.

6. Die Eier mit der Milch verschlagen, gleichmäßig darüber gießen und stocken lassen.

7. Die Petersilie verlesen, waschen, trockentupfen und hacken.

8. Das Ganze nochmals abschmecken, anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Brot (z.B. knusprigem Baguette) servieren.

Zucchini Gemüse Provençale

(für 2 Personen)

Zutaten:

150 g Naturreis
450 ml Gemüsebrühe
2 große Zucchini à 200 g
250 g Champignons
2 EL Zitronensaft à 15 ml
4 Schalotten
1 - 2 Knoblauchzehen
2 Tomaten à 60 g
1 EL Olivenöl
Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence, 1 EL Basilikum

Zubereitung (ca. 45 Min.):

1. Den Reis in 300 ml Gemüsebrühe 2 Min. aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

2. Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

3. Die Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

4. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

5. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, kalt abspülen, enthäuten, entkernen und vierteln.

6. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauch darin glas-



sig dünsten.

7. Die Zucchini und die Champignons dazu geben, kurz mitdünsten und die restliche Gemüsebrühe angießen.

8. Mit Pfeffer, Paprika und Kräutern der Provence würzen, 8 - 10 Min. dünsten, die Tomaten dazu geben und weitere 2 - 3 Min. garen.

9. Das Gemüse nochmals abschmecken und mit dem Reis anrichten. Mit dem verlesenen, gewaschenen und fein gehackten Basilikum bestreuen und servieren.

Backäpfel mit Pflaumenmus



(für 2 Personen)

Zutaten:

2 große Äpfel (à 150 g)
2 EL Pflaumenmus (à 20 g)
1 EL gehackte Mandeln
1 TL Margarine
2 TL Speisestärke (à 3g)
250 ml Milch mit 1,5 % Fett
Ingwerpulver
1 TL Zucker (5 g)

1 EL Mandelblättchen

Zubereitung (ca. 35 Min.):

1. Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse herausstechen.

2. Das Pflaumenmus mit den gehackten Mandeln glatt rühren und mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen.

3. Eine Auflaufform mit Margarine ausfetten und die Äpfel hineinsetzen. Im auf 180- 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. garen.

4. Die Speisestärke mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen. Die Speisestärke in die Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

5. Mit Ingwerpulver abschmecken und mit Zucker süßen.

6. Die Ingwersauce auf zwei Dessertteller verteilen, die Bratäpfel hineinsetzen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Anstatt Stärke kann man auch Vanillepuddingpulver ohne Zucker verwenden, das gibt der Sauce einen leichten Vanillegeschmack.

Die Mandelblättchen kann man in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Dann bekommen sie eine goldbraune Farbe und schmecken intensiver.

Guten Appetit!

Die Polizei informiert: Windige Geschäftemacher

Was Sie an der Haustür schnell mal unterschreiben, kann sich als komplizierter Vertrag mit Haken und Ösen entpuppen!

Haustürgeschäfte sind Verträge, bei denen Sie zur Abgabe einer Erklärung veranlasst wurden: Durch mündliche Verhandlungen an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrer Privatwohnung, anlässlich von Freizeitveranstaltungen, bei einer Kaffeefahrt oder auf der Straße. Bei solchen Haustürgeschäften können Sie als Kunde Ihre Erklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen und ohne irgendwelche weiteren Verpflichtungen schriftlich widerrufen.



Das gilt für Ratenkauf- und Ratenlieferungsverträge, etwa für Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements und für Verträge über Dienst- und Werkleistun-

gen. Das Widerrufsrecht gilt nicht, wenn Sie den Vertreter selbst bestellt haben, wenn ein Bagatellgeschäft (bis zu ca. 40 Euro) vorliegt oder wenn die Erklärung notariell beurkundet wurde. Es gilt auch nicht, wenn selbständige Geschäftsleute im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit Verträge untereinander abschließen oder wenn beim Vertragsabschluss der andere Teil nicht geschäftsmäßig handelt, etwa beim Privatverkauf eines Gebrauchtwagens.

Auch die Mitgliederwerbung für Vereine fällt nicht unter das Gesetz über Haustürgeschäfte. Beim Abschluss von Versicherungen gilt nach dem Versicherungsvertragsgesetz ein Widerspruchsrecht binnen zwei Wochen. Unseriöse Verkäufer oder betrügerische Vertreter versuchen, Sie als Kunden über den Vertragsabschluss zu täuschen oder Verträge zu verfälschen.

So gehen Sie ganz sicher:



Lassen Sie sich Zeit! Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck, lassen Sie sich nicht beeindrucken oder verwirren.

Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht ganz genau verstanden haben. Unterschriften sind nie „reine Formsache“.

Wenn Sie etwas unterschreiben, schließen Sie einen Vertrag, ein Rechtsgeschäft ab! Bitten Sie Nachbarn oder Bekannte als Zeugen dazu.

Achten Sie bei Haustürgeschäften auf das Datum und die Unterschriften; denn die Belehrung über Ihr Widerrufsrecht muss

im Vertrag gesondert unterschrieben werden. Ein fehlendes oder falsches Datum erschwert die Durchsetzung Ihres Widerrufsrechts.

Fordern Sie eine Vertragsdurchschrift, auf der Name und Anschrift des Vertragspartners deutlich lesbar sind.

Wenn Sie es sich anders überlegen und von einem Geschäft zurücktreten möchten, dann schicken Sie einen schriftlichen Widerruf (Einschreiben mit Rückschein) binnen zwei Wochen nach Vertragsschluss an den Verkäufer.

Wir wollen, dass Sie sicher leben!



Ihre Polizei

 KARL FRENTZEN & WINKELS Inh. Winkels Bestattungshaus seit 1898		Tag + Nacht 02166 / 4 10 33 Fr.-Ebert-Str. 91-93 02166 / 8 88 88 Konstantinplatz 16
Bestattungsvorsorge Beratung (BVB)		FRENTZEN UMZÜGE Seniorenservice Claus Winkels Friedrich-Ebert-Str. 95 41236 Mönchengladbach 02166 / 4 44 44 02166 / 4 10 35
<ul style="list-style-type: none"> ■ Wir beraten Sie gern ausführlich und unverbindlich in allen Fragen der Bestattungsvorsorge ■ Wir informieren Sie auch über günstige Möglichkeiten der Eigenvorsorge durch eine Sterbegeldversicherung oder eine Treuhandeinlage 		
Dieses Institut ist Partner des  Kuratorium Deutsche Bestattungskultur e.V. Bonn		

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 92 60 20**

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

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

**Pflegebereitschaft
Mönchengladbach
0 18 05 / 05 55 60**



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 02163-576733

Schnelle Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157