



pflege plus® InForm



Schwerpunkt Themen



Preisausschreiben

**Gewinnen Sie mit pflege plus®
ein T-Sinus 300**

Interview

- Amt für Altenhilfe M'gladbach

Medizin

- Sprachstörung nach Schlaganfall
- Pseudokrupp

Bericht

- 104 Jahre jung

GRATIS FÜR UNSERE PATIENTEN

Das passende Hilfsmittel...

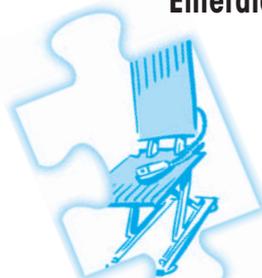
... ist der wichtige Baustein für mehr Lebensqualität. Mit Beratung und Betreuung begleiten wir Sie durch die Vielfalt der Möglichkeiten. Ihre individuelle Versorgung ermitteln wir per vorhergehendem Besuch, entweder bei Ihnen zu Hause oder im Krankenhaus. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir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



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



**Kompressions-
strümpfe, Bandagen
und Orthopädie-
technik, Inkontinenz-
und Stomaversorgung,
Brustprothetik**



**Hilfen für
Bad und Toilette,
Kinder- und Schwerstbe-
hindertenversorgung**



**Rollstühle, Rollatoren,
Scooter und
Gehhilfen aller Art**



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



reha team West
Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 58 93 0

www.reha-team-west.de



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 14 36 0

Das starke Team der Spezialisten

Impressum

Herausgeber:
Competenz Center
Andreas Roth
Telefon: 0163 / 7587530

Redaktion:
pflege plus® GmbH
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach &
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten
Telefon: 02163 - 576733
Fax: 02163- 579319
Mail: redaktion@text-doc.com

Verantwortlich für den Inhalt:
Birgitt Stuckenberg

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

Erscheinungsweise:
4 x jährlich

Anzeigenverkauf und Vertrieb:
Competenz Center der pflege plus
Andreas Roth
Telefon: 0163 / 7587530

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 u.a. steuerliche Entlastung für Pflegebedürftige	5
Brustkrebs	6
Finanzergebnis Pflegeversicherung	7
Gewinner aus 4/05	7
Wechseljahre	8
BIS Selbsthilfe	9
Mehrgenerationenhaus	10

Bericht Vogelgrippeline	12
-----------------------------------	-----------

Medizin Osteopathe, Leben ist Bewegung	13
Sprachstörung nach Schlaganfall	14
Luftnot muss nicht immer Asthma sein - Pseudokrapp	15
Naturheilkundliche Therapie bei Allergie/Asthma	16

Interview Amt für Altenhilfe MG	18
---	-----------

Bericht Rotary - Hilfe und soziales Engagement weltweit	20
--	-----------

Bericht Diabetiker Selbsthilfegruppe -Gemeinsam stark-	21
---	-----------

Bericht 104 Jahre jung	22
----------------------------------	-----------

Rätselseite Preisrätsel	23
-----------------------------------	-----------

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist der Frühling da, nachdem der Winter diesmal von November bis April dauerte. Wir genießen die ersten wärmenden Sonnenstrahlen daher umso mehr.

Leider ist dies auch immer wieder der Beginn der Heuschnupfenzeit. Mehr zum Thema ‚Allergie‘ erfahren Sie daher auf Seite 16. Ebenfalls Thema dieser Ausgabe ist das Erkennen und Behandeln von ‚Pseudokrupp‘.

Unsere älteste Patientin, Gertrud Büttner, feierte am 2. März ihren 104. Geburtstag, zu dem wir herzlich gratulieren. Seit Urzeiten streben Menschen nach einem langen Leben bei guter Gesundheit. Während der letzten 160 Jahre wurde ein permanenter Anstieg in der Rekordlebenserwartung festgestellt – eine beeindruckende menschliche Errungenschaft, die unseren konstanten Fortschritt demonstriert. Demographen beobachten, dass sich der Alterungsprozess jenseits des 85. Lebensjahres verlangsamt. Theorien über natürliche Altersgrenzen werden damit in Frage gestellt.

Rund 51 000 Menschen über 65 Jahren leben zur Zeit in Mönchengladbach, ihr prozentualer Anteil an der Bevölkerung wird in den nächsten fünf Jahren um mehr als 11 Prozent steigen. Institutionen wie das Amt für Altenhilfe haben daher Vorbildcharakter – warum, lesen in unserem Interview.

Selbsthilfe ist ebenfalls ein Thema, über das wir in dieser Ausgabe ausführlich berichten. Wir erhielten Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppe des DDB Mönchengladbach. In Brüggen haben wir die die Brüggener Initiative Selbsthilfe e.V., kurz „BIS“, besucht. Dort ist man für das komplette Selbsthilfeangebot aus dem Kreis Viersen zuständig. Über die gemeinnützige Arbeit und zahlreichen Hilfsprojekte von ‚Rotary‘ wurde uns aus ‚erster Hand‘ berichtet – lesen Sie mehr dazu auf Seite 20.

Neues für pflegende Angehörige gibt es aus dem Bereich der Pflegeversicherung. Lesen Sie auch die Tipps zum Umgang mit der Vogelgrippe und natürlich die interessanten Fachartikel der jeweiligen Experten.

Ihr Andreas Roth



- ◇ 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

Steuerliche Entlastung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen – Bis zu 1.200 Euro steuerlich abziehbar

Das Bundeskabinett hat heute (18.01.06) dem Entwurf eines Gesetzes zur steuerlichen Förderung von Wachstum und Beschäftigung zugestimmt. Damit sollen Privathaushalte als Arbeitgeber stärker gefördert werden. Dies kommt u. a. auch Familien zu Gute, in denen ein Pflegebedürftiger ambulant betreut wird.

Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt: „Ich habe mich gezielt dafür eingesetzt, dass mit dem Gesetz auch der Bereich der Betreuungsleistungen für Pflegebedürftige eine bessere steuerliche Absetzbarkeit erfährt. Mit den vom Bund zusätzlich zur Verfügung gestellten Mitteln unterstützen wir die Beschäftigung im Pflegebereich und entlasten die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen. Die Pflegebedürftigen wollen und sollen soweit und solange wie möglich in der Familie gepflegt werden. Mit den heute beschlossenen Regelungen



unterstützen wir nachdrücklich den Grundsatz ‚ambulant vor stationär‘. Unser Ziel ist es, dass ältere Menschen nicht vorschnell in ein Heim abgeschoben werden. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob die Pflege- und Betreuungsbedürftigen in ihrem eigenen Haushalt oder im Haushalt ihrer Angehörigen wohnen. Außerdem wirken wir der Schwarzarbeit in der Pflege entgegen und verbessern gleichzeitig die Beschäftigungsmöglichkeiten bei den professionellen Leistungserbringern.“

Bereits bisher können so genannte haushaltsnahe Dienstleistungen steuerlich gefördert werden. Zu diesen Dienstleistungen gehören u. a. die Betreuung und Pflege von alten, kranken und/oder pflegebedürftigen Menschen. Bisher konnten maximal 3.000 Euro jährlich an Aufwendungen geltend gemacht werden, indem davon 20 Prozent – also 600 Euro – direkt von der Steuerschuld abgezogen werden. Bei dieser sehr breit angelegten Fördermöglichkeit bleibt es. Neu ist jetzt die Möglichkeit, diese Beträge zu verdoppeln, also insgesamt Aufwendungen bis zu 6.000 Euro im Jahr mit einem Steuerabzug bis zu 1.200 Euro zu fördern. Für diese zusätzliche Förderung ist Voraussetzung, dass die Pflege- oder Betreuungsleistungen für einen pflegebedürftigen Men-

schen im Sinne der Pflegeversicherung erbracht werden. Ferner müssen die Aufwendungen über ggf. erhaltene Geldleistungen der Pflegeversicherung hinaus gehen, weil diese angerechnet werden.

Quelle: BMG

Lesepartner gesucht



Für Hardter Grundschule u. a. pmg. „Wir brauchen Partner“, bringt es Guido Weyer, Leiter des Fachbereichs Bibliothek und Archiv auf den Punkt. Er sucht ehrenamtliche Lesepaten, die in Kindergärten oder Grundschulen den Kindern vorlesen. Aktuell hätte er gerne eine „Leseoma“ - oder auch einen „Opa“ - für die Grundschule in Hardt. Interessenten können sich bei ihm unter Telefon 02161 / 25-64 30 melden. „Lesepaten machen den Allerkleinsten, die noch nicht selbst lesen können, Lust aufs Lesen und zeigen ihnen, wie lustig und spannend Bücher sind“, beschreibt er. Wer früh anfängt, sich für Gedrucktes zu interessieren, liest auch später gerne, so die Erfahrung des Familienvaters, der bedauert, dass in vielen Familien gar nicht mehr vorgelesen wird.

Bitte melden: Ehejubiläen in Mönchengladbach

pmg. In Mönchengladbach gratuliert die Stadt zur 50jährigen (Goldenen-), zur 60jährigen (Diamantenen-), zur 65jährigen (Eisernen-), zur

70jährigen (Gnaden-) und zur 75jährigen (Kronjuwelen-) Hochzeit. Maßgeblich ist das Datum der standesamtlichen Trauung. Zur Diamantenen Hochzeit gratuliert außerdem der Regierungspräsident, zur Eisernen-, Gnaden- und Kronjuwelen Hochzeit auch der Bundes- und Ministerpräsident.

Da die jeweiligen Daten aber nicht bekannt sind, werden alle künftigen Ehejubilare gebeten, das Jubiläum spätestens zwei Monate vor der Feier der Stadt mitzuteilen. Diese Mitteilung kann bei allen Bezirksverwaltungsstellen oder beim Büro des Oberbürgermeisters, Rathaus Abtei, Zimmer 23 (Di - Fr 8.30 bis 13.00 Uhr, Do 8.30 bis 17.00 Uhr), Tel. MG 25-2505 erfolgen. Dabei muss die Heiratsurkunde oder das Familienstammbuch vorgelegt werden. Nur dann ist sichergestellt, dass die Gratulation zum Festtag erfolgen kann.

Frauen sind in Europa häufiger erwerbslos als Männer



Wiesbaden. Auf dem Arbeitsmarkt haben es Frauen nach wie vor schwerer als Männer: Während im Jahresdurchschnitt 2005 in Deutschland 8,8% der männlichen Erwerbspersonen erwerbslos waren, lag die Erwerbslosenquote der Frauen bei 9,5%. In den meisten anderen europäischen



Praxis für
Physiotherapie/Krankengymnastik

Holger Mekle

Klosterstraße 25
41189 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 - 14 65 955
Fax: 0 21 66 - 14 65 956

Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastik
- Bobath für Erwachsene
- Hausbesuche
- Sportphysiotherapie
- Orthopädische Rückenschule
- Massage/Heißblut/Kältetherapie
- Brüggertherapie
- Dorn- u. Breusstherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Atemtherapie
- Beckenbodengymnastik



Staaten waren die Verhältnisse ähnlich. Dies teilt das Statistische Bundesamt zum Internationalen Frauentag am 8. März mit.

Im Durchschnitt der 25 Mitgliedstaaten der Europäischen Union hatten 2005 die Frauen eine Erwerbslosenquote von 9,8%, die Männer hingegen eine Quote von 7,9%. Dabei zeigte sich innerhalb Europas ein deutliches Nord-Süd-Gefälle hinsichtlich der geschlechtsspezifischen Erwerbslosigkeit. Am geringsten waren diese Unterschiede in nord- und einigen mitteleuropäischen Ländern ausgeprägt. Dies gilt zum Beispiel für Dänemark, Finnland, Schweden, die Niederlande und das Vereinigte Königreich, die traditionell auch eine hohe Frauenerwerbsbeteiligung und generell eher niedrige Erwerbslosenquoten aufweisen. Im Vereinigten Königreich, aber auch in Irland, Estland und Lettland waren Frauen im Jahr 2005 sogar etwas seltener erwerbslos als Männer.

Besonders starke Geschlechtsdifferenzen zeigten sich in einigen südeuropäischen Ländern. So war in Griechenland der Erwerbslosenanteil der Frauen im Jahr 2005 mit 15,5% mehr als doppelt so hoch wie der der Männer (6,2%). Auch in Spanien, Italien und in Luxemburg ist Erwerbslosigkeit offenbar in besonderem Maße ein weibliches Problem. Der Blick über den europäischen Tellerrand hinaus zeigt, dass in den USA kein messbarer Geschlechtsunterschied hinsichtlich der Erwerbslosigkeit besteht: Im Jahr 2005 waren 5,1% der weiblichen und ein ebenso großer Anteil der männlichen Erwerbspersonen erwerbslos. In Japan lag die Erwerbslosenquote der Frauen mit 4,2% etwas unter jener der Männer (4,6%).

Quelle: Statistisches Bundesamt

124 000 Schwangerschaftsabbrüche im Jahr 2005



Wiesbaden. Im Jahr 2005 wurden dem Statistischen Bundesamt 124 000 Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland gemeldet und damit etwa 4,3% (- 5 600) weniger als 2004.

Knapp drei Viertel (71%) der Frauen, die Schwangerschaftsabbrüche durchführen ließen, waren zwischen 18 und 34 Jahren alt, 16% zwischen 35 und 39 Jahren. Rund 7% der Frauen waren 40 Jahre und älter. Bei den unter 18-Jährigen ging die Zahl um fast 8% (- 607) im Vergleich zum Jahr 2004 zurück. Gut 41% der Schwangeren hatten vor dem Eingriff noch keine Lebendgeburt.

Über 97% der gemeldeten Schwangerschaftsabbrüche wurden nach der Beratungsregelung vorgenommen. Medizinische und kriminologische Indikationen waren in weniger als 3% der Fälle die Begründung für den Abbruch. Die meisten Schwangerschaftsabbrüche (79%) wurden mit der Absaugmethode (Vakuumaspiration) durchgeführt. Erstmals wurde 2005 für mehr als 10 000 Schwangerschaftsabbrüche (8%) das Mittel Mife-gyne verwendet.

Die Eingriffe erfolgten überwiegend ambulant (97%), und zwar zu 78% in gynäkologischen Praxen und 19% ambulant im Krankenhaus. Knapp 5% der Frauen ließen den Eingriff in einem Bundesland vornehmen, in dem sie nicht wohnten.

Im vierten Quartal 2005 wur-

den rund 29 100 Schwangerschaftsabbrüche gemeldet, etwa 8% weniger als im vierten Quartal 2004.

Diese und viele weitere gesundheitsbezogene Daten finden sich auch unter der Adresse www.gbe-bund.de.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Brustkrebs ist gefährlichste Krebsart für Frauen



Wiesbaden. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, starben im Jahr 2004 17 590 Frauen an Brustkrebs. Dies entspricht 4% aller Todesfälle bei Frauen. Der Anteil von Brustkrebs an den durch Krebs verursachten Todesfällen bei Frauen lag 2004 bei 17%. Damit ist Brustkrebs bei Frauen die am häufigsten zum Tode führende Krebsart.

Seit 1985 ist die absolute Zahl der Todesfälle durch Brustkrebs von 16 300 Fällen um 8% gestiegen. Dieser Anstieg resultiert auch aus einem wachsenden Anteil der älteren weiblichen Bevölkerung. Rechnet man diesen Effekt heraus (Altersstandardisierung), zeigt sich, dass sich die Zahl der an Brustkrebs verstorbenen Frauen von 40 je 100 000 Frauen (1985) auf 37 je 100 000 Frauen im Jahr 2004 verringert hat.

Drastisch zugelegt haben jene bösartigen Neubildungen, die mit dem Rauchen in Verbindung gebracht werden können. Waren im Jahre 1985 noch 5 550 Todesfälle durch bösartige Neubildungen von Bronchien und Lunge verursacht, so starben im Jahr 2004 mit 11 010 bereits fast doppelt

so viele Frauen daran.

Insgesamt starben im Jahr 2004 in Deutschland 818 270 Personen, davon 53% Frauen (434 880). Rund 60% der verstorbenen Frauen waren 80 Jahre und älter. Das durchschnittliche Sterbealter von Frauen lag bei 80,0 Jahren, das der Männer bei 71,5 Jahren.

Insgesamt sind mit 216 000 Gestorbenen die Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems die häufigste Todesursache bei Frauen; hieran starb rund die Hälfte aller Frauen. An natürlichen Todesursachen (Verletzungen und Vergiftungen) starben insgesamt 12 550 Frauen, davon beendeten 26% ihr Leben durch einen Suizid.

Der Anteil der Frauen an den tödlichen Unfällen lag in Deutschland im Jahre 2004 bei nahezu 44%, wobei sich die meisten Unfälle mit tödlichem Ausgang im Haushalt ereigneten. Betroffen waren hier insbesondere ältere Frauen über 75 Jahre; ihr Anteil an den im Haushalt tödlich verunglückten Frauen betrug 83%.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Finanzergebnis der sozialen Pflegeversicherung 2005 – Defizit wesentlich niedriger als im Vorjahr



Die soziale Pflegeversicherung verzeichnete im Jahr 2005 ein Defizit von rd. 0,36 Mrd. Euro. Dies ist weniger als halb so viel wie im Vorjahr (rd. 0,82 Mrd. Euro). Im laufenden Jahr ist aufgrund einmaliger Zusatzeinnahmen infolge des Vorziehens der Fälligkeit der Sozialversicherungsbeiträge voraus-

sichtlich mit einem noch etwas geringeren Defizit zu rechnen als in 2005.

Ulla Schmidt: „Die Soziale Pflegeversicherung steht nach wie vor auf einem finanziellen Fundament, das es ermöglicht, den Menschen gute Leistungen zu gewähren. Zum Schlechtrenden und zur Panikmache besteht kein Anlass – mit diesem Finanzergebnis kann die nötige Reform mit der erforderlichen Sorgfalt und ohne Hektik angegangen werden. Wir werden bis 2007 dafür sorgen, dass die Pflegeversicherung im Interesse der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen an neue Herausforderungen angepasst und ihre Finanzierung für die Zukunft nachhaltig gesichert wird.“

Hauptursache für die günstigere Entwicklung 2005 war der Anstieg der Beitragseinnahmen um 4,4 % auf 17,49 Mrd. Euro, insbesondere infolge der Mehreinnahmen aus dem Beitragszuschlag für Kinderlose. Davon abgesehen war die Beitragsentwicklung allerdings von der 2005 immer noch ungünstigen Lohn- und Beschäftigungsentwicklung geprägt.

Der Anstieg der Leistungsausgaben um 1,2 % auf 17,86 Mrd. Euro war wie in den Vorjahren moderat. Hierzu trugen insbesondere Ausgabenrückgänge bei Pflegegeld (-0,8 %) und bei den Leistungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen (-3,5 %) bei. Überproportionale Ausgabenanstiege zwischen 9 % und 25 % sind bei den vom Volumen eher unbedeutenden Leistungsarten häusliche Verhinderungspflege (Pflegeurlaub), Kurzzeitpflege und zusätzliche Betreuungsleistungen für Pflegebedürftige mit eingeschränkter Alltagskompetenz sowie im Hilfsmittelbereich zu verzeichnen. Auch die vollstationäre Pflege weist wie in den vergan-

genen Jahren mit 2,0 % einen leicht überproportionalen Anstieg aus. Damit setzen sich die Trends einer stärkeren Inanspruchnahme von ambulanten und stationären Sachleistungen im Vergleich zum Pflegegeld fort.

Die soziale Pflegeversicherung wies Ende 2005 einen Mittelbestand von rd. 3,05 Mrd. Euro aus. Dies sind rd. 2,0 Monatsausgaben lt. Haushaltsplänen der Pflegekassen.

Quelle: BMG

Max & Moritz GesundClub

Das Angebot für gesundheitsbewusste Menschen in Mönchengladbach und Umgebung ist um eine interessante Neuerung reicher: der ‚Max & Moritz GesundClub‘! Hier werden für jeden, der bereit ist, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun, Vorträge, Seminare und Workshops zu aktuellen Gesundheitsthemen angeboten. Das Spektrum ist breit gefächert und hat einiges zu bieten: von Allergie- und Asthma-Vorträgen über Informationsreihen zum Thema Neurodermitis bis hin zu Raucher-Entwöhnungskursen. Einladende und freundliche Seminarräume, die mit modernster Technik ausgestattet sind, garantieren optimale Voraussetzungen für die interaktiven Veranstaltungen. Dies alles sichert den Teilnehmern ein hohes Niveau.

Durch eine Mitgliedschaft im Max & Moritz GesundClub können die Teilnehmergebühren zusätzlich gesenkt werden. Für nur acht Euro monatlich profitieren Mitglieder außerdem von vielen weiteren Vorteilen bei den GesundClub-Partnern. Weitere Informationen sind im Service-Center des Max & Moritz GesundClub auf der Albertusstraße 10 in Mönchengladbach

oder unter der Rufnummer 02161/293226 zu erhalten.

Essenbringdienste

Für viele Senioren ist das Mittagessen der Höhepunkt des Tages. Und am besten schmeckt es zu Hause in der gewohnten Umgebung. In Mönchengladbach bieten öffentliche und private Menübringdienste fertig zubereitete Menüs an, die aus einer Speisekarte ausgewählt werden können. Die heißen Mahlzeiten bringen Menükurierere mittags direkt ins Haus.

Bei der Wahl des Menübringdienstes sollten die Interessierten auf ein vielfältiges Angebot achten, das sowohl traditionelle Menüs als auch diabetikergeeignete- und Schonkost bereithält. Ein besonderer Service einiger Anbieter ist es, dass sie die Menüs an sieben Tagen der Woche bringen – auch an Wochenenden und Feiertagen.

Für alle, die zeitlich unabhängig essen möchten, gibt es auch Menübringdienste, die ein Angebot an tiefgekühlten Menübereithalten. Aus einem vielfältigen Menükatalog können die Kunden individuell auswählen.

Quelle: apetito zuhaus

Glückwunsch zum Gewinn!



pflege plus® gratuliert der Gewinnerin des Preisrätsels in der InForm 4/05 ganz herzlich. Hildegard Schulz aus Mönchengladbach fand alle 14 Fehler im Bilderrät-

sel und freute sich über ihren Gewinn, ein Blutzucker-Messgeräte-Set, das ihr Geschäftsführer Andreas Roth überreichte.

Auch diesmal gibt es wieder etwas zu gewinnen. Wer alle Fehler im Rätsel auf Seite 23 (Original und Fälschung) findet, kann diesmal dieses T-Sinus 300 Telefon gewinnen.



Schreiben Sie die richtige Lösungszahl auf eine Postkarte unter dem Stichwort ‚InForm 1/06‘ und senden Sie diese an:

pflege plus® GmbH
Dahlener Straße 119 – 125
41239 Mönchengladbach
Einsendeschluss ist der 31.05.2006 (Datum des Poststempels). 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, namentlich in der nächsten Ausgabe veröffentlicht zu werden.



Schon in jungen Jahren fit werden als Verbraucher - Verbraucherzentrale NRW legt Bildungsstandards vor

Kühe sind lila und Geiz ist geil – damit solche Werbebotschaften nicht zu festen Lebensweisen der heranwachsenden Generation werden, können Kinder und Jugendliche nicht früh genug damit beginnen, sich qualifiziert auf das Leben als Verbraucher vorzubereiten. Zum diesjährigen Weltverbrauchertag am 15. März greift die Verbraucherzentrale NRW das bislang eher vernachlässigte Thema Verbraucherbildung auf und fordert eine feste Verankerung von verbraucherrelevanten Bildungsstandards in den Lehrplänen der Schulen. Um eine Diskussion hierüber in Gang zu setzen, legt sie einen ersten Vorschlag vor, der Kernkompetenzen auflistet, die jeder Schulabgänger als geschäftsfähiger Verbraucher beherrschen sollte.

Kinder und Jugendliche sind aktive und einflussreiche Konsumenten. Sie verfügen über eine hohe Kaufkraft, zeichnen sich durch vermeintlich

hohes Markenbewusstsein aus und mischen bei den Konsumentscheidungen ihrer Eltern kräftig mit. Damit sind sie jedoch nicht automatisch gut informierte und selbstbestimmt agierende Verbraucher. So herrscht in punkto Finanzkompetenz bei jungen Konsumenten ein wachsender „Analphabetismus“ vor: Bereits sechs Prozent der 13- bis 17-Jährigen haben im Schnitt 370 Euro Schulden. 13 Prozent der 18- bis 20-Jährigen sind mit fast vierfach so hohen Miesen – nämlich mit 1.430 Euro dabei. Aber auch Ärzte und Krankenkassen schlagen Alarm: Der Anteil von Übergewichtigen Sechsjährigen hat zwischen 1996 und 2004 um 20 Prozent zugenommen. Jeder fünfte Hauptschulabgänger plagt sich mittlerweile mit Übergewicht und Fettsucht herum.

„Es ist nicht Aufgabe der Schule, individuelles Fehlverhalten beim Konsum zu korrigieren. Dennoch muss Verbraucherbildung ein Basiselement in Schul- und Lehrplänen werden, weil unaufgeklärtes bzw. fehlgeleitetes Konsumentenverhalten oft folgenreiche gesellschaftliche Konsequenzen

wie Verschuldung, soziale Benachteiligungen oder gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich zieht“, so die Verbraucherzentrale NRW. Die von ihr formulierten Ziele betreffen viele gesellschaftlich relevante Themen und fügen sich nahtlos in den allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule ein. Sie plädiert dafür, „dass verbindliche Standards zur Verbraucherbildung Einzug in die Schulen halten sowie bei der Lehrerbildung und -fortbildung fortan eine feste Rolle spielen.“ Dadurch soll sichergestellt werden, dass Schülerinnen und Schüler notwendige Kompetenzen, die sie als Verbraucher benötigen, tatsächlich erlangen.

Die Verbraucherzentrale NRW will hierüber eine öffentliche bildungspolitische Diskussion anstoßen und macht einen ersten Vorschlag, der drei Basis-Kompetenzen beinhaltet: Mit der Vermittlung einer allgemeinen Konsumkompetenz, der Finanzkompetenz sowie der nachhaltigen und gesundheitlichen Kompetenz werden die wichtigsten Ziele der Verbraucherbildung abgedeckt. Der Erwerb dieser Kernkompetenzen soll junge Menschen befähigen, auf Preise und Qualität zu achten, adäquat mit Geld und Konsum umzugehen, Werbebotschaften und dubiose Tricks besser zu durchschauen sowie im Zweifel ihre Rechte wahrzunehmen und durchzusetzen. Bei der Erlangung einer nachhaltigen und gesundheitlichen Kompetenz werden die Auseinandersetzung mit sozialen, ökologischen und gesundheitlichen Aspekten bei Kauf- und Konsumentscheidungen im Vordergrund. Die Verbraucherzentrale NRW appelliert an Schulpolitiker, Lehrerverbände und Elternvertreter, „die jetzt vorgelegten Standards für die Verbraucherbildung im gemeinsamen Dialog weiterzuentwickeln und sich dafür stark zu machen, dass sie künftig zu einem Bestandteil des Unterrichts an allen Schulformen werden.“

Schon jetzt halten die Verbraucherschützer eine Vielzahl unterstützender und didaktisch aufbereiteter Angebote – Materialien, Projektvorschläge oder Schulklassenunterweisungen in Beratungsstellen – bereit, um Verbraucherthemen im Unterricht einen festen Platz zu erobern.

Quelle: Verbraucherzentrale NRW

Wechseljahre - natürliche Linderung von Beschwerden möglich



Änderung des Lebensstils kann oft schon helfen

Mönchengladbach - Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Bestandteil des weiblichen Lebenszyklus. Jede Frau erlebt diese Zeit anders. Manche empfinden sie als Einschränkung ihrer Weiblichkeit, andere als Phase neuen Selbstbewusstseins. Jede zweite Frau leidet während des so genannten Klimakteriums unter Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität und Stimmungswen-

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!

J. Eßer Gebäudereinigung GmbH

Tel.: 0179 - 6672008
Privat: 02165 - 1443
Fax: 02165 - 2659
 email: J.EsserGmbH@gmx.de

* Glas	* Kfz Reinigung
* Büro	* Markisen
* Bau	* Wintergärten
* Industrie	* Desinfektion
* Teppichboden	* Schädlings- und
* Fassaden	Wespenbekämpfung
* Kfz Reinigung	

schwankungen. Die Apotheker und Apothekerinnen in Mönchengladbach zeigen, wie Frauen mit dieser oft schwierigen Lebensphase umgehen können und geben praktische Tipps, was sie für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können.

„Ganz entscheidend ist die innere Einstellung zu dieser neuen Lebensphase,“ erklärt Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. „Wenn die Angst vor dem Älterwerden im Vordergrund steht, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich verstärkt Beschwerden einstellen,“ so der Pressesprecher. Eine positive Grundeinstellung zum Leben und die Fähigkeit, sich selbst zu mögen, sei wichtig. Sie helfe, mit den Wechseljahren besser zurecht zu kommen.

Auch Hormone sind in den meisten Fällen nicht die optimale Lösung, um Beschwerden zu lindern. „Im Gegensatz zu früheren Zeiten wird die Hormonersatztherapie mit Östrogen-Gestagen-Präparaten heute nicht mehr als routinemäßiges Verfahren für jede Frau empfohlen,“ so Lünzner. Ob sich eine Hormonbehandlung als sinnvoll erweist, müsse individuell ärztlich abgeklärt werden. Es gebe sowohl Vor- als auch Nachteile. Zahlen belegen, dass bei Einnahme von Hormonen die Rate der Knochenbrüche und Darmtumore leicht sinke. Andererseits steige das Risiko eines Herzinfarkts, Schlaganfalls, Thrombose oder Brustkrebs, erklären die Apotheker und Apothekerinnen in Mönchengladbach. „Deshalb greifen die Frauen heute in vielen Fällen zu pflanzlichen Präparaten.“ Der individuelle Nutzen müsse aber sorgfältig den Risiken gegenübergestellt werden. Danach könne erst für den Einzelfall eine Entscheidung für oder gegen Hormone durch den Arzt getroffen

werden.

Aus Sicht der Apotheker und Apothekerinnen in Mönchengladbach sollten sich Frauen in den Wechseljahren keine unnötigen Sorgen machen. Denn auch ohne Hormontherapie müssten sie sich keinesfalls damit abfinden, unter Schlafstörungen, Hitzewallungen und Depressionen zu leiden. Alternativ helfen auch pflanzliche Präparate sowie eine Veränderung des Lebensstils, um eine Verbesserung der persönlichen Situation zu erwirken. „Um Körper und Seele einen sanften Übergang in den neuen Zeitabschnitt zu ermöglichen, gibt es pflanzliche Arzneimittel“, so der Pressesprecher. Denn auf welche Weise und wie stark die Zeit der Wechseljahre das körperliche und seelische Befinden einer Frau beeinträchtigen, hänge von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren ab. Und bei weitem seien nicht alle hormonell bedingt.

Weitere Informationen zum Thema im Internet unter www.frauengesundheit-nrw.de

Tipps gegen Beschwerden in den Wechseljahren:

- Eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung sorgt für Ausgeglichenheit. Die Kalziumversorgung ist besonders wichtig, um Osteoporose zu vermeiden.

- Fettreiche Lebensmittel gegen fettärmere Varianten tauschen, um Gewichtsproblemen vorzubeugen.

- Stark gewürzte Speisen, Koffein und Alkohol am besten vermeiden oder den Verzehr minimieren, denn sie können Hitzewallungen verstärken.

- Autogenes Training, Yoga oder Entspannungsübungen helfen, Stress abzubauen.

- Joggen, Walken oder Fahrradfahren halten fit und verbessern außerdem die Stimmung.

Quelle:

Apothekerverband Nordrhein

Selbsthilfe macht selbstbewusst



„BIS“ in Brüggen steht für Selbsthilfe des Kreises Viersen

Bereits seit 1988 gibt es sie: die ‚Brügger Initiative Selbsthilfe e.V.‘, kurz ‚BIS‘ genannt, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen. Etwa 20 Gruppen gab es damals und es bestand die Notwendigkeit, diese mit organisatorischen Maßnahmen zu unterstützen und die Einrichtung weiterer Gruppen zu fördern. Menschen, die eine Selbsthilfegruppe aufsuchen, erleben zunächst eine große Entlastung und Erleichterung, wenn sie erfahren, dass sie mit ihrem Problem, mit ihrer Erkrankung nicht alleine sind. Und so gibt es im Großraum Viersen mittlerweile etwa 120 Selbsthilfegruppen zu Themen wie Krankheit, Behinderung, Sucht, Familie, Lebenskrisen und vielen mehr. Natürlich beinhaltet eine solche Entwicklung ein umfangreiches Aufgabenspektrum, welches die beiden Mitarbeiterinnen der ‚BIS‘ sehr engagiert bewältigen. Ansprechpartnerin sowohl für Menschen, die eine entsprechende Selbsthilfegruppe suchen, als auch für die Gruppen selber, ist Marlene Schuhmachers. Administrativ unterstützt wird sie dabei von Hanne Jansen.

Etabliert haben sich seit Jahren Gruppen für Menschen mit chronischen Erkrankungen, mit Suchterkrankungen, psychischen und körperlichen Behinderungen. „Anfragen zu Themen im psychosozialen Bereich wie Tod, Trauer, Tren-

nung, Scheidung, Mobbing, Alleinerziehung u.ä. nehmen stetig zu“, weiß Marlene Schuhmachers. Sie informiert über Selbsthilfe und vermittelt Betroffene in die entsprechende Selbsthilfegruppe in der Nähe bzw. motiviert zur Gründung neuer Gruppen. „Bei seltenen Erkrankungen oder speziellen, eher ungewöhnlichen Problemen, aber auch, wenn Gruppen zu groß würden, rate ich zur Neugründung und unterstütze das entsprechend“, sagt Marlene Schuhmachers.

Bei Problemen innerhalb der Selbsthilfegruppen hilft sie ebenfalls. Rät, was zu tun ist, wenn z.B. die Gruppenarbeit durch immer wieder neue, einmalig teilnehmende Betroffene leidet. Hier ist vor allem ihre organisatorische Beratung gefragt. Auch die Vermittlung von Räumlichkeiten anderen Orts gehört dazu, in der ‚BIS‘ treffen sich derzeit ca. 15 Gruppen.

Mit Selbsthilfe geht es vielen Betroffenen besser, sie sind informierter und damit selbstbewusster, auch und vor allem als Patienten. Erfahrungsaustausch und echtes Verständnis geben Rückhalt und oftmals einfach nur Trost. Wie wichtig Selbsthilfe ist, sieht man daran, dass entsprechende Angebote, z.B. für Suchtkranke, bereits im Krankenhaus bzw. der Therapieeinrichtung an die Betroffenen herangetragen werden. Diese gehören zu den ältesten und meistbewährten Konzepten, gehen aber häufig von sehr unterschiedlichen, ideologisch geprägten Ansätzen aus.

Ein weiteres wichtiges Thema in der ‚BIS‘ stellen die Kosten dar. „Die Initiatorinnen und Initiatoren arbeiten zwar ehrenamtlich, doch Dinge wie Telefonate, Porto, Papier kosten Geld. Wir helfen dabei, die Möglichkeiten finanzieller Unterstützung auszuloten und entsprechend zu beantragen“,

erklärt Marlene Schumachers dazu. Die Finanzierung der Arbeit der ‚BIS‘ selber erfolgt seit 1992 auf Landes- und kommunaler Ebene, seit 2001 auch unter Einbeziehung der Krankenkassen. Trotzdem muss sich der Verein zu einem erheblichen Teil selber finanzieren.

Neben Beratung und Unterstützung gehören zur Arbeit der ‚BIS‘ auch die Administration, die Organisation von Veranstaltungen sowie die entsprechende PR. Die Kooperation mit Fachleuten stellt einen weiteren Aufgabenschwerpunkt dar. Dazu gehören die Teilnahme an Arbeitskreisen und die Mitgliedschaft in der kommunalen Gesundheitskonferenz. Auch wenn Marlene Schumachers und Hanne Jansen sehr viel Arbeit bewältigen müssen, sehen und erleben sie diese als äußerst abwechslungsreich und Mut machend. Ihr Motto lautet: „Hilfe heißt nicht, den anderen abhängig zu machen, sondern ihm die Möglichkeit zu geben, seine Fähigkeiten wahr zu nehmen und sich selber zu helfen“. Beide stimmen daher in ihrem Resümee überein: „Entwicklung und Engagement der Gruppen zu erleben, auch die freundlichen Rückmeldungen, die wir erhalten, machen unsere Arbeit so lebendig und interessant“. Weitere Informationen sind bei der ‚BIS‘ telefonisch unter 02163-5622 oder online unter www.bis-brueegen.de erhältlich.

bs

Mehrgenerationenhaus in Mönchengladbach

Eineinhalb Jahre nach der Gründung realisiert ProService Niederrhein e.V. die erste Kooperation. Gemeinsam mit dem Kooperationspartner LuJa GmbH verwirklicht ProService Niederrhein e.V. den Bau eines Mehrgenerationenhauses für



16 Familien in Mönchengladbach. Die Grundsteinlegung erfolgte am 3. März 2006 auf der Bachstraße 36 - 38 in Mönchengladbach unter Mitwirkung des Bundestagsabgeordneten Dr. Günter Krings und Bürgermeister Michael Schroeren.

Unsere Gesellschaft bietet heute im Zeichen der Globalisierung dem Menschen ein bisher nie gekanntes Maß an individueller Lebensgestaltung. Eine Folge dieses Reichtums ist aber auch, dass traditionelle Bindungen und Lebensformen in Familie und Nachbarschaft abnehmen. Der Anteil der Singlehaushalte nimmt ständig zu, aber auch die Anonymität und Isolation im Wohnquartier. Angesichts der demographischen Veränderungen stellt diese Entwicklung unsere Sozialsysteme vor eine schier unlösbare Aufgabe. ProService Niederrhein e.V. und die LuJa GmbH greifen mit dem entstehenden Mehrgenerationenhaus das Gute aus der Vergangenheit auf, verknüpfen es mit den neuesten Erkenntnissen der Gegenwart, um die Zukunft menschenwürdig zu gestalten.

Das barrierefreie Haus eignet sich für Menschen jeden Alters und bietet mit Drei- bis Fünf-Zimmerwohnungen Familien unterschiedlicher Größe Unterkunft. „Wir freuen uns, mit der Firma LuJa GmbH einen Kooperationspartner gefunden zu haben, der sich nicht nur mit den ideellen Werten unseres Vereins identifizieren kann, sondern darüber hinaus auch über die fachmännische Expertise und Erfahrung im bar-

rierefreien Bauen verfügt“ so die Vorstandsvorsitzende des Vereins, Heike Jurgschat-Geer. Neben der aufwendigen technischen Ausstattung, die durch die Firma LuJa GmbH realisiert wird, bildet der Multifunktionsraum das Kernstück des neuen Gebäudes. ProService Niederrhein e.V. verantwortet das Bewirtschaftungskonzept, das die Vernetzung ehrenamtlicher, nachbarschaftlicher und professioneller Hilfen vorsieht. „Ziel ist es“, so Jurgschat-Geer, „eine neue Wohn- und Nachbarschaftskultur zu entwickeln, die sowohl der Fürsorge füreinander als auch dem Respekt vor dem individuellen Lebensentwurf des Einzelnen gleichermaßen gerecht wird“. ProService Niederrhein e.V. wurde als gemeinnütziger und mildtätiger Verein am 11.11.2005 von elf Unternehmen gegründet. Ziel des Vereins ist, einen aktiven Beitrag zum Erhalt der Sozialkultur in der Region zu leisten. Die inzwischen über 30 Mitgliedsunternehmen bilden ein alle Branchen übergreifendes Netzwerk. ProService Niederrhein e.V. bietet alleinstehenden, älteren oder hilfebedürftigen Menschen in besonderen Lebenslagen unentgeltlich eine individuelle Beratung, Vermittlung und Organisation aller benötigten Dienstleistungen aus einer Hand an.

Weitere Informationen und Kontakt:

Heike Jurgschat-Geer
Vorstandsvorsitzende
Limitenstraße 161
41239 Mönchengladbach
Tel: 02166 2170736
Fax: 02166 12 66 18
E-Mail: pressestelle@proservice-niederrhein.de

Medikamentenabhängigkeit - ein unterschätztes Problem

Rund 1,5 Millionen Betroffene in Deutschland



Düsseldorf. Rund 1,5 Millionen Deutsche sind nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) medikamentenabhängig. Etwa genauso viele Menschen sind alkoholabhängig. Doch im Gegensatz zum Alkoholismus ist die Suchtproblematik bei Arzneimitteln viel weniger bekannt. Das Problem: Medikamentenabhängigkeit ist eine stille Sucht. Außenstehende können die Situation oftmals nur schwer erkennen, wenn sich der Medikamentenabhängige nicht selber offenbart. Die Apotheker in Nordrhein machen deshalb jetzt auf die Gefahren der Medikamentenabhängigkeit aufmerksam.

„Es gibt verschiedene Medi-

apetito
zuhaus

Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

Tel. 02161 - 46 03 17

kamentengruppen, die süchtig machende Stoffe enthalten“, erklärt Werner Heuking, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. „Zu diesen Medikamenten zählen Schmerz-, Husten-, Schlaf-, Beruhigungs- und Aufputzmittel.“ In vielen süchtig machenden Präparaten seien so genannte Benzodiazepine enthalten. Sie finden sich nach Angaben von Heuking in verschreibungspflichtigen Medikamenten zur Regulierung von Schlafstörungen oder zur Behandlung von Erregungs- und Angstzuständen. Jahrelange Überforderung, schmerzhaftes Krankheitsumbrüche und soziale Veränderungen können dazu führen, verstärkt Medikamente einzunehmen. Gefährlich werde es, wenn Patienten zu Pillen greifen und glauben, sie kommen ohne diese nicht mehr aus. Diese psychische Abhängigkeit könne zum Beispiel bei langjährigem Missbrauch durch Kopfschmerz- oder Schlafmittel entstehen. „Selbst Schnupfensprays können bei falscher oder zu langer Anwendung zu einer Abhängigkeit führen“, sagt der Pressesprecher. Eine körperliche Abhängigkeit könne dagegen bei Substanzen entstehen, die unter anderem in Schmerztabletten, Schlafmitteln oder Beruhigungsmitteln enthalten seien, so Heuking. Der Körper reagiere dann beim Absetzen des Wirkstoffes mit Entzugserscheinungen. Die Symptome einer Abhängigkeit seien vielfältig. „Dazu zählen unter anderem Gedächtnisstörungen, Müdigkeit und Reaktionsverzögerungen, zum Beispiel beim Autofahren.“ Abhängige auf Entzug litten unter Angstzuständen, Schwindelgefühlen oder Muskelzittern. Die Apotheker in Nordrhein haben in der Vergangenheit einen gefährlichen Trend zur

Medikamentalisierung ausgemacht, der bereits im Kindesalter beginne. „Aus falsch verstandener Zuwendung besorgen Eltern ihren Kindern Präparate, damit sie die schulischen Anforderungen bewältigen können“, hat Heuking festgestellt. Auf diese Weise könne sich das Leistungsverhältnis nur schwer an den persönlichen Grenzen orientieren. „Arzneimittel sind nun einmal keine Konsumgüter“, sagt Heuking. „Die Patienten sollten deshalb auch die vorgegebenen Empfehlungen von Arzt und Apotheker über Dosierung und Dauer des Präparates bei der Einnahme beachten.“ Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen rechnet damit, dass die Zahl der Medikamentenabhängigen steigen wird. Grund sei die zunehmende Selbstmedikation über Internetapotheken und andere Anbieter im Internet.

Hilfe für Medikamentenabhängige

Wer bei einem Angehörigen, Freund oder Bekannten nach einer längeren Medikamenteneinnahme deutliche körperliche und seelische Veränderungen feststellt, sollte auf professionelle Hilfe hinweisen. Als erste Anlaufstelle bieten sich die Apotheker an. An sie kann man sich jederzeit vertrauensvoll wenden. Weitere Hilfestellungen bieten Ärzte, Sucht- und Psychotherapeuten, aber auch Suchtberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen.

Quelle: Apothekerverband Nordrhein

Trägheit für die Rente

Die Deutschen sorgen zu wenig für ihr Alter vor. Obwohl jeder weiß, wie notwendig ein Polster fürs Alter ist, lässt kaum jemand der eigenen Einsicht auch eigene Taten folgen.

Die gestiegene Lebenserwartung und der private Vorsorgebedarf für das Alter bei sin-

kendem Rentenniveau werden von den meisten Menschen dramatisch unterschätzt. So liegt die Lebenserwartung für Männer bei 81,59 Jahren und für Frauen bei 87,45 Jahren. Das bedeutet, dass Männer voraussichtlich 17,4 Jahre und Frauen 24,2 Jahre lang gesetzliche Rente beziehen. Durch die Rentenreformen von 2001 und 2004 ergibt sich eine drastische Rentenlücke!

Diese Lücke können aber schon heute 59 Prozent der Haushalte mit ihrem derzeitigen Sparverhalten nicht mehr füllen. Noch deutlicher wird es aber bei den Besserverdienenden und den Selbständigen: Sie sind es ein Leben lang gewöhnt, aus dem Vollen schöpfen zu können und machen sich keine Gedanken darüber, wie sie das im Alter auch noch hinkriegen. Dabei berücksichtigen sie nicht, wie viel Zeit sie dann haben, um Geld auszugeben.

Die heutigen Rentner werden immer mehr als Konsumentenzielgruppe entdeckt. Dieser Trend wird sich aber bald wieder umkehren, denn eines ist sicher: schon die so genannten ‚Eckrentner‘, die ab 2009 in Rente gehen, werden im Schnitt 330 Euro weniger Rente erhalten als ihre Vorgänger und somit im Alter ein Leben auf Sozialhilfe-Niveau führen!

Für diese Menschen ist es nun zu spät, ernsthaft vorzusorgen. Die meisten anderen haben aber noch die Möglichkeit, etwas zu tun. Dafür muss sich jedoch das Bewusstsein der Deutschen ändern:

Mangelndes Wissen erhöht

Verlustängste, verringert generell die Motivation, sich mit Geldanlagen zu beschäftigen. Viele setzen immer noch auf Lebensversicherungen oder mit kläglichen Renditen versehene Sparpläne.

Dabei gibt es mittlerweile staatlich unterstützte und gesicherte Alternativen: Wer heute anfängt, mit einem vernünftigen Konzept aufzubauen, kann im Jahr 2006 schon 62 Prozent seiner Beiträge vom zu versteuernden Einkommen abziehen. So erhält er über den Steuerausgleich zwischen 25 und 30 Prozent vom Finanzamt zurück! Das ist eine Rendite, mit der man auch in relativ kurzer Zeit noch ein erstaunliches Vermögen aufbauen kann. Dieser abzugsfähige Prozentsatz steigt übrigens jedes Jahr um weitere 2 Prozent, bis in 19 Jahren 100 Prozent steuerlich abzugsfähig sind. Und die in dieser Zeit erwirtschafteten Gewinne sind auch steuerfrei!

Diese Altersvorsorge ist sogar geschützt vor Insolvenz und Hartz IV, auch der Staat hat keinen Zugriff und der Anleger selbst kann frühestens mit 60 Jahren über seine Rente verfügen. Mann kann also sagen: Diese Rente ist so sicher wie Fort Knox!

Ulrich Baum Vermögensberatung
Tel.: 02151-368640
www.baum-vermoegensberatung.de

neuefarbe!

Kempfen & Lentzen GbR
Ihr Ansprechpartner:
Volker Kempfen
Malerei- u. Lackiermeister

Benderstrasse 36
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 - 43311

Wohlbefinden speziell für Allergiker und Asthmatiker

Neue Telefonnummer der Vogelgrippe-Hotline des Bundesministeriums

Seit dem 1. März ist die Hotline des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz über eine neue Telefonnummer erreichbar. Die Telefonnummer lautet: 01805 768 555

Diese Rufnummer ist aus dem Festnetz der Telekom einheitlich für 12 Cent pro Minute zu erreichen. Die Hotline ist täglich von 9 bis 17 Uhr, auch am Wochenende, geschaltet.

Hinweise an die Bevölkerung über aktuelle Maßnahmen gegen die Ausbreitung der Vogelgrippe

Aufgrund des Nachweises der Vogelgrippe bei einer Katze innerhalb der Sperrzone auf Rügen, hat sich der „Nationale Krisenstab Tierseuchenbekämpfung“ mit Bund und Ländern am 1. März auf verschärfte Schutzmaßnahmen in den Sperr- und Überwachungszonen um Wildvogelfunde herum verständigt.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz weist auf folgende Maßnahmen hin, die seit dem 4. März 2006 gelten:

1. In den Sperrzonen (drei Kilometer) und Überwachungszonen (zehn Kilometer), um positiv getestete Wildvogelfunde herum, sollen Hunde angeleint werden. Katzen dürfen in diesen Gebieten nicht frei herumlaufen. Für die Überwachungszonen kann die zuständige Behörde Ausnahmen genehmigen, soweit diese den Belangen der Tierseuchenbekämpfung nicht entgegenstehen
2. In den Sperrzonen ist der Zugang für betriebsfremde Personen in Ställe oder sonstige Standorte, in oder an denen Geflügel gehalten wird - mit Ausnahme von Tierärzten und zuständigen Behördenvertretern - generell verboten.
3. Haustierhalter sollten drin-



gend darauf achten, die Grundregeln der Hygiene im Umgang mit ihren Tieren zu beachten und sich vor allen Dingen an die Schutzmaßnahmen in den Sperrzonen und Überwachungszonen zu halten.

4. Grundsätzlich besteht kein Anlass zu Panik, aber zu erhöhter Aufmerksamkeit. Außerhalb der Überwachungszonen wird Haltern deshalb empfohlen, die Tiere gut zu beobachten und bei Krankheitssymptomen oder auffälligem Verhalten einen Tierarzt aufzusuchen. Tierärzte sollen bei einem Verdacht auf das Grippevirus die Veterinärbehörden oder Landesuntersuchungsämter umgehend informieren. Merkblätter für Tierärzte sind auf der Homepage des Friedrich-Loeffler-Institutes abrufbar.

Nationaler Krisenstab Tierseuchenbekämpfung einigt sich auf weitere Maßnahmen zum Schutz vor Vogelgrippe
Nachdem erstmals bei einer Katze eine H5N1-Infektion nachgewiesen wurde, hat der Nationale Krisenstab am 1.

März über weitere Maßnahmen zum Schutz vor der Vogelgrippe beraten. „Bund und Länder waren sich über die Risikolage einig und haben sich über zusätzliche Maßnahmen zum Schutz vor der Geflügelpest verständigt“, sagte Gert Lindemann, Staatssekretär im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, im Anschluss an die Telefonkonferenz mit den Ländern.

Das Wildvogelmonitoring soll auf hohem Niveau fortgesetzt werden. Die Länder haben

sich darauf geeinigt, in Sperrzonen aufgefundene tote oder auffällige Säugetiere ebenfalls zu untersuchen. Das Friedrich Loeffler-Institut stellt den Ländern einen Monitoringplan zur Verfügung.

Ein eventuelles Impfen von Hauskatzen wurde als nicht zielführend angesehen, da es zur Zeit weder einen geeigneten Tierimpfstoff gibt, noch die im Humanbereich vorhandenen Gripeschutzimpfungen eine Wirkung gegenüber H5N1 enthalten.

Quelle: BMELV

BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon 0 21 61 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 0 21 61 - 66 54 12
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Osteopathie – Leben ist Bewegung



„Leben ist Bewegung“ ist ein Grundsatz der Osteopathie. Gesundheit bedeutet ein Höchstmaß an physiologischer Beweglichkeit aller im menschlichen Körper vorhandenen Strukturen. Daher ist das Gesundheitsverständnis des Osteopathen auch ein ganzheitliches: Er versucht den Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen und so die engen Wechselbeziehungen zwischen Bewegungsapparat, inneren Organen, Blutgefäßen und Nerven sowie den umgebenden Geweben zu berücksichtigen. Diese verschiedenen Körpersysteme arbeiten als Einheit zusammen und ermöglichen so ein ökonomisches Funktionieren des Gesamtorganismus. Dieser ist ständig in Bewegung, auch wenn wir uns im Ruhezustand befinden. Entscheidende Voraussetzung für unser Wohlbefinden ist, dass sich diese Systeme im Gleichgewicht befinden.

Gesundbleiben beinhaltet, dass der Körper (Bewegungs-) Störungen auf unterschiedlichen Ebenen ausgleichen kann. Gelingt dieses nicht, erkrankt der Mensch. Hier kann die Osteopathie in vielen Fällen als eine rein manuelle Medizin helfen. Sie ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, beruhend auf den Grundlagen der Anatomie und Physiologie.

Geschichte und Arbeitsweise der Osteopathie

Das Heilen mit den Händen hat eine über viertausendjährige Geschichte. Schon Hippokrates (460 - 377 v.Chr.), der Vater der modernen Schulmedizin, bediente sich manual-therapeutischer Techniken. Überträgt man den griechischen Begriff ‚Osteopathie‘ wörtlich, so ist darunter ‚Knochenleiden‘ zu verstehen. Die Bezeichnung ist irreführend, denn es ist nicht die Erkrankung eines Knochens an sich gemeint, sondern eines oder mehrerer Systeme unseres Körpers.

Als Begründer der Osteopathie gilt der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828 - 1917). Still glaubte, dass letztendlich alle körperlichen Strukturen am Knochengestüt aufgehängt seien. Würde dieses (in den Gelenken) gut und richtig funktionieren, würden auch alle anderen Bereiche optimal arbeiten. Daher rührt die ursprünglich chiropraktische Ausrichtung der amerikanischen Osteopathie. Die europäische Richtung erweiterte das Prinzip der osteopathischen Medizin, die Beweglichkeit des Körpers in seiner Gesamtheit zu betrachten, um die Erkenntnisse über die Eigenbewegungen der Gewebe, der einzelnen Körperteile und Organsysteme sowie deren Zusammenspiel. Jedes Körperteil, jedes Organ benötigt zum optimalen Funktionieren viel Bewegungsfreiheit. Ist die freie Beweglichkeit z.B. durch Infektion, Unfall oder Krankheit eingeschränkt, entstehen zunächst Funktionsstörungen. Dadurch verliert die betroffene Region ihre Vitalität und wird zum Störfaktor für das dynamische Gleichgewicht des Körpers. Die Unbeweglichkeit führt zu Verhärtungen und Verklebungen auch der umliegenden Strukturen. Die Summe der Fehlfunktionen kann der Organis-

mus irgendwann nicht mehr kompensieren – das Fass läuft über, der Mensch wird krank und es entstehen in der Regel Schmerzen. Unter Umständen können lange zurückliegende Ereignisse Ursache für eine viel später auftretende Krankheit sein, z.B. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen im Beruf, lang anhaltende seelische Belastung etc.. So kann beispielsweise ein lange zurückliegender Sturz auf das Steißbein Ursache für einen späteren Dauerkopfschmerz sein. Bei der Suche nach den Ursachen der Beschwerden stehen eine Störung und die daraus resultierende Fehlfunktion im Vordergrund. Diese so genannte Dysfunktion gilt es aufzuspüren und zu beheben. Die Osteopathie behandelt

demzufolge Krankheiten, indem sie die dafür ursächlichen Bewegungsstörungen korrigiert. Dafür stehen ihr drei Ebenen zur Verfügung:

-Bei muskulären Verspannungen, Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit, Trauma oder haltungsbedingten Beschwerden wird vorwiegend die strukturelle bzw. manuelle Therapie angewandt. Sie korrigiert Fehlstellungen der Gelenke und Fehlfunktionen der gelenknahen Strukturen.

-Bei Beeinträchtigungen, die von den inneren Organen ausgehen, steht die viszerale Osteopathie häufig im Vordergrund. Sie mobilisiert die Organe und verschafft ihnen den Spielraum, den sie für ihre Eigenbewegungen benötigen.

- Bei Beschwerden im

Ihr Partner für Gesundheit

Veranstaltungskalender (Anmeldung erforderlich)

Mittwoch, 26.04.06	Vortrag	6,- Euro
Feng Shui und Ihr persönliches Wohlbefinden		
Mittwoch, 10.05.06	Themenforum	Eintritt frei
Diagnose Diabetes – Was nun?		
Donnerstag, 11.05.06	Themenforum	Eintritt frei
Altenheim – Jetzt noch nicht (Häusliche Krankenpflege)		
Mittwoch, 17.05.06	Kurs	95,- Euro
6 x mittwochs		
Progressive Muskelrelaxation für Kids von 9-12 Jahren		
Mittwoch, 17.05.06	Kurs	170,- Euro
5 x mittwochs		
Genussvoll Leben ohne Rauch (Raucherentwöhnung)		
Donnerstag, 18.05.06	Vortrag	6,- Euro
Tanz der Hormone – keine Angst vor Wechseljahren		
Montag, 19.06.06	Beauty Seminar	10,- Euro
Typberatung: Frisur – Make-up – Brille		

Max & Moritz  **GesundClub**
 ...immer ein Erlebnis

Infos & Anmeldung: Albertsstr. 10 · 41061 Mönchengladbach
 Telefon (02161) 29 32 26 · www.maxmo-gesund.de

Kopfbereich wie Migräne, (Dauer)Kopfschmerz, Tinnitus oder Nebenhöhlenbeschwerden, chronischer Sinusitis, Schwindelattacken, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten bei Kindern oder Störungen im Beckenbereich kann die Craniosacrale Therapie hilfreich sein. Sie sorgt dafür, dass das Pumpsystem, welches unser Hirnwasser (Liquor) zwischen Kopf und Kreuzbein fließen lässt, gleichförmig und symmetrisch arbeitet und damit unser Zentralnervensystem gut versorgt wird.

Da die Ursachen vieler Beschwerden meist vielschichtig sind, werden die Methoden im Sinne der Ganzheitlichkeit sehr häufig übergreifend und sich ergänzend eingesetzt. Dies wird individuell je nach dem therapeutischen Befund abgestimmt.

Die Reaktionen auf die Therapien können sehr unterschiedlich sein. Wie in der gesamten Homöopathie kann es neben einer spontanen Besserung vorübergehend auch zu einer Verschlechterung der Symptomatik kommen. Dies ist jedoch als positive Reaktion zu bewerten, da sich der Körper mit der Fehlfunktion auseinandersetzt und das neue Bewegungsmuster erst wieder erlernen muss.

Wie arbeitet ein Osteopath?

Der Therapeut kann bei der Untersuchung mit seinen Händen durch unterschiedlichen starken Druck der Hände das menschliche Gewebe Schicht für Schicht ertasten. Durch diese Art des „Hineinhorchens“ spürt er (und oft auch der Patient) Spannungsmuster und Bewegungseinschränkungen auf, die einmalig oder in mehreren Sitzungen mit sehr spezialisierten Techniken behandelt werden. Ob Störungen im Bereich des Knochengerüsts und der dazugehörigen Muskeln, der

Bänder und des Bindegewebes oder bei akuten und chronischen Schmerzen im Körperinneren: Als umfassende Diagnose- und Behandlungsform berührt die Osteopathie nahezu alle medizinischen Felder, das Zentralnervensystem eingeschlossen.

Bevor eine osteopathische Behandlung begonnen werden kann, ist es ratsam, eine eingehende schulmedizinische Diagnostik voranzustellen. Die klassische Schulmedizin lässt sich sogar ideal mit der Osteopathie kombinieren.

Friedrich Dewies
Physiotherapeut / grad. Osteopath
Wilhelm-Strater-Straße 10
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166/49191

Wenn es die Sprache verschlägt - Sprechstörungen nach Schlaganfall



Bei der Arbeit mit Schlaganfallbetroffenen in der neurologischen Geriatrie begegnet man den vielfältigen Ausfällen der körperlichen und geistigen Funktionen bei den Patienten. Neben Lähmungserscheinungen von Arm und Bein ist die Störung einer der wichtigsten Fähigkeiten eines Menschen, nämlich die zur Kommunikation mit ihrer Umwelt, für die Betroffenen äußerst gravierend.

Diese Störung nennt der Mediziner Aphasie, d.h. die Fähigkeit, Sprache richtig zu

verwenden, ist gestört. Das Spektrum reicht von leichten Schwierigkeiten beim Finden einzelner Worte (Wortfindungsstörung) bis hin zum völligen Verlust der Sprache, wobei auch die „innere“ gedachte Sprache betroffen ist (Broca-Aphasie). Dazu kann es noch zu einem Kontrollverlust der Restsprache kommen. Die Betroffenen sprechen ständig (Logorrhö), wobei das Gesprochene ohne jeden erkennbaren Sinn ist (Wernicke-Aphasie).

Bei der Alexie ist die Fähigkeit zu Lesen verloren. Die Betroffenen können sprechen, aber nicht vorlesen. Daneben kann eine Agraphie vorliegen, bei der die Fähigkeit zu Schreiben verloren wurde.

Diese Erkrankungen werden meist begleitet von Störungen der Motorik der rechten Körperhälfte. Dies liegt daran, dass die Sprachzentren im Gehirn in der Hemisphäre liegen, in der auch die motorischen Zentren für die rechte Körperhälfte liegen, nämlich in der linken Hälfte des Gehirns. Die unterschiedlichen Ausfälle der Sprachfähigkeit nach Schlaganfällen zusammen mit modernen Untersuchungsmethoden haben zu einer genauen Karte der verschiedenen Sprachzentren im Gehirn geführt. Ebenso war es jetzt möglich, den verschiede-

nen Sprachzentren bestimmte Sprachleistungen zuzuordnen. Dies war ein wichtiger Schritt für die Hirnforschung.

Hier drei Beispiele:

Herr X hatte nach einem Schlaganfall sein Sprachvermögen völlig verloren. Nach einiger Zeit begann er wieder zu sprechen, jedoch in seiner Muttersprache, dem Finnischen. Nachdem man erkannte, dass er sinnvolle Inhalte in einer unbekanntenen Sprache produzierte, konnte die Therapie geeignet ausgerichtet werden. Er musste das Deutsche erst wieder neu lernen, was ihm später auch gelang.

Dieser Patient hatte offenbar das Gedächtnis für erlernte Vokabeln und Grammatik einer Fremdsprache verloren. Darunter war die eigene Muttersprache aber intakt. Sowohl Wortverständnis als auch Motorik waren intakt. Darauf konnte man nun eine sinnvolle Therapie aufbauen.

Frau Y hatte nach einem Schlaganfall ebenfalls Störungen des Sprachvermögens. Sie redete ständig ohne Unterlass und auch ohne erkennbaren Sinn. Die Grammatik war stark durcheinander geraten und der Zusammenhang zwischen Wörtern und ihrer Bedeutung war verloren gegangen. Die Kommunikation mit ihr gestaltete sich außergewöhnlich schwierig, weil



TEXTDOC
Frau Birgitt Stuckenberg

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

Schulstraße 54
41372 Niederkrüchten

Fest: 0 21 63 - 57 67 33
Fax: 0 21 63 - 57 93 19
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157
E-Mail: info@text-doc.com

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

sie sich ihres Problems nicht bewusst war. Dies sollte sich ebenfalls stark verbessern, wenn auch erst nach etwa einem Jahr.

Darüber hinaus hatte die Patientin ihr „Sprachgefühl“ verloren. Sie bemerkte zuerst ihre Fehler nicht und wurde wütend, wenn man nicht auf ihre vermeintlich verständlich geäußerten Wünsche einging. Hier lag der Schlüssel in ihrem sozialen Umfeld. Eine vertraute Person fand soviel Glaubwürdigkeit vor den „Augen“ der Patientin, dass sie einer Therapie zugänglich wurde.

Herr Z hatte sein Sprachvermögen nach Schlaganfall eingebüßt. Er war jedoch in der Lage, eine Silbe zu sprechen: »Di«. Mit dieser Silbe in unterschiedlichen Betonungen und Lautfärbungen hat er mittlerweile eine Kommunikation mit seiner Familie und den Bekannten aufgebaut. Nach fünf Jahren hat sich an dieser Situation nichts mehr geändert.

Das Vermögen, andere Laute zu erzeugen hat dieser Patient wohl verloren. Jedoch kann er in der „inneren“ Sprache denken und seine Wünsche und Meinungen logisch korrekt kommunizieren. Sein Umfeld geht auf diese Behinderung ein und ermöglicht so ein sozial intaktes Leben.

Was kann man als Angehöriger oder auch als Betroffener tun?

Glücklicherweise besitzt unser Gehirn eine sehr hohe Fähigkeit zur Selbstheilung. Zeit ist daher ein wichtiger Faktor. Darüber hinaus ist sehr wichtig, zu wissen, dass die Heilungsprozesse im Gehirn nur sehr ungenau vorhersehbar sind. Oft überraschen Patienten nach längerer Stagnation mit unerwarteten Fortschritten. Allerdings muss dieser Heilungsprozess möglichst von den richtigen Reizen begleitet werden. Betroffene soll-

ten nicht isoliert werden!

Ein intaktes Sozialleben mit normaler Ansprache der Patienten und eine nötige Therapie (Logopädie) sollten den Hintergrund bilden, vor dem sich dieser Heilungsprozess vollzieht. Für alle Patienten nach Schlaganfall ist es wichtig, möglichst bald wieder in einer gewissen Normalität zu leben. Die Einflüsse aus ihrer vorherigen vertrauten und bekannten Umgebung haben einen positiven Einfluss auf das erkrankte Organ, das Gehirn.

Daneben gibt es eine Reihe von technischen Hilfen, die die Kommunikation mit dieser Patientengruppe erleichtert. Dies reicht von einfachen Symbolsystemen, beispielsweise das Bild eines Glases Wasser, bis hin zu komplexen computergestützten Kommunikationshilfen, wie sie zum Beispiel von dem bekannten Physiker Stephen Hawkin benutzt werden.

Dr. Peter Trapitz
Praxis für Physiotherapie
Gasstraße 14
41751 Viersen-Dülken
Tel.: 02162/8193636

Luftnot muss nicht immer Asthma sein – was ist ein Pseudokrupp?



Der 2 1/2 Jahre alte blonde Junge sitzt mit seinem Schlafsack auf meiner Untersuchungsliege und ist müde

und schlecht gelaunt. Es ist 23.00 Uhr und eigentlich will er schlafen. Die Eltern sind besorgt, denn er wird immer wieder von kurzen Hustenattacken geschüttelt. Rau, bellend klingt der Husten und beim Einatmen ertönt zeitweilig ein pfeifendes Geräusch. Die Eltern erzählen mir, dass sie ihr Kind gesund hingelegt haben und plötzlich habe der kleine Junge mit diesem Pfeifen und Husten angefangen.

Bei der Untersuchung des kleinen Patienten höre ich ein verschärftes Atemgeräusch und ein Pfeifen bei der Einatmung. Ansonsten wirkt der junge Mann eher misslaunig als schlimm krank. Die Körpertemperatur beträgt 38,2 Grad Celsius. Ich erkläre den Eltern, dass ihr Kind unter einem so genannten Pseudokrupp leidet.

Kruppsyndrome

Unter diesem Begriff wurden mehrere Krankheitsbilder zusammengefasst. Gemeinsam ist diesen Erkrankungen, dass es im Rahmen eines Infektes der oberen Luftwege zu einer Mitbeteiligung der Kehlkopfregion kommt.

Eine schwerwiegende Form ist dabei die akute Epiglottitis (akute Kehldeckelentzündung). Diese Krankheit wird durch bestimmte Bakterien hervorgerufen, die so genannten Haemophilus Bakterien. Diese führen innerhalb von wenigen Stunden zu einer dramatischen Schwellung im Bereich des Kehldeckels. Die Kinder haben zumeist hohes Fieber und sind deutlich krank und haben Luftnot. Schluckschmerzen mit Speichelfluss und Atemnot zeugen von einer kritischen Phase der Erkrankung, die in dieser Situation lebensbedrohlich sein kann. Die Kinder wurden in diesem Zustand zumeist in Narkose versetzt und beatmet. Weil der Kehldeckel so ver-

schwollen war, ließ sich oft der Beatmungsschlauch nicht in die Luftröhre einfügen und es musste notfallmäßig ein Luftröhrenschnitt durchgeführt werden. Nicht wenige Kinder verstarben an dieser Erkrankung. Durch die Einführung der HIB-Impfung wurde diese Krankheit nahezu ausgerottet. Seit Anfang der 90er Jahre werden nach Empfehlung der Ständigen Impfkommission Impfungen gegen Haemophilus Bakterien durchgeführt und zeigten schnell Erfolg in dieser ‚Seuchenbekämpfung‘. Die jungen Kinderärzte, die sich zur Zeit in der Facharztweiterbildung befinden, sehen diese schlimme Krankheit nicht mehr.

Eine weitere nahezu ausgerottete Form ist die Kehlkopfdiphtherie, die mit Einführung der Diphtherie-Impfung ebenfalls nahezu ausgerottet ist.

Die häufigste Krupp-Form ist heute der Pseudokrupp unter der auch unser kleiner Patient litt. Nach initialen Infektzeichen oder auch ohne jegliche Vorboten wie in unserem Fall, kommt es zu einer durch Viren (so genannte Parainfluenza-Viren) hervorgerufenen Entzündung der Atemwege und der Kehlkopfregion. Die Stimmbänder schwellen deutlich an und die Luft kann auf dem Weg in die Lunge nur geräuschvoll an diesem Hindernis vorbei. Daher kommt dann dieses pfeifende Geräusch bei der Einatmung. Manchmal tritt noch zäher Schleim in den Atemwegen auf, der die Atmung noch zusätzlich erschwert. Die Kinder sind zwar krank, wirken aber nicht so schlimm erkrankt wie bei der Epiglottitis. Sie sind zumeist verstimmt, durch die Hysterie in ihrer Nachtruhe gestört zu werden. Bakterien sind bei dieser Krankheit selten im Spiel. Sie treten erst nach ei-

nigen Tagen als Komplikation auf und pflöpfen sich auf die virilen Schäden auf. Bei immer wiederkehrenden Kruppanfällen muss man an den sogenannten ‚spasmodic Krupp‘ denken, der häufig bei allergischen Patienten auftritt und später in ein Asthma bronchiale übergeht.

Wie auch in unserem Fall sind Kinder im Alter von sechs Monaten bis zu drei Jahren besonders gefährdet. In dieser Altersphase haben Kinder wachstumsbedingt einen relativen kleinen Kehlkopf. Kommt es zu einer Erkrankung, so führt ein Anschwellen der Schleimhaut sehr leicht zu einer Atemwegsbehinderung. Aber auch in späteren Altersphasen kann der Pseudokrapp auftreten. Unter den Erkrankten gibt es mehr Jungen als Mädchen. Meist kommt es zu einer jahreszeitlichen Häufung von Erkrankungen im Herbst und Winter, insbesondere bei nasskaltem Wetter.

Wir unterscheiden vier Phasen der Erkrankung. In Phase 1 kommt es zu bellendem Husten oder leichten Schluckbeschwerden. In Phase 2 tritt noch zusätzlich das pfeifende Geräusch bei der Einatmung, sowie Einziehungen im Oberbauchbereich. In Phase 3 kommen noch Atemnot, Unruhe und Angst dazu. Die sehr seltene Phase 4 zeigt das Vollbild mit höchster Atemnot und bläulicher Verfärbung der Haut durch Sauerstoffmangel. Meist sehen wir die Kinder in Phase 1 und 2, selten in Phase 3 und nahezu nie in Phase 4.

Welche Medikamente helfen?

Durch Inhalationen mit Schleimhaut abschwellenden Medikamenten und durch die Feuchtigkeit der Inhalationsluft tritt meist eine rasche Besserung ein. Bewährt hat sich zusätzlich die Therapie mit Cortison, was zumeist als Zäpfchen verabreicht wird.

Eine kurzfristige Therapie mit Cortison ist für das Kind nicht schädlich. Die Angst vor Cortison - typischen Nebenwirkungen ist unbegründet, da sie nur bei längerer Anwendung und hohen Dosen auftreten. Die Behandlung mit Cortison ist beim Pseudokrapp meist nach zwei Tagen und somit zwei Zäpfchen beendet.

Welche Tipps gibt es zusätzlich?

Zunächst einmal ist das Wichtigste bei einem akuten Pseudokrapp, dass die Eltern Ruhe bewahren und ihr Kind beruhigend auf den Arm nehmen. Sicher sollte bei einem ersten oder schwereren Anfall ein Kinderarzt zügig aufgesucht werden. Auf der Fahrt in das Krankenhaus oder die Praxis sollte das Kind warm eingepackt die kühle Atemluft über die leicht geöffnete Fensterscheibe des Fahrzeuges einatmen.

In der häuslichen Umgebung kann, wenn vorhanden, mit Kochsalzlösung, über ein Kompressor-Inhalationsgerät vernebelt, inhaliert werden. Wenn nicht vorhanden, kann man sich ins Badezimmer begeben und heißes Wasser in Wanne oder Dusche laufen lassen. Dadurch entsteht im Badezimmer ein Überschuss an Wasserdampf, der vom Kind eingeatmet wird und damit das Atmen erleichtert. Auch kühle Getränke werden empfohlen. Manchmal hilft auch der Gang zum Kühlschrank. Man öffnet dann das Eisfach des Kühlschranks und lässt das Kind die kalte feuchte Luft einatmen. Auch wenn der Anblick für Außenstehende eigenartig ist, die Wirkung zählt, nicht die Optik.

Wie kann man vorbeugen?

Leider gibt es keine Maßnahme, die einen Pseudokrapp-Anfall sicher verhindert. Trotzdem helfen allgemeine Ratschläge manchmal doch wei-

ter.

- Vor dem Schlafengehen sollte das Kinderzimmer gut durchgelüftet werden. Sorgen Sie für feuchte und kühle Luft im nicht geheizten Kinderzimmer.

- Lassen sie ihr Kind mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen.

- Erklären Sie ihre Wohnung zur Nichtraucherzone. Wenn jemand rauchen muss, so soll er außerhalb der Wohnung an der frischen Luft rauchen.

Je nach Außentemperatur kommt es automatisch zu einem geringeren Zigarettenverbrauch beim Raucher, was indirekt dann auch ihm hilft.

- Sorgen sie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung des Kindes.

Mit diesen Tipps versehen und nach einer kurzen Inhalationstherapie mit Kochsalzlösung und einem die Schleimhäute abschwellenden Medikament sowie verordneten Cortisonzäpfchen, konnten die Eltern mit dem kleine Jungen dann meine Praxis verlassen. Die Atemnot war verschwunden und ich war mir sicher, dass die ganze Familie ruhig schlafen würde. Leider war ich für meine Person da unsicher, denn der kleine Junge würde sicher nicht der letzte Pseudokrapp-Patient in dieser Notdienst-Nacht sein.

Ralph Köllges Arzt für Kinderheilkunde
Moses-Stern-Straße 28
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166-618822

Naturheilkundliche Therapiechancen bei Allergien und allergischem Asthma

Die Zahl der von Allergien betroffenen Deutschen ist in den letzten 60 Jahren deutlich, auf inzwischen über 40 % gestiegen. Auch hat sich die Zahl der



Asthmatiker in den letzten 10 Jahren verdoppelt; weltweit leiden mittlerweile 150 Millionen Menschen an Asthma. Nur 25 % aller Allergiker befindet sich in ärztlicher Behandlung, die Hälfte weiß nichts von ihrer Allergie.

Zu den allergischen Krankheitsbildern gehört neben dem Heuschnupfen (allergische Rhinokonjunktivitis) und dem allergischen Asthma auch die Neurodermitis, Nesselfieber (Urtikaria) sowie der allergische Schock als Notfallsituation. Häufig leiden die betroffenen Patienten an quälenden Begleiterkrankungen wie chronischen Rachen-, Nasennebenhöhlenentzündungen und chronischer Bronchitis.

Was ist eine Allergie und wie wird sie festgestellt?

Nach einem ersten Kontakt mit einem Allergen (z.B. Pollen) kommt es schließlich über Mechanismen des Immunsystems zur Bildung von IgE (Immunglobulin E)-Antikörpern, die auf den Mastzellen (spezielle weiße Blutkörperchen des Immunsystems) sitzen. Bei erneutem Kontakt mit dem Allergen passt dieses wie ein Schlüssel in das Schloss des IgE. Dies führt bei der Mastzelle zur Ausschüttung von Histamin, das Juckreiz bzw. Asthmareaktion hervorruft. Eine Allergie ist also eine Über- oder Fehlreaktion unseres Immunsystems auf Allergene.

Zur Feststellung einer Aller-



gie ist eine umfangreiche Erhebung der Anamnese (Krankengeschichte) durch den Arzt unerlässlich. Weitere diagnostische Möglichkeiten sind der Pricktest (wo eine Testlösung mit geringem Allergengehalt auf den Unterarm aufgetropft wird), Blutuntersuchungen und eventuell Provokationstests durch die Nase.

Wege der klassischen schulmedizinischen Allergitherapie

Hauptbehandlungen der Allergien sind die Karenz (Vermeidung), Hyposensibilisierung und symptomlindernde Therapie.

Soweit es für den Patienten möglich ist, stellt die Karenz die wichtigste Therapiekonsequenz aus dem Allergietest dar. Reagiert er ausgeprägt mit Beschwerden z.B. auf bestimmte Tierhaare, so sollte ein entsprechendes Tier lieber nicht mit in der Wohnung leben.

Sofern die auslösenden Allergene nicht ausreichend gemieden werden können, sollte auch eine Hyposensibilisierung in Erwägung gezogen werden. Hierbei werden kleinere Dosen von Allergenen in regelmäßigen Zeitabständen entweder unter die Haut gespritzt oder bei Kindern unter die Zunge gesprüht. Bei der in der Regel 3 Jahre dauernden Therapie „gewöhnt“ sich das Immunsystem an die Allergene und reagiert bei erneutem Allergenkontakt weniger stark, so dass sich die Beschwerden des Patienten langfristig bessern.

Außerdem gibt es zur Symp-

ten.

Wege der naturheilkundlichen Allergitherapie

Gerade bei unzureichendem Erfolg der schulmedizinischen Therapie sollte auch eine naturheilkundliche Therapie bei einem entsprechend ausgebildeten Arzt in Erwägung gezogen werden.

Speziell für die Allergiker und allergischen Asthmatiker wurde in der Praxis ein Therapiekonzept entwickelt, das folgende 6 Säulen umfasst:

Ernährungsumstellung, Darmfloratherapie, Eigenblutbehandlung, Phytotherapie, Hydrotherapie und Stressmanagement.

Im Vordergrund sollte bei einer Ernährungsumstellung die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes stehen. Nur bei ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt können die Enzyme die wichtigsten bio-chemischen Prozesse im Organismus kontrollieren, beschleunigen oder bremsen. Da die Mehrzahl der Enzyme ihr Wirkoptimum im basischen Milieu entfaltet, sollte auf ausreichende Nahrungszufuhr von sogenannten Basenbildnern wie z.B. Obst, Gemüse und Salate geachtet werden. Ggf. auftretende Kreuzallergien (z.B. allergische Reaktionen auf Steinobst bei Pollenallergikern) müssen in einer Beratung unbedingt berücksichtigt werden. Säurebildner wie Fleisch, Süßigkeiten und Backwaren können oft allergische Symp-

tome (z.B. bei Neurodermitis) verschlechtern und sollten deswegen nur in reduzierter Form zugeführt werden. Bedarfsweise empfiehlt sich auch eine zusätzliche Nahrungsmittelergänzung mit basischen Mineralien.

Eine wichtige Behandlungssäule stellt die Beeinflussung des Darmes (Darmfloratherapie), der mit seinen 400 m² Oberfläche das größte Immunorgan des Menschen darstellt. Die dort lebenden Bakterien machen ca. 1,5 kg des Eigengewichtes aus. Eine gezielte Nahrungsmittelergänzung mit Darmbakterien führt zu einer Stimulation des darmeigenen Immunsystems (GALT) und beeinflusst unspezifische und spezifische Immunreaktionen. Dies führt gerade beim Allergiker zu einer Verbesserung des Ungleichgewichtes zwischen verschiedenen Arten der T-Helferzellen (Subpopulationen der T-Lymphozyten). Wie Studien eindrucksvoll belegen, sind (nur) längerfristige Therapien von speziell hergestellten Nahrungsmittelergänzungen (nicht das, was die Industrie uns als probiotische Joghurts verkauft) hierbei erfolgversprechend.

Leider gibt es kein industrielles Interesse, den Erfolg einer Eigenbluttherapie bei Allergikern zu überprüfen. Kleinere Studien und eigene Erfahrungen zeigen hierbei doch eine deutliche Besserung bei Patienten mit Heuschnupfen, wenn die Therapie rechtzeitig vor der saisonalen Belastung eingeleitet wird. Durch das Spritzen des eigenen Blutes in den Gesäßmuskel werden massiv Abwehrzellen und sogenannte Killerzellen aktiviert.

Die Eigenbluttherapie ist eine gute Alternative erst recht für Patienten, bei denen aufgrund multipler allergischer Belastungen eine Hyposensibilisierung nicht in Frage kommt. Vermutlich wird aber ähnlich wie

bei der Hyposensibilisierung eine Umlenkung des Immunsystems auf die „Immunglobulin G-Schiene“ (IgG bildet sich sonst auch bei normalen Infekten) statt IgE (s.o.) erreicht.

Bei der Phytotherapie (pflanzliche Therapie) kann bei Neurodermitikern eine systemische Einnahme mit der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) versucht werden. Erst hoch genug dosierte Einnahmen bringen häufig eine Linderung durch die im Öl der Samen sich befindende Gamma-Linolensäure. Auch Bittersüßstengel (*Dulcamara stipites*) kann hierbei eine Linderung bringen.

Neuere Forschungen zeigen auch eine deutliche Besserung des Heuschnupfens durch Bestandteile der Pestwurz (*Petasites hybridus*), die bereits früh in die allergische Reaktion eingreift. Natürlich sind dies nur einige Beispiele aus der umfangreichen Phytotherapie.

Auch um die erhöhte Infektanfälligkeit des Allergikers zurückzudrängen, sei die regelmäßige Anwendung von Kneipp'schen Waschungen und Güssen (Hydro- oder Wassertherapie) empfohlen, worüber ein naturheilkundlich ausgebildeter Arzt sicher gerne näher berät.

Bei vielen Patienten mit Allergien, insbesondere Neurodermitikern, kann man deutliche psychosomatische (Psyche = Seele; Soma = Leib) Zusammenhänge erkennen. Gerade überhöhter krankmachender Stress (Distress) führt häufig zu einer Verschlechterung von allergischen Symptomen, denen man oft nur mit einem zeitaufwendigen Stressmanagement begegnen kann.

Dr. med. Dietmar Katholnigg
 Facharzt für Innere Medizin
 -Hausarzt-
 Dahlemer Straße 131 – 133
 41239 Mönchengladbach
 Tel.: 02166-934094
 www.doctip.de/katholnigg

Das Amt für Altenhilfe Mönchengladbach – Hilfe und Beratung für Ältere

Amtsleiter Friedrich Voiß im Interview

Rund 51 000 Menschen über 65 Jahren leben zur Zeit in Mönchengladbach, ihr prozentualer Anteil an der Bevölkerung wird in den nächsten fünf Jahren um mehr als 11 Prozent steigen. Institutionen, die sich speziell um das Wohl betagter Mitbürger kümmern, werden also in Zukunft mehr denn je ihre Berechtigung und Notwendigkeit haben. Das Amt für Altenhilfe der Stadt Mönchengladbach ist hier bereits seit 1975 erfolgreich tätig.

Seit Bestehen des Amtes wurden dort die Bereiche, die ältere Menschen betreffen, stets erweitert und optimal kombiniert. Vielfältigste Aufgabenbereiche, die, in dieser Form koordiniert, das Amt für Altenhilfe zu einer Einrichtung machen, wie es nur wenige in Deutschland gibt.

„Mann der ersten Stunde“ ist Friedrich Voiß, der im August sein zehnjähriges Dienstjubiläum als Amtsleiter feiert. Er sprach mit unserer Redakteurin über die aktuellen Aufgaben und auch zukünftige Planungen seines Amtes.

Was führte 1975 letztendlich zur Gründung des Amtes für Altenhilfe?

Unter dem damaligen Sozialdezernenten Dr. Buhlmann kam es im Jahr 1975 im Rahmen der kommunalen Neugliederung zur Gründung des Amtes für Altenhilfe. Hauptaufgabe



war damals die Verwaltung der städtischen Alten- und Pflegeheime. Mittlerweile hat es sich zu einer Leistungs-, Koordinations-, Beratungs-, und Kontrollstelle der Altenarbeit entwickelt, die auf die Bedürfnisse der Stadt Mönchengladbach ausgerichtet ist.

Welche Funktionsbereiche und wie viele Mitarbeiter gehören zu Ihrem Amt?

Hier arbeiten 25 Kolleginnen und Kollegen in verschiedenen Bereichen, ausgehend von dem der ‚Amtsleitung‘. So finden sich im Bereich ‚Offene, ambulante und teilstationäre Altenhilfe‘ die Ressorts ‚Alters- und Sozialplanung‘, ‚Beratungsstelle‘, ‚Geschäftsführung Pflegekonferenz‘, ‚Zuschüsse Altenhilfe‘ und ‚Verwaltung Alterssportzentrum‘. Der Be-

reich ‚Wirtschaftliche Altenhilfe‘ umfasst ‚Sozialhilfe in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe‘ und der Bereich ‚Heimaufsicht‘ teilt sich in die Ressorts ‚Aufsicht und Beratung gemäß Heimgesetz‘ sowie ‚Bußgeldverfahren nach Pflegeversicherungsgesetz‘. Daneben leisten wir noch allgemeine Informationsarbeit in Form von Präsentationen und Vorträgen. Broschüren über die Leistungen der freien Träger und privaten Anbieter werden von uns erstellt und wir sorgen auch für deren Verteilung, nicht zu vergessen der Seniorenkalender, der von uns in Kooperation mit der Fachhochschule Niederrhein herausgegeben wird.

Wer kommt zu Ihnen? Für wen sind Sie zuständig?

Etwa 2200 Menschen pro Jahr

suchen alleine die Beratungsstelle ‚Pflegen und Wohnen‘ auf bzw. werden von uns bei Hausbesuchen oder auch telefonisch persönlich beraten. In der Regel sind dies die Angehörigen, die leider meist erst dann kommen, wenn sozusagen der akute Fall eingetreten ist, beispielsweise, wenn die pflegerische Versorgung Zuhause nicht mehr geleistet werden kann. Wir beraten dann zu dem bestehenden ambulanten, komplementären und stationären Angebot in Mönchengladbach und zu den gesetzlichen Leistungsansprüchen. Wir weisen auch auf das sog. ‚Pflegetelex‘, kurz PflEO, im Internet hin; dort sind viele Pflegeanbieter erfasst bzw. bieten stationäre Einrichtungen dort teilweise auch freie

-INKONTINENZVERSORGUNG
-STÜTZMIEDER
-PFLEGE BETTEN
-GESUNDHEITSMATRATZEN
-KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

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>

Plätze an.

Der Bereich ‚Wirtschaftliche Altenhilfe‘ sorgt für die Gewährung von Grundsicherungsleistungen, Sozialhilfe und Pflegegeld für Heimbewohner. Die Heimaufsicht berät und kontrolliert gemäß den Vorgaben des Heimgesetzes die Alten- und Behindertenheime in der Stadt, z.T. in Zusammenarbeit mit dem MDK (der Medizinische Dienst der Krankenversicherung). Dabei sind nicht nur die Heimbetreiber, sondern auch Heimbewohner/innen und Angehörige Ansprechpartner.

Wir initiieren und fördern im ambulanten Bereich zahlreiche sog. ‚niedrigschwellige Unterstützungsangebote‘, wie z.B. Essen auf Rädern und stationärer Mittagstisch in Altentagesstätten, auch die Förderung psychosozialer Begleitung älterer Menschen ist ein Beispiel aus dem Angebot.

Wo sehen Sie die Schwerpunkte – mehr in der Beratung oder in der direkten Unterstützung?

Wir beraten bzw. informieren über ambulante und stationäre Angebote der gemeinnützigen, gewerblichen und kommunalen Leistungsträger – es findet keine direkte Vermittlung von Dienstleistungen statt. Wir informieren beispielsweise über das Angebot an Heimplätzen, aber wir vermitteln diese Plätze nicht.

Wir unterstützen die Entwicklung sog. ‚neuer Wohnformen im Alter‘ Dazu gehört auch die Investorenberatung im Bereich der Wohnraumplanung für Senioren.

Bei der Beratung über die ambulanten Angebote in der Stadt werden wiederum keine Emp-

fehlungen ausgesprochen, vielmehr greifen wir hier bei Anfragen auf das eigens erstellte Informationsmaterial zurück. Dort sind beispielsweise alle ambulanten Pflegeeinrichtungen vollkommen neutral und gleichberechtigt erfasst. Gleiches gilt für die anderen Leistungsanbieter.

In der Wohnberatung wird auf Wunsch des/der Betroffenen und in Begleitung eines Technikers des Wohnungsamtes die Wohnung begangen und festgestellt, was verbessert und angepasst werden kann oder muss. Besonders die sanitären Einrichtungen stehen dabei im Vordergrund. Finanziell helfen wir, indem wir die entsprechenden Zuschüsse der Pflege- und auch Krankenkassen zu den notwendigen Änderungsmaßnahmen vermitteln. Wir überwachen die Ausführung der Arbeiten und kontrollieren auch die Abrechnung.

Welche Aufgaben hat die kommunale Pflegekonferenz, deren Geschäftsführung ja ebenfalls Bestandteil des Amtes ist?

Gesetzliche Grundlage der Pflegekonferenz stellen das ‚Pflegeversicherungsgesetz‘ nach SGB XI und das ‚Landespflegegesetz Nordrhein-Westfalen‘ dar. Die Aufgaben bestehen, kurz gesagt, in der Mitwirkung bei der kommunalen Pflegeplanung, bei der Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des pflegerischen Angebotes sowie bei der Weiterentwicklung der komplementären Hilfen. Grundsätzliches zur pflegerischen Versorgung wird dort erörtert, auch die trägerunabhängige Beratung wird koordiniert und weiterentwickelt. Die Ergebnisse der Pflegebe-

darfsplanung werden hier abgestimmt. Die Mitglieder der Pflegekonferenz sind im Delegationsprinzip vertreten, das heißt, dass alle am Pflegegeschehen in Mönchengladbach Beteiligten, wie z.B. die Pflegekassen, ambulante Pflegedienste, die stationären Einrichtungen, die Selbsthilfe usw., durch einen Vertreter in der Pflegekonferenz präsent sind.

Wie ist das Verhältnis ‚Amt für Altenhilfe‘ und ‚Sozial-Holding‘ zu sehen?

Es empfahl sich nach Inkrafttreten des Pflegeversicherungsgesetzes, z.B. den Betrieb der städtischen Alten- und Pflegeheime sowie das Fachseminar für Altenpflege unter betriebswirtschaftlichen Richtlinien zu führen. Dies führte 1996 zur Umstrukturierung unseres Amtes mit mir als neuem Leiter und zur gleichzeitigen Gründung der Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach als GmbH. Jetzt gibt es zwei eigenständige Institutionen, die organisatorisch, rechtlich und personell völlig voneinander getrennt sind. Eben ein städtisches Amt mit Amtsleiter und eine städtische GmbH mit Geschäftsführer.

Was sagen Sie zum Wettbewerb zwischen gemeinnützigen, privat-gewerblichen und öffentlichen Anbietern ambulanter Dienste?

Sicher ist das der Fall, wir sind jedoch vollkommen neutral und verhalten uns auch so. Die Konkurrenz zwischen den Anbietern der Pflege- und Komplementärleistungen ist übrigens vom Gesetzgeber bei der Verabschiedung des Pflegeversicherungsgesetzes Mitte der 90er Jahre ausdrücklich gewollt worden, da sie unter anderem

ein hohes Qualitätsniveau gewährleistet. Auch wir sind der Meinung, dass ein Mensch so lange wie möglich in seinem vertrauten Zuhause bleiben sollte. Anbieter ambulanter Pflege- und Komplementärleistungen werden also in Zukunft weiterhin gefragt sein.

Welche Projekte sind für die Zukunft geplant?

Die Förderung seniorengerechter Wohnkonzepte nimmt an Bedeutung zu und wir werden darum weiterhin mit den Wohnungsbauunternehmen in Mönchengladbach zusammenarbeiten. Seniorengerechtes Wohnen ist auch immer eine Kostenfrage, denn in Mönchengladbach haben wir eine hohe Sozialhilfedichte. So ist es um so mehr von Vorteil, dass die geplanten Seniorenwohnprojekte auch dies berücksichtigen.

Außerdem gibt es derzeit einige interessante Anfragen aus dem privaten Bereich, so kommt es z.B. zu immer mehr Gründungen von Seniorenwohngemeinschaften, deren Bewohner mit gegenseitiger und evtl. ambulanter Unterstützung leben wollen. Es gibt die Idee von Angehörigen Demenzkranker, Wohngemeinschaften zu gründen, wobei man sich in der Betreuung abwechseln kann. Wir begrüßen diese Eigeninitiativen sehr und freuen uns, bei der Realisierung helfen zu können.

Vielen Dank für dieses informative Gespräch und weiterhin viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Amt für Altenhilfe
Fliethstraße 86 – 88
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 – 25 67 25
www.moenchengladbach.de
www.pflege-mg.de

Krankengymnastische Hausbesuche

Seit
1996
für Sie da



Ihr Spezialist für **orthopädische** Erkrankungen

Léon Quix Telefon: 02161 - 20 59 56

Rotary – Hilfe und soziales Engagement weltweit

„Service Above Self – Selbstloses Dienen‘ lautet das Motto, für das sich rund 1,2 Millionen Rotarierinnen und Rotarier weltweit einsetzen“, sagt Hanjo Cürten im Gespräch mit der InForm-Redaktion. Er ist seit 15 Jahren Rotarier und der Gründungspräsident des seit Juni 2005 bestehenden Rotary Club Willich.

Er fügt hinzu: „Die Gemeinschaft von Rotary International, der weltweit zweitgrößten NGO (Non-Governmental Organization), basiert auf Freundschaft, Toleranz und Hilfsbereitschaft und ist in keiner Weise politisch oder weltanschaulich gebunden“. 1905 in Chicago gegründet von Paul Harris, einem Anwalt, steht damals wie heute der Gedanke der Gemeinnützigkeit und des praktischen Helfens bei Rotary im Vordergrund. Paul Harris' Absicht war, einen Kreis von Geschäftsleuten zusammen zu bringen, welche hohe ethische Normen als Richtlinie für ihr Handeln anerkennen und weitergeben. Der Name ‚Rotary‘ bezieht sich auf den jährlich sowohl international als auch lokal wechselnden Vorstand und darauf, dass die wöchentlichen Treffen (Meetings) im Rotationsprinzip erfolgten, das heißt, sie fanden in wechselnden Räumlichkeiten statt. „Jeder Präsident gestaltet ‚sein Jahr‘ anders. Dies macht Rotary unter anderem so reizvoll und lebendig – allerdings bevorzugen wir mittlerweile feste Treffpunkte für unsere Meetings“, sagt Hanjo Cürten dazu.

In Deutschland haben sich mehr als 44.200 Rotarierinnen und Rotarier in ihrem

privaten, beruflichen und öffentlichen Wirken zu Redlichkeit, Toleranz und sozialer Hilfsbereitschaft verpflichtet. In den 893 einzelnen regionalen Clubs bildet sich idealerweise das gesamte Berufsspektrum einer Region ab. Die Mitglieder informieren sich im Rahmen der wöchentlichen Meetings über aktuelle Entwicklungen mit Vorträgen und Diskussionen. „Mitglied werden kann nur, wer die Statuten von Rotary akzeptiert“, erklärt Gründungspräsident Cürten und fährt fort: „Die Mitgliedschaft kann nicht beantragt werden – sie ist ausschließlich auf Empfehlung eines Rotariers möglich. Natürlich sollte ein Club wachsen, jedoch nicht zu schnell, sondern eher behutsam. Wenn er zu groß wird oder eine Region Potenzial für einen weiteren Club bietet, so kommt es auch zu Neugründungen, wie der des Rotary Club Willich“. Hinzu kommt der demographische Wandel, der auch vor Rotary nicht halt macht, und so ist man bestrebt, der Überalterung vorzubeugen. Neben der gezielten Jugendförderung bedeutet dies auch, dass neue Mitglieder eine gewisse Altersgrenze noch nicht überschritten haben sollten.

Weltweit gibt es derzeit 32.317 Rotary Clubs in 165 Ländern. Zahlreiche Hilfsprojekte sowohl auf lokaler als auch auf internationaler Ebene werden von den Clubs selbstständig, mittels Spenden oder entsprechender Projekte finanziert und organisiert. Unterstützt werden sie dabei von der ‚Rotary Foundation‘, einer gemeinnützigen Stiftung, die jährlich mehr als 95 Millionen Dollar an Zuwendungen beisteuert. Zwei der Projekte sind derzeit die Hilfe für die Erdbebenopfer in Pakistan und



die Verbesserung der Müttergesundheit in Nigeria, denn „dort herrschen katastrophale Zustände für die betroffenen Frauen“, weiß Hanjo Cürten. Beide Projekte unterstützt der Rotary Club Willich bereits sehr engagiert. „Auch die von unserem Club initiierte Medikamentensammlung und -spende für den Süden der Dominikanischen Republik, eine unserer ersten Hilfsaktionen, ist ein weiteres Beispiel für die lokale Beteiligung an internationalen Hilfsaktionen“, so der Gründungspräsident. Hinzu kommen regionale Förderprojekte; so ist geplant, dass Willicher Schülerinnen und Schüler von erfolgreichen Vertretern aller Berufsgruppen sowohl eine umfassende Berufsberatung als auch entsprechendes Bewerbungstraining erhalten können. Denn neben den Hilfsaktionen erhalten die sozialen, kulturellen und bildungsbezogenen Programme für junge Menschen besondere Aufmerksamkeit und Unterstützung. „Hier leistet Rotary International mit weltweiten Stipendien sowie Studien- und Berufsausbildungs-Programmen einen außergewöhnlichen Beitrag für Frieden und Völkerverständigung“, erklärt Hanjo Cürten.

Überregionale Förderprojekte werden in Absprache mit der Zentrale von Rotary International in Evanston in den USA von der Gemeinschaft der Clubmitglieder beschlossen. Großen Anteil an den Gemeindienstprojekten hat auch die ehrenamtliche Arbeit der Clubmitglieder selber. „Mediziner der verschiedenen Fachrichtungen stellen z. B. einen großen Anteil bei Rotary, und so leisten viele von ihnen in ihrer Freizeit medizinische Hilfe“, sagt Hanjo Cürten und fährt fort: „sie arbeiten in Katastrophengebieten, in Krankenhäusern, in Slums, bei der medizinischen Versorgung Behinderter und in der Gesundheitsprävention“. Die weltweit bedeutendste Leistung von Rotary auf medizinischem Gebiet ist das weltumspannende Programm ‚PolioPlus‘. Hier ist es Rotary gelungen, bis heute mit mehr als 600 Millionen Dollar und unzähligen Arbeitsstunden mehr als zwei Milliarden Kinder gegen Kinderlähmung zu impfen.

Weitere Informationen sind unter www.rotary.de oder www.rotary-willich.de im Internet zu finden.

bs

Gemeinsam stark - die Diabetiker-Selbsthilfegruppe des DDB-Ortsverbandes Mönchengladbach

Etwa sechs Millionen Diabetiker, denen ihre Erkrankung bekannt ist, gibt es in Deutschland, geschätzt drei bis vier Millionen Menschen sind zwar betroffen, sich dessen aber nicht bewusst.

Denn „Diabetes tut nicht weh“, sagt Hans-Georg Corsten, selber Diabetiker und in seiner Funktion als Bezirksverbandsvorsitzender des DDB (Deutscher Diabetiker Bund) Mönchengladbach/Viersen über die aktuelle Lage stets auf dem Laufenden. „Momentan sind immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen“, weiß er daher über die derzeitige Entwicklung zu berichten.

Werner Felger und Hans Josef Sommer können dies bestätigen, auch sie sind stets bestens informiert. Als Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe liegt ihr Aufgabenschwerpunkt in der Aufklärungsarbeit. Wie wichtig diese Arbeit ist, zeigt sich anhand der aktuellen Zahlen, denn „in Mönchengladbach gibt es derzeit etwa 17.000, im Großraum Mönchengladbach/Viersen und Umgebung etwa 50.000 Diabetiker. Rechnet man die Angehörigen hinzu, verdreifachen sich diese Zahlen“, so Hans-Georg Corsten. Oftmals besteht ein großes Informationsdefizit, denn dass der Arztbesuch allein meist nicht ausreicht, um mit Diabetes leben zu lernen, wissen die Herren aus Erfahrung. Sie empfehlen daher als optimale Vorgehensweise, die ärztliche Behandlung mit einer entsprechenden Ernährungsberatung und dem Besuch einer Betroffenenegruppe zu kombinieren.

Angeichts der hohen Anzahl

Betroffener nehmen sich die immerhin 160 Mönchengladbacher Mitglieder des DDB relativ gering aus. Etwa 40 bis 60 Teilnehmer besuchen die monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe. Diese finden in Form von Informationsveranstaltungen und Zusammenkünften, die dem Erfahrungsaustausch dienen, statt. Diese sind enorm wichtig, denn neben Informationsdefiziten und Unsicherheiten bestehen oftmals auch Ängste bei den Betroffenen. Die Zusammenarbeit mit Fachärzten ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Arbeit der Diabetiker-Selbsthilfegruppe. So wird z.B. im April 2006 der Diabetologe Dr. Merfort Wissenswertes zum Thema ‚Diabetes und Depressionen‘ erläutern. Im Juni steht dann das Thema ‚Diabetes und Erkrankungen des oberen Verdauungstraktes‘, mit Dr. Grossmann als Referenten, im Vordergrund.

Hans Josef Sommer, Werner Felger und Hans-Georg Corsten sind ehrenamtlich für die 1979 gegründete Diabetiker-Selbsthilfegruppe Mönchengladbach bzw. den Bezirksverband tätig; sie organisieren die Treffen und Informationsveranstaltungen, aber auch die Planung und Realisierung gemeinsamer Reisen sind Teil ihrer umfang- und arbeitsreichen Tätigkeit. „Selbst ich lerne nach über 30 Jahren als Diabetiker immer noch Neues, der Erfahrungsaustausch ist enorm wichtig und nicht zuletzt - gemeinsam ist man stärker“, sagt Werner Felger, nach den Gründen für sein Engagement gefragt. Er empfindet seinen Diabetes auch nicht als Krankheit und möchte jedem Mut machen, dies ähnlich wie er, nicht als schweres Schicksal zu sehen.



Im Gegenteil, er lässt sich die Lebensqualität nicht mindern und sagt dazu: „Ich kann alles essen und trinken, nur bestimmte Dinge nicht in großen Mengen, was Nicht-Diabetiker aber auch nicht immer unbedingt tun sollten“.

Aufklärung, um den Umgang mit Diabetes zu erleichtern, sieht man in der DDB-Selbsthilfegruppe Mönchengladbach als wesentlichsten Beitrag. „Man sollte seine eigene Einstellung finden, dazu muss man den Diabetes annehmen. Auch dabei können wir helfen“, weiß Hans Josef Sommer erfahrungsgemäß. Er betont außerdem ausdrücklich, dass jeder Betroffene und Angehörige die Treffen der Selbsthilfegruppe oder auch nur ausgewählte Veranstaltungen unverbindlich besuchen kann. „Uns ist wichtig, möglichst vielen Menschen eine höhere Lebensqualität und damit mehr Lebensfreude zu ermöglichen“, fügt er hinzu. Die Mitgliedschaft im DDB ist nicht zwingend, stellt jedoch für jeden Betroffenen einen

echten Vorteil dar. Beispielsweise ist für jedes Mitglied im Jahresbeitrag von 55 Euro der regelmäßige, kostenlose Bezug der beiden Zeitschriften des DDB (‚Diabetes-Journal‘, ‚subkutan‘) enthalten.

Gemeinsam ist man also aktiver, informierter und stärker, empfindet mehr Lebensfreude. Dies wiederum hat den Effekt, dass auch in wirtschaftlicher Hinsicht die Diabetiker-Selbsthilfegruppe aktiv zur Kostensenkung beiträgt. So belaufen sich z.B. die Kosten für einen sog. ‚geschulten Diabetiker‘ auf etwa 1.500 Euro jährlich. Im Vergleich dazu kostet der ‚ungeschulte Diabetiker‘ die Kassen 4.000 bis 5.000 Euro. Zahlen, die nachdenklich machen und so gewinnt der Selbsthilfegedanke auch in diesem Bereich zunehmend an Bedeutung.

Weitere Informationen sind unter der Telefonnummer 02161-52746 bei Werner Felger oder im Internet unter www.diabetikerbund.de und www.ddb-nrw.de erhältlich.

**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



Gratulation zu einem stolzen Geburtstag

Unsere Patientin Gertrud Büttner wurde am 2. März 2006 104 Jahre alt. An dieser Stelle möchten wir von pflege plus® ihr zu diesem stolzen Geburtstag herzlich gratulieren! Gertrud Büttner ist unsere älteste Patientin und sicher eine der ältesten Bürgerinnen Mönchengladbachs.

1902 wurde sie in Marxloh (Ruhrgebiet) geboren. Zur Schule ging sie in Gelsenkirchen-Buer. Später war sie als Köchin tätig und aus der Ehe mit ihrem Mann gingen zwei Söhne, eine Tochter, vier Enkel und zwei Urenkel hervor. Sie lebt seit nahezu 80 Jahren in ihrem schönen Zuhause in Rheydt, wo sie von ihrer Tochter Else liebevoll betreut wird. Ihrem

Hobby, dem Singen, ging sie in einem Chor und auch daheim gerne nach.

Was viele von uns nur noch nachlesen können, war für Gertrud Büttner aktuelles Geschehen und Erleben. Um nur zwei ihrer prominenten Zeitgenossen zu nennen: Schauspieler Heinz Rühmann kam fünf Tage nach ihr auf die Welt und auch der Schriftsteller John Steinbeck wurde 1902 geboren.

Übrigens: Zehnmal mehr Frauen als Männer kommen in den Genuss, über 100 Jahre alt zu werden. Nicht- rauchen und eine gesunde Lebensweise könnten die Gründe dafür sein. Auch Gertrud Büttner hat immer sehr solide gelebt, wie ihre Tochter sagt.

Optik Mobil – Hausbesuch für die Brille



Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, altersbedingte Sehschwäche – viele Menschen sind davon betroffen, denn bereits ab dem vierzigsten Lebensjahr beginnt die sog. Alterssichtigkeit. Laut Schätzungen des DBSV (Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband) leiden mehr als eine Million Deutsche unter fortschreitender Sehschwäche. Kritisch wird es, wenn das Sehvermögen nachlässt, aber man wegen Krankheit oder fehlender Möglichkeiten sein Zuhause nicht verlassen kann.

Optik Mobil, ein junges Unternehmen, bietet seine Leistungen daher ausschließlich per Hausbesuch an. Mit über 20 Jahren Berufserfahrung ist Inhaber Glen Gloy Profi für gutes Sehen und Aussehen. Der staatlich geprüfte Augenoptikermeister bietet einen Rundum-Service zu allen Fragen der Brillenoptik. Sein Konzept

„Der Hausbesuch für Ihre Brille“ richtet sich an alle Brillenträger, die ihr Zuhause nicht verlassen können oder einfach einen Hausbesuch bevorzugen. Im Rahmen eines solchen erfolgt eine gründliche Bestimmung der Glasstärken, wobei Verwendungszweck und Sehgewohnheiten berücksichtigt werden. Hinzu kommt eine ausführliche Beratung bei Auswahl der Fassung sowie bzgl. der Brillengläser. Nach sorgsamer Ermittlung der Zentrierdaten wird die Brille in der firmeneigenen Werkstatt fachgerecht angefertigt. Die Endanpassung und Abgabe der Brille findet ebenfalls zu Hause statt. Außerdem: Optiker Gloy vergewissert sich nach spätestens vier Wochen telefonisch, ob seine Kunden zufrieden sind. Auch für evtl. notwendige Nachbesserungen besucht er diese zu Hause. Weitere Informationen sind telefonisch unter 0173 - 5407784 oder im Internet unter www.optik-mobil.com erhältlich.



Der Hausbesuch für Ihre Brille

Telefon: 02161/ 644533

Mobil: 0173/ 5407784

www.optik-mobil.com

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



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



InForm - Preisrätsel

Wieviele Fehler sind in dem unteren Bild versteckt? Schreiben Sie die richtige Lösung auf eine Postkarte und senden diese bis zum 31.05.2006 an pflege plus® (siehe Seite 7). Dann nehmen Sie an der Verlosung des T-Sinus 300 teil. Mitarbeiter und Angehörige der pflege plus® dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Viel Glück!!!



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