



Inf

pflege plus®
orm

Pflege

* Wenn der Pflegealltag belastet

Gesundheit

* Wenn die Tränen spärlicher fließen

Medizin

* Das Auge – ein Spiegel der Gesundheit

Wissenswertes

* Gesundheit zum Anfassen

Ausgabe 1/2010

Kostenlos für unsere Patienten

Unser Magazin für Patienten, Angehörige und Interessierte

Das passende Hilfsmittel...

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



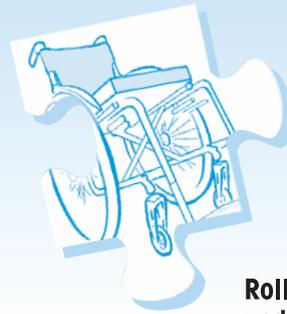
Pflegebetten, Anti-Dekubitus-Matratzen, Wundmanagement, Enterale Ernährung



Rollatoren, Alltagshilfen und Therapieprodukte



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



Rollstühle, Scooter und Gehhilfen aller Art



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



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



reha team West
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 16 · 41061 Mönchengladbach

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

Das starke Team der Spezialisten

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Inh. B. Stuckenberg Telefon: 02434 - 2408554 Fax: 02434 - 2408553 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Layout, Grafik: TEXTDOC Telefon: 02434 - 2408554
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus® auf 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. © 2008 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 & Impressum	3
Vorwort	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	4
Kurz InFormiert	
* Herzstiftung bedauert Ablehnung der Ampelkennzeichnung in EU-Ausschuss	
* Ehrenamtskarte findet in NRW viele Anhänger	5
* Moderater Bevölkerungsrückgang setzt sich fort	
* Bluthochdruck: Millionen sind gefährdet	6
* Auch bei Naturmedizin nicht auf den Rat des Apothekers verzichten	7
* „Runder Tisch Kindesmissbrauch tagt zum ersten Mal am 23. April“	8
* Entlastung für pflegende Angehörige Sozialverband VdK fordert mehr für Pflege	9
Pflege:	
* Wenn der Pflegealltag belastet	10
Gesundheit:	
* Wenn die Tränen spärlicher fließen	12
Medizin:	
* Das Auge – ein Spiegel der Gesundheit	13
Wissenswertes:	
* Gesundheit zum Anfassen	15
Jahreszeiten:	
* Ostern – Streifzug durch die Geschichte	16
Fehlerbild:	
* Finden Sie alle 14 Fehler?	19
Titelfoto:	© Angelina-Ströbel / PIXELIO



Liebe Leserinnen und Leser, nach einem der längsten und kältesten Winter der letzten Jahrzehnte können wir endlich die ersten wärmenden Sonnenstrahlen genießen. Für viele beginnt nun die Reisezeit, auch für pflegende Angehörige. Denn besonders sie benötigen Erholung vom Pflegealltag, der sehr belastend sein kann. Verhinderungspflege ist daher in dieser Ausgabe ein ausführliches Thema. Genauso wie auch andere aktuelle Bereiche der Pflegeversicherung Berücksichtigung finden.

Bereits im Februar fand in diesem Jahr der Viersener Gesundheitstag im Dülkener Bürgerhaus statt. Zahlreiche Unternehmen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitswesen boten Vorträge, persönliche Beratung, Vorführungen und vieles mehr. „Gesundheit zum Anfassen“ lautet daher auch der Titel des Berichts auf Seite 15 über die gut besuchte Veranstaltung, bei der auch pflege plus® vertreten war. Dass ein solcher Gesundheitstag eine hohe Resonanz erfährt, wundert nicht angesichts folgender Zahlen und Fakten: Gut 11.500 ambulante Pflegedienste gibt es hierzulande, etwa 1,5 Millionen pflegebedürftige Menschen werden in ihrer häus-

lichen Umgebung versorgt. Bei knapp einem Drittel kommt einer dieser Pflegedienste zum Teil oder vollständig zum Einsatz. Bleiben knapp 1 Million Menschen, deren Pflege und Versorgung in ihrer häuslichen Umgebung durch Angehörige erfolgt. Außerdem: Die Zahl an Demenz erkrankter Menschen in Deutschland wird auf 1,2 Millionen geschätzt, etwa 200.000 kommen jährlich neu hinzu. Aber auch die Zahl aller weiteren Alterserkrankungen wird steigen, denn so wie die Lebenserwartung steigt auch die Zahl alter Menschen in der Bevölkerung. Der Anteil der über 65-jährigen in Deutschland war vor 100 Jahren um das vierfache niedriger. Zehnmal höher ist mittlerweile sogar der Anteil bei den über 80-jährigen.

„Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen. Aber denken wir an die einzige Alternative“, formulierte es einst der unvergessene Robert Lembke. Und so ist es uns zwar allen gemein, alt zu werden – sofern nicht die Alternative zutrifft – doch bereits jetzt ist klar, dass die Umstände, in denen wir leben werden, unterschiedlicher nicht sein könnten.

Wir wünschen beim Lesen viel Vergnügen, genießen Sie den Frühling!

In diesem Sinne
grüßt Sie herzlich Ihr

Achim R. Zweedijk



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



Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

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



© halmackenreuter / PIXELIO

Herzstiftung bedauert Ablehnung der Ampelkennzeichnung in EU-Ausschuss

Frankfurt am Main. Die Deutsche Herzstiftung bedauert den Beschluss des Umwelt- und Gesundheitsausschusses im Europaparlament vom vergangenen Dienstag, die Lebensmittelkennzeichnung nach dem verbraucherfreundlichen farblichen Ampel-Schema in der EU nicht zur Pflicht zu machen. Deutschlands größte Patientenorganisation für Herz-Kreislauf-Krankheiten hat sich für eine Ampelkennzeichnung eingesetzt, da sie die wichtigsten Nährwertangaben für den Verbraucher leicht und schnell erkennbar anzeigt. „Zwar ist zu begrüßen, dass die Lebensmittelindustrie bei Produkten zukünftig den Gehalt insbesondere an Kohlehydraten, Fett, Eiweiß, Zucker und Salz je 100 Gramm verbindlich angeben muss“, betont Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Dass aber für EU-Staaten die Ampelkennzeichnung nur auf freiwilliger Basis und nicht verpflichtend gelten soll, ist aus unserer Sicht halberzig.“

Bei der Ampelkennzeichnung sieht der Verbraucher auf den ersten Blick, ob ein Produkt einen hohen (rot), mittleren (gelb) oder niedrigen (grün) Anteil beispiels-

weise an Eiweiß, Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz aufweist. „Darin liegt der entscheidende Vorteil dieser Informationsform“, sagt Prof. Becker. Viele Nahrungsmittel in den Regalen der Supermärkte suggerierten, gesund zu sein. In Wahrheit hätten diese aber einen bedenklich hohen Anteil an Zucker, Salz und Fett. Die Ampel-Methode sei deshalb eine notwendige Voraussetzung für den Verbraucher, um sich eine gesunde Ernährung zusammenzustellen. „Die Deutsche Herzstiftung macht sich mit Blick auf die noch ausstehende Entscheidung des Europäischen Parlaments dafür stark, dass die Ampelkennzeichnung flächendeckend eingeführt wird. Zumal Ungereimtheiten bei der Ampelkennzeichnung, die zur Verwirrung führen, zum Beispiel beim Olivenöl, leicht zu beseitigen sind“, betont Prof. Becker.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.

Ehrenamtskarte findet in NRW viele Anhänger Auch Mönchengladbach war zum Minister-Empfang eingeladen



© halmackenreuter / PIXELIO

„Sie gehören zu den Pionieren, die die Chancen dieses innovativen Projekts einer Anerkennungskultur für das bürgerschaftliche Engagement als Erste erkannt und

das Projekt vor Ort umgesetzt haben. Das Ehrenamt ist ein unverzichtbarer Bestandteil für das soziale Miteinander in unserer Gesellschaft“. Mit diesen Worten begrüßte NRW-Minister Armin Laschet bei einem Empfang des Ministeriums für Generationen, Familie, Frauen und Integration zahlreiche Ehrenamtler und Vertreter von rund 60 Städten und Gemeinden, die das Projekt Ehrenamtskarte seit dem Startschuss vor einem Jahr vor Ort umgesetzt und mit Leben gefüllt haben. Als einer der ersten Inhaber einer solchen Ehrenamtskarte in Mönchengladbach nahm auch Gert Althans, ehrenamtlicher Mitarbeiter der Caritas, der sich über das Freiwilligen Zentrum engagiert, neben Bürgermeisterin Renate Zimmermanns und Ulrich Essinger vom städtischen Bürgerbüro an dem Empfang teil. Minister Laschet dankte im Rahmen des Empfangs „Ein Jahr Ehrenamtskarte Nordrhein Westfalen“ allen beteiligten Kommunen und Helfern für das Engagement: „Dank ihrer Hilfe hat das Vorhaben schnell große Dynamik gewonnen“, betonte er.

Rund 60 Städte und Gemeinden nehmen derzeit aktuell an der Aktion „Ehrenamtskarte“ teil. Nach einem Jahr gibt es in NRW rund 5.000 Inhaberinnen und Inhaber von Ehrenamtskarten, die damit nicht nur ein Dankeschön für ihren großen Einsatz in der Gesellschaft erhalten haben, sondern auch Vergünstigungen bei Stadt und Land und vielen anderen öffentlichen und privaten Einrichtungen und Unternehmen in Anspruch nehmen können. Mönchengladbach nimmt als Pilotkommune mit Erfolg seit einem Jahr an dem Projekt teil. Insgesamt 203 Ehrenamtskar-

ten wurden im Zeitraum Dezember 2008 bis September 2009 in Mönchengladbach vergeben.

Quelle: pmg

Moderater Bevölkerungsrückgang setzt sich fort



© Stephanie-Hofschlaeger / PIXELIO

Wie die Statistikstelle der Stadtverwaltung jetzt mitteilt, hatte Mönchengladbach am 31. Dezember 2009 genau 262.468 Einwohner. Die Gesamtbevölkerung teilte sich auf die vier Bezirke wie folgt auf:

- Stadtbezirk Nord: 74.211 Einwohner (28 % der Gesamtbevölkerung),
- Stadtbezirk Ost: 59.309 Einwohner (23 % der Gesamtbevölkerung),
- Stadtbezirk Süd: 84.774 Einwohner (32 % der Gesamtbevölkerung),
- Stadtbezirk West: 44.174 Einwohner (17 % der Gesamtbevölkerung).

Im Jahr 2009 verringerte sich die Bevölkerung der Stadt Mönchengladbach von 263.539 (Stichtag 31.12.08) um 1.071 Personen auf 262.468 Einwohner (Stichtag 31.12.09). Die Tendenz zu moderaten Bevölkerungsverlusten – die seit Mitte der 90er Jahre besteht – setzte sich somit fort. Der im Jahr 2009 verzeichnete Bevölkerungsverlust war im Wesentlichen auf die natürliche Bevölkerungsentwicklung zurück

zu führen – den 2.106 Geburten standen 3.076 Sterbefälle gegenüber. Die Wanderungsbilanz hingegen war verhältnismäßig ausgeglichen, 9.761 Zuzüge standen 9.973 Fortzüge gegenüber.

Da die Differenz zwischen Geburten und Sterbefällen weiter zunehmen wird, wird auch die Einwohnerzahl weiter sinken. Selbst unter günstigsten Verhältnissen ist es dauerhaft nicht möglich, den Sterbeüberschuss durch Zuzüge zu kompensieren.

Quelle: pmg

Bluthochdruck: Millionen sind gefährdet

Deutsche Herzstiftung fordert: Blutdruck messen



© Stephanie-Hofschlaeger / PIXELIO

Frankfurt am Main. Die Höhe des eigenen Blutdrucks sollte jeder so genau kennen wie seine Hausnummer. Das fordert die Deutsche Herzstiftung. 25 Millionen Menschen in Deutschland haben Bluthochdruck, schätzungsweise 12 Millionen wissen davon nichts. Denn der Bluthochdruck macht sich nicht bemerkbar, er verursacht keine Beschwerden. Unerkannt kann er jahrelang den Körper und die Gesundheit ruinieren.

„Ein unbehandelter Bluthochdruck“, erklärt der Hochdruckexperte Prof. Dr. med. Dieter Klaus, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, „hat sehr oft fatale Folgen: Herzin-

farkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beine, Nierenversagen, Erblindung. Das Tückische ist, dass die Patienten jahrelang keine Beschwerden haben, während der erhöhte Blutdruck langsam immer mehr ihre Blutgefäße und Organe schädigt. Deshalb sind eine rechtzeitige Diagnose und Therapie so wichtig, um Folgeschäden zu verhindern.“

Der hohe Blutdruck lässt sich einfach erkennen: durch Blutdruckmessung. Sie ist beim Arzt oder auch in vielen Apotheken möglich. Gemessen werden sollte der Blutdruck mindestens einmal bei Schuleintritt, in der Pubertät und im frühen Erwachsenenalter. Ab dem 30. Lebensjahr sollte dann eine jährliche und ab dem 50. Lebensjahr eine halbjährliche Messung erfolgen, um rechtzeitig einen Anstieg über die Normwerte entdecken zu können, rät die Deutsche Herzstiftung. Erhöhte Werte liegen vor, wenn der systolische (obere) Wert 140 mmHg oder mehr, der diastolische (untere) Wert 90 mmHg oder mehr beträgt.

Jede Hochdruckbehandlung beginnt mit einer Änderung des Lebensstils. Sie kann bei einem leichten Hochdruck zu einer Normalisierung führen. Meist sind jedoch blutdrucksenkende Medikamente notwendig. Die Therapie senkt nicht nur den Blutdruck, sondern schützt auch vor den Folgen des Bluthochdrucks, beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Ausführliche Informationen zum Bluthochdruck enthält der neue 24 Seiten starke Sonderdruck „Bluthochdruck – das verkannte Risiko“ der Deutschen Herzstiftung. Dieser kann gegen Einsendung des Rückportos (€ 1,45 in Brief-

marken) angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung, Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.

Auch bei Naturmedizin nicht auf den Rat des Apothekers verzichten

Risiken und Nebenwirkungen auch bei pflanzlichen Arzneimitteln



Mönchengladbach. Pflanzliche Arzneimittel erfreuen sich bei den Patienten großer Beliebtheit: Vor allem bei Erkältungskrankheiten, aber auch bei Magen-Darmschwerden, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen vertrauen die Menschen gerne auf

die Heilkräfte der Natur. Doch genau wie bei synthetisch hergestellten Medikamenten können auch pflanzliche Arzneimittel Risiken und Wechselwirkungen haben, über die sich Patienten persönlich in der Apotheke aufklären lassen sollten, raten die Apotheker in Mönchengladbach.

„Risiken und Nebenwirkungen von pflanzlichen Arzneimitteln werden gerne von Patienten unterschätzt“, weiß Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. Dabei können gerade auch Medikamente auf pflanzlicher Basis unerwünschte Wirkungen hervorrufen, auf die die Apotheker im persönlichen Beratungsgespräch aufmerksam machen. So vertragen sich beispielsweise Johanniskrautpräparate nicht mit einem intensiven Sonnenbad oder Solariumbesuch. Die Wirkstoffe im Johanniskraut können die Haut sonnenempfindlicher machen, so dass unangenehme Verfärbungen entstehen. Zu beachten ist ebenfalls, dass bei der Einnahme von Johanniskraut Wechselwirkungen mit der Anti-

auch ganz individuell beraten, ob ein bestimmter natürlicher Wirkstoff sich gegebenenfalls nicht mit Medikamenten verträgt, die man bereits einnimmt“, so der Pressesprecher.



© gänseblümchen / PIXELIO

„Arzneimittel auf pflanzlicher Basis sind auf jeden Fall eine wichtige Alternative und sinnvolle Ergänzung“, bestätigen die Apotheker in Mönchengladbach. Das gilt vor allem aber, wenn sich die Patienten auch beraten lassen. So können die Apotheker in Mönchengladbach zum Beispiel auf die Vorteile der pflanzlichen Arzneimittel aufmerksam machen. Gerade bei der Einnahme von Beruhigungsmitteln wie Baldrian oder Melisse zur Verbesserung der Schlafqualität wird das deutlich. „Am nächsten Tag ist das Reaktionsvermögen der Patienten nicht beeinträchtigt, im Gegensatz zu vielen chemischen Beruhigungsmitteln, bei denen es sogar zu Abhängigkeiten kommen kann“, so Lünzner. Auch bei Erkältungsbeschwerden haben sich pflanzliche Wirkstoffe wie zum Beispiel Thymian und Efeu gegen Husten bewährt.

Quelle: Apothekerverband Nordrhein e. V. / Apothekerkammer Nordrhein

bypille auftreten können. „Im Gegensatz zu anderen Bezugsquellen von Naturmedizin, wie zum Beispiel Internet, Drogerien und Supermärkten, werden die Patienten in den Apotheken darüber nicht nur entsprechend aufgeklärt. Auf Wunsch werden die Patienten

So gut haben Sie noch nie gesehen!

Jetzt testen!

Eine revolutionär neue Brillenglas-technologie ermöglicht Ihnen jetzt ein Sehen mit höchster Präzision.

!ZON™ – individuelle Brillengläser

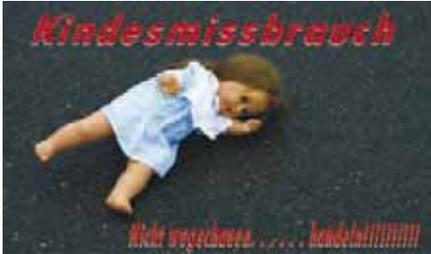
BRILLEN DAHMEN 

KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

Odenkirchener Str. 20 · 41236 Mönchengladbach Rheydt
(Direkt neben der Hauptpost)
Telefon (0 21 66) 4 49 95 · Telefax (0 21 66) 4 86 99
info@brillen-dahmen.de · www.brillen-dahmen.de

Qualität hat einen Namen

Bundesfamilienministerin Kristina Schröder: „Runder Tisch Kindesmissbrauch tagt zum ersten Mal am 23. April“



© Rike / PIXELIO

Gremium soll mit Vertretern der Familienverbände, Schul- und Internatsträgern, beider großer Kirchen, der freien Wohlfahrtspflege und der Politik Selbstverpflichtung erarbeiten

Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Kristina Schröder, lädt bereits im April unter Beteiligung von Bundesbildungsministerin Annette Schavan zur ersten Sitzung des Runden Tisches gegen Kindesmissbrauch ein. Das Gremium soll Antworten auf drei Kernfragen finden: Welche Art der Hilfe und Unterstützung benötigen die Opfer? Was ist zu tun, wenn Übergriffe geschehen sind? Welche Faktoren fördern Übergriffe auf Kinder und Jugendliche und wie lassen sich diese vermeiden?

Um nachhaltige Lösungen zu finden, soll der Runde Tisch breit aufgestellt sein: von Vertretern der Familienverbände, Schul- und Internatsträgern über die Katholische und Evangelische Kirche und Spitzenverbänden der freien Wohlfahrtspflege bis hin zur Ärzteschaft, Vertretern von Ländern und Kommunen sowie dem Deutschen Lehrerverband.

„Der Missbrauch von Kindern ist immer ein abscheuliches Verbrechen“, sagt Bundesfamilienministerin Kristina Schröder. „Das Leid, das diesen Kindern und Jugendlichen an Leib und Seele widerfahren ist, kann niemand wieder gut machen. Angesichts der jetzt bekanntgewordenen schrecklichen Ereignisse müssen wir dringend handeln. Kindesmissbrauch gibt es in unterschiedlichen Bereichen – etwa in Internaten, in Sportvereinen aber auch in der Familie. Deshalb möchte ich alle Akteure versammeln, um gemeinsame Strategien zu entwickeln. Wir müssen alles daran setzen, diese schrecklichen Taten zu verhindern. Dazu gehört auch, die Kinder von klein auf stark zu machen und gegenüber Grenzverletzungen zu sensibilisieren“, so Kristina Schröder.

Die Bundesfamilienministerin

strebt unter anderem eine Selbstverpflichtung von Einrichtungen wie Schulen oder Vereinen zur Aufstellung und Umsetzung klarer Verhaltensregeln in Missbrauchs-fällen an. Parallel dazu sollen Kinder und Jugendliche behutsam sensibilisiert werden, damit sie Missbrauch erkennen und klar benennen können. Ein dritter Schritt soll die flächendeckende Sensibilisierung von Fachkräften sowie von Eltern und Erziehungsberechtigten sein, um möglichem Missbrauch rechtzeitig vorbeugen oder tatsächliche Missbrauchs-fälle schneller erkennen zu können.

„Der Umgang mit dem Thema Missbrauch verlangt von Lehrern, Eltern und Erziehern außergewöhnliches Fingerspitzengefühl: Sie müssen sowohl besonders sensibel als auch – wenn es nötig ist – sehr beherzt reagieren“, so Bundesfamilienministerin Kristina Schröder. „Die Fachwelt hat hier in den vergangenen Jahren bereits viele gute Handlungsansätze aber auch konkrete Standards entwickelt. Ich möchte den Runden Tisch dazu nutzen, an diese guten Diskussionen anzuknüpfen.“

Quelle: BMFSFJ



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

deutschlandweit

zahlungsfreier
Hausnotruf
ab Pflegestufe I



Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Der Hausbesuch für Ihre Brille

- Augenglasbestimmung
- Fassungsberatung
- Brillenglasberatung
- Reparaturservice





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



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

Entlastung für pflegende Angehörige

pflege plus® – Krankenpflege und Beratung

Mönchengladbach. Mehr als 1,5 Millionen Pflegebedürftige werden zu Hause versorgt. Etwa zwei Drittel werden allein von Angehörigen gepflegt. Die Pflegekassen zahlen für den Einsatz dieser privaten Pflegepersonen monatlich **Pflegegeld**. Bleiben etwa 500.000 Betroffene, die ganz oder unterstützend von einem Pflegedienst versorgt werden. Diese professionellen Leistungen bezeichnet man als **Pflegesachleistungen**. Träger sind hier ebenfalls die Pflegekassen.

Je nach Grad der Pflegebedürftigkeit erfolgt eine Unterscheidung in so genannte Pflegestufen. Seit Anfang 2010 gelten für beide Leistungsvarianten höhere Sätze:

Pflegegeld:

Pflegestufe I: 225 Euro

Pflegestufe II: 430 Euro

in Pflegestufe III: 685 Euro

Pflegesachleistungen:

Pflegestufe I: 440 Euro

Pflegestufe II: 1.040 Euro

Pflegestufe III: 1.510 Euro

Es ist möglich und oft notwendig, den Einsatz einer privaten Pflegeperson mit den Pflegesachleistungen eines ambulanten Pflegedienstes zu kombinieren. Angehörige werden entlastet und profitieren auch von der Beratung, die professionelle Pflegekräfte bieten.

Allerdings sollte man Pflegesachleistungen im Rahmen der Pflegeversicherung nicht verwechseln mit so genannter **Behandlungspflege**, die vom Arzt verordnet und von den

Krankenkassen getragen wird.

Wird jemand schon seit mehr als einem halben Jahr zu Hause gepflegt, besteht Anspruch auf **Verhinderungspflege** für bis zu vier Wochen jährlich. Gründe für diesen Einsatz sind etwa Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Wird dabei die Pflege von entfernten Angehörigen, Nachbarn oder einem ambulanten Pflegedienst erbracht, können bis zu 1.510 Euro in Anspruch genommen werden.

Der Pflegedienst *pflege plus®* ist einer der bewährten Anbieter dieser professionellen Leistungen. Aber auch die entsprechende Beratung dazu sowie zu allen weiteren Bereichen der Pflegeversicherung, der Behandlungspflege und darüber hinausgehender Versorgung ist bei *pflege plus®* selbstverständlich. *bs*

Sozialverband VdK fordert mehr Geld für Pflege

Leistungen von Angehörigen und Pflegekräften besser honorieren

Eine deutliche Anhebung der Sätze für die häusliche Pflege sowie den zügigen Ausbau professioneller Beratungsinstitutionen und von Tagespflegeeinrichtungen forderte VdK-Präsidentin Ulrike Mascher am Rande einer pflegepolitischen Veranstaltung des Sozialverbands VdK in der Evangelischen Akademie in Tutzing.

Zu einer zukunftsfähigen Pflegepolitik gehöre auch die Aufwertung des Berufsbilds der Pflege. Außerdem erteilte sie den wieder in die Diskussion gebrachten Plänen für eine kapitalgedeckte Pflegeversicherung eine deutliche Absage: „Das wäre der Abschied aus unserem bewährten solidarischen System und würde für Millionen

von Versicherten eine ungewisse Zukunft bedeuten. Ich wundere mich, dass nach den bitteren Erfahrungen der Finanzkrise die Idee der Kapitaldeckung immer noch nicht verworfen wurde.“

„Sparsamkeit“, so die VdK-Präsidentin weiter, „darf nicht der Maßstab im Umgang mit Pflegebedürftigen sein.“ Es müsse ins Bewusstsein aller Verantwortlichen dringen, dass Menschen, die krank sind und dauerhaft Hilfe brauchen, selbstverständlich ein Recht auf Teilhabe in der Gesellschaft haben. „Es geht um die Würde der pflegebedürftigen Menschen, also um die Umsetzung eines Grundrechts.“

Mascher warnte davor, bei der Pflege der Zukunft allzu sehr „auf die stille und meist weibliche Reserve“ der Angehörigen zu setzen und damit auf die kostengünstigste Lösung. Sie kritisierte in diesem Zusammenhang die fehlende Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Weder gibt es tragfähige Konzepte zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege noch werden Angehörige angemessen finanziell unterstützt, wenn sie die Pflege ihrer Eltern oder Ehepartner übernehmen.

Pflege wird eine Schlüsselrolle in unserer zukünftigen Gesellschaft spielen. Schon heute ist der Umsatz der Gesundheits- und Pflegebranche genauso hoch wie der der deutschen Automobilindustrie. Gerade in Pflegeheimen bleiben aber viele Stellen unbesetzt. „Die Branche muss ihr Stiefkind-Image verlieren“, forderte Mascher. Dazu gehören eine angemessene Entlohnung und deutlich bessere Arbeitsbedingungen. *(Michael Pausder)*

Quelle: VdK

Wenn der Pflegealltag belastet



Etwa 1,5 Millionen pflegebedürftige Menschen werden hierzulande in ihrer häuslichen Umgebung versorgt beziehungsweise gepflegt. Bei etwa 500.000 von ihnen kommen ambulante Pflegedienste unterstützend oder vollständig zum Einsatz. Bleiben knapp 1 Million pflegebedürftige Erwachsene und Kinder, deren Pflege und Versorgung in ihrer häuslichen Umgebung allein durch Angehörige oder Eltern erfolgt.

Keine leichte Aufgabe für diese so genannten privaten Pflegepersonen. Körperlich anstrengend

und darüber hinaus auch oftmals psychisch sehr belastend. Krankheit, Behinderung oder den Verfall eines geliebten Menschen mit zu erleben, ist sicher für niemanden einfach. Nicht selten wird die Pflege des Angehörigen beziehungsweise des Kindes zum bestimmenden Faktor des Alltags. Enorm wichtig daher, dass dabei die Erholung nicht zu kurz kommt, denn wenn die Pflegeperson irgendwann einmal vollkommen „ausgepowert“ ist, leidet letzten Endes natürlich auch der Patient.

Im positiven Fall ist es der not-

wendige Urlaub, im negativen Fall die Erkrankung der Pflegeperson, die einen Ersatz für sie notwendig macht. Doch was ist zu tun und wer übernimmt in einem solchen Fall die Versorgung des Pflegebedürftigen? Oftmals sind die Pflegenden in dieser Situation über ihren Anspruch auf **Verhinderungspflege** nicht genau informiert, vermuten viel Aufwand und Stellen von Anträgen dahinter. Es tauchen Fragen und Probleme auf, die auf den ersten Blick manch einem Angehörigen schwer lösbar scheinen. Dann helfen Pflegefachkräfte, wie die des Pflegedienstes **pflege plus®** weiter. Denn nicht nur die Verhinderungspflege selber wird dort geleistet, sondern auch die bereits im Vorfeld notwendige Beratung und Unterstützung gibt es kompetent und unbürokratisch.

Verhinderungspflege erfolgt zu Hause und wird häufig mit **Kurzzeitpflege** verwechselt, auf die ebenfalls ein Anspruch besteht. Diese ist jedoch ausschließlich in stationären Pflegeeinrichtungen möglich, es gelten jedoch ähnliche Richtlinien bezüglich der Vorgehensweise und der Voraussetzungen. So sind beispielsweise Bewilligungszeitraum und Höhe der

BEERDIGUNGSINSTITUT **RENNERS** G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach
Telefon 02161 - 66 28 24 und 661410 · Telefax 02161 - 66 5412
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Jurgschat-Geer **Beratung im Gesundheitswesen**

Qualifizierte Hilfe
für Pflegebedürftige
und pflegende
Angehörige
durch unabhängige
Fachberatung



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



Leistungen gleich. Außerdem muss die private Pflegeperson bereits seit mehr als sechs Monaten tätig sein. Grundsätzlich besteht sowohl auf Verhinderungspflege als auch auf Kurzzeitpflege ein Anspruch und beide können einmal im Jahr unabhängig voneinander beantragt werden.

Es reicht aus, bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf Übernahme von Verhinderungspflege, auch „Ersatzpflege“ genannt, einzureichen. Komfortabel und praktisch ist, dass mittlerweile einige Kassen im Internet das Antragsformular zum Ausdrucken anbieten. Ansonsten erhält man es auf Anfrage. Eine frühzeitige Beantragung empfiehlt sich, damit die entsprechende Ersatzpflege pünktlich sichergestellt ist.

Wird diese von einem ambulanten Pflegedienst ausgeführt, übernimmt die Pflegekasse für diese so genannten „Sachleistungen“ bis zu 1.510 Euro (früher: 1.470 Euro) der Kosten für dessen Einsatz. Allerdings nur für längstens vier Wochen (28 Tage) innerhalb eines Jahres.

Auch wenn entfernte Verwandte, Bekannte oder Nachbarn die Pflege übernehmen, kann diese Summe in Anspruch genommen werden. Wird die Pflege von bis zum zweiten Grad Verwandten übernommen, wird das jeweilige Pflegegeld gezahlt. Darüber hinaus entstehende Kosten, wie etwa Fahrtkosten oder Verdienstausschlag müssen zwecks Erstattung einzeln nachgewiesen werden. Insgesamt zahlt die Kasse aber auch hier nur maximal 1.510 Euro inklusive Pflegegeld pro Jahr.

Inklusive Pflegegeld bedeutet: In der Kostenübernahme für die private Ersatzpflegekraft ist das re-



guläre Pflegegeld bereits enthalten und es wird kein weiteres mehr ausgezahlt. Außerdem zu beachten: Stellt man innerhalb eines Jahres keinen Antrag, so verfällt der Anspruch auf Verhinderungspflege am Jahresende und steht im darauf folgenden Jahr nicht wieder zur Verfügung.

Bei einem unvorhergesehenen Ausfall des pflegenden Angehörigen, beispielsweise durch Krankheit oder sonstige zwingende Umstände, kann Verhinderungspflege auch nachträglich beantragt und rückwirkend bewilligt werden. Außerdem ist es möglich, den Bewilligungszeitraum der 28 Tage aufzuteilen und Ersatzpflege beispielsweise an mehreren Wochenenden zu nutzen.

Bewährt hat sich dies in der Praxis häufig bei Pflegenden, denen oftmals eine kurze „Auszeit“ bereits die gewünschte Erholung bringt. Auch Freizeitangebote, an denen Kinder oder Erwachsene teilnehmen, können unter bestimmten Voraussetzungen und nach Rücksprache mit der Pflegekasse über die Verhinderungspflege abgerechnet werden.

In Ausnahmefällen und nach Ermessen der Pflegekasse kann, zusätzlich zur Kurzzeitpflege, je nach Schwere oder Art der Pflegebedürftigkeit, der Pflegebedürftige für die Dauer von längstens vier Wochen (28 Tage) in einer stationären Pflegeeinrichtung untergebracht werden. Auch hier übernimmt die Pflegekasse bis zu 1.510 Euro. Das gleiche gilt, sollte die Ersatzpflege in einer Krankenwohnung, einem Kindergarten, einem Internat oder einer vergleichbaren Einrichtung erfolgen. Nur die Kosten für Unterkunft und Verpflegung, Zusatzleistungen sowie Investitionskosten werden von den Pflegekassen nicht übernommen.

Zu diesen wie auch allen weiteren Bereichen der Pflegeversicherung, Behandlungspflege und darüber hinausgehender Versorgung bietet pflege plus® die entsprechende Beratung sowie professionelle Ausführung. (bs)

Foto: © Rainer-Sturm / PIXELIO

Foto: © pflege plus® GmbH

Wenn die Tränen spärlicher fließen

Frauen in den Wechseljahren leiden oft unter Trockenem Auge

Düsseldorf. Frauen sind besonders häufig von Augenkrankheiten betroffen. Die Möglichkeiten, diese Krankheiten zu behandeln sind gut, vorausgesetzt, sie werden früh genug vom Augenarzt erkannt.

Frauen neigen besonders häufig zum Trockenen Auge, bei dem der Tränenfilm an der Augenoberfläche gestört ist. Insbesondere in den Wechseljahren wirken sich die hormonellen Veränderungen auch auf die Tränenproduktion aus. „Es ist auch bekannt, dass eine Hormonersatztherapie in der Menopause das Risiko eines Trockenem Auges verstärkt“, erläutert Prof. Dr. med. Horst Brewitt, Leiter des Arbeitskreises Trockenes Auge im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands. Wenn die Hornhaut des Auges nicht mehr ausreichend mit Tränen benetzt wird, kann das die Lebensqualität stark vermindern: Die Augen brennen, sie sind rot, und es fühlt sich an, als wären Fremdkörper im Auge. Das Trockene Auge ist oft mehr als nur lästig: Die entzündlichen Prozesse an der Augenoberfläche können einen Teufelskreis in Gang setzen und die empfindliche Hornhaut auf Dauer ernsthaft schädigen.

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten, die ein komplexes und damit störanfälliges System bilden: In der untersten Schicht finden sich die so genannten Muzine (Schleimstoffe), dann folgt eine vorwiegend wässrige Schicht, und an der Oberfläche findet sich ein Lipidfilm aus öligen Bestandtei-



len. Er verhindert, dass die Tränen zu schnell verdunsten. Die Beschwerden des Trockenem Auges können daher kommen, dass zu wenige Tränen produziert werden, sie können aber auch auf eine Störung des Lipidfilms und eine zu große Verdunstung im Rahmen einer Meibom-Dysfunktion (hintere Lidrandentzündung) zurückgehen.

„Für die Behandlung stehen Augentropfen oder Augengele in unterschiedlicher Zusammensetzung zur Verfügung“ sagt Prof. Brewitt: „Je nachdem, welche Form des Trockenem Auges im einzelnen Fall vorliegt, kann der Augenarzt abschätzen, welche Augentropfen eine besonders gute Wirkung erwarten lassen. Darüber hinaus sind ergänzende Therapiemaßnahmen oftmals sinnvoll, in einigen Fällen kann der Augenarzt sogar immunologisch wirksame Tropfen zusätzlich verordnen, nämlich Cyclosporin-haltige Augentropfen.“

Wenn Frauen in den Wechseljahren spüren, dass die Tränen fehlen, sollten sie nicht zögern eine Augenarztpraxis aufzusuchen, um die Beschwerden behandeln zu lassen.

Dabei können sie auch die Chance nutzen, sich über die in der Praxis angebotenen Vorsorgeuntersuchungen zu informieren.

Denn zwei Augenkrankheiten, die in unserer Gesellschaft für viele Fälle von Blindheit verantwortlich sind, treten im Alter besonders häufig auf: Das Glaukom (grüner Star) und die Altersabhängige Makuladegeneration (AMD). Da die Lebenserwartung von Frauen höher ist als die von Männern, haben sie auch ein höheres Risiko, das Augenlicht im Alter zu verlieren. Der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands rät ab dem Alter von 40 Jahren zu Glaukom-Vorsorgeuntersuchungen, ab dem Alter von 60 Jahren zur AMD-Früherkennung. Die Früherkennung dieser Erkrankungen ist besonders wichtig, weil einmal eingetretene Schäden nicht wieder rückgängig gemacht werden können. Doch wenn diese Krankheiten in einem frühen Stadium entdeckt werden, gibt es gute Möglichkeiten zu verhindern, dass Schäden überhaupt erst eintreten.

Quelle: BVA Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.

Foto: © Freesyler / PIXELIO

Das Auge – ein Spiegel der Gesundheit



Augenärzte sehen Anzeichen für zahlreiche Allgemeinerkrankungen

Düsseldorf. Das Auge ist ideal für die schonende Diagnostik – mit geübtem Blick und innovativen Untersuchungsmethoden kann der Augenarzt Anzeichen vieler Allgemeinerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoff-

wechselstörungen in einem frühen Stadium erkennen.

Ein Blick auf die Hornhaut kann Aufschluss geben, wie es um den Fettstoffwechsel eines Patienten bestellt ist: Sind hier ringförmige Ablagerungen zu sehen (Arcus lipoides, Fettbogen), kann dies ein Zeichen für eine erhebliche Fettstoffwechselstörung sein. Die-

se Fettablagerungen beeinträchtigen das Sehen nicht und sind vor allem bei Patienten in höherem Alter nicht selten. Finden sie sich jedoch schon vor dem 50. Geburtstag, dann ist Vorsicht geboten: Ihr Risiko, an einen Herzinfarkt zu erkranken, ist dann deutlich erhöht.

Blick auf die Netzhautgefäße

Fettablagerungen kann der Augenarzt auch in der Netzhaut erkennen, außerdem gibt der Zustand der Blutgefäße am Augenhintergrund wertvolle Informationen. Schon mit einem seit mehr als 150 Jahren bewährten Hilfsmittel, dem Augenspiegel, kann der Augenarzt Auswirkungen von Diabetes oder Bluthochdruck sehen. Nicht selten stellt der Augenarzt als erster die Diagnose. Dr. med. Klaus Heckmann, 2. Vorsitzender des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands erläutert, was dem erfahrenen Facharzt dann auffällt: „Die heute üblichen Untersuchungsmöglichkeiten erlauben dem Augenarzt, die Netzhautgefäße ohne Belastung des Patienten genauestens zu untersuchen. Er beurteilt die Netzhautgefäße nach ihrem Verlauf und ihrem Kaliber und stellt bereits eingetretene Schädigungen an der Netzhaut fest. Er kann damit einen Hinweis geben, wie lange und wie stark ein hoher Blutdruck, eine Zuckerkrankheit oder Nikotinkonsum das Gefäßsystem bereits belasten – um nur einige gefäßschädigende Faktoren zu nennen.“ Häufig führen diese Hinweise dazu, dass eine Behandlung dieser Krankheiten eingeleitet wird. „Da die Netzhautgefäße ein Teil des Gehirnkreislaufs sind“, ergänzt Dr. Heckmann, „kann der



apetito
ZUHAUS

... und der Genuss kommt ins Haus

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

PROBIER-ANGEBOT

Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

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



0 21 61 - 46 03 17

Augenarzt mit zusätzlichen Methoden Rückschlüsse auf die Hirndurchblutung und den Hirndruck ziehen und so einen wichtigen Beitrag zur Prävention des Schlaganfalls geben. Damit erweitern die Befunde des Augenarztes die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachgebieten zum Wohle des Patienten.“

Voraussetzung dafür ist die fundierte Ausbildung des Facharztes, der nach dem Medizinstudium noch eine fünfjährige Ausbildung zum Augenarzt absolviert hat. Denn die Beurteilung der Netzhautbefunde erfordert Erfahrung sowie Kenntnis der anatomischen Strukturen und der Krankheitsmechanismen.

Überblick: Auge und Allgemeinerkrankungen

Diabetes: Die hohe Zuckerkonzentration im Blut von Diabetikern führt mittelfristig zu Schäden an den großen und den feinen Blutgefäßen im Auge. Es kommt zu Gefäßverschlüssen, wodurch in der Folge Sehzellen nicht mehr ausreichend versorgt werden. Auch tritt Flüssigkeit aus den schadhaf-

Gefäßen aus, was die Netzhaut ebenfalls schädigt. In schwereren Fällen wuchern schadhafte Blutgefäße in das Augeninnere und führen zum Einbluten des Augapfels. Endstadium ist die Netzhautablösung und die Erblindung.

Fettstoffwechselstörungen: Fettablagerungen in der Hornhaut (Arcus lipoides) sind im Alter unter 50 Jahren ein Warnhinweis: Sie haben ein erhöhtes Risiko für eine Fettstoffwechselstörung.

Gefäßkrankungen: An den feinen Kapillargefäßen der Netzhaut sind schon früh durch Bluthochdruck oder auch Arteriosklerose verursachte Schäden zu sehen – sie können ein Hinweis auf eine drohende Erkrankung der Herzkranzgefäße sein.

Gelbsucht: Die Gelbfärbung der Bindehaut des Auges ist ein Symptom, das bei unterschiedlichen Krankheiten auftreten kann. Es wird verursacht durch eine zu hohe Konzentration von Bilirubin, einem Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Insbesondere kann die Gelbsucht ein Symptom für Lebererkrankungen sein.

Morbus Basedow: Bei dieser Autoimmunkrankheit der Schilddrüse kann es zu Veränderungen des Gewebes hinter dem Augapfel kommen. In der Folge treten die Augäpfel hervor, die Beweglichkeit der Augen ist bei einigen Patienten beeinträchtigt, sogar das Sehvermögen kann bedroht sein.

Morbus Wilson: Der so genannte Kayser-Fleischer-Kornealring, ein grünlicher, manchmal bräunlicher Ring am Rand der Hornhaut, weist auf den Morbus Wilson hin, eine ererbte Stoffwechselstörung, bei der es zur Kupferüberladung des Körpers kommt.

Rheuma: Der Oberbegriff Rheuma fasst eine Gruppe von Autoimmunkrankheiten zusammen, bei denen das Immunsystem körpereigenes Gewebe wie etwa die Gelenkinnenhaut angreift. Oft kommt es auch zur Entzündungen der Aderhaut im Auge (Uveitis). Ist im vorderen Bereich des Auges die Regenbogenhaut betroffen, treten folgende Symptome auf: starke Augenrötung, vermehrter Tränenfluss, gesteigertes Blendempfinden, Verschwommensehen, Augenschmerzen. Betrifft die Entzündung den hinteren Bereich, dann tritt eine allmähliche Sehverschlechterung auf, ein Sehen wie durch einen Schleier stellt sich ein. Während die Regenbogenhautentzündung meist akut auftritt und den Patienten wegen der Schmerzen schnell zum Augenarzt führt, beginnt die Entzündung der hinteren Augenabschnitte häufig schleichend und neigt zum chronischen Verlauf,

Quelle: BVA Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.

Foto: © U.-Herbert / PIXELIO



Praxis für
Physiotherapie/Krankengymnastik

Holger Mekle

Klosterstraße 25
41189 Mönchengladbach

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

Termine nach Vereinbarung

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



Gesundheit zum Anfassen



pflege plus im Gespräch

Vierter Gesundheitstag in Dülken wieder gut besucht

Viersen. Am 21. Februar war es wieder soweit, zum mittlerweile vierten Mal fand der Viersener Gesundheitstag im Dülkener Bürgerhaus statt. Regionale Anbieter aus den unterschiedlichsten Bereichen des Gesundheitswesens boten an ihren Ständen wieder Informationen, Beratung und vielfach einen praktischen Beweis ihres Könnens. So konnten sich Interessierte etwa direkt mittels Messtechnik persönlich vom Nutzen und der Bequemlichkeit einer orthopädisch einwandfreien Matratze überzeugen. Selbsthilfegruppen unterschiedlichster Richtungen waren ebenfalls vertreten und zahlreiche Vorträge rund um das Thema Gesundheit komplettierten das Programm.

Körperliches und seelisches Wohlbefinden standen wie immer im Vordergrund, aber auch Hilfsmittel und entsprechende bauliche Maßnahmen, die vorgenommen

werden können, stellten einen Schwerpunkt dar. „Neu in diesem Jahr ist die barrierefreie Badgestaltung“, erklärte J. Peter Kuhler, als Vorsitzender des Vereins „Gesundheitsplan Viersen e.V.“ der Initiator des Gesundheitstages.

Er zeigte sich über den Erfolg der Veranstaltung sehr zufrieden. Die Resonanz und das Interesse der etwa 2000 Besucher waren wieder sehr groß. Er begrüßte auch das professionelle Miteinander der verschiedenen Anbieter, und sagte dazu: „Nachdem im Vorfeld viel organisatorische Arbeit und Logistik notwendig war, freue mich um so mehr über die gute Zusammenarbeit und die Resonanz, die wir hier erfahren.“

Auch pflege plus® war mit einem Stand vertreten. Tho-

mas Riemer, für den Pflegedienst als Teamleiter tätig, hielt außerdem einen Vortrag mit dem Titel „Pflegetage, was tun?“ Danach stand er allen Interessierten für weitergehende Fragen beratend zur Verfügung. Angesichts des demographischen Wandels konnte er sich über mangelndes Interesse nicht beklagen.

Pflegebedürftigkeit im Alter und alles, was dabei auf Betroffene zukommt, standen dabei im Vordergrund. „Immer mehr Menschen werden immer älter. Gerade das Thema Pflegeversicherung ist in der heutigen Zeit enorm wichtig, viele Dinge sind den Betroffenen unklar“, kommentierte Tom Riemer seinen Einsatz. Mit der ihm eigenen Freundlichkeit und Kompetenz beantwortete er daher die vielen Fragen der Besucher.

Um 17.00 Uhr fand die sehr erfolgreiche und gut besuchte Veranstaltung ihr Ende. Für die teilnehmenden Aussteller bedeutete dies, einen zwar anstrengenden, aber auch äußerst erfolgreichen Tag bestritten zu haben. Man darf sich bereits jetzt auf den nächsten Gesundheitstag im Jahr 2011 freuen. (bs)

Foto: © TEXTDOC

Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

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



REHA ZENTRUM
VIERSEN GmbH

Corneliusstraße 8
41751 Viersen
Tel. (02162) 5 16 79
Fax (02162) 45 03 31
ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK

Ostern - Streifzug durch die Geschichte



© dusschulz / PIXELIO

Ostern – das bedeutet für viele Menschen Familienfest, langes Wochenende, Osterhase, Eiersuchen, den Frühling begrüßen. Eben ein zeitgenössisches Fest, mehr für die Kinder und zur Erholung gedacht. Viele wissen um die Bedeutung des Festes. Doch die wenigsten wissen, woher die vertrauten Rituale stammen, was Osterei und Osterhase eigentlich bedeuten und warum es sie gibt. Die folgende Auswahl der gängigsten Thesen soll dies erklären – und vor allem die Tatsache, dass diese sich nicht zwangsläufig widersprechen müssen.

Bedeutung des Osterfestes

Für gläubige Christen liegt die Bedeutung im Ende der vierzigstägigen Fastenzeit, der Kreuzigung

und Auferstehung Jesu und somit der Überwindung des Todes. Ostern gilt demnach als ältestes christliches Fest mit 2000 Jahre alter Geschichte und dem Karfreitag als höchstem Feiertag. Seitens der Kirche streitet man nicht ab, dass vorchristliche Rituale in christliche Feiertage übernommen wurden – im Gegenteil: Detailliertere und vielfältigere Informationen lassen sich nur wenige finden.

Denn es gibt auch jene Menschen, die Ostern als ein noch älteres als das christliche, nämlich keltisches Brauchtum mit von der Kirche anekdotierten Ritualen sehen. Doch nicht nur die Kelten dienen der Herkunftsklärung, auch die Angeln, Sachsen, Germanen und Teutonen werden bemüht bei der Erforschung der Bedeutung des Osterfestes. Alle diese Volkstämme begingen bereits in vorchristlicher Zeit rituelle Frühlingsfeste. Wie man sieht, ein durchaus weites Feld.

Selbst Experten, namentlich Historiker und Sprachwissenschaftler, streiten noch heute um Herkunft und Bedeutungen dieses Festes. Es existieren Thesen, die unterschiedlicher, aber auch ähnlicher nicht sein können, vor allem die Herkunft des Namens betreffend. Vielleicht stellen sie aber zumindest Teile der Wahrheit dar, denn sie alle beinhalten die Seh-



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

Beratungsstellen:

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

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

RING APOTHEKE

Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

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

sucht des Menschen nach Erneuerung, Fruchtbarkeit und Überwindung des Todes.

Herkunft des Namens

Aus christlicher Sicht wird der Name „Ostern“ erklärt mit der Entwicklung des Wortes aus dem lateinischen „Ostarum“ für Morgenröte oder Osten. Denn die Frauen am leeren Grab Christi blickten zuerst nach Osten, da sie glaubten, Jesus komme von dort auf die Erde zurück. Vielen unbekannt – aus diesem Grund wurden auch die Kirchen nach Osten ausgerichtet gebaut.

Einzig die früheren Germanen und Angelsachsen, also Menschen des heutigen deutschen und englischen Sprachraums, verwenden den Begriff „Ostern“ bzw. „Easter“. Interessanterweise wird diese Tatsache auch von den bereits erwähnten Anhängern der „keltischen Theorie“ zur Begründung herangezogen.

Umstritten ist der Namensbezug zu einer germanischen Göttin namens „Ostara“, die Fruchtbarkeit, Morgenröte und Frühling symbolisierte. Auch hier bestehen unterschiedliche Erklärungsansätze. Die Namen Aostra, Austro oder auch Eostrae tauchen in diesem Zusammenhang auf, so dass die Herkunft

nicht eindeutig zugewiesen werden kann. Für die einen ist Ostara eine Schwester Thors und nimmt in der germanischen Mythologie einen hohen Rang ein, für andere ist Aostra lediglich eine Untergöttin, die den Wechsel von Winter zu Frühjahr begleitete. Vom englischen Kleriker Beda Venerabilis stammt vom Anfang des 8. Jahrhunderts eine der wenigen, überlieferten, zeitgenössischen Erwähnungen einer Göttin namens Eostrae. Er berichtet von einem heidnischen Fest, welches ihr zu Ehren stattfand und von den nunmehr Bekehrten in das Osterfest übernommen wurde.

Wann ist Ostern?

Das christliche Osterfest leitet sich aus dem jüdischen Passahfest ab, das am ersten Frühlingsvollmond beginnt. Dieser Tag kann auf einen beliebigen Wochentag fallen, Ostern dagegen beginnt immer an einem Sonntag. Im 1. Konzil von Nicäa im Jahre 325 n. Chr. einigte man sich daher auf eine Formel: Ostern fällt auf den ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond, der am Tag der Frühjahrs- tagundnachtgleiche oder danach stattfindet. So erklärt sich, dass Ostern zwischen dem 22. März und dem 25. April gefeiert wird. Die

Termine vieler anderer sogenannter beweglicher Feste, wie Christi Himmelfahrt oder Pfingsten, sind somit außerdem vom Zeitpunkt des Osterfestes abhängig.

Übrigens: Der Ostersonntag ist der Samstag nach Ostern und nicht der Karfreitag vor dem Ostersonntag, mit dem er oft verwechselt bzw. gleich gesetzt wird.



© dusschütz / PIXELIO

Woher stammt die Eiersuche?

Auch für die Entstehung des Brauchs des Eiersuchens gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze, die weit in die Zeit zurück reichen. Einer geht davon aus, dass, da Vögel während der Winterzeit keine Eier legen, der Beginn des

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH



02166 130980
0177 8180011

**TEXTDOC**
Inh. Birgitt Stuckenberg

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

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

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

neuen Eierlegens als ein sicheres Zeichen für den Frühling galt. Die früher frei lebenden Hühner legten diese ersten Eier natürlich irgendwo in der Gegend ab. Den Menschen blieb nichts anderes übrig, als diese zu suchen, was sie dann gern den Kindern überließen.

Eine andere Theorie wiederum geht davon aus, dass, da während der Fastenzeit zum einen keine Eier gegessen wurden, zum anderen die Hühner gerade dann besonders viele Eier legten, diese durch Kochen haltbar gemacht wurden. Um die gekoch-



ten von den rohen Eiern unterscheiden zu können, malte man sie an. Ursprünglich ausschließlich in Rot, später dann in den vielen Farben des Frühlings, um sie schließlich an Ostern zu verschenken.

Auch, dass Eier als Opfergabe vergraben wurden, woraus sich dann das Verstecken entwickelt ha-

ben soll, ist eine von vielen Erklärungen. Denn grundsätzlich ist das Ei das Fruchtbarkeitssymbol schlechthin und steht für neues Leben in seiner ursprünglichsten Form. Verstärkt wurde dies mit dem ursprünglich in Rot, der Farbe des Blutes (Christi) oder aber auch der Farbe der Morgenröte,

des Ostens, gefärbten Eiern.

Bekanntestes Symbol – der Osterhase

Auch der für seine Fruchtbarkeit bekannte Hase ist ein eines der Symbole, die für Erneuerung und Leben stehen. Die Verbindung zu den sogenannten „heidnischen“ Frühlingsfesten vorchristlicher Zeit besteht darin, dass er das Lieblingstier und der Begleiter der Göttin Ostara gewesen sein soll.

Neuzeitlichere Erklärungen besagen, dass der Hase im Frühling stets auf großer Nahrungssuche und deshalb oft in der Nähe der Gärten

und Häuser zu sehen war. So auch dann, wenn die Eltern die Eier versteckten. Da Hühner keine bunten Eier legen, wurden dem Hasen, als darüber hinaus flinkem Sprinter, das Bemalen und Verstecken der Eier angedichtet. Seitdem ihn darüber hinaus auch die Schokoladen- und Spielzeugindustrie für sich entdeckte, ist er als Ostersymbol nicht mehr wegzudenken.

Fazit

Gemein ist allen Theorien, dass die Menschen immer schon das Ende des Winters herbeisehnten und dieses auch gebührend feierten. Stets war es ein Fest des Neubeginns, des Sieges des Lebens über den Tod. So scheint es nur natürlich, dass auch das höchste christliche Fest nicht im Widerspruch zu „heidnischen“ Riten steht – im Gegenteil, diese begleiten Ostern aufs Vortrefflichste. (bs)

Foto: © Thorsten-Freyer / PIXELIO

SENIOR aktiv
Mönchengladbach

Praktische Dinge fürs Leben

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

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Friedrich-Ebert-Str. 53-55, Mönchengladbach, Tel.: 945 99 88

www.senior-aktiv-moenchengladbach.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 18.30 Uhr

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Original und Fälschung: Finden Sie alle 14 Fehler im unteren Bild?



Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

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

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde:

Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

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

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

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

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Wichtig:

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

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

**Ärztlicher Notdienst
01805 / 044100**

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

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

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

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

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



Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

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

TEXTDOC 02434-2408554

Schnelle Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157