

Kurz InFormiert

- * Erster Tierfriedhof in Mönchengladbach**
- * Volkshochschule: ein Ort der Begegnung**
- * Verbraucherschutz: Änderungen 2012**

Wissenswertes

- * Stress – Risikofaktor für Bluthochdruck**
- * Rotes Auge? Genau hinschauen – gezielt behandeln**
- * Pflegereform wird weiter verschoben**



Merk dir den Smiley...



...wenn körperliche Einschränkungen oder gesundheitliche Beschwerden Hilfsmittel im Alltag erfordern, oder ein geliebter Mensch pflegebedürftig wird, dann sind wir für Sie da.

Mit zahlreichen Produkten verbessern wir Lebensqualität. Sorgen mit leistungsstarkem Service und kompetenter Beratung für ein barrierefreies und selbst bestimmtes Leben.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns, auch im Internet.



ortho-care West

ehemals Sanitätshäuser Schild und Kelz

Brunnenstraße 101-103 · 41069 M'gladbach
Sandradstraße 14 · 41061 M'gladbach

Außerdem in Grevenbroich

Telefon 0 21 61 / 1 43 60
www.orthocare-west.com



reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 14 · 41061 M'gladbach
**Außerdem in Düsseldorf, Krefeld,
Duisburg und Jüchen**

Zentralruf 08 00 / 009 14 20
www.rtwest.de

Das starke Team der Spezialisten

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980	Inhalt & Impressum 3
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	Vorwort Achim R. Zweedijk, pflege plus® 4
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg	Kurz InFormiert
Erscheinungsweise: 4 x jährlich	* Erster Tierfriedhof soll zügig eingerichtet werden 5
Herstellung / Druck: pflege plus® auf Minolta CF 5001	* NATO-Musikfest 2012
Auflage: 4000	* Stadt richtet Sozialfond für Flüchtlinge ein 6
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, K`broich	* Volkshochschule: Ein Ort der Begegnung
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.	* Für 2011 wird mit einer leichten Bevölkerungszunahme gerechnet
	* Wichtige Änderungen 2012: 7
	* Verbraucherschutz – Finanzen, Internet und Telekommunikation
	Wissenswertes
	* Stress – Risikofaktor für Bluthochdruck 10
	* Wenn Stress den Blick trübt 12
	* Rotes Auge? Genau hinsehen – gezielt behandeln 13
	* Pflegereform wird weiterhin verschoben 14
	Fehlerbild:
	* Finden Sie alle 14 Fehler? 15
	© Gerd Altmann / Pixelio
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.	Titelfoto: © Daniel Stricker / Pixelio



Liebe Leserinnen und Leser,

wieder gehen wir mit Ihnen in ein neues Jahr. Nachdem der November der schönste Monat des letzten Sommers war, wie jemand kürzlich scherzte, blühen nun im Januar bereits die Krokusse im Garten. Wie war es im letzten Jahr, als den Kommunen das Streusalz ausging, die Unfallrate in die Höhe schnellte und die Energiekosten ebenfalls? Das Beste daraus machen, mehr bleibt uns doch nicht übrig.

Verbesserungen und Änderungen, vor allem im Verbraucherschutz, die gibt es ab 2012. Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz informiert umfassend über alle wichtigen in Kraft tretenden Neuerungen in seinen Ressorts.

Knapp 23 Millionen Haustiere gibt es in Deutschland, Fische und Reptilien nicht mitgezählt. Die Tendenz ist steigend, immer mehr Menschen möchten nicht ohne Bello und Mieze leben, die oft zur Familie gehören. Sie möchten auch nach dem Tod des geliebten Tieres einen würdevollen letzten Ruheplatz finden. Wie in vielen anderen Städten auch, wird es jetzt auch in Mön-

chengladbach einen Tierfriedhof geben.

Stress wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Gleich zwei Beiträge in dieser Ausgabe widmen sich daher diesem Thema. Der erste stammt von der Deutschen Herzstiftung und zeigt auf, wie Dauerstress zu Schlaganfall, Herzinfarkt und Bluthochdruck führen kann. Aber auch, wie man gezielt gegen die schädlichen Folgen angehen beziehungsweise sie vermeiden kann. Der zweite Beitrag befasst sich speziell mit den Auswirkungen auf Augen und Sehkraft sowie den Auswirkungen von Augenerkrankungen auf das seelische Wohlbefinden. Beides sollte ausreichend Beachtung finden: Stress als Auslöser von Krankheiten und Krankheit als Auslöser von Stress.

Mitte 2012 soll sie endlich kommen: die lange angekündigte Pflegereform, an der sich nunmehr der dritte Gesundheitsminister versucht. Schaut man sich die zum Eckpunktepapier geschrumpfte Reform an, fragt man sich, ob das noch klappen kann. Über die Inhalte scheint Einheit zu herrschen, aber über die Umsetzung und vor allem die Finanzierung ist die Zielsetzung weit entfernt, möge diese auch noch so ausgefeilt und positiv für die Menschen gedacht sein. Wir haben für Sie die Entwicklung sowie die Inhalte einmal zusammengefasst.

*Es 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



Erster Tierfriedhof soll zügig eingerichtet werden

EWMG und Betreiberin unterzeichneten Vertrag: möglichst schnell auf die Baustelle

Mönchengladbach. Auf einem rund 3.000 Quadratmeter großen Gelände gegenüber dem städtischen Friedhof an der Preyerstraße soll schon bald ein Tierfriedhof eingerichtet werden. Ein von der EWMG aufgesetzter Pachtvertrag wurde jetzt von Monika Ludwig als Betreiberin des ersten Tierfriedhofes in Mönchengladbach, unterzeichnet. Sie war eine von drei Bewerbern und konnte im Rahmen der Ausschreibung mit ihrem Konzept überzeugen.

Spielt das Wetter mit, will sie möglichst rasch auf die Baustelle gehen, um das Gelände einzuebnen und parkähnlich zu gestalten. Rund 40.000 Euro will die seit drei Jahren gelernte Tierbestatterin aus Giesenkirchen in die Errichtung des Tierfriedhofes investieren. Dabei ist bei der neuartigen Einrichtung nicht nur ein reiner Tierfriedhof vorgesehen, sondern auch eine Begegnungsstätte für Tierliebhaber. Dazu soll auf dem Gelände ein Gebäude mit kleiner Kaffeeküche und einem zusätzlichen Abschiedsraum für die Trauernden errichtet werden. „Mir ist es wichtig, dass hier auch eine gute Bestattungskultur gepflegt wird. Die Trauernden sollen in Ruhe von ihren

Liebsten Abschied nehmen können“, betont Monika Ludwig. „Bestattet werden sollen ausschließlich Haustiere. Tierbesitzer machen sich zunehmend Gedanken darüber, was nach dem Tod der Haustiere mit ihnen geschieht. Immer mehr wollen da nicht einfach nur zur Tierkörperbeseitigung gehen“, so Monika Ludwig weiter. Insgesamt versteht sie den neuen Tierfriedhof als „Oase der Ruhe“. Dabei sollen die Gräber nicht Reihe an Reihe angeordnet werden. Vielmehr sieht das Konzept eine parkähnliche Gestaltung mit gestalteten Bestattungssinseln und Bänken vor. Außerdem sollen vor dem Gelände genügend Parkmöglichkeiten eingerichtet werden.

Der Rat hatte im Sommer vergangenen Jahres die Einrichtung eines Tierfriedhofes beschlossen. Bisher müssen Mönchengladbacher, die ihr Haustier begraben möchten, nach Krefeld oder Düsseldorf fahren. Die Fläche an der Preyerstraße diente bislang als Erweiterungsfläche für den gegenüber liegenden städtischen Friedhof, die allerdings vor dem Hintergrund der gesamtstädtischen Friedhofssituation nicht mehr für diesen Zweck benötigt wird.

Quelle: pmg

Foto: Shelsea Müller/ Pixelio

NATO-Musikfest 2012

Vorverkaufskarten gibt's mit Frühbucherrabatt bis Mitte Januar

Mönchengladbach. Am 2. Juni 2012 ist es wieder soweit: Musiker aus hochrangigen internationalen Militärkapellen, darunter auch ein Musikkorps der Bundeswehr, werden beim 27. NATO-Musikfest im Borussia-Park Mönchengladbach unter dem Dirigat des Leiters

der Militärmusik der Bundeswehr, Oberst Dr. Michael Schramm, mit einem spektakulären Show- und Unterhaltungsprogramm unter freiem Himmel für Stimmung sorgen. Mitreißende Musik und ausgefeilte Choreographien, abgelöst von bravourösen Drillvorführungen des Wachbataillons, werden nicht nur Fans der Militärmusik begeistern. Der Mix der profes-



sionellen internationalen Formationen und Bands als Repräsentanten ihrer Herkunftsländer ist abwechslungsreich und stellt neben populären Titeln auch einen authentisch historischen Teil des jeweiligen Landes vor. Zum krönenden Finale wird „großes Theater“ geboten, wenn das traditionelle Feuerwerk synchron zur Musik den Himmel über dem Stadion erstrahlen lässt.

Das einzigartige Militärmusikfest Mönchengladbachs fasziniert schon seit über 50 Jahren mit hochkarätigen Programmen und professionellen Militärkapellen aus aller Welt. Viele Besucher kommen alle zwei Jahre von weiter angereist, um in Mönchengladbach die Original-Militärmusikshow zu erleben. Nur knapp 30 km von der Grenze gelegen, ist das NATO-Musikfest auch für Militärmusikfreunde aus den benachbarten Niederlanden bequem zu erreichen. Eintrittskarten für das NATO-Musikfest 2012 sind sofort zum Preis von 37,50 Euro (Kat. II:



Business-Sitz des Borussia-Parks mit bestem Blick und Parken auf P1) bis 15 Euro (Kat. VI: Stehplatz) erhältlich.

Tickets für die besten Plätze im VIP-Bereich inkl. Catering und Parken kosten 79 Euro - das ideale Geschenk für jeden Militärmusik-Fan. Frühbücher erhalten bis zum 15. Januar vier Euro Rabatt auf VIP-Tickets und 2,50 Euro auf die anderen Kategorien.

Tickets gibt es bei allen VVK-Stellen und unter www.eventim.de. Mit dem Kauf der Karte können die Besucher zugleich etwas Gutes tun, denn hinter den Aktivitäten steht ein guter Zweck: Der Reinerlös aus dem NATO-Musikfest wird traditionell an die UNO-Flüchtlingshilfe gespendet. Seit 1960 konnten auf diesem Weg mit rund 502.000 Euro Projekte auf der ganzen Welt ermöglicht und gefördert werden.

Weitere Informationen unter www.nato-musikfest.de sowie bei der MGMG unter Tel. 02161-252413.

Quelle: pmg

Foto 1: Rolf van Melis/ Pixelio

Foto 2: Rainer Sturm/ Pixelio

Stadt richtet Sozialfond für Flüchtlinge ein: Geld stammt aus einer Erbschaft

Mönchengladbach. Eine inzwischen verstorbene Mönchengladbacher Bürgerin hat die Stadt Mönchengladbach als Erbin ein-

gesetzt und testamentarisch verfügt, dass das Erbe für die Unterstützung von Flüchtlingen eingesetzt werden soll. Nach Beratung mit Vertretern des Flüchtlingsrates Mönchengladbach und des Arbeitskreises Asyl der Gemeinde St. Mariä Himmelfahrt hat sich die Stadt dazu entschlossen, aus der Erbschaft einen Teilbetrag von 264.000 Euro als Sozialfond für humanitäre Aufgaben im Bereich der Flüchtlingshilfe zu verwenden. Als humanitäre Aufgaben werden Maßnahmen angesehen, die nicht ohnehin von der Stadt aus öffentlichen Mitteln getragen werden. Hierbei kann es sich beispielsweise



um besondere Bedarfe für Kinder einschließlich deren Betreuung, Reisekosten für notwendige Behördenbesuche außerhalb der Stadt oder die Kostenübernahme außergewöhnlicher medizinischer Maßnahmen handeln.

Für die praktische Umsetzung ist ein Gremium aus Vertretern des Flüchtlingsrats und des Arbeitskreises Asyl, ergänzt um drei Personen aus der Bürgerschaft, gebildet worden. Das Gremium sammelt und bewertet Verwendungsvorschläge für den Personenkreis der Flüchtlinge und leitet sie an die Stadt weiter.

Wer Hilfe aus dem Sozialfond benötigt oder wem eine Notlage bekannt wird, kann sich an den Flüchtlingsrat Mönchengladbach, Margarethenstraße 20, Tel.: MG

247 39 13, an den Arbeitskreis Asyl, Abteistraße 37, Tel.: MG 46 23 30 oder an das Sozialdezernat der Stadt Mönchengladbach, Aachener Straße 2, Tel.: MG 25-34 94 wenden.

Quelle: pmg

Foto: Gerd Altmann/ Pixelio

Volkshochschule: Ein Ort der Begegnung

Mönchengladbach. Das Programm zum Frühjahrssemester 2012 zeigt: Die Volkshochschule ist längst nicht mehr ein Ort nur zum Lernen, sondern auch der Begegnung. Das Semester-Motto „In der VHS ist immer was los: Ausgehen, mitmachen und gemeinsam lernen“ macht das deutlich. Ganz neu ist das allerdings nicht.

„Bereits seit eineinhalb Jahren werben wir damit, dass Bildung spannend und interessant ist, Spaß machen und unterhalten kann“, sagt Dr. Thomas Erler, Leiter der VHS. Die Volkshochschule erreicht dieses Ziel unter anderem dadurch, dass ganz gezielt auch aktuelle Trends bei der Programmgestaltung berücksichtigt werden. So stehen zurzeit beispielsweise Näh-



kurse wieder hoch im Kurs. Immer gefragter werden aber auch alle Angebote zu Gesundheitsthemen – vom Autogenen Training bis zur Zen-Mediation. Der Bedarf ist kaum zu decken, da es hierfür an den benötigten Räumlichkeiten



fehlt, die zurzeit dringend gesucht werden.

„Die Zeiten, als die Menschen vor allem zu Vorträgen in die VHS kamen, sind längst vorbei. Heute möchten die Kunden aktiv sein, selber etwas machen“, berichtet Erler weiter. Und zu einem guten Stück bestimmen die Kursteilnehmer auch das Programm mit: Die Vielschichtigkeit des VHS-Angebotes erklärt sich unter anderem daraus, dass Anregungen und Anfragen der Kunden bei der Gestaltung des Programms berücksichtigt werden.

Quelle: pmg

Foto 1: BirgitH/ Pixelio

Foto 2: LiliGraphie/ Pixelio



Gleichstellungsstelle: Der neue Frauenkalender ist da

Mönchengladbach. Der aktuelle Frauenkalender für die Monate Januar bis April liegt ab sofort bei Bezirksverwaltungsstellen, Rathäusern, Bibliotheken und auch in Apotheken, Kirchen, und Frauenarztpraxen aus. Das Heft der

Gleichstellungsstelle bietet einen umfassenden Überblick zu Veranstaltungen rund um die Themen Beruf und Praxis, Frau und Gesellschaft sowie Kultur und Freizeit. Ein Themenschwerpunkt im Frühjahr ist der Internationale Frauentag im März. Weitere Infos dazu auch auf der Internetseite www.frauenaktionstage-mg.de.

Quelle: pmg

Foto: R.B./ Pixelio

Für 2011 wird mit einer leichten Bevölkerungszunahme gerechnet

Wiesbaden. Die Einwohnerzahl Deutschlands dürfte nach einer Schätzung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) im Jahr 2011 erstmals nach acht Jahren Rückgang leicht gestiegen sein. Am Jahresende lebten voraussichtlich über 81,80 Millionen Personen und damit deutlich über 50.000 Personen mehr als im Vorjahr in Deutschland. Ursache hierfür sind die hohen Wanderungsgewinne gegenüber dem Ausland: Erstmals nach 2002 können sie das Geburtendefizit - die Differenz aus Geburten und Sterbefällen - mehr als ausgleichen.

Für das Jahr 2011 wird mit 660.000 bis 680.000 lebend geborenen Kindern und mit 835.000 bis 850.000 Sterbefällen gerechnet. Daraus wird sich voraussichtlich ein Geburtendefizit von etwa 170.000 bis 185.000 ergeben. 2010 betrug es 181.000; den 859.000 Sterbefällen standen 678.000 Geburten gegenüber.

2011 sind der Schätzung zufolge mindestens 240.000 Personen mehr aus dem Ausland zugezogen als ins Ausland fortgezogen. Einen vergleichbar hohen Wanderungs-

gewinn gab es zuletzt 2001. Im Jahr 2010 lag er bei 128.000.

Großen Anteil an dieser positiven Entwicklung der Wanderungser-



gebnisse haben die Zuzugszahlen aus den im Jahr 2004 der Europäischen Union beigetretenen Staaten, vor allem aus Polen. Seitdem seit Mai 2011 für sie die vollständige Arbeitnehmerfreizügigkeit gilt, ziehen pro Monat durchschnittlich mehr als 28.000 Personen aus diesen EU-Staaten zu. In den ersten vier Monaten 2011 waren es nur rund 15.000. Der Anteil der Zuzüge aus diesen Ländern an der Gesamtzuwanderung hat sich dadurch von etwa einem Viertel auf knapp ein Drittel erhöht.

Quelle: Destatis

Foto: JMG/ Pixelio

Wichtige Änderungen 2012: Verbraucherschutz – Finanzen, Internet und Telekommunikation:

Stärkere Kontrolle von Anlageberatern

Ab 1. November 2012 kontrolliert die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin) Anlageberater, registriert dazu die Mitarbeiter der Banken und Sparkassen und sanktioniert Verstöße gegen die Vorschriften zur anlegergerechten Beratung bis hin zu Beschäftigungsverboten. Diese Maßnahme wird dazu beitragen, dass Verbraucher besser vor Falschbera-

tungen über Wertpapiere, Investmentfonds und Vermögensanlagen geschützt werden.



Schnellere Ausführung von Überweisungen

Damit der Zahlungsverkehr innerhalb Europas schneller und einfacher funktionieren kann, wurden mit der Umsetzung der EU-Zahlungsdiensterichtlinie in deutsches Recht insbesondere die Ausführungsfristen für innerstaatliche und grenzüberschreitende Überweisungen verkürzt. Ab 1. Januar 2012 müssen Banken und Sparkassen Überweisungen in Euro, die papierlos in Auftrag gegeben werden (online oder per Automat), innerhalb eines Bankgeschäftstages ausführen (Gutschrift auf dem Empfängerkonto). Für Überweisungen, die mittels eines Überweisungsvordrucks in Auftrag gegeben werden, beträgt die Ausführungsfrist ab 1. Januar 2012 zwei Geschäftstage. Diese Regelungen

gelten zwar schon seit 31. Oktober 2009. Banken und Sparkassen konnten davon jedoch bis Ende 2011 abweichen und längere Ausführungsfristen vereinbaren. Diese betragen für papierlose Überweisungen maximal drei Geschäftstage und für Überweisungen via Beleg vier Geschäftstage.

Kontopfändungsschutz nur noch über P-Konto

Jeder Verbraucher kann bereits seit 1. Juli 2010 von seiner Bank oder Sparkasse verlangen, dass sein Girokonto kostenlos in ein Pfändungsschutzkonto (P-Konto) umgewandelt wird. Ein Schuldner erhält auf diesem P-Konto für sein Guthaben einen automatischen Basispfändungsschutz von 1028,89 Euro pro Monat. Dieser kann sich unter bestimmten Voraussetzungen erhöhen, z.B. wegen gesetzlicher Unterhaltspflichten des Schuldners. Für Girokonten, die keine P-Konten sind, gilt nur noch bis 31. Dezember 2011 der herkömmliche Kontopfändungsschutz. Ab 1. Januar 2012 wird ein wirksamer Kontopfändungsschutz für das Kontoguthaben nur noch über das P-Konto gewährleistet. Jeder von einer Pfändung betroffene Verbraucher benötigt dann ein P-Konto. Verbraucher

sollten daher bei einer bestehenden oder drohenden Pfändung bei ihrer Bank oder Sparkasse bis spätestens 27. Dezember 2011 die Umwandlung ihres Girokontos in ein P-Konto beantragen. Nur bei neu zugestellten Pfändungen kann das Girokonto auch noch vier Wochen nach der Zustellung der Pfändung rückwirkend in ein P-Konto umgewandelt werden. Das Bundesverbraucherministerium hat Banken und Sparkassen aufgefordert, das neue P-Konto kostenfrei anzubieten oder zumindest keine Aufschläge zur normalen Kontoführungsgebühr zu verlangen.



Gleiche Versicherungstarife für Mann und Frau

Ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs führt dazu, dass spätestens ab 21. Dezember 2012 Versicherer verpflichtet sind, so genannte Unisex-Tarife für alle neuen Versicherungsverträge anzu-

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

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH

02166 130980
0177 8180011

pflege plus

bieten. Das heißt, dass dann für Frau und Mann gleich teure Policen angeboten werden müssen. Bislang haben Versicherer Frauen und Männer in den verschiedenen Versicherungssparten aufgrund der statistisch unterschiedlichen Lebenserwartungen oder Versicherungsrisiken ungleich behandelt. So zahlen Frauen für manche Versicherungen mehr, etwa in der Kranken- und privaten Rentenversicherung. Dafür sind die Prämien für Männer in der Risikolebens- und in der Kfz-Versicherung häufig höher. Das Gesamtvolumen der zu regulierenden Schäden bleibt durch das Urteil unverändert.

Schnellerer Wechsel des Versor-gers

Die Novelle des Energiewirtschaftsgesetzes (EnWG) sieht vor, dass ein Wechsel des Strom- und Gasanbieters ab 1. April 2012 innerhalb von drei Wochen möglich ist, wobei diese Frist dann beginnt, wenn der neue Anbieter den Wechsel beim Netzbetreiber anmeldet. Der Energielieferant muss gegebenenfalls beweisen, dass er die Nichteinhaltung der Drei-Wochen-Wechselfrist nicht zu vertreten hat. Der neue Liefervertrag und damit die Versorgung des Kunden kann dann an jedem be-

liebigen Werktag beginnen. Damit wird der Lieferantenwechsel für die Verbraucher einfacher und schneller.



Bessere Informationen für Strom-kunden

Ab 1. Februar 2012 sind Stromanbieter nach dem geänderten EnWG verpflichtet, die Verbraucher in einfacher und verständlicher Weise über ihre Rechte zu informieren. Somit müssen Rechnungen und Verträgen umfassendere Informationen, wie zum Beispiel Hinweise zur Vertragsdauer, die geltenden Preise, den nächstmöglichen Kündigungstermin und die Kündigungsfrist sowie den ermittelten Verbrauch enthalten. Ferner müssen sowohl Anschrift und Kontaktdaten der 2011 neu eingerichteten „Schlichtungsstelle Energie“ als auch ein Hinweis auf den Verbraucherservice der Bundesnetzagentur zur Verfügung gestellt

werden. Zudem gewährleistet das novellierte EnWG dem Verbraucher spätestens sechs Wochen nach Beendigung des Abrechnungszeitraums einen Anspruch auf eine Rechnung. Beschwerden von Verbrauchern müssen durch die Energieunternehmen und Messstellenbetreiber innerhalb von vier Wochen beantwortet werden.

Bekämpfung von Kostenfallen im Internet

Die Bundesregierung hat im August 2011 einen Gesetzentwurf zur Bekämpfung von Internetkostenfallen beschlossen. Danach werden Unternehmer künftig verpflichtet, Verbraucher unmittelbar vor Abgabe ihrer Bestellung im elektronischen Geschäftsverkehr über den Gesamtpreis der Ware oder Dienstleistung zu informieren. Ein Vertrag kommt zukünftig nur zustande, wenn der Verbraucher ausdrücklich bestätigt, dass er sich zu einer Zahlung verpflichtet. Erfolgt die Bestellung über eine Schaltfläche, muss diese unmissverständlich auf die Zahlungspflicht hinweisen (sogenannte „Button-Lösung“).

Quelle: BMELV

Foto 1: Gerd Altmann/ Pixelio

Foto 2: Rikel/ Pixelio

Foto 3: berlin-pics/ Pixelio



Hallerstraße 69
41844 Wegberg
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

- Texte für Printmedien und Internet
- Redaktion, Textkorrektur
- PR-Beratung, Konzepterstellung
- Flyer, Broschüren, Visitenkarten
- Korrespondenz
- Zielgruppenorientierte PR
- Kreativität zu fairen Preisen
- PC-Wartung, -Instandsetzung
- Installation, Konfiguration, Update
- LAN, W-LAN, DSL, Internet

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

Stress – Risikofaktor für Bluthochdruck



Dauerstress erhöht Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Experten raten zur Stressbewältigung

Frankfurt a. M. Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland und weltweit, mit katastrophalen Folgen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen und Erblindung. Für die Vorbeugung und die Therapie des Bluthochdrucks sind nicht nur Blutdruckmedikamente, sondern ein gesunder Lebensstil von großer Bedeutung. Dauerstress wird als bedeutsamer Risikofaktor für Bluthochdruck und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall angesehen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Allerdings ist Stress nicht grundsätzlich etwas Schlechtes für den Menschen. Für blitzschnelles Reagieren in Belastungs- und Gefahrensituationen setzt der menschliche Or-

ganismus Stresshormone (Adrenalin und Noradrenalin) frei, die den Herzschlag beschleunigen, den Blutdruck erhöhen oder die Atmung anregen.

„Stress ist die Anpassungsreaktion des Körpers auf die Kräfte, die aus seiner Umwelt auf ihn einwirken. Der Mensch braucht Stress, um die Anforderungen, die an ihn gestellt werden, zu bewältigen. Anspannung gehört zum Leben, ihr muss aber Entspannung folgen“, betont Prof. Dr. med. Karl-Heinz Ladwig, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Ladwig ist Professor für Psychosomatische Medizin und Medizinische Psychologie am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München und am Institut für Epidemiologie (EPI-II) des Helmholtz Zentrums München. „Chronischer Stress, dem

keine Entspannung folgt, macht krank, da man durch ihn leicht in Verhaltensweisen hineinschlittert, die die Gesundheit ruinieren: Man greift zur Zigarette, man isst sich aus Frust Übergewicht an, man trinkt zu viel Alkohol“, sagt Prof. Ladwig. Wie aber tragen psychische Prozesse dazu bei, dass sich ein Bluthochdruck entwickelt und auf Dauer bleibt?

Von einzelnen Blutdruckerhöhungen zum dauerhaften Hochdruck

Einzelne Blutdruckerhöhungen hat die Natur vorgesehen. So sorgen in einer kurzfristigen Stresssituation Anpassungsmechanismen für ausreichend Blutdruck, um Muskeln und Organe mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Hier spielt das autonome Nervensystem eine wichtige Rolle, das eine sofortige Anpassung der Herzfrequenz, der Pumpleistung des Herzens und der Einstellung des Widerstands in den großen Gefäßen, bewirkt. Stressbedingt führt die dauerhafte Überaktivierung des autonomen Nervensystems zu einer Steigerung der Herzleistung und zur Erhöhung des Blutdrucks. Der Körper reagiert auf diese nervös bedingte Steigerung auf Dauer mit einem Umbauprozess der Gefäßwand, die zur Steifheit der Gefäße führt. „Gegen diese Gefäßveränderungen, die wiederum zu einem vermehrten Widerstand des Gefäßsystems führen, muss das Herz anpumpen – ein fataler Teufelskreis“, erklärt Prof. Ladwig. „Denn der Körper möchte sein inneres Gleichgewicht durch Veränderung erreichen und mit seiner Reaktion auf eine Belastung für

ein weiteres Funktionieren sorgen. Durch diese Anpassungsreaktion stellt sich der Organismus auf das veränderte Stressniveau ein: Der Zustand der Hochspannung wird zur Normalität.“ Hat sich der Körper auf das erhöhte Niveau eingestellt, ist der Bluthochdruck auf Dauer mit eigenen Mitteln, d. h. allein mit Entspannungstechniken gegen den Stress, nicht mehr zu senken. Medikamente werden in der Regel für die Behandlung notwendig.



Stressbewältigung lohnt sich: Blutdrucksenkung schonender, weniger Medikamente

Allerdings lohnt sich Stressbewältigung, weil dadurch die Blutdrucksenkung schonender, d.h. mit weniger Medikamenten und Nebenwirkungen erreicht werden kann. Prof. Ladwig empfiehlt, den eigenen Alltag aus großer Distanz – sozusagen mit Adlerblick – genau an-

zusehen und zu hinterfragen. Auch kann intensive Bewegung viel zur Entspannung beitragen. Ebenso selbst gewählte packende Aktivitäten wie Musizieren, im Chor singen, mit anderen in Konzerte, Filme, ins Theater gehen und darüber diskutieren, für Freunde kochen, gemeinsame Abendessen in der Familie mit lockeren intensiven Gesprächen. „Am besten ist es allerdings, mit Stress umgehen zu lernen, bevor sich hoher Blutdruck entwickelt. Gegen die zerstörerischen Folgen des modernen Lebens ist ein ausbalancierter Lebensstil mit viel Sport, gesunder Ernährung und Zeit für Entspannung eine gute Versicherung“, so Prof. Ladwig.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie in dem neuen Experten-Ratgeber „Bluthochdruck heute – Lebensstil, Medikamente, neue Verfahren“ der Deutschen Herzstiftung. Der Ratgeber informiert über alle Möglichkeiten der Behandlung des hohen Blutdrucks. Patienten erhalten wertvolle Tipps für den Umgang mit hohem Blutdruck. Alle Beiträge sind von namhaften Experten geschrieben. Der Band (88 S.) ist gegen drei Euro in Briefmarken erhältlich bei: Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

Foto 1: Gerd Altmann/ Pixelio

Foto 2: Barbara Lechner/ Pixelio



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



Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®
 Pflegedienst und mehr...
 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

Wenn Stress den Blick trübt

Der Augenarzt als Mittler zwischen Patient und Krankheit

Düsseldorf. Seelische Belastungen können Augenerkrankungen verstärken oder auslösen. Die Angst vor Sehverlust wiederum verursacht körperlichen Stress und kann den Betroffenen aus dem seelischen Gleichgewicht bringen. Wenn psychische Probleme am Krankheitsgeschehen beteiligt sind, wird der Augenarzt zum Mittler zwischen Patient, Krankheit und oft auch anderen Therapeuten, etwa Psychotherapeuten.

Alltägliche Redewendungen legen den Zusammenhang von Seele und Sehkraft nahe: Jemand „sieht schwarz“, „aus den Augen, aus dem Sinn“, andere wiederum sind „blind vor Wut.“ Tatsächlich spielen auch bei Augenkrankheiten psychische Faktoren häufig eine Rolle. „Wenn körperliche Beschwerden in erheblichem Ausmaß durch seelische Ursachen bedingt sind, spricht man von psychosomatischer Krankheit“, erklärt Dr. med. Gabriele Emmerich, Sprech-

rin des Ressorts „Psychosomatik in der Augenheilkunde“ im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA). Zu diesen Augenerkrankungen gehören unter anderem bei einem Teil der Patienten das Trockene Auge, das Glaukom (Grüner Star), der Lidkrampf (Blepharospasmus), Tics wie zwanghaftes Blinzeln und ebenso chronische Augenerkrankungen.

Die Angst vor Sehverlust verändert unsere Lebensbalance. Diese Lebensbalance besteht aus einem Erleben zwischen Familie und Beruf, Körper und einer Zukunftsplanung. Familiäre Konflikte und beruflicher Stress können das vegetative Nervensystem beeinflussen und so die Krankheit verschlimmern.

Bei stressbedingten Erkrankungen können Entspannungstechniken die Behandlung ergänzen

Bei Verdacht auf eine psychosomatische Erkrankung wird der Augenarzt den Patienten deshalb auch

handlung mitarbeiten kann. Der Augenarzt kann zudem Hinweise geben, welche Therapien eventuell helfen können. „Autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobson sind oft eine sinnvolle Ergänzung zur Behandlung stressbedingter körperlicher Erkrankungen“, nennt Dr. Emmerich ein Beispiel.



Angst vor dem Sehverlust

Wenn Patienten an einer chronischen Augenerkrankung wie Glaukom, diabetischer Retinopathie oder Altersabhängiger Makuladegeneration (AMD) leiden, die das Sehvermögen bedrohen, dann kann alleine die Angst vor dem Sehverlust den Patienten aus dem Gleichgewicht bringen. Auch dann wird der Augenarzt zum Vermittler zwischen Patient und Krankheit. Neben der augenmedizinischen Behandlung spielt die Beratung und das therapeutische Gespräch hier eine besondere Rolle.

Die aktuellen Verhältnisse im deutschen Gesundheitswesen verlangen Augenärzten allerdings großen Idealismus ab, wenn sie sich für das Gespräch und die Erörterung der Krankheitsbedingungen mit den Patienten die nötige Zeit nehmen. Für die Betreuung gesetzlich Krankenversicherter erhalten Augenärzte eine ungenügende Quartalspauschale. Der zeitliche Aufwand für die erforderliche Zuwendung ist in der pauschalen Vergütung der gesetzlichen Krankenversicherung leider nicht vorgesehen. *Quelle: BVA*

Foto: Michaela Völkl/ Pixelio

BRILLEN DAHMEN

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

Mit uns sehen Sie Schaf.

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

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

Nur 1 Tuch pro Person, so lange Vorrat reicht.

Kommen Sie jetzt
zum Sehtest*

1.500 mal einmalig.

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

Rotes Auge? Genau hinsehen – gezielt behandeln



Antibiotika und Cortison nur nach Rat des Augenarztes einsetzen

Düsseldorf. Augentropfen, die Antibiotika, Kortison oder eine Kombination aus beidem enthalten, sind hochwirksame Medikamente, die Entzündungen der Augenoberfläche heilen können.

Allerdings ist eine gründliche augenärztliche Untersuchung Voraussetzung, um zu klären, was die Ursache der Beschwerden ist. Denn wenn beispielsweise ein Virus die Entzündung auslöst, können Antibiotika und Kortison

nichts ausrichten, sie können sogar schaden. Das Auge ist mal wieder rot? Da ist die Versuchung groß, zu den Augentropfen zu greifen, die von einer früheren Erkrankung noch im Arzneischrank stehen und die damals so gut geholfen haben. Doch diese Taktik, so bequem sie auch sein mag, kann fatale Folgen haben. Denn die möglichen Ursachen eines „roten Auges“ sind vielfältig: Ein Fremdkörper kann ins Auge geraten sein, die Hornhaut

kann verletzt worden sein, Viren – beispielsweise Herpes simplex – oder Bakterien können die Augenoberfläche infiziert haben. Die Behandlung muss sich gezielt gegen die jeweilige Ursache wenden.

Antibiotika werden zu oft eingesetzt

Schätzungen zufolge werden in Deutschland pro Jahr 250 bis 300 Tonnen Antibiotika verbraucht, rund 85 Prozent davon im ambulanten Bereich. „Häufig werden antibiotikahaltige Augentropfen auch ohne eingehende augenärztliche Untersuchung verschrieben“, kritisiert Prof. Dr. med. Bernd Bertram, 1. Vorsitzender des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands (BVA).

Doch der sorglose Umgang mit diesen Medikamenten schafft Probleme: „Jede überflüssige Antibiotika-Therapie begünstigt die Entwicklung von Resistenzen“, so Prof. Bertram. Es entwickeln sich immer mehr Bakterienstämme, denen die Wirkstoffe nichts mehr anhaben können.

Eine wertvolle Waffe der Medizin wird so stumpf. Werden Antibiotika ins Auge getropft, obwohl ein Fremdkörper oder ein Virus die

	<p style="text-align: center;">LANDHAUS KÜCHE</p> <p style="text-align: center;">Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von apetito</p> <p style="text-align: center;">Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus</p> <p style="text-align: center;">PROBIER-ANGEBOT Jetzt bestellen und selbst überzeugen!</p>	<p style="text-align: center;"><i>Alles Gute für Ihre Gesundheit.</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Orthopädietechnik ▶ Kinder-Reha Versorgung ▶ Rehabilitationstechnik <ul style="list-style-type: none"> ▶ Medizintechnik ▶ Krankenpflegeartikel ▶ Stoma- und Inkontinenzprodukte </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="813 1859 1085 2060"> <p>RehaZentrum Viersen GmbH Corneliusstraße 8 41751 Viersen-Dülken Fon: 0 21 62 - 50 39 0</p> <p>Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr 14³⁰ - 18⁰⁰ Uhr Mittwoch: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr 14³⁰ - 17⁰⁰ Uhr</p> </div> <div data-bbox="1133 1859 1404 2060"> <p>RehaZentrum Viersen GmbH Borner Straße 28 41379 Brüggen Fon: 0 21 62 - 50 39 20</p> <p>Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">www.rehazentrumviersen.de</p>
--	--	---

Rufen Sie uns an! 0 21 61 – 46 03 17
www.landhaus-kueche.de

Entzündung verursacht hat, dann verfehlen sie ihre heilende Wirkung. Prof. Bertram fordert, Antibiotika wirklich nur dann einzusetzen, wenn eindeutig eine bakterielle Infektion vorliegt. Und dann heißt es „klotzen, nicht kleckern“: Die Behandlung erfolgt über mehrere Tage lang intensiv, um auch den hartnäckigen Krankheitserregern keine Chance zu lassen.

Kortison mit Umsicht anwenden

Kortisonhaltige Augentropfen können bei bestimmten Krankheiten wie der Iridozyklitis – einer Entzündung der Iris und des Ziliarkörpers – unverzichtbar sein, macht Prof. Bertram klar.

Doch wenn Augenärzte Kortison verordnen, dann kontrollieren sie stets, ob Nebenwirkungen auftreten: Der Augeninnendruck kann ansteigen, so dass ein Glaukom (Grüner Star) entstehen kann. Bei manchen Patienten kann sich auch innerhalb erstaunlich kurzer Zeit eine bestimmte Form der Linsentrübung (Katarakt) entwickeln. Außerdem wird die körpereigene Abwehr durch Kortison abgeschwächt.

Bei einer Infektion mit Bakterien, Herpes-Viren oder Pilzen kann das gefährlich werden: „In diesen Fällen kann die Krankheit durch Kortison sogar noch schlimmer werden, weil das Kortison die körpereigene Abwehr gegen die Keime reduziert“, erläutert der Augenarzt.

„Augentropfen mit Antibiotika oder Kortison“, so das Fazit des BVA-Vorsitzenden, „sind wertvolle Medikamente, doch ihr Einsatz gehört in die Hand des erfahrenen Augenarztes.“

Quelle: BVA

Foto: Sigrid Rossmann/ Pixelio

Pflegereform wird weiterhin verschoben

Erhöhungen der Leistungen gründen noch in der „alten“ Reform

Seit 2006 wird an dieser Reform gewerkelt, so hat es den Eindruck. Fünf Bedarfsstufen statt dreier Pflegestufen, den Pflegebegriff neu definieren, keine Minutenzählerei mehr, Demenzkranke besser berücksichtigen, pflegenden Angehörigen mehr Hilfen zugestehen. All das wurde bereits von der ehemaligen Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt klar benannt. Dann gab es 2008 ein „Reformchen“ mit stufenweiser Erhöhung des Pflegegeldes beispielsweise. Den mehr als 3,2 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland steht die Finanzierbarkeit gegenüber.

Doch es soll nun alles besser werden, trotz demographischem Wandels beziehungsweise genau deswegen. Vom mittlerweile auch ehemaligen Gesundheitsminister Philip Rösler zum „Jahr der Pflege“ ernannt, ist es aber 2011 nicht zur Einführung einer Reform gekommen. Auch der Termin 1. Januar 2012 wurde verschoben.

Finanzierung und Inhalte

Doch wie umfangreich kann diese ausfallen? Was hat man überhaupt darunter zu verstehen? Was ist eine kapitalgedeckte Pflegezusatzversicherung, die Gesundheitsminister Nummer drei, Daniel Bahr, nun anvisiert? Den Vorschlag, die Kosten für Demenzkranke und schwere Pflegefälle über ein steuerfinanziertes Bundesleistungsgesetz abzusichern, lehnt er jedenfalls ab. Ein externer Beirat ist nun dabei, konkrete Vorschläge ausarbeiten, wie das Ganze denn nun zu finanzieren sei.

Alles begann mit der umlagefinan-

zierten Grundsicherung der Pflege, nie war die Rede von allumfassender Maßnahmenfinanzierung. Jeder zahlt seinen Beitrag zur Pflegeversicherung und muss diese schlimmstenfalls später nutzen.

Das wird auch so bleiben und der Einzelne muss die zusätzlichen Kosten auch weiter selber tragen beziehungsweise der Sozialversicherungsträger ist zuständig. Eine private Pflegepolice soll ab 2013 steuerlich gefördert werden.

Über die Finanzierung beziehungsweise Finanzierbarkeit herrscht weiterhin Uneinigkeit bei den Politikern. Zumindest ein Eckpunktepapier über die wichtigsten inhaltlichen Neuerungen gibt es mittlerweile. Wann das Ganze gesetzlich wird, ist weiterhin unklar, die Rede ist vom ersten Halbjahr 2012.

Entsprechend des Eckpunktepapiers hier einige der wichtigsten Neuerungen:

- Der Pflegebedürftigkeitsbegriff bleibt vorläufig bestehen, das heißt, es wird vorerst keine Neueinstufung in fünf statt wie bisher drei Bedürftigkeitsgrade geben. Demenzkranke sollen aber bessere Betreuungsleistungen erhalten.
- Vergütungsvereinbarungen in der ambulanten Pflege sollen neben den Leistungskomplexen zukünftig eine Zeitvergütung enthalten.
- Ambulante Wohngruppenangebote sollen finanziell gefördert werden, vor allem im Hinblick auf demenzkrane Menschen.
- Der Pflegeberuf soll attraktiver werden.

Wie sich die einzelnen Eckpunkte umsetzen lassen, ist allerdings teilweise noch offen, da Ausgestaltung und systemische Umsetzung noch unklar sind. bs

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® GmbH
Unsere Pflege - Ihr Plus
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
Telefon: 02166 / 130980

Beratungsstellen:

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

Gasstraße 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 02162 / 571844

TEXTDOC 02434-2408554

Schnelle Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157