

PFLEGERUNDSCHAU



Ambulantes
PflegeZentrum

Ausgabe 02/2015



TIPPS

Seniorenakademien S. 5

Greenpeace Team50Plus S. 7

GESUNDHEITSLEXIKON

Altersflecken S. 12

www.apz-sa.de

Teuchern: 03 44 43 - 25 99 71

Zeitz: 03 44 1 - 76 65 48 2

Ermsleben: 03 47 43 - 53 11 08.



Kaiserschwarrru

GESUND &
LECKER

Kirschen S. 10



STANDORTE: TEUCHERN, ZEITZ, OSTERFELD, ERMSLEBEN

Einzelfall?

Nein. Das arktische Eis schmilzt infolge der Erderwärmung immer schneller. Diesen einzigartigen Lebensraum müssen wir schützen. Und das ist nur einer von vielen Gründen, warum wir Ihre Unterstützung als Fördermitglied brauchen. Jetzt mitmachen unter www.greenpeace.de/arktis

(c) Beitr. / Greenpeace

GREENPEACE

www.apz-sa.de



Impressum

Die Pflegerundschau
erscheint viermal jährlich.

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Herr Norbert Otto Sehner

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:
APZ Sachsen-Anhalt GmbH
Markt 18
06682 Teuchern
Tel.: +49 (0) 34443 259971
info@apz-sa.de

Autoren dieser Ausgabe :
APZ Sachsen-Anhalt GmbH, Martina Bliefernich, Sergej Rieß, Timm Kertscher, Marcus Schröpfer

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig, um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß, c.gross@pflegemarkt.com

Druck:
Griebisch & Rochol Druck GmbH & Co. KG
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © Jana Dünnhaupt, Kaiserschmarrn © Marcus Schröpfer S. 4, 17, 19 © APZ Sachsen-Anhalt GmbH; S. 5 © logistock - Fotolia.com; S. 6 © SES; S. 7 © Bente Stachowske/Greenpeace; S. 8, 9 © iktash2 - fotolia.com; S. 10, 11 © Marcus Schröpfer; S. 13 © tbel- fotolia.com; S. 14 © Land Transport Authority Singapur; S. 15 © dm Drogerie Markt GmbH, S. 18 © mouse_md - fotolia.com

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter www.apz-sa.de

Ausgabe: 02/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2015:
DIALYSE

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich sind die Tage wieder länger, die Sonne scheint, die Temperaturen steigen und damit auch die Laune. Auch die Bewegung im Freien macht wieder mehr Spaß.

In dieser Ausgabe berichten wir wieder vom Baufortschritt in Osterfeld und sprechen über die zahlreichen Senioren-Angebote. Wir haben mal ein paar näher betrachtet und stellen Ihnen diese auf den kommenden Seiten vor.

Die Redaktion der Pflegerundschau

Inhalt

	VORSTELLUNG			GESUNDHEITSLEXIKON
04	Betreutes Wohnen und Tagespflege		12	Altersflecken
	TIPPS		14	FUNDSTÜCKE
05	Senioren Akademien		15	Ampelkarten
06	Senior Experten Service		16	DM Leselupe
07	Greenpeace - Team50Plus		17	RÄTSEL
08-09	Sexualität im Alter		18	VORSTELLUNG
	GESUND UND LECKER		19	Dehydration
10	Kirschen			Dorfkümmerer
11	Kaiserschmarrn			Neue Außenstelle

Betreutes Wohnen und Tagespflege

Osterfeld

Die Tagespflege ist fast fertig nur noch der Bodenbelag und der Anstrich fehlt in den Räumen.

Ab Mitte des Jahres können dann unsere Kunden sich auf über 200m² Tagespflege und einen großzügigen Außenbereich mit Terrasse freuen.

Auch der Großteil der Wohnungen nähert sich der Fertigstellung.

Ende Juli können die ersten Wohnungen bezogen werden, zwischen 38 und 65 m² sind die Wohnungen. Jede Wohnung verfügt über einen barrierefreien Zugang, sind lichtdurchflutet und haben ein Tageslichtbad.

Für Fragen zu den Wohnungen oder der Tagespflege erreichen Sie uns unter 03442/2617956.

Sebastian R.



Seniorenakademien

Für unerschöpfliche Geister



Sind Sie zu alt, um etwas zu lernen? Nein! Bis ins **hohe Alter** oder besser gesagt - unser ganzes Leben lang - sind wir in der Lage zu lernen. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ stimmt also nicht. Auch im höheren Alter ist es möglich, eine neue **Sprache**, eine neue **Sportart** oder alles andere zu lernen.

Studien zeigen, dass der Unterschied beim Lernen zwischen jüngeren und älteren Menschen meist nur aufgrund einer falschen **Selbsteinschätzung** und gesellschaftlichen Vorurteilen basiert. Baut man diese ab, sind die Älteren unter uns häufig gleich gut oder sogar besser im **Lernen**.

Neue **Informationen** werden leichter in das vorhandene größere Vorwissen eingeordnet. Neue **Eindrücke** werden vom Gehirn mit bereits bestehenden verknüpft. Lediglich das **Kurzzeitgedächtnis** lässt im Alter nach und es dauert länger, Informationen im Langzeitgedächtnis zu speichern. Folglich passt sich die Art und die Geschwindigkeit des Lernens im Alter entsprechend an.

Dieses **Potenzial** will und muss gefördert werden. Das haben auch die Universitäten und Bildungsstätten erkannt und riefen sogenannte **Seniorenakademien** ins Leben, in denen nach dem Konzept des „lebenslangen Lernens“ fort- und weitergebildet wird. Hierbei wird auf die **Selbst- und Informationskompetenz** des Einzelnen, unabhängig vom Alter, gesetzt.

Und die Nachfrage nach diesen Angeboten ist groß, weshalb auch immer mehr Akademien in privater Hand entstehen. **Deutschlandweit** sind inzwischen über 40 Seniorenakademien zu finden, deren **Seminarangebote** bunt gemischt sind und keine Wünsche offen lassen.

Wer also noch Lust hat, mit anderen Menschen in der gleichen Lebensphase Neues zu lernen, der sollte Kontakt zu einer Seniorenakademie in der Nähe aufnehmen.

Eine Liste von Seniorenakademien finden Sie z. B. hier: www.academia-matura.de/seniorenakademien



Senior Experten Service

Denn das Wissen liegt in der Erfahrung

Der Senior Experten Service (SES) ist die Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit GmbH und eine gemeinnützige Gesellschaft.

Unter dem Credo „**Zukunft braucht Erfahrung**“ nutzt der SES die Kenntnisse und das Wissen von motivierten Menschen im **Ruhestand**, um Fach- und Führungskräfte aus- und weiterzubilden. Als ehrenamtlich Tätige (gegen Kost, Logis und eine kleine Tagespauschale) erhalten die **Senior Experten** die Möglichkeit, ihr Wissen in Deutschland und im Ausland weiterzugeben und für die Zukunft zu sichern. Sowohl die Senior Experten als auch die zukünftigen Fach- und **Führungskräfte** profitieren von diesem System.

Vorwiegend werden Senior Experten in kleineren und mittleren Unternehmen und Einrichtungen der Berufsbildung und im **Gesundheitswesen** eingesetzt, aber auch in Institutionen und Organisationen und wie z.B. der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sind sie tätig.



Die Dauer Ihrer Einsätze kann variieren von minimal drei Wochen bis maximal sechs Monaten, wobei **Folgeeinsätze** durchaus möglich und im Zeichen der Nachhaltigkeit erwünscht sind. Im SES sind inzwischen mehr als **10.000 Senior Experten**, während ihres aktiven Ruhestandes ehrenamtlich tätig und leisten weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. Mit ihrem Fachwissen aus über **50 Branchen** stehen Sie kleinen und mittleren Industrie- und Handwerksbetrieben, Organisationen oder in Kommunen mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn auch Sie im Ruhestand sind noch etwas bewegen und **ehrenamtlich** helfen möchten, dann informieren Sie sich beim SES.

www.ses-bonn.de oder telefonisch bei Astrid Klingelhöfer (Abteilung Experten): 0228-26090-75.

Engagement kennt kein Alter

Greenpeace Team50plus

Denkt man an Greenpeace, fallen einem spontan Bilder von Aktivisten ein, die sich an Bahnschienen ketten oder Bohrinseln an Kletterseilen besteigen. Man denkt an junge, wagemutige, vor Elan sprühende Menschen, die solche „verrückten“ Aktionen in die Tat umsetzen.

Weit gefehlt. Auch Organisationen wie Greenpeace setzen auf Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung und verfügen über ein „Team50plus“, welches sich inzwischen in 20 Städten Deutschlands gruppiert.

Auf der Greenpeace-Homepage wird aktiv nach neuen „engagierten Helfern über 50, denen Umweltarbeit Spaß macht und die sich gern unter Gleichgesinnten engagieren“ gesucht.

Profilbeschreibung: „Hoch motiviert, kreativ und flexibel hauchen Sie so mancher Idee erst richtig Leben ein. Sie informieren auf Messen und Wochenmärkten über den Zustand überfischter Meere und bringen Schülern in Vorträgen den Wert der Urwälder nahe. Sie bieten konkrete Beratung und Tipps immer ganz dicht am praktischen Alltagsleben an: etwa wie man zuhause auf Ökostrom umstellen und so zur Energiewende beitragen kann.“

Sogar in Schlauchbooten finden sich die Mitglieder des Team50plus immer häufiger - zusammen mit den jüngeren Greenpeacern auf dem Wasser gegen Umweltsünden.“(www.greenpeace.de/mitmachen/aktiv-werden/team50plus). Das erste Team50plus bildete sich 1994 in Hamburg und trug z. B. mit seinen Aktionen dazu bei, dass die 15 Teilnehmerstaaten der OSPAR-Konferenz im Juli 1998 ein Versenkungsverbot für Ölplattformen im Nordatlantik beschlossen haben.

Wenn Sie sich also schon immer für den Umweltschutz engagieren wollten, Ihnen aber bislang die Zeit fehlte, sollte das Alter Sie nun nicht stoppen. Greenpeace ist an dieser Stelle nur ein Beispiel für eine Organisation, die sich über Ihren persönlichen Einsatz der Generation 50plus freuen würde.



Nessita

Sexualität im Alter

Körperliche Nähe und **Zärtlichkeiten** machen uns nicht nur glücklich, sondern tragen bewiesenermaßen auch zu einem besseren seelischen und körperlichen **Wohlbefinden** bei. Denn wenn wir sexuell aktiv sind, produziert unser Körper **Glückshormone**. Nur warum ist die **Sexualität im Alter** und unter Menschen mit Behinderung in der heutigen Gesellschaft immer noch ein so großes **Tabuthema**?

Viele Studien, die sich mit der Sexualität im Alter auseinandersetzen, fanden heraus, dass die Bedeutung, besonders von **Nähe, Intimität** und **Zärtlichkeit**, mit dem Alter steigt und sogar eine bedeutsamere Rolle spielt als in jungen Jahren. Wird das Verlangen nach Sexualität unterdrückt, kann sich dies negativ auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken. Eine ausgelebte Sexualität im Alter hingegen stärkt das **Herz**, den **Kreislauf** und das Immunsystem. Gelebte Sexualität gilt also als natürliche „Medizin“ und hilft dabei, den bekannten **Altersbeschwerden** entgegenzuwirken.

„Wer bis ins hohe Alter sexuell aktiv bleibt, hält sein Gehirn fit und verringert das Risiko an **Demenz** zu erkranken“(*). Häufig sind Menschen im Alter jedoch nicht mehr in der Lage, diesem Bedürfnis nachzukommen. Das Fehlen einer/eines Partner/in oder die eigene gesundheitliche und körperliche Verfassung können hierfür der Grund sein.

Sollte aber nicht jeder Mensch, egal wie alt und in welcher gesundheitlichen Situation er sich befindet, das Recht auf eine erfüllte **Sexualität** haben? Genau mit diesem Thema setzt sich Gabriele Paulsen auseinander.

Auf dem ersten professionellen Portal **www.nessita.de** werden erotische Dienstleistungen (Oral- und Geschlechtsverkehr ausgeschlossen) für immobile Menschen angeboten. „Wir ermöglichen Senioren und immobilen Menschen körperliche und selbstbestimmte sinnliche Intimität“, heißt es auf der **Internetseite**.





Unter dem Motto „**Gesundheit durch Nähe**“ werden von Nessita sowohl weibliche als auch männliche Sexualassistenten, die besonders auf die Bedürfnisse und den Umgang mit immobilen Menschen spezialisiert sind, vermittelt. Ziel von **Nessita** ist es, die Sexualität im Alter und bei Menschen mit Behinderung zu enttabuisieren. Jeder soll wissen, dass der Wunsch nach Intimität und Sexualität etwas ganz Normales ist. Nessita will helfen, diesen Bedürfnissen nachzukommen.

Nessita richtet sich in erster Linie an die Bewohner in Heimen und Kunden von Pflegediensten. Hier sollen Pflegekräfte, Ärzte, **Heimleitungen** oder Pflegedienstleitungen ihre Kunden auf das Angebot aufmerksam machen. Natürlich können aber auch Privatpersonen von diesen Diensten profitieren. Nessita ist für jeden da, der nicht mehr in der Lage ist, aus verschiedenen Gründen seinen sexuellen **Bedürfnissen** nachzukommen. Gebucht wird die Leistung über das Internetportal www.nessita.de.

Ein weiteres Tätigkeitsfeld ist die Beratung, das Coaching sowie **Workshops** und Seminare für die Angestellten von **Senioreneinrichtungen**. Denn das Personal, besonders junge Pflegekräfte, sind mit dem Thema sexuelle Bedürfnisse im Alter und damit den Bedürfnissen ihrer Bewohner häufig überfordert. Gabriele Paulsen arbeitet hier mit Nina de Vries, eine **Pionierin** auf diesem Gebiet der Sexualassistenz, zusammen.

Nina de Vries verfügt über siebzehn Jahre Erfahrung als **Sexualassistentin** und bietet ebenfalls erotische und sinnliche **Berührungen** an. Im Laufe der Zeit wurde sie zudem immer häufiger von Pflegeeinrichtungen und Ausbildungsstätten für Vorträge und Workshops gebucht, um ihre Expertise im Umgang mit den **sexuellen Bedürfnissen** alter und eingeschränkter Menschen an das Personal weiterzugeben.

Auf www.ninadevries.com erfahren Sie mehr oder können Kontakt zu ihr aufnehmen.

Kirschen

Das Wunder der Natur



Von **Juni bis August** ist es wieder soweit. Bergeweise an den Marktständen oder frisch gepflückt vom Baum, es ist **Kirschzeit**. Rot, süß und sauer, Kirschen sind lecker und gesund. Sehr gesund sogar. Kirschen enthalten Kalium, Eisen, Vitamine und Betacarotin. Kirschen machen **schöne Haut**, der rote Farbstoff Anthocyane ist hierfür verantwortlich.

Zudem wirkt der Farbstoff gefäßschonend und das in der Kirsche vorhandene **Kalium** ist wichtig für die Funktion des Herzmuskels. Aufgrund ihrer bioaktiven Inhaltsstoffe wird Kirschen eine vorbeugende Wirkung gegen Herz- und **Kreislauferkrankungen** sowie **Krebs** nachgesagt.

Kirschen machen satt und schlank, 100 Gramm enthalten lediglich **60 Kilokalorien**. Zusätzlich fördern Kirschen die Verdauung.

Die **Weisheit**, dass man nach dem Kirschenessen kein Wasser trinken soll, hält sich hartnäckig. Die Erfahrung lehrt jedoch, noch ist kein **Bauch** geplatzt, trotz Wasser und Kirschen. Also ist auch mit Wasser gut Kirschen essen.

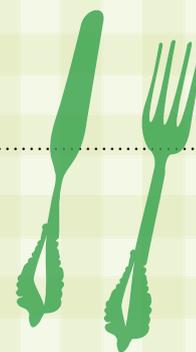
Aus Kirschen lässt sich vieles machen. **Saft, Marmelade, Kompott** und Kuchen sind die liebsten Produkte. Für die Weiterverarbeitung ist die **Sauerkirsche** besser geeignet als ihre süße Verwandte.

Das volle und **kräftige Aroma** der Sauerkirsche passt besonders gut zu den Gewürzen Vanille und Zimt. Aber auch zusammen mit Mandeln, Schokolade oder Kaffee schmecken sie hervorragend.

Einfach mal ausprobieren.



Kaiserschmarrn mit Kirschen



KAISERSCHMARRN MIT KIRSCHEN

2 Eier
 15 g Zucker
 90 ml Milch
 50 g Mehl
 1 Prise Salz
 (Vanille und Zitronenschale)
 1 Handvoll Kirschen, entsteint und
 halbiert
 Etwas Puderzucker

Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Milch und Salz zu einem **glatten Teig** verrühren.

Wer mag fügt dem Teig Vanille und Zitronenschale hinzu. Das Eiweiß unterheben und in einer **gebutterten Pfanne** anbraten.

Die Kirschen darauf verteilen.

Den **Schmarrn** vierteln und die Viertel umdrehen. Langsam weiterbraten bis der Schmarrn gar ist und dann mit zwei Löffeln in **mundgerechte Stücke** zerreißen.

Servieren und nach Bedarf mit **Puderzucker** bestreuen.



Altersflecken

(**Lentigo senilis, Lentigo solaris**)

Je älter ein Mensch ist, desto mehr ist seine Haut im Laufe seines Lebens der Sonne ausgesetzt. Die bekanntermaßen nicht sonderlich gesunden **UV-Strahlen** sind auch der Grund für Altersflecken. Treffen viele UV-Strahlen im Laufe der Zeit auf die Haut, steigt die Wahrscheinlichkeit, irgendwann auch **Altersflecken** zu bekommen.

Zuerst einmal sei gesagt, Altersflecken sind normalerweise nicht gefährlich sondern **harmlos**. Eigentlich sind Altersflecken nichts anderes als eine **Pigmentstörung**, die ungefähr ab dem 40sten Lebensjahr beginnt aufzutreten. Der Unterschied von Altersflecken zu **Sommersprossen** ist, dass sie im Winter fast gar nicht verblassen.

Unsere Haut schützt uns vor Umwelteinflüssen und der **Farbstoff** Melanin schützt unsere Haut z. B. vor den UV-Strahlen der **Sonne**. Trifft die Sonne auf die Haut, steigt der Melaningehalt und sie wird braun (gleichmäßige Pigmentierung). Trifft länger kein UV-Licht auf die Haut, verblasst sie wieder.

Wenn jetzt aber die UV-Strahlen über **Jahrzehnte** hinweg auf die Haut einwirken, kann es zu sogenannten chronischen **Lichtschäden** kommen. Hierzu zählen auch die Altersflecken. Diese gelblich-braunen bis **dunkelbraunen Flecken** treten mal etwas heller, mal etwas dunkler auf. Nicht nur in ihrer Form sind sie unterschiedlich sondern auch in ihrer Größe.

Manche Flecken werden mehrere Zentimeter groß. Da das **Gesicht**, das Dekolleté und die Hände der Sonne am häufigsten und längsten ausgesetzt sind, bilden sich dementsprechend auch hier am schnellsten und häufigsten Altersflecken.

Um Altersflecken vorzubeugen, hilft nur eins. Schützen Sie Ihre Haut vor direkter und langer **Sonneneinstrahlung**. Dies hilft übrigens auch gegen Sonnenbrand und Hautkrebs. Ein paar nützliche Tipps sind: eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad mit einer guten **Sonnencreme** mit ausreichend hohem **Lichtschutzfaktor** eincremen.



Achten Sie hierbei darauf, dass die Creme sowohl vor **UVB-** als auch **UVA-Strahlen** schützt. Dünne Kleidung mit Sonnenschutzfunktion und eine Kopfbedeckung sind eine geeignete Alternative. Die **Mittagssonne** ist besonders stark und schädigend - Ihr Eis zur Mittagszeit schmeckt bestimmt auch im **Schatten** sehr gut.

Sollten Sie unzufrieden mit Ihren Altersflecken sein oder stören Sie diese, gibt es auch Möglichkeiten, die Flecken entfernen zu lassen. Wenn Sie dies tun sollten, dann nur durch einen erfahrenen Hautarzt. Die **Laserbehandlung**, die Kältetherapie oder das Peeling mit Säure stehen hierfür unter anderem zur Auswahl.

Die Medikamenten- und Kosmetikindustrie hat ihre Chance gewittert und etliche Mittel gegen Altersflecken auf den Markt gebracht. Aber auch **Hausmittel** sollen gegen die „lästigen“ Flecken helfen.

Eine **Behandlung** der betroffenen Stellen mit z. B. Labkrautpulver mit Ingwer und **Rosenblütenblätter**; einem Brei aus Ei, Sahne und Magnesiumsulfat; Meerrettich; frischer Zitrone und frischem Knoblauch, soll die Flecken wieder heller werden lassen.

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Eine **vitaminreiche Ernährung** und der Schutz der Haut vor UV-Strahlen sind die beste und einfachste Methode, der Entstehung von Altersflecken entgegenzuwirken.

Leider kann eine bestimmte Form des schwarzen **Hautkrebses** und selten eine Frühform des weißen einem Altersfleck sehr ähneln.

.....
 • Wichtig, Altersflecken sind harmlos,
 • Hautkrebs nicht. Deshalb die Haut und
 • ihre Flecken, besonders bei Verände-
 • rungen, sofort und regelmäßig ärztlich
 • kontrollieren lassen.

Längere Ampelphase für Senioren:

Singapur verteilt die grüne Karte

Kürzere Rotphasen! Viele Verkehrsteilnehmer wünschen sich nichts sehnlicher als weniger an roten Ampeln zu verharren. Jedoch nicht alle: Senioren und **mobilitätseingeschränkte Menschen** sehen sich häufig kaum in der Lage, die Straßen in den kurzen **Ampelphasen** zu überqueren. Singapur hat sich dieser Problematik angenommen und entwickelte eine vorbildliche Technologie.

Deutschland - ein gängiges Problem: Die Ampel, die gerade noch grün war, springt auf rot um und die, die fit sind, sprinten die **restlichen Meter**. Doch was ist mit denen, die nicht in der Lage sind, dies zu tun?

Die staatliche Land Transport Authority (LTA) in **Singapur** brachte eine geniale und doch so simple **Lösung** für dieses Problem hervor. Alle Personen, die entweder über 60 Jahre alt oder körperlich eingeschränkt sind, bekommen eine **spezielle Karte** ausgestellt.

Diese wird an eine Vorrichtung an der Ampel gehalten und verlängert die **Grünphase** für Fußgänger um bis zu 13 Sekunden.

Sobald die Karte als gültig erkannt wird, ertönt ein Signal zusammen mit einer Kontrolllampe.

Diese signalisiert, dass die Ampel bei der nächsten Grünphase mehr **Rücksicht** auf die Fußgänger nimmt. Die Grünphase wird dann, je nach Länge des Überganges, zwischen **3 und 13 Sekunden** verlängert.

Das System mit dem Namen „**Green Man +**“ (übersetzt „Grüner Mann Plus“) entstand 2011 und es wurden bereits über 260 Fußgängerampeln umgerüstet. LTA plante, noch weitere 239 solcher Ampeln bis 2015 mit diesem System auszurüsten.



Leselupen –

Endlich sehen, was man kauft

Zugekniffene Augen, die versuchen zu lesen, was viel zu klein auf die Produkte der Supermärkte gedruckt worden ist. Die **Inhaltsstoffe**, der Preis, die Zusammensetzung, das Haltbarkeitsdatum und das Gewicht. Alle diese Informationen interessieren uns brennend beim Einkaufen.

Was aber, wenn man seine **Brille** zu Hause vergessen hat oder die Sehkraft sowieso nicht mehr die beste ist? Kann man in diesem Fall nur noch **auf gut Glück**, Lebensmittel o. ä. in den Einkaufswagen räumen, oder muss stets ein Fremder um Hilfe gebeten werden?

Der Inhalt auf den **Etiketten** der Produkte spielt nicht nur in Hinsicht auf eine bewusste Ernährung eine Rolle, auch **Allergiker** und **Diabetiker** müssen z. B. genau wissen, was sie da in ihren Einkaufswagen legen.

Unsere Nachbarn, Österreich und die Schweiz, haben eine ganz einfache und gute **Lösung** gegen dieses Problem. Seit mehreren Jahren werden dort viele der **Einkaufswagen** in den Super- und Drogeriemärkten mit einer **Leselupe** ausgestattet.



Diese Leselupe ist an den Griffen befestigt und kann bei Bedarf zum Einsatz kommen. Einige der **Einkaufsladenketten** haben bereits alle Einkaufswagen mit einer **Lupe** ausgestattet.

Auch in **Deutschland** haben einige, aber immer noch viel zu wenige, der Supermärkte und Drogerien die Notwendigkeit und den **Vorteil** der Lupe am Einkaufswagen erkannt. Hin und wieder trifft man beim Einkaufen auf so einen Einkaufswagen.

Fragen Sie die Mitarbeiter Ihres Supermarktes nach einem solchen **Einkaufswagen**. Je größer die Nachfrage, desto größer der Druck. Vielleicht gibt es bald auch hier nur noch „**seniorengerechte**“ Einkaufswagen“.

mit Bäumen eingefasste Straße	Aussatz	Gewürzständer	▼	▼	stehendes Gewässer	▼	schweiz. Kanton a. Genfer See	Titelgestalt bei Max Frisch	▼	deutsch-franz. TV-Sender	Pferdegangart	Roman von King
▶	▼				Erkundung	▶		▼			▼	▼
▶					Hauptstadt der Türkei		Landkartenwerk		○7			
Hundelaufband		poetisch: Insel		luftgetrockneter Ziegel	▶					Sportler		englisch, span.: mich, mir
Staatsoberhaupt	▶		○13				ugs.: verrottetes Material		Zeichen-trickfigur (... und Jerry)	▶		▼
▶				Hafenstadt am Eriesee		ent-hülstes Getreidekorn	▶				○1	
Amateur	Hunderrasse		glühendes Vulkan-gestein	▶				dt.-frz. Maler † 1966 (Hans)				ein Männername
Aussicht, Rundumblick	▶				○10				reich an Jahren		Vorname der Gardner	▼
▶		○6				waagerechte Segelstange		Schönling (franz.)		○9		
kalte Steppe Sibiriens			Endspurt (engl.)		Notvorrat	▶						
Hochgebirge betreffend		abschließend	▶	○2				präparieren		Initialen Dürers	▶	
▶					Start		Körperpflege					italienischer Heiliger † 1595
Staatenbildendes Insekt	abgewirtschaftet	Drogenentwöhnung		Gegenteil von Stillstand	▶				○3			
▶	▼	▼	○8			Gemeinde, Dorf				Vorname Zolas † 1902		
Programmankündigung	▶						feine ägypt. Baumwolle		Bergstock bei Sankt Moritz	▶		
▶				französischer unbest. Artikel	▶	Küstenstadt in Florida				○4		Rasse
Burg an der Donau			Verbrechen	▶	○12				Abk.: Informationszentrum	▼	Abk.: Europarat	▼
nicht dick	▶	○11				männliches Wildschwein		○5				
Ackergerät	▶					Musikveranstaltung						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Dehydration



Da nun die warme Jahreszeit beginnt und Dehydration ein ernstes Thema ist, wollen wir Ihnen hier einmal aufzeigen wie viel man trinken sollte und woran man eine Dehydration erkennt.

Symptome

Dazu gehören Schwindel, der sogar bis zur Ohnmacht führen kann, Kopfschmerzen, eine verminderte Leistungsfähigkeit, ein allgemeines Schwächegefühl und Herzrasen. Auch Übelkeit und Erbrechen, Angstgefühle und starkes Schwitzen können Anzeichen dafür sein, dass der Körper ausgetrocknet ist.

Für andere ist ein Dehydrierter an der blassen Gesichtsfarbe leicht zu erkennen. Außerdem bewegt er sich nicht mehr normal, sondern stark verlangsamt und wird schweigsam.

Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Durch Wasserlassen, Stuhlentleerung, Schwitzen und Atmung verliert ein Mensch jeden Tag eine beträchtliche Wassermenge, die durch Flüssigkeitsaufnahme kompensiert werden muss.

In dem folgenden Beispiel können Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf berechnen.

Berechnen Sie selbst, ob Ihre Flüssigkeitszufuhr ausreichend ist.

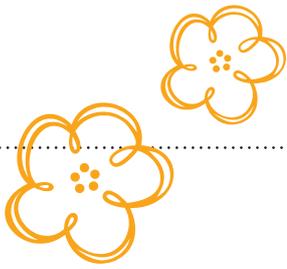
1	Körpergewicht	70 Kg
2	Grundbedarf	1500 ml
3	Körpergewicht -20 Kg	50 Kg
4	25 ml pro Kg des verbleibenden Körpergewichts	1250 ml

Flüssigkeitsbedarf ist die Summe aus 2+4 = 2750 ml (Siehe Beispieltabelle)

Als minimale Flüssigkeitszufuhr gelten 2 Liter Wasser, von denen durchschnittlich 1,3 Liter über Getränke und 0,7 Liter über die Nahrung zugeführt werden.

Wichtig: Wer chronisch krank ist – beispielsweise an Nieren- oder Herzkrankheiten leidet – muss die Trinkmenge eventuell reduzieren. Hier gilt: Das individuell passende Maß mit dem Arzt absprechen.

Daher ist es ratsam, bei heißen Temperaturen, sich ausreichend Flüssigkeit bereitzustellen und beim Verlassen des Hauses eine kleine Flasche Wasser mitzuführen.



Dorfkümmerer

Ruth Leisdorf



Frau Leisdorf, wie wird man Dorfkümmerer?

Bei mir war es so, dass ich Mitte 2014 einen Brief von der Öseg erhielt, zu einem Vorstellungsgespräch dort ging es um die Stelle des Dorfkümmerers. Mir gefiel die Idee dahinter so gut, also sagte ich kurzerhand zu. Am 01.07.2014 habe ich mit der Arbeit begonnen.

Was macht ein Dorfkümmerer?

Mal wird Hilfe beim Ausfüllen eines Antragsformulars gebraucht. Mal ist es ein Anliegen, das eigentlich im Rathaus in Ermsleben angesprochen werden müsste. Mal ist es eine Alltags Sorge, für die einfach ein offenes Ohr gesucht wird. „Die Leute kommen mit den unterschiedlichsten Problemen und fragen nach. Eigentlich sind wir Mädchen für alles“.

Sie sagten „Wir“ gibt es noch mehr Dorfkümmerer?

Ja, ich habe einen Kollegen, Gerd Kühne. Ich kümmere mich um die Orte Reinstedt, Ermsleben und Meisdorf und er sich um Neuplatendorf, Endorf, Pansfelde und Wieserode.

Wie erreicht man Sie?

Ich habe Dienstag und Freitag von 8 bis 12 Uhr im ehemaligen Frauenkommunikationszentrum in Reinstedt, Unterdorf 92 und Montag und Donnerstag von 8 bis 14 Uhr im Rathaus in Ermsleben Sprechzeiten. Oder ich komme zu den Personen nach Hause. Telefonisch unter 034741/4 10 kann man mich erreichen, dann spreche ich die Termine mit den Leuten ab.

Woher kam die Idee?

Die Idee stammt von unserem Bürgermeister Klaus Wycisk. Das Projekt in Brandenburg ist der Grundstein für die Idee gewesen. Dort werden „Dorfkümmerer“ geschult und unterstützen das Leben im Dorf insgesamt.

Wie kommt das bei den Menschen an?

Das Angebot wird gut angenommen. Natürlich können wir nicht alle Probleme lösen, aber einen Teil konnten wir schon gemeinsam klären und das freut mich, wenn ich einem helfen kann der sonst ganz alleine ist.

Neue Außenstelle

Ballenstedt



Wir haben seit April nun auch einen Anlaufpunkt in Ballenstedt in der Bebelstraße 28/29.

Auf dem Gelände befindet sich die Gemeinschaftspraxis Andreas Sawatzky und Dirk Schwientek und ein Podologe. Die Wohnungen in dem Objekt sind barrierefrei.

Ab Juli beabsichtigen wir hier in unseren Räumlichkeiten eine Tagesbetreuung durchzuführen, erstmal an zwei Tagen in der Woche.

Sollten Sie Interesse oder Informationen bezüglich der Tagesbetreuung oder einer evtl. Wohnung haben, erreichen Sie uns unter der 034743/531108.

Daua M.



Hol' dir dein up!grade

**Nutze deine Chance
& bewirb dich jetzt!**

Wir suchen examinierte Pflegekräfte!



*Teuchern: 034443 - 259969
Zeitz: 03441 - 7662155
Ermsleben: 034743 - 531108*

**NEUER JOB
+
NEUES AUTO**

www.apz-sa.de

**Ambulantes
PflegeZentrum**

Markt 18
06682 Teuchern

Gutenbergstr. 6
06712 Zeitz

Schlossberg 6
06721 Osterfeld

Lange Straße 59
06463 Ermsleben

