

# PFLEGERUNDSCHAU



Ambulantes  
PflegeZentrum

Ausgabe 02/2016



## GESUNDHEIT

Glaukom **S.12**

## GUT AUFGEKLÄRT

Erweiterte Vorsorge  
beim Augenarzt **S.14**

## SONNENSCHUTZ 50+

Wie schützen Sie sich richtig? **S.18**

## TIPPS

Sturzprophylaxe **S.8**

[www.apz-sa.de](http://www.apz-sa.de)

Teuchern: 03 44 43 - 25 99 71  
Ermsleben: 03 47 43 - 53 11 08  
Ballenstedt: 03 94 83 - 97 60 01  
Osterfeld: 03 44 22 - 61 79 56



STANDORTE: TEUCHERN, OSTERFELD, ERMSLEBEN, BALLENSTEDT

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](http://www.pflegemarkt.com)

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

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

Autoren dieser Ausgabe :  
APZ Sachsen-Anhalt GmbH, Autoren der pflegemarkt.com GmbH

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](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

Druck:  
Griebsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
Titelfoto © Jana Dünnhaupt  
S. 9 © Olav Marahrens, S. 11 © pm pflegemarkt.com GmbH, S. 13, 15  
© Berufsverband der Augenärzte e.V.

Quellenangaben:  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
[www.apz-sa.de](http://www.apz-sa.de)

Ausgabe: 02/2016

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2016:  
**SCHLAGANFALL**



## DER WILLE VERSETZT BERGE. BESONDERS DER LETZTE.

**ALICE UND ELLEN KESSLER ENGAGIEREN SICH MIT IHREM TESTAMENT FÜR  
ÄRZTE OHNE GRENZEN.** Sie möchten die Broschüre „Ein Vermächtnis für  
das Leben“ bestellen oder wünschen ein persönliches Gespräch? Gerne  
können Sie sich an mich wenden:



Anna Böhme  
Telefon: 030 700 130-145  
Fax: 030 700 130-340  
[anna.boehme@berlin.msf.org](mailto:anna.boehme@berlin.msf.org)  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende)



Ambulantes  
PflegeZentrum

[www.apz-sa.de](http://www.apz-sa.de)



Liebe Leserinnen und Leser,

erfahren Sie in der Sommerausgabe alles Wissenswerte rund um das Thema Vorsorge, denn wie Sie alle wissen: Vorsorge ist besser als Nachsorge!

Vorsorgevollmachten, Vorsorgeuntersuchungen und Vorsorge von Stürzen sind nur einige unserer Themen.

Passend zum Sommer und hoffentlich vielen Sonnenstrahlen informieren wir Sie ebenso über Hautkrebsvorsorge mittels Sonnenschutz.

Aber lesen Sie selbst, es sind wieder viele interessante und informative Artikel dabei. Und für den Koch- und Rätselspaß ist natürlich auch gesorgt!

Viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer wünscht

*Die Redaktion der Pflegerundschau*



## Inhalt

04	<i>APZ Tipps</i> Vorlesegeschichten	12	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b> Glaukom
05	<b>TIPPS</b> Diabetesdolmetscher	14	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Erweiterte Vorsorge beim Augenarzt
06	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Vorsorgevollmacht	16	<b>RÄTSEL</b>
08	<b>TIPPS</b> Sturzprophylaxe	17	<i>APZ Tipps</i> Veranstaltungskalender
		18	Sonnenschutz 50+
10	<b>GESUND UND LECKER</b> Erbsen		
11	Latte Macchiato von der Erbse		



## Vorlesegeschichten

### für Menschen mit Demenz



Ältere Menschen verfügen über einen reichhaltigen Erinnerungsschatz – der bei Demenz jedoch tief vergraben scheint.

Es lohnt sich, ihn wieder in die Gegenwart zu holen! Wie das gelingt, zeigt eine Geschichtenreihe vom Verlag an der Ruhr: Die „5-Minuten-Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz“ helfen, bei der Betreuung Demenzkranker in der Heim- oder Tagespflege, aber auch in der häuslichen Pflege auf unkomplizierte Weise themenbezogen ins Gespräch zu kommen. Lebensstationen, Feste und Feiertage, jahreszeitliche Begebenheiten oder humoristische Anekdoten bieten zahlreiche Anknüpfungspunkte für Zwiegespräche oder kleinere Gesprächsrunden – und wer gar nichts erzählen mag, genießt einfach das Vorleseritual und den Inhalt der jeweiligen Geschichte.

Dabei berücksichtigen alle Bände der Reihe die Einschränkungen der Betroffenen: Sämtliche Geschichten sind kurz und verständlich gehalten, überfordern nicht, verkindlichen aber auch nichts, sodass sich Demenzerkrankte mit den Inhalten und Figuren sehr gut identifizieren können.

So knüpfen die anrührenden und einfachen Geschichten an das Alltagsleben an. Mal humoristisch, mal nachdenklich oder auch religiös-besinnlich – je nach Anlass und Situation kann die passende Geschichte ausgewählt werden, die die Zuhörer zum Gedankenaustausch anregt. Die entsprechenden Anschlussfragen zu jeder Geschichte bieten die dazu nötigen Anknüpfungspunkte, aktivieren die Erinnerung und ermuntern die Zuhörer zum Erzählen.

Entstanden sind die Geschichten aus Gesprächen mit Senioren, oftmals wurden sie in Pflegeeinrichtungen vorgelesen und besprochen. So halten sie dem Praxistest garantiert stand – und geben Betreuern und Betreuten die Gelegenheit, von einer der schönsten und zeitlosesten Freizeitbeschäftigungen für Jung und Alt zu profitieren: dem (Vor-)Lesen.

5-Minuten-Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz

**Themen z.B.:** Stationen im Leben, Tiergeschichten, Jahreszeitliches etc.

Paperback, 17 x 24 cm, zweifarbig, ca. 125 Seiten

# Diabetes-Dolmetscher

## Vorsorge für den nächsten Urlaub

Die Reisezeit steht vor der Tür und Millionen Deutsche packen Ihre Koffer, um nahe oder ferne Länder zu bereisen. Im Jahr 2015 soll der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen zufolge 53,4 Millionen Deutsche die Reiselust gepackt haben.

Gut 29 Prozent der reisenden Bundesbürger hatten deutsche Ziele, etwa 71 Prozent fuhren oder flogen ins Ausland. 8,1 Prozent der Unternehmungen waren Fernreisen sowie rund 3 Prozent Kreuzfahrten. Der Rest verteilte sich zu zwei Dritteln auf Mittelmeerflugziele und zu einem Drittel auf Reisen mit dem Pkw in Nachbarländer.

Unter all diesen Reisenden werden auch Tausende Diabetiker sein, denn eine Diabeteserkrankung ist für den Antritt einer Reise schon lange kein Hindernis mehr. Natürlich bedarf es ein wenig Vorbereitung, denn man muss mit allen nötigen Medikamenten oder ggf. mit Injektionsnadeln und Insulin ausgestattet sein, aber dann ist es möglich, als Diabetiker die ganze Welt zu bereisen.

Doch was, wenn im Ausland ein Notfall passiert, Sie ins Krankenhaus müssen und der Landessprache nicht mächtig sind? Wie erklären Sie, dass Sie Diabetes haben oder dass Sie dringend Insulin benötigen?

Für genau diesen Fall haben wir ein kleines „Helferlein“ gefunden, das wir Ihnen vorstellen möchten: den Diabetes-Dolmetscher.

Im Internet gibt es unterschiedliche Anbieter, aber das kostenlose Exemplar von Bayer hat uns besonders gut gefallen und ist zudem in neun Sprachen verfügbar.

Der Dolmetscher ist wie ein Lexikon alphabetisch aufgebaut und gibt einen schnellen Überblick zu wichtigen Begriffen von A wie „Antidiabetika“ bis Z wie „zuckerkrank“. Zudem werden auch Redewendungen rund um das Thema Diabetes aufgeführt. Mit dieser kleinen Sprachhilfe in der Tasche sind Sie für jeden Diabetes-Notfall sprachlich gerüstet.

Der Diabetes-Dolmetscher übersetzt in die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.

Er kann **kostenlos** beim **Ascensia-Diabetes-Service** (Telefon 0800 5088822) bestellt oder über folgenden Link als PDF ausgedruckt werden:

[www.diabetiker-bw.de/fileadmin/user\\_upload/offentlicheDownloads/reiselexikon.pdf](http://www.diabetiker-bw.de/fileadmin/user_upload/offentlicheDownloads/reiselexikon.pdf)

# Vorsorgevollmacht

Verhindern Sie, dass ein gesetzlicher Betreuer für Sie entscheidet

## Was ist eine Vorsorgevollmacht?

Eine Vorsorgevollmacht ist eine rechtlich bedingte Vollmacht, mit der eine oder mehrere zuvor benannte Personen des Vertrauens in spezifischen Situationen (z. B. einer Geschäftsunfähigkeit oder bei Betreuungsbedürftigkeit) im Namen der Vollmachtgeberin bzw. des Vollmachtgebers handeln dürfen. Wie z. B. bei einer Bankvollmacht kann sich die Vollmacht auf bestimmte Angelegenheiten beziehen, oder es wird eine allgemeine Vollmacht (Generalvollmacht) erteilt. Vollmachten lassen sich ggf. auch auf verschiedene Personen aufteilen. Sobald eine Geschäfts- und Handlungsunfähigkeit der Vollmachtgeberin oder des Vollmachtgebers durch ein ärztliches Attest bestätigt ist, tritt die bevollmächtigte Person für die ihr anvertrauten Angelegenheiten ein.

## Wer braucht eine Vorsorgevollmacht?

Eine Vorsorgevollmacht kann für jeden nützlich sein, denn kein Mensch ist gegen eine Notsituation oder eine Krankheit gefeit, die womöglich auch mit dem Verlust der Geschäftsfähigkeit einhergeht. Vor allem lässt sich durch die Vorsorgevollmacht eine gesetzliche Betreuung vermeiden.

Mit der Benennung eines Bevollmächtigten ist die Einsetzung einer Betreuerin oder eines Betreuers durch das Vormundschaftsgericht nicht mehr erforderlich. Zum Zeitpunkt „völliger“ Gesundheit kann schon im Voraus eine Vertrauensperson als Bevollmächtigter benannt werden, die für den Vollmachtgeber entscheidet und handelt, sofern dieser nicht mehr geschäftsfähig sein sollte. Dies soll das Recht auf Selbstbestimmung fördern.

Zu beachten ist jedoch, dass ein Bevollmächtigter in keiner Weise auf Tauglichkeit kontrolliert wird. Es ist daher wichtig, dass die bevollmächtigte Person tatsächlich das volle Vertrauen der vollmachtgebenden Person genießt. Man sollte sich gut überlegen, wer als bevollmächtigte Person eingesetzt wird, denn diese Person muss womöglich eines Tages an Stelle der oder des Vollmachtgebenden entscheiden und handeln.

## Kann ich eine Vorsorgevollmacht widerrufen?

Eine Vorsorgevollmacht kann jederzeit widerrufen oder geändert werden. Auch empfiehlt es sich, die Vorsorgevollmacht regelmäßig auf Aktualität zu überprüfen und ggf. zu erneuern oder anzupassen.

Ist diese Vollmacht erst einmal in Kraft getreten, so wird damit ein Widerruf in aller Regel unmöglich, weil die vollmachtgebende Person nicht mehr geschäftsfähig ist.

### Welche Form muss eine Vorsorgevollmacht haben?

Eine Vorsorgevollmacht ist bereits mündlich erteilt wirksam. Häufig wird sie in dieser Form jedoch (z. B. von Banken) nicht anerkannt oder hinterfragt, weshalb das Vorliegen eines schriftlichen Dokuments von Vorteil ist. Es besteht die Möglichkeit, aber nicht die Pflicht, dieses notariell beglaubigen zu lassen. Mit einer notariellen Beglaubigung schützen Sie sich vor Anzweiflung der Vorsorgevollmacht. Eine Pflicht zur notariellen Beglaubigung besteht nur dann, wenn über Grund- oder Immobilienbesitz verfügt werden soll.

### Wie wird eine Vorsorgevollmacht formuliert?

Es gibt vielfältige Muster zum Erstellen einer Vorsorgevollmacht, z. B. vom Bundesministerium der Justiz oder auf verschiedenen Seiten im Internet. Sie können eine Vorsorgevollmacht jedoch auch selbst formulieren. Sofern Sie eine Generalvollmacht erteilen, überschreibt diese alle Aufgaben an die bevollmächtigte Person. Wollen Sie die Verantwortlichkeiten unter mehreren Personen aufteilen, so sollten Sie jeweils detailliert aufführen, wem Sie welche Aufgaben oder Entscheidungen übertragen.

Sollten Sie den Wunsch haben, dass die bevollmächtigte Person Sie auch in Angelegenheiten der Gesundheit oder der persönlichen Bewegungsfreiheit vertritt, dann muss dies explizit Erwähnung finden. Eine allgemeine Formulierung wie „vertritt mich in allen Angelegenheiten“ reicht in diesem Fall nicht aus. Zusätzlich muss für Angelegenheiten in diesem Bereich stets zuvor die Genehmigung des Amtsgerichts eingeholt werden.

### Wo muss ich die Vorsorgevollmacht aufbewahren, wer muss davon wissen?

Eine Vorsorgevollmacht ist nur im Original gültig, deshalb ist der Aufbewahrungsort von großer Bedeutung. Um sich vor Missbrauch zu schützen, sollte die Vorsorgevollmacht sicher aufbewahrt werden. Jedoch muss sie für die bevollmächtigte Person im Fall der Fälle auch auffindbar sein, damit sie/er handlungsfähig ist. Empfehlenswert ist es zudem, neben dem Bevollmächtigten noch eine weitere Person über den Aufbewahrungsort in Kenntnis zu setzen. Die Vorsorgevollmacht kann auch zusammen mit einer zusätzlichen Vereinbarung über die Voraussetzungen einer Vollmachtübergabe an den Bevollmächtigten beim Notar hinterlegt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Vollmacht kostenpflichtig im zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren zu lassen. Zudem sollten Sie einen Hinweis über die Existenz der Vollmacht z. B. in Ihrem Portemonnaie bei sich tragen.

# Sturz-Prophylaxe

## Vorsorge gegen Stürze

### Was ist das?

Die Sturzprophylaxe umfasst alle Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen.

### Wie entsteht ein Sturz?

Ein Sturz kann viele verschiedene Ursachen haben, die in eingeschränkten Fähigkeiten der betroffenen Person selbst begründet liegen, so z. B. in einer Gangunsicherheit, in Sehschwäche oder Bewusstseinsveränderungen durch Medikamente. Ebenso können äußere Faktoren wie ein rutschiger nasser Fußboden oder „Stolperfallen“ (Netzkabel) Verursacher eines Sturzes sein.

### Wo entsteht ein Sturz?

Ein Sturz kann überall passieren, selbst aus vermeintlich sicheren Orten wie dem Bett kommt es zu Stürzen.

### Welche Risiken birgt ein Sturz?

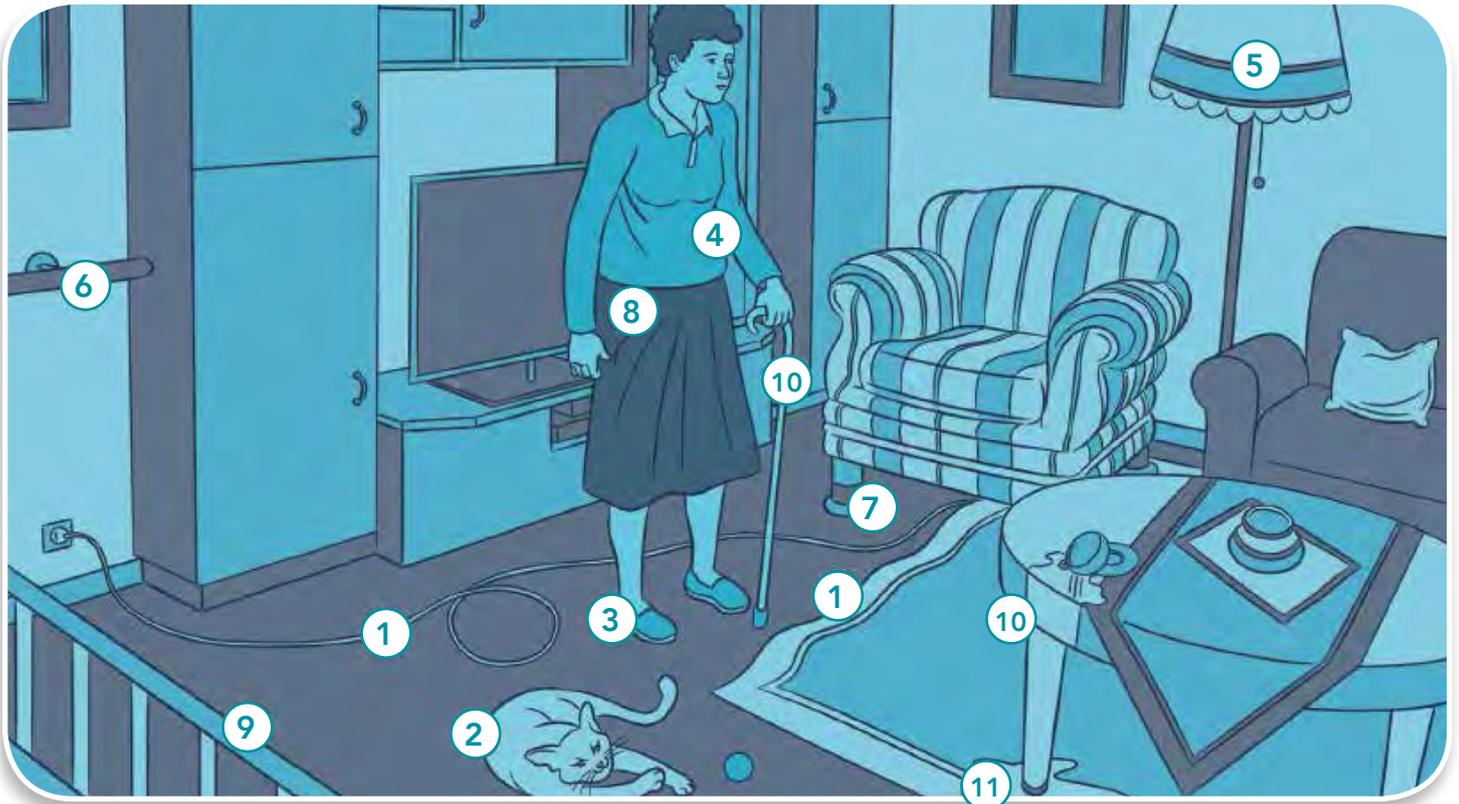
Stürze enden besonders bei älteren Menschen häufig mit Frakturen (Brüchen), die dann oft, etwa beim Oberschenkelhalsbruch, eines operativen Eingriffs bedürfen. Die Belastungen einer Operation und der anschließenden Rehabilitation sind nicht selten schwerwiegender als der Bruch selbst.

Bei einem Sturz auf den Kopf besteht zudem die Gefahr einer Schädelfraktur mit unerkannt bleibenden Hirnblutungen, die im schlimmsten Fall zum plötzlichen Tod führen können.

### Wie verhindere ich einen Sturz?

Viele Ursachen für einen Sturz lassen sich schon im Vorwege beseitigen. Wir möchten Ihnen deshalb einige Dinge nennen, die Sie zur deutlichen **VERRINGERUNG IHRES STURZRISIKOS** beachten sollten:

- ① Entfernen Sie alle **STOLPERFALLEN** wie Kabel, die auf dem Boden liegen oder Teppichkanten, an denen der Fuß leicht hängen bleibt.  
**Tipp:** Entfernen Sie lose verlegte Teppiche ganz oder kleben Sie sie fest, damit das Unterhaken unmöglich wird.
- ② Auch **HAUSTIERE**, die gern auf dem Boden liegen, können eine Stolperfalle darstellen.
- ③ Achten Sie auf gut passendes **SCHUHWERK** mit flachen Sohlen, das festen Halt bietet.
- ④ **KLEIDUNG** sollte mühelos geöffnet werden können, um Schwierigkeiten beim Toilettengang zu vermeiden.



⑤ Sorgen Sie in Ihren Räumen für genügend **LICHT** und gute **BELEUCHTUNGS-VERHÄLTNISSE**. Vermeiden Sie Blendeffekte, etwa von glänzenden Böden. Stufen oder Erhöhungen sollten gekennzeichnet werden.

⑥ Lassen Sie **HALTEGRIFFE** in Flur, Bad, Toilette und eventuell auch im Wohnbereich anbringen.

⑦ Die Höhe von **SITZGELEGENHEITEN** sollte der Körpergröße angepasst sein. Hierfür kann etwa die Toilette mit einer **SITZERHÖHUNG** versehen werden.

⑧ Tragen Sie **SCHUTZKLEIDUNG** wie z. B. Hüftprotektoren.

⑨ Ggf. – und nur mit Zustimmung der betroffenen Person – lassen sich Stürze auch durch das Hochstellen eines **BETTGITTERS** oder das Anlegen von **HALTEGURTEN** im Rollstuhl verhindern.

⑩ Nutzen Sie **GEHHILFEN**.

⑪ Beseitigen Sie ausgelaufene **FLÜSSIGKEITEN** umgehend.

### Was können Sie noch tun, um Stürze zu vermeiden?

Zur Kräftigung der Muskulatur sowie einer Verbesserung der Körperbalance sind Geh- und Kräftigungsübungen hilfreich. Unsere Mitarbeiter zeigen Ihnen gern, wie es geht.

Auch Medikamente oder deren Wechselwirkungen können Bewusstseinsstörungen oder Schwindel hervorrufen, die Gangunsicherheiten und Stürze begünstigen.

Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke, ob Ihre eingenommenen Medikamente oder deren Wechselwirkungen evtl. Ihr Bewusstsein beeinflussen.

# Die Erbse

## Grün, rund und gesund

Die Erbse, auch Gartenerbse oder Speisererbse genannt, zählt zur Gattung der Hülsenfrüchte. Sie ist zart, süß und schmeckt als Gemüsebeilage, in Salaten, Eintöpfen sowie vielen anderen köstlichen Speisen. Ein in Deutschland beliebtes Rezept ist auch die Erbsensuppe.

### Aber woher stammt die Erbse eigentlich?

Schon seit Jahrhunderten ist die Erbse beliebt, doch ihre Herkunft liegt mehr oder weniger im Verborgenen. Vermutlich stammt sie wohl aus China, wo man besonders die Zuckerbse oder Zuckerschote liebte. In Europa gibt es geschichtliche Nachweise, denen zufolge dieses Gemüse seit dem 12. Jh. in Klöstern angebaut wurde.

Ein großer Verehrer der Erbse war der „Sonnenkönig“ Ludwig XIV., der die Erbse im 15. Jahrhundert salonfähig machte. Auch in vielen alten Volkssagen finden wir die Erbse wieder, wie beispielsweise bei den Zwergen, deren Lieblingsspeise die Erbse war, oder bei der hochempfindsamen Prinzessin auf der Erbse.

Besonders gern wird die Erbse gegessen, wenn sie zart, süß und noch nicht ausgereift ist. In diesem Zustand enthält sie etwa 5 Prozent Eiweiß und 10 Prozent Kohlenhydrate. In ihrer Vollreife, als getrocknete Erbse, besteht sie sogar zu 20 Prozent aus Eiweiß und zu fast 50 Prozent aus Kohlenhydraten.

Die frische Erbse hat doppelt so viele Ballaststoffe wie eine Paprikaschote und sogar dreimal mehr als Spargel. Ihr niedriger Fettgehalt macht die Erbse besonders bei figurbewussten Menschen beliebt. Zudem macht die Erbse lange satt und versorgt den Körper mit wichtigen Aminosäuren.

Eine winzig kleine „schlechte“ Eigenschaft hat die Erbse allerdings auch, denn der enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Tannin führt leicht zu Blähungen.



# Latte Macchiato von der Erbse

## Kreativ und lecker

**Für die mittlere Schicht im Glas:** Zwiebel, Kartoffeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen in 30 g Butter anschwitzen. Dann mit 200 ml Gemüsebrühe löschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Etwa 15 Minuten kochen bis die Kartoffeln gar sind. 100 ml Sahne hinzugeben, aufkochen und alles pürieren.

**Für die untere Schicht im Glas:** Die Erbsen in gesalzenem Wasser weich kochen. 40 g Butter, 50 ml Brühe und 100 g Schmand hinzufügen, aufkochen und zu einer Creme pürieren. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2 große Latte-Macchiato-Gläser zuerst zur Hälfte mit dem heißen Erbsenpüree füllen, dann den geriebenen Parmesan darauf verteilen (dieser schützt vor dem Vermischen beider Schichten). Darauf erst die heiße Kartoffelsuppe füllen und ganz oben drauf Milchschaum (heiße mit dem Pürierstab geschäumte Milch).

Als Garnitur eignet sich eine gebackene Bacon-Scheibe, die auf das Glas gelegt wird

**Tipp:** Die erste und zweite Schicht lassen sich gut vorbereiten und erst kurz vor dem Anrichten erhitzen. Nur der Milchschaum muss frisch zubereitet und sofort angerichtet werden.



### Zutaten:

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Kartoffel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Zweig Thymian,
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 250 g Erbsen, TK
- 70 g Butter
- 3 TL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Bei Bedarf Bacon
- 200 ml Milch

# Glaukom

## "Der stille Dieb der Lebensqualität"

### Definition

Das Glaukom, häufig auch Grüner Star genannt, ist eine Erkrankung des Auges bzw. vielmehr eine Gruppe verschiedener Augenerkrankungen, die den Sehnerv betreffen und zu einer dauerhaften Schädigung des Sehvermögens führen können.

### Ursachen

Die häufigste Ursache für das Erkranken am Grünen Star ist ein erhöhter Druck im Augapfel. Dieser entsteht, wenn in der vorderen Augenkammer, wo sich die Augenlinse befindet, mehr Kammerwasser gebildet wird, als über das Abflusssystem im sogenannten Kammerwinkel abgeleitet werden kann. Das Kammerwasser trägt Nährstoffe und Sauerstoff zur Linse und zur Hornhaut. Beide besitzen keine eigenen Blutgefäße, weshalb sie auf den Austausch über Kammerwasser angewiesen sind. Staut sich das Kammerwasser in der vorderen Augenkammer, so steigt der Druck im Auge.

Grundsätzlich wird das Glaukom von Augenärzten in eine primäre und eine sekundäre Form unterteilt.

Primäre Formen treten häufig spontan und ohne greifbare Ursache auf. Sie betreffen fast immer beide Augen, jedoch Zeitversetzt in einem Abstand von zwei bis fünf Jahren. Eine sehr häufig auftretende Form des primären Glaukoms ist das Offenwinkelglaukom.

Hier liegt die Ursache in einem durch Ablagerungen gestörten Abfluss des Kammerwassers. Bei den Ausprägungen des sekundären Glaukoms sind andere Krankheiten, Entzündungen oder Verletzungen der Grund für die Abflussstörungen des Kammerwassers.

Beispielsweise können veränderte Blutgefäße, Vernarbungen oder entzündete Zellen den Kammerwinkel teilweise oder vollständig blockieren, sodass sich der Augeninnendruck erhöht. Zusätzlich gibt es auch noch die sogenannten Niedrigdruckglaukome, bei denen der Augeninnendruck nicht erhöht ist.

**Für alle Formen gilt gleichermaßen:** Wird ein Glaukom zu spät oder überhaupt nicht erkannt bzw. nicht behandelt, so führt dies zur Erblindung.

## Für wen ist das Risiko besonders hoch?

Wie so häufig, spielt auch bei Glaukomerkrankungen das Alter eine große Rolle. Zwar kann ein Glaukom auch angeboren sein, jedoch häufen sich die Fälle erst ab dem 40. Lebensjahr. Mit 75 Jahren und älter ist das Risiko am höchsten. Doch nicht nur das Alter ist ausschlaggebend. Auch Personen, in deren Verwandtschaft (1. Grades) Fälle des Grünen Stars zu finden sind, haben ein höheres Risiko, ebenfalls daran zu erkranken. Häufig betroffen sind außerdem Menschen mit höherer Kurzsichtigkeit (ab minus 5 Dioptrien).

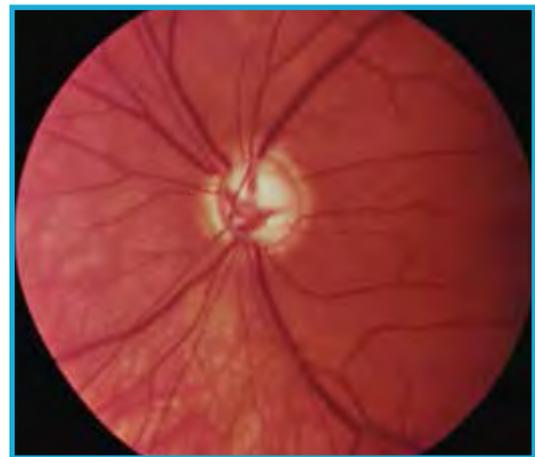
## Wie bemerke ich ein Glaukom rechtzeitig?

Die meisten Formen verlaufen zunächst ohne Symptome, weshalb sie erst festgestellt werden, wenn der Sehnerv bereits irreversibel geschädigt ist und Sehstörungen wie die sogenannten Gesichtsfeldausfälle vorliegen. Eine Heilung ist in diesem Stadium nicht mehr möglich, sodass die Behandlung nur darauf abzielt, eine Verschlechterung zu verhindern.

Es gibt allerdings verschiedene Verfahren, um den Grünen Star möglichst im Frühstadium zu erkennen und Behandlungsschritte einzuleiten noch bevor der Sehnerv irreversibel geschädigt ist. Auf den Seiten 11 und 12 erfahren Sie mehr hierüber.



Gesunder blassrosa Sehnervenkopf mit einer kleinen Exkavation (Ausbuchtung).



Sehnervenkopf mit bereits ungewöhnlich großer Exkavation. Bevor die ersten Gesichtsfeldausfälle bei einem Glaukom auftreten, verändert sich die Papille.



Glaukom im fortgeschrittenen Stadium mit bereits schwer geschädigtem Sehnerv. In der Mitte der Papille erkennt man eine extrem große weiße Exkavation; der Sehnervenkopf hat fast keinen gesunden rosafarbenen Rand mehr.

# Erweiterte Vorsorge beim Augenarzt

## Glaukom-Vorsorge ist eine IGeL-Leistung

Das Auge ist für viele Menschen das wichtigste Sinnesorgan des Körpers. Mit ihm nehmen wir unsere Umwelt wahr, sehen Gefahren auf uns zukommen und finden vielleicht die „Liebe auf den ersten Blick“.

Ein gesundes Auge ist daher besonders wichtig. Regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt können helfen, das Sehen bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Selbst Krankheiten, die nicht primär das Auge betreffen, können bei speziellen Augenuntersuchungen frühzeitig erkannt werden. Doch nicht alle Untersuchungsmethoden werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und müssen somit privat finanziert werden.

Die Glaukom-Vorsorgeuntersuchung ist z. B. eine der sogenannten IGeL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistung), für die der Patient selbst aufkommen muss. Bei dieser Vorsorgeuntersuchung wird zum einen der innere Augendruck gemessen und zum anderen der Sehnervenkopf untersucht.

Als Sehnervenkopf wird jener Punkt bezeichnet, an dem der Sehnerv in die Netzhaut übergeht.

Bei Menschen mit einem grünen Star liegt genau an dieser Struktur des Auges Schädigung vor. Zwar ist der Augeninnendruck der Hauptrisikofaktor für ein Glaukom, aber jeder dritte oder vierte Betroffene hat bei der Untersuchung dennoch normale Augendruckwerte. Diese können wie der Blutdruck oder der Puls schwanken, und daher wird fast die Hälfte aller Glaukome durch eine alleinige Untersuchung des Augendrucks nicht erkannt.

Die zusätzliche Prüfung des Sehnervenkopfes führt hingegen zur Entdeckung fast aller Glaukome. Daher empfiehlt der Berufsverband der Augenärzte eine Kombination aus beiden Untersuchungen, um die Diagnose eines möglichen Glaukoms frühzeitig zu gewährleisten. Werden im Rahmen beider Untersuchungen ein erhöhter Augendruck und/oder Auffälligkeiten am Sehnervenkopf festgestellt, so folgen umfangreiche Anschlussuntersuchungen, um eine sichere Diagnose stellen zu können.



**Augeninnendruckmessung:** Hierbei wird die Kraft gemessen, die nötig ist, um die Hornhaut in einem definierten Bereich abzuflachen.

Bei Auffälligkeiten wird dann beispielsweise das Gesichtsfeld untersucht, wobei Schäden des Sehnervs aufgezeigt werden können, sofern 30 bis 50 % des Sehnervs betroffen sind. Im Regelfall werden Betroffene nach der Diagnosestellung mit drucksenkenden Augentropfen behandelt.

Neben der frühzeitigen Erkennung eines Glaukoms lassen sich auch andere Krankheiten, wie bspw. ein Schlaganfall oder eine Diabeteserkrankung, u. U. durch die Untersuchung der Augen erkennen. Die Bestimmung des Blutdrucks in den Augengefäßen ermöglicht etwa, das individuelle Risiko eines Schlaganfalls mit großer Wahrscheinlichkeit zu erkennen. Gezielte Gegenmaßnahmen zur Risikominderung lassen sich so häufig noch rechtzeitig ergreifen.

Eine regelmäßige Untersuchung des Augenhintergrundes und damit der Netzhaut bietet ferner die Chance, eine

Diabeteserkrankung frühzeitig zu erkennen. Diabetes ist dafür verantwortlich, dass jährlich über 6.000 Menschen erblinden. Im Verlauf einer Diabetes-Erkrankung werden die winzig kleinen Blutgefäße im Auge geschädigt und können dann anfangen zu bluten.

Die Netzhaut des Auges ist die einzige Stelle am Körper, die einen Blick auf die Gefäße ermöglicht und damit Aufschluss über eine mögliche Diabetes-Erkrankung geben kann. Eine Diabetes-Vorsorge sollte daher regelmäßig durchgeführt werden.

Sowohl die Diabetes- als auch die Schlaganfall-Vorsorgeuntersuchungen sind allerdings IGeL-Leistungen und werden nicht von der Krankenkasse bezahlt. Lassen Sie sich am besten bei Ihrem Augenarzt beraten, welche Untersuchungen individuell für Sie empfehlenswert sind.

**Retina-Tomographie** zur dreidimensionalen Darstellung des Sehnervenkopfs.



Auto der ehem. DDR (Kw.)	Göre	Rechtsstreit-schlichter	▼	▼	erster General-sekretär der UNO	Sturz	krank machend	▼	späßhafter Unfug	be-jahrte Frau	▼	franzö-sisch, span.: in	
▶	▼				Trom-peten-signal	▶			▼			▼	
▶			○ 7		lang-weilig		anti, wider	▶					
Tropen-baum		Erlös, Aus-beute	▼		natürl. Kohlen-lager-stätte	▶				Fleck		Initialen Morgen-sterns	
überaus begabt	▶	▼					ein Grund-stoff	▼		ein dt. Fußball-verein (Abk.)	▶	▼	
süd-deutsch: Haus-flur	▶				Violin-spieler		Moham-medaner	▶	○ 4				
franz. Physi-ker-paar	spaßen		Erin-ne-rung	▶	▼							Kurier	
▶	▼				engli-sche ‚GmbH‘	▶				Seh-organ		franzö-sisch: du, dich	
▶						Teil der Blumen		Doku-menten-samm-lung	▶	○ 5		▼	
orienta-lische Märchen-figur			Gedicht	▼		eine Jacke	▶	○ 2					
ein Asiat		fair, an-ständig	▶	▼					Einzahl		Erbgut-träger	▶	
▶					asiati-scher Halb-esel		Satz beim Tennis (engl.)	▶	▼			Schie-nen-fahrzeug	
Zitrus-frucht	tropische Baum-eidechse	große Dumm-heit	▼		Heidis Großvater (Alm-...)	▶				Zeitungs-bezugs-art (Kw.)	▶	○ 6	
▶	▼	▼									Symbol des Friedens, Vogel	▼	
ein-äugiger Riese			Fort am Großen Sklaven-see	▶			Gattin des Gottes Zeus	▼		eng-lischer Artikel	▶		
▶	○ 1				Labans Tochter (A.T.)		mensch-lich	▶			○ 3		englisch: eins
Gerät zum Rasen-kürzen			Niveau (engl.)	▶	▼					deutsche Vorsilbe		spani-scher Artikel	
▶							gewalt-sam stehlen	▶		▼		▼	
Schiff der Kolum-busflotte	▶					Schalentier	▶						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

# Verausstellungskalender



<b>02.04.-30.06.2016</b> Di.-Fr. 10:00-16:00 Uhr Sa.-So. 10:00-12:00 Uhr und 14:00 -16:00 Uhr	„Ballenstedter Sehenswürdigkeiten aus der Sichtweise eines 80-Jährigen“ Ausstellung von Gemälden und Zeichnungen von Dietrich Genau im Stadtmuseum „Wilhelm von Kugelgen“ in Ballenstedt
<b>07.05.-03.07.2016</b> Di.-So. 10:00-16:00 Uhr	„Erleben und Gestalten“ - Ausstellung von Malereien und Grafiken von Rainer Ulrich Ort: Schloss Ballenstedt in Ballenstedt
<b>17.06.2016</b> 19:00 Uhr	Schulgeschichten zum Großen Ziegenberg - Vortrag, Ausstellungsbesuch und Gesprächsrunde im Stadtmuseum in Ballenstedt
<b>18.06.2016</b> 17:00 Uhr	„Villen und Gärten in Rom“ Vortrag von Dr. Wiegand im Oberhof am Rathausplatz in Ballenstedt
<b>25.06.2016</b> 17:00 Uhr	Ludwig Schumann Lesung - Lesung aus dem Buch „Große Zeit starker Frauen - Unterwegs auf der Straße der Romanik“ im Oberhof am Rathausplatz in Ballenstedt
<b>27.06.2016</b> 11:00 Uhr	Sommer-Hoftag am Forsthaus im Forsthaus in Ermsleben
<b>04.07.2016</b> 16:00 Uhr	Klarinettenquartett im Forsthaus in Ermsleben
<b>07.07.2016</b> 17:00 Uhr	Kräuterwanderung am Parkplatz am Zehling in Ballenstedt
<b>18.07.2016</b> 11:00 Uhr	Sommer-Hoftag am Forsthaus im Forsthaus in Ermsleben
<b>20.08.2016</b> 17:00 Uhr	Lenné in Stadt und Land - Vortrag zu Pflege und Erhalt der Gartenschöpfun- gen in Berlin und Potsdam im Oberhof am Rathausplatz in Ballenstedt
<b>27.08.2016</b> 17:00 Uhr	Lang, oh lang-Blicke von draußen auf ein Dorf in Südtirol Autorenlesung im Oberhof am Rathausplatz in Ballenstedt
<b>27.08.2016</b> 16:00 Uhr	Folk im Park VI - Musikfest im Schlosspark in Ballenstedt
<b>03.09.-04.09.2016</b> ganztägig	Festveranstaltung „Lenné -Sommer“ im Schlosspark in Ballenstedt
<b>11.09.2016</b> ganztägig	„Gemeinsam Denkmale erhalten“ in Ballenstedt
<b>11.09.2016</b> 15:00 Uhr	Schlosssingen des Chorkreises im Schloss Ballenstedt in Ballenstedt

# Sonnenschutz 50+

Die Sonne lädt nun wieder ein, an der frischen Luft aktiv zu sein.

**Glauben Sie auch:** „Wer einmal Falten hat, muss sich nicht mehr besonders um den Sonnenschutz der Haut kümmern?“ Wieso ist dies ein Irrglaube? Welche besonderen Anforderungen hat die Haut ab 50?

Sonnenschutz muss auch im Alter mit besonderem Maße beachtet werden und sollte unbedingt über einen schützenden Hut hinausgehen. Ausgiebige Sonnenbäder bedeuten wahren Stress für die ältere Haut. Denn was die Haut in jungen Jahren belastet, wird für die Haut von älteren Menschen deutlich schädlicher.

## Wie unterscheidet sich junge von alter Haut?

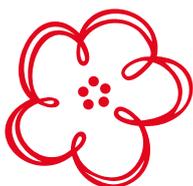
Im Alter verändert sich die Haut nicht nur äußerlich durch Fältchen. Insgesamt wird die Haut dünner, denn die Kollagenschichten und die Unterhautschicht schwinden. Die Folge ist eine trockene Haut, die eine besondere Pflege und vor allem Schutz vor UV-Strahlen benötigt.

Hinzu kommt, dass verschiedene Medikamente die Haut sensibler gegenüber Sonnenstrahlen werden lassen. Beispielsweise können Medikamente zur Behandlung von Allergien zu photoallergischen Reaktionen führen – auch Sonnenallergie genannt.

Diese kann unter der Einnahme von sogenannten Antihistaminika mit der Einwirkung von UV-Strahlen zu Rötungen, Bläschenbildung und kleinen Knötchen auf der Haut führen. Aber auch Medikamente zur Behandlung von Diabetes sowie Medikamente mit harntreibender Wirkung können zu solch einer Hautreaktion führen.

Zudem sind UV-Strahlen für Ältere generell sehr viel schädlicher als für junge Menschen. Durch die geringere Versorgung der Hautschichten mit Nährstoffen und Sauerstoff dauert die schützende Pigment- und Melaninausschüttung länger. Die Folgen sind Sonnenbrände, die besonders im Alter zu Hautkrebs führen können.





Mit jedem Sonnenbrand nimmt die Gefahr zu, an Hautkrebs zu erkranken, denn unsere Haut verzeiht keine Unachtsamkeit beim Sonnenbaden. Sollten Sie trotz Sonnenschutz einen Sonnenbrand haben, gilt als erste Maßnahme, weitere direkte Sonnenstrahlung zu vermeiden!

### **Wie schützen Sie sich richtig?**

Das Gesicht und die Hände sollten Sie mit Sonnenschutzcreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor pflegen, um so auch tiefere Hautschichten vor den schädlichen UV-Strahlen wirksam schützen zu können. Spezielle Sonnenschutzpräparate für Senioren gibt es auf dem Markt nicht – Sie sollten jedoch auf die Kennzeichnung mit LSF30 achten.

Entsprechende Produkte für einen optimalen Sonnenschutz und eine professionelle Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Zudem empfiehlt es sich, leichte Kleidung zu tragen, die möglichst auch Arme und Beine verdeckt.

Aber nicht nur ein direkter Hautschutz ist wichtig, sondern auch ein ausgeglichener Wasserhaushalt. Trinken Sie daher mindestens 1,5 Liter pro Tag, und achten Sie auf eine nährstoff- und vitaminreiche Ernährung. So beugen Sie zusätzlicher Austrocknung der Haut - und im Sommer vor allem Kreislaufschwächen - vor.

Da die Blutgefäße in den oberen Hautschichten oft nicht mehr ausreichend für eine Wärmeregulation sorgen, kann es bei älteren Menschen bei direkter Sonneneinstrahlung zu einem Hitzestau kommen. Genießen Sie daher lieber Kaffee & Kuchen im Schatten, und schützen Sie sich zusätzlich mit einer Kopfbedeckung.

Übrigens durchbrechen auch bei bewölktem Himmel ca. 30 bis 50 % der UV-Strahlen die Wolken.

**Also gehen Sie gerne an die frische Luft und seien Sie aktiv, aber vergessen Sie den Hautschutz nicht!**

# Neues Tagespflege- und Betreuungsprogramm



**„Zur alten Schule Osterfeld“**  
Schlossberg 6 - 06721 Osterfeld  
Tel.: 034422/617956



**„Zur alten Schule Ballenstedt“**  
Bebelstr. 28/29 - 06493 Ballenstedt  
Tel.: 039483/976001

**Kommen Sie zum Schnuppertag  
& lernen Sie uns kennen!**

**Montag - Freitag  
von 8:00 - 16:00 Uhr**

[www.apz-sa.de](http://www.apz-sa.de)

**Ambulantes  
PflegeZentrum**

Markt 18  
06682 Teuchern

Bebelstraße 28/29  
06493 Ballenstedt

Schlossberg 6  
06721 Osterfeld

Lange Straße 59  
06463 Ermsleben

