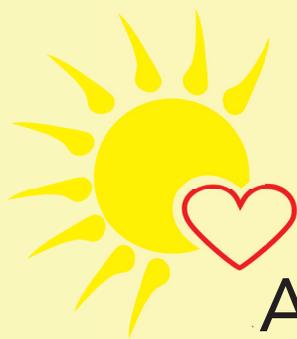


# PFLEGERUNDSCHAU



Ambulantes  
PflegeZentrum

Ausgabe 01/2015

## TIPPS

Haushaltstipps für Ihren  
Frühjahrsputz S. 6

## GUT AUFGEKLÄRT

Angehörigenberatung/- schulung S. 5



GESUND &  
LECKER S. 10

## PANORAMA

Mit Brainwaves den Kopf frei machen S. 14



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

Teuchern: 03 44 43 - 25 99 71  
Zeititz: 03 44 1 - 76 65 48 2  
Ermsleben: 03 47 43 - 53 11 08.



STANDORTE: TEUCHERN, ZEITZ, OSTERFELD, ERMSLEBEN

## 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, Marlena Kühl, Laura-Darleen  
Windberg, 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 Han-  
delsnamen 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:  
Barkow Druck Studio  
Rungedamm 18b  
21035 Hamburg

Fotos:  
Titelfoto © Jana Dünnhaupt; © Marcus Schröpfer (Chicoree')  
S. 4@stuartbur – fotolia.com; S. 7@Photographie.eu - fotolia.com; S. 9@Mag-  
dalena Kucova - fotolia.com; S. 10,11 ©Marcus Schröpfer; S. 13@mouse\_md -  
fotolia.com; S. 15@puckillustrations – fotolia.com

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

Ausgabe: 01/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2015:  
**PFLEGEREFORM**



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

Liebe Leserinnen und Leser,

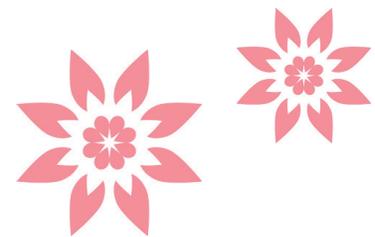
die Silvesterpartys, Neujahrsempfänge und Faschingsfeiern sind vorbei und der Frühling steht vor der Tür. Die Änderungen des Pflegestärkungsgesetzes haben bei vielen von Ihnen schon positiven Anklang gefunden. Täglich beraten wir zu den umfangreichen Änderungen und zeigen auf, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten, Ihre Versorgung noch besser zu machen. In der ersten Ausgabe für 2015 wollen wir uns dem Frühjahrsputz widmen. Auch berichten wir über die Baufortschritte unserer „Tagespflege“ und dem „Betreuten Wohnen“ in Teuchern und Osterfeld. Wir zeigen Ihnen noch einmal auf, wie Sie die neuen „zusätzlichen Betreuungsleistung“ nutzen können.

Vielen Dank für Ihre Reaktionen auf unsere letzte Ausgabe. E-Mails bekamen wir von Renate R. und Heinz L.. „Wieder Informativ und Interessant“, kommentieren beide unsere Pflegerundschau.

Unser Ziel ist auch im Jahr 2015, Ihnen viel Informatives, Interessantes und Neues zu liefern.

Bleiben Sie uns auch in diesem Jahr treu und lassen Sie es sich gut gehen!

Die Redaktion der Pflegerundschau



## Inhalt

04	<b>VORSTELLUNG</b> Betreutes Wohnen und Tagespflege	12-13	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b> Bauchfelldialyse
05	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Angehörigenberatung	14-15	<b>PANORAMA</b> Brainwaves
06-09	<b>TIPPS</b> Haushaltstipps Entschlacken und Entgiften des Körpers	16	<b>RÄTSEL</b>
10-11	<b>GESUND UND LECKER</b> Chicoreé	18-19	<b>VORSTELLUNG</b> Zusätzliche Betreuungsleis- tungen

# Betreutes Wohnen und Tagespflege

## Teuchera

Hier, wo einst unser Büro stand, das leider Ende Juli 2014 durch einen Brand zerstört wurde, entstehen nun 10 Wohnungen und die erste 3er WG in Teuchern. Die Wohnungen werden barrierefrei und zwischen 40 und 50 m<sup>2</sup> groß sein. Schon jetzt kann man sich für eine der neuen Wohnungen vormerken lassen.

Wir konnten noch zum Ende des Jahres 2014 die neue Bodenplatte bewundern. In den kommenden Wochen werden wir beginnen den Rohbau zu erstellen. Die Fertigstellung ist zum Spätsommer 2015 geplant.

## Osterfeld

In der alten Sekundarschule sind wir schon fleißig in der Ausbauphase. Der Rohbau der Tagespflege ist bereits abgeschlossen - auf ca.200 m<sup>2</sup> wollen wir unseren Patienten die Möglichkeit geben an attraktiven Aktivitäten teilzunehmen und auch die Angehörigen in der Pflege etwas zu entlasten.

Die 12 Wohnungen werden wie in Teuchern, barrierefrei und zwischen 35 und 65 m<sup>2</sup> groß sein. Auch hier kann sich schon heute jeder für eine Wohnung oder einen Tagespflegeplatz vormerken lassen. Die Fertigstellung ist zum Sommer 2015 geplant.

## Sebastian R.

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern die im ersten Quartal Geburtstag haben:

Mike B.; Dietrich V.; Waltraud S.; Ilse S.; Werner G.; Herbert A.;  
Klaus P.; Dieter Z.; Hanna Z.; Thomas R.; Evi E.; Emmy P.;  
Dieter R.; Irmgard S.; Marianne C.; Gerda T.



# Angehörigenberatung/-schulung nach §45 SGB XI

## Eine Leistung der Pflegekasse

**70 %** aller Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Größtenteils sind es Angehörige, die die Pflege übernehmen. Einige von Ihnen werden von professionellen Pflegediensten unterstützt, andere pflegen ihre Angehörigen völlig selbstständig. Sie leisten dabei großartige Arbeit und versorgen die Pflegebedürftigen mit viel Hingabe und größtmöglichem Einsatz.

Dennoch kann es Pflegesituationen geben, die schwierig sind oder evtl. mit etwas fachlicher Unterstützung einfacher zu meistern wären. Dabei geht es nicht nur um Vorschläge/Anleitungen bestimmter Pflegemaßnahmen für den Pflegebedürftigen, sondern auch um Tricks und Kniffe, die dem pflegenden Angehörigen selbst die Pflege erleichtern sollen. Z. B. einfache Handgriffe, um einen Pflegebedürftigen im Bett zu lagern oder ihn vom Stuhl in das Bett zu transferieren, ohne sich den eigenen Rücken zu verletzen. Diese Handgriffe können Sie bei uns in einer Angehörigenberatung/-schulung nach §45 SGB XI lernen. Die Kosten dafür trägt Ihre Pflegekasse.

Wir beraten Sie dabei ganz individuell über die für Sie relevanten Themen. Dies können Anleitungen zur Dekubitus-, Kontraktur- oder Sturzprophylaxe sein oder Beratung zu Pflegehilfsmitteln, die Sie beantragen können. Auch Informationen über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige gehört zu unserer Beratung dazu. Neben den Pflegeberatungen in Ihrer Häuslichkeit, gibt es zudem die Möglichkeit, Pflegegeschulungen in einer Gruppe in Anspruch zu nehmen und sich dort mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Bei Interesse sprechen sie einfach unsere MitarbeiterInnen an und wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen oder informieren Sie über unsere Gruppenangebote.

Übrigens: Im Rahmen der Verhinderungspflege, können wir uns in der Zeit um Ihren Angehörigen kümmern, in der Sie an einer Angehörigen-schulung in einer Gruppe teilnehmen möchten.

# Haushaltstipps

## für Ihren Frühjahrsputz

Der Frühling steht vor der Tür, die Natur zeigt sich in einem neuen Kleid, da wird es höchste Zeit, auch im Haushalt klar Schiff zu machen. Damit der Frühjahrsputz zum Erfolg wird, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengetragen.

Herkömmliche Reinigungsmittel aus dem Drogeriemarkt sind oft sehr teuer, aggressiv und können allergische Reaktionen auslösen. Wir haben für Sie Haushaltsmittel ausgesucht, die günstig sind und die man in der Regel ohnehin zu Hause hat.

### Küche

**Thermoskannen, Wasserkocher, Vasen,** Beläge in Thermoskannen, Kalk im Wasserkocher oder Schmutzränder in Vasen lassen sich ganz einfach mit Hilfe von Backpulver (wahlweise auch Natronpulver oder auch eine Reinigungstablette für die dritten Zähne) reinigen. Ein Päckchen Backpulver, ein TL Natron oder ½ Reinigungstablette in das verschmutzte Gefäß geben und mit heißem Wasser aufgießen. Das Ganze mind. 2 Stunden einwirken lassen.

Zum Schluss einfach mit ausreichend klarem Wasser ausspülen und die Gefäße sind wieder frei von allen Ablagerungen.

### Küchenbretter, Entsafter

Karottenflecken trotzen in der Regel jedem Spülmittel. Öl hingegen halten sie nicht Stand, da das in Karotten enthaltene Beta-Carotin fettlöslich ist. Reinigen Sie die betroffenen Stellen einfach mit einem rauen Schwamm und einigen Tropfen Öl.

### Silberbesteck

Lösen Sie etwas Salz in einem Topf mit heißem Wasser. Dorthinein legen Sie ein Stück Alufolie. Tauchen Sie das Besteck in das Salzwasser. Achten Sie auf eine kurze Einwirkzeit, da sonst die Oberfläche des Silbers vom Salz angegriffen werden kann.

### Bad

#### Fugen

Um hartnäckige Schmutzrückstände aus den Fugen zu entfernen, können Sie Essig und Backpulver zu einer Paste vermengen.



Diese arbeiten Sie mit Hilfe einer Zahnbürste in die Fuge ein. Das Ganze 10 Minuten einwirken lassen und dann mit einem feuchten Tuch abnehmen.

### Waschmaschine

Bei 30 bis 40 Grad heißen Waschgängen vermehren sich Bakterien besonders gut und setzen sich in der Waschmaschine fest. Resultat ist, dass die Wäsche nicht mehr duftet nach dem Waschgang. Deshalb gelegentlich die Maschine (ggf. auch leer) bei 90 Grad laufen lassen, um alle Bakterien zu töten. An eine regelmäßige Entkalkung sollte ebenfalls gedacht werden.

## Wohnzimmer

### Heizkörper

Zum Reinigen der Heizkörper können Sie ganz einfach Ihren Fön benutzen. Dazu halten Sie ein feuchtes Tuch unter den Heizkörper und föhnen den Staub von oben nach unten durch den Heizkörper direkt in das Tuch, wo er aufgefangen wird und haften bleibt.

### Gardinen

Um vergilbte Gardinen wieder zu weißen, kann man Backpulver verwenden. Je nach Gardinenmenge einfach ein halbes/ganzes Päckchen Backpulver zum Hauptwaschgang in die Maschine geben. Das Backpulver schäumt und zieht die Verfärbungen aus den Gardinen.

### Fußböden

Leichte Verschmutzungen auf dem PVC-, Laminat-, Linoleum- und Steinböden können ganz einfach mit einem Radiergummi entfernt werden. Gegen schwarze Schuhstreifen hilft ganz einfach Fett. Geben Sie etwas Butter oder Margarine auf einen Putzlappen und beseitigen Sie die Streifen ganz einfach.

### Polstermöbel

Sitzdellen in Polstermöbeln können Sie einfach wieder glatt bügeln. Einfach die betroffene Stelle befeuchten, einige Bögen weißes Papier darauflegen und dann die Stelle trocken bügeln. Schon richten sich die plattgesessenen Härchen wieder auf.

# Entschlacken und Entgiften

## Ist ein Frühjahrsputz für den Körper nötig/möglich?

Entschlackungskuren versprechen einen gesunden Körper, befreit von Schlacken und Giftstoffen. Entschlackung scheint ein Allheilmittel gegen alles zu sein. Es soll gegen Allergien und Entzündungen wirken und Konzentrationsschwächen und Schlafstörungen ausgleichen. Der Körper wird gereinigt und ist danach schlank, fit und gesund - so mag assoziiert werden. Doch was ist dran an Entschlackungskuren?

### Was sind Schlacke?

Der Begriff Schlacke stammt ursprünglich aus der Metallgewinnung. Die bei der Schmelze entstehenden Schmelzrückstände werden Schlacke genannt. Naturheilkundler bezeichnen Stoffe, die sich im menschlichen Körper befinden, aber nicht dort hingehören, ebenfalls als Schlacke. Sie gehen davon aus, dass diese Stoffe den Körper belasten und auf lange Frist krank machen.

### Wie wird entschlackt?

So viele Krankheiten und Symptome mit Entschlackungskuren bekämpft werden

sollen, so viele verschiedene Arten gibt es auch. So kann man eine Entsäuerung, eine Darm- oder Leberreinigung oder eine ganzheitliche Entschlackungskur durchführen. Einige werden über viele Wochen, andere über Tage durchgeführt. Die einen nutzen spezielle Kräutertee-Mischungen und basischen Bädern um Schlacken auszuschwemmen, andere empfehlen die Einnahme bestimmter Produkte.

### Pro und Contra Entschlackungskuren?

Nach der Auffassung vieler Mediziner, gibt es in einem gesunden menschlichen Körper keine Ablagerungen von nicht verwertbaren, negativen Stoffen. Denn diese Stoffe werden einfach über unseren Darm oder unsere Niere ausgeschieden. Daher seien Entschlackungskuren nicht nötig.

Zudem sind viele positive Wirkungen nicht ausreichend wissenschaftlich belegt. Die britische Wissenschaftlerorganisation „Voice of Young Science“ haben 2009 den Markt für Entschlackungsanwendungen analysiert. Für die Analyse



wurden unterschiedliche Hersteller von Getränken, Zusätzen und „Entgiftungs“-Pflastern verglichen. Auffällig war das alle Hersteller unterschiedliche Definitionen für den Begriff „Entgiften“ gaben und keiner wissenschaftliche Wirknachweise liefern konnte.

Stattdessen bewarben die Anbieter ihre Produkte mit Erfahrungsberichten. Probanden berichten von unterschiedlichen Beobachtungen am eigenen Körper.

Nicht zu leugnen ist allerdings, dass unser Körper täglich tausenden von Giftstoffen ausgesetzt ist, die mir über Nahrung, Wasser, Luft, Kosmetik uvm. aufnehmen. Und der Gedanke, dass der Körper all diesen Giften irgendwann nicht mehr Herr werden kann ist da nicht so abwegig.

Die Meinungen sowohl der Befürworter, als auch der Gegner von Entschlackungskuren, haben ihre Berechtigung und müssen von einem persönlich gut abgewogen werden. Allgemein lässt sich jedoch festhalten, dass eine aus-

gewogene Ernährung und Lebensstil wichtig für einen gesunden Körper sind und eine dauerhafte, ungesunde Lebensweise nicht durch eine Entgiftung wettgemacht werden kann.

Wirklich sinnvoll und wirkungsvoll ist es, vor allem im täglichen Leben die Belastung des Körpers durch Gifte (Nahrung, Umwelt etc.) so gering wie möglich zu halten und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Zudem können Sie die natürlichen Entgiftungsorgane des Körpers, wie Leber, Niere und Lunge stärken. Der Verzicht auf Nikotin und Alkohol ist sehr effektiv, aber auch der Genuss ganz gewöhnlicher Lebensmittel unterstützt die Funktion unserer Organe. Brennesseltees durchspülen z.B. die Harnwege und Artischocken regen die Galle an und fördern die Verdauung.

Mehr dazu lesen Sie in der Rubrik „gesund und lecker“ in dieser Zeitung, in der wir immer wieder Lebensmittel und Ihre gesundheitsfördernde Wirkung vorstellen.

# Chicorée



## Die bittere Entgiftung

Das Wintergemüse zählt zu der Familie der Korbblütler. Nahe Verwandte sind die Arnika oder Artischocke.

Der Chicorée ist einer der vielen frischen Vitaminlieferanten für die kalte Jahreszeit. Er steckt voller Mineralstoffe und hat nur wenige Kalorien. Typisch für den Chicorée ist allerdings auch sein etwas bitterer Geschmack, weshalb sich nicht jeder für den Verzehr von Chicorée begeistern kann.

Verantwortlich für den bitteren Geschmack des Chicorées ist der Bitterstoff Intybin, welcher vor allem in den weiß-gelblich-grünen Blättern steckt. Und auch wenn bitter nicht immer lecker ist, so ist es doch gesund, denn der Bitterstoff unterstützt die Verdauung. Genauer gesagt regt Intybin die Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an. Die beiden Drüsen produzieren wichtige Hormone und Enzyme. Diese wiederum sind dafür verantwortlich, dass unterschiedliche Stoffe aus der Nahrung auch vom Körper aufgenommen und

verarbeitet werden können. Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper entschlackt und entgiftet. Durch die im Chicorée enthaltenen Mineralstoffe Phosphor, Kalium und Calcium können zudem Säuren abgebaut und der Säure-Basen-Haushalt reguliert werden. Dies schützt vor Entzündungen. Besonders Rheuma-Patienten profitieren von diesen Inhaltsstoffen, da diese sich positiv auf ihre Beschwerden auswirken.

Mit ca. 17 kcal auf 100 Gramm ist Chicorée außerdem ein leichter Genuss, der ohne schlechtes Gewissen verzehrt werden kann.

Chicorée schmeckt nicht nur als frischer Salat, sondern lässt sich auch gut zusammen mit anderem Gemüse als warmes Hauptgericht verarbeiten. Wem der Geschmack des Chicorées zu bitter ist, der kann den Strunk herausschneiden oder ihn für einige Minuten in lauwarmes Salzwasser legen. Dadurch werden dem Gemüse die Bitterstoffe entzogen. Allerdings können mit dem Entzug dieser Bitterstoffe auch die positiven Eigenschaften verloren gehen.

# Chicoréesalat

mit Nüssen und Orangen-Yoghurtdressing



Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen.

Die **großen Blätter** ablösen und kürzer schneiden, so dass sie auf dem Teller im Kreis angerichtet werden können.

Den Rest des Chicorees in dünne Streifen schneiden und mit **Yoghurt** bedecken. Die Orangenschale herunterschneiden, so dass man das Fruchtfleisch sieht

Die Filets herausschneiden und den Rest der **Orange** in den Yoghurt auspressen.

1El Zucker und eine Prise Salz zugeben und das Ganze gut vermengen. Die Kräuter hinzufügen und nochmal nachschmecken. In der Mitte des Chicoréekreises anrichten und mit **Walnüssen** garnieren.

Dazu passt sehr gut geräucherte **Gänsebrust** oder **Backfisch** (Rotbarsch z.B.).

## CHICOREESALAT MIT NÜSSEN & ORANGEN-YOGHURTDRESSING

- 1** Chicoree
- 0,1 l** Yoghurt (natur)
- 1** Orange
- 10** Walnußkerne
- Zucker, Salz.
- Gehackte Limonenblätter, Petersilie, Estragon oder Basilikum (wer mag)

*für 2 Personen*

# Die Bauchfelldialyse

## Blutreinigung

Ein sehr wichtiges Organ des menschlichen Körpers ist die Niere. Sie transportiert die täglich anfallenden Stoffwechselprodukte ab, reinigt das Blut und sorgt so für eine Entgiftung des Körpers von Medikamenten oder Umweltgiften. Außerdem reguliert sie den Wasserhaushalt des Körpers und hält ihn konstant.

Sind die **Nieren geschädigt**, lagern sich Wasser und Stoffwechselprodukte ab, das Blut wird nicht mehr ausreichend gereinigt. Die beste Hilfe ist eine Spenderniere, doch auf diese müssen Patienten meist Jahre warten. Um diese Zeit zu überbrücken, bleibt meist nur das regelmäßige Aufsuchen von Dialyse-Einrichtungen, um dort ihr Blut „**waschen**“ zu lassen. Dies kann einen Zeitaufwand von 4-5 Stunden drei Mal wöchentlich bedeuten, der die Patienten im Alltag sehr einschränkt. Eine Alternative bietet die **Bauchfelldialyse**.

### Was ist die Bauchfelldialyse?

Das Bauchfell ist eine dünne und glänzende Haut (1-2m<sup>2</sup> Oberfläche), die sich über die gesamte Bauchhöhle aus-

dehnt. Es ist sehr gut durchblutet und kann daher außerordentlich gut als Austauschmembran funktionieren.

Die Bauchfelldialyse übernimmt quasi die Funktion der geschädigten Niere: Sie reinigt das Blut. In regelmäßigen Abständen wird eine spezielle Flüssigkeit, das Dialysat, über einen Katheter – welcher in die **Bauchhaut** eingenäht wird – in die **Bauchhöhle** geführt, wo sie das Bauchfell umspült. Die im Blut angesammelten Stoffwechselprodukte gelangen aus kleinen Blutgefäßen in das Dialysat. Nach einigen Stunden wird die mit **Stoffwechselprodukten** angereicherte Lösung über den Katheter abgelassen und durch ein neues Dialysat ersetzt. Der Prozess beginnt von vorne. Auch das überschüssige Wasser wird über die **Dialyseflüssigkeit** entfernt.

### Welche Dialyse-Verfahren gibt es?

Bei der Bauchfelldialyse, auch Peritonealdialyse, unterscheidet man zwei Verfahren: die kontinuierlich **ambulante Peritonealdialyse (CAPD)** und die kontinuierlich **cyclergestützte Peritonealdialyse (CCPD)**.



### Die CAPD (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis)

Wie der Name schon verrät, findet die Entgiftung kontinuierlich, also rund um die Uhr, statt. Aus diesem Grund kommt sie der eigentlichen Nierenfunktion sehr nahe und wird in der Regel von Patienten sehr gut vertragen.

Bei diesem Verfahren wird das Dialysat über den **Katheter** in den Bauchraum eingeführt, verbleibt dort mehrere Stunden und wird mehrfach am Tag durch frische Flüssigkeit ausgetauscht. Diese Wechsel finden sieben Tage die Woche statt und beanspruchen ca. 20-30 Minuten. Das wichtigste Gebot hierbei ist die **Hygiene**. Jede noch so kleine Unsauberkeit kann zu einer Bauchfellentzündung führen.

Praktisch für die Patienten ist die Tatsache, dass es eine **ambulante Dialyse** ist. Das bedeutet, der Patient selbst kann sie zu Hause (sogar im Urlaub oder auf der Arbeit) durchführen. Dafür wird er zunächst geschult und in die **Hygienevorschriften** eingewiesen.

### CCPD (Continuous Cycling Peritoneal Dialysis)

Dieses Verfahren ist eine Weiterentwicklung der **CAPD**. Der Patient kann sie ebenfalls zu Hause durchführen. Der Unterschied liegt in der Durchführung. Die **CCPD** wird über Nacht von einer Maschine durchgeführt, an die sich der Patient vor dem Schlafengehen anschließt.

Sie führt dann in der Nacht mehrere **Dialysatwechsel** durch. Die Anzahl der Wechsel sowie die Austauschmengen lassen sich einstellen. Am Morgen schließt sich der Patient von der Maschine ab und kann den Tag ohne Dialyse genießen. Erst am Abend wird eine neue Dialyse vorgenommen.

Die Bauchfelldialyse schafft dem Patienten damit mehr Selbstständigkeit und Freiraum, indem sie nicht mehr abhängig von den zeitaufwendigen Besuchen einer Dialyse-Einrichtung sind.

# Brainwave Entrainment

## Mit Musik den Kopf frei machen

### Allgemein Stress und Musik

Heutzutage klagen viele Menschen über Kopfschmerzen oder Rückenprobleme, Symptome, die durch Stress hervorgerufen werden. Ein hektischer Alltag, bestimmt von Terminen und Fristen, bedingen diesen Stresslevel. Gut dem, der weiß, wie man den Stress durch Entspannung abbauen kann. Musik kann hierfür ein nützliches Hilfsmittel sein, denn Musik kann unsere Gefühle und Stimmung auf viele Arten beeinflussen. Während ein schneller Takt uns beim Sport antreibt, können uns sanfte, ruhige Klänge Entspannung verschaffen.

### Was sind Brainwaves?

Brainwave-Musik verfolgt das Prinzip des Brainwave Entrainments. Entrainment ist ein Prinzip der Physik und definiert die Synchronisierung von zwei oder mehr **rhythmischen Zyklen**. „Abstimmung der Gehirnwellen“ könnte die eheste Übersetzung von Brainwave Entrainment sein. Über gezielt gesetzte **Klang- und Lichtsignale** wird das Gehirn stimuliert.

Als Reaktion darauf produziert das Gehirn eine elektrische Ladung, die das Gehirn durchdringt und als das, was wir sehen und hören, ausgegeben wird. Auf diese Gehirnantwort bezieht sich Brainwave Entrainment.

### Wie funktionieren Brainwaves?

Unsere Gehirnzellen, auch Neuronen genannt, schwingen in bestimmten Frequenzbereichen. Diese variieren je nach Bewusstseins- und Gemütszustand. Über gezielte Rhythmen, die über Licht- oder **Akustiksignale** gegeben werden, können so Bewusstseinszustände von außen beeinflusst werden.

Beim Brainwave Entrainment wird das Gehirn durch das Anhören von Brainwave-Musik stimuliert. Dabei lässt sich Brainwave-Musik in nach drei Wirkprinzipien unterteilen: **isochrone Töne**, die **monauralen Beats** und die **binauralen Beats**. Bei den isochronen Tönen werden Töne gleicher Stärke in hohen Puls-geschwindigkeiten abgespielt, um das Gehirn in gewünschter Weise zu stimulieren.



Bei den monauralen Beats hingegen werden zwei Töne gleicher Intensität, aber in unterschiedlichen Tonpulsmustern eingespielt.

Und bei den binauralen Beats werden auf beiden Ohren unterschiedliche Frequenzen eingespielt (etwa 420 und 430 Hz), da beide Gehirnhälften (Hemisphären) in leicht versetzten Rhythmen schwingen. Im Gehirn wird automatisch eine „**Differenzwelle**“ erzeugt, in unserem Fall mit einer Schwingungszahl von 10, diese wird vom menschlichen Körper als Tonpulsierung wahrgenommen. Dieses Pulsieren ist dafür verantwortlich, dass der Körper in einen Zustand der **Entspannung** versetzt wird.

Die Stimulierung des Gehirns mit Brainwave-Musik soll helfen, verschiedenste mentale Zustände einzuleiten wie z. B. Tiefenentspannung, Meditation und Hypnose. **Selbstheilungskräfte** des Körpers sollen aktiviert werden und Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Symptome von ADHS und Depressionen verbessert werden.

## Wie kann man Brainwave Entrainment anwenden?

Um die Brainwave-Musik zu hören, benötigt man einfach Stereo-Kopfhörer und eine Brainwave-CD. Es finden sich auch im Internet verschiedene Anbieter, die **Hörproben** zur Verfügung stellen. Des Weiteren benötigen Sie nur eine ruhigen und stressfreien Raum, in dem Sie je nach Belieben, der Musik bequem sitzend oder liegend mit geschlossenen oder offenen Augen lauschen.

Regelmäßig durchgeführt (5-7 Mal die Woche) sollten sich Verbesserungen schon nach wenigen Wochen zeigen.

Probieren Sie es doch mal aus und lauschen Sie sich in die Entspannung!

**Hinweis:** Epileptiker, Personen mit Herzschrittmachern oder mit genereller Anfallsneigung sollten Brainwaves nicht oder nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Klatsch, Tratsch	Muse der Lyrik	Fischkonserve		Strom durch Spanien		Vorname d. Schauspielers Barker †	altes Apotheker-gewicht	Magie		dt. Filmgesellschaft (Abk.)	Karakul-schafs-pelz	
▶	▶			▶		feste Vermutung	▶			▶		
Trinkgefäß		Maßeinheit der Lichtstärke	▶			kalter Wind an der Adria		Strand, Gestade	▶			
▶						brasil. Modetanz (La ...)	▶	○ 3			Papstname	
mexikan. 'Freiheitsheld'		ein Edelgas	▶					Königsburg von Mykene	▶		scherzhaft: US-Soldat	▶
▶						Schiff in Gefahr		Lärm um nichts	▶			
ironisch-schwitzige Darstellung	enthalt-same Lebensweise	Salz der Gerbsäure		wieder in Ordnung bringen	○ 6							
▶	▶	▶				Fremd-wortteil: drei	▶				franzö-sische Käseart	
deutsche Modeschöpferin (Jil)					○ 1			fegen	○ 5	chemi-sches Element		
▶						Maultier	▶	Erfinder der Luftdruckbremse	▶			Vendetta
Entzündung der Talgdrüsen				ein Religi-ons-gründer	▶					Teil des Gürtels		Speise-fisch
▶								Stockwerke		See-hund (engl.)	▶	
militä-rischer Ehren-gruß						german. Gott ohne Sehkraft	▶	Vorname des Musikers Clapton	▶		Vorfahr	
▶												
Honigwein	Schlecht-wetter-zonen	heim-tücki-sche Falle	▶									
das 'All-Eine' der chin. Philosophie	▶					nord. Herrin des Meeres	▶			Katzen-laut		wert-volle Holzart
▶	○ 2											
						Binnen-ge-wässer	▶					
Flüssig-keits-maß		ein Umlaut		greisen-haft	▶		○ 7				Abk.: Linien-richter	
▶												
ver-modern	▶							Gott im Islam	▶	○ 4		
▶												
Film-reihe	▶							Be-wohner Vorderasiens	▶			

raetzelstunde.com

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

# Lungenentzündung

(Pneumonie)

So wie jedes Jahr, drehen Bakterien und Viren ihre Runden in dieser Jahreszeit, da passiert es schnell, dass man sich erkältet. Aber auch die Gefahr einer Lungenentzündung lauert jetzt an jeder Ecke.

Eine Lungenentzündung ist eine Entzündung des Lungengewebes, die meist durch eine Infektion mit Bakterien, Viren oder Pilzen hervorgerufen wird. Sie geht mit Beschwerden wie Husten, Fieber, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen und Kreislaufschwäche einher. Bei jungen, ansonsten gesunden Menschen, heilt eine Lungenentzündung in der Regel wieder vollständig aus. Bei **älteren, chronisch kranken** oder **immungeschwächten Personen** kann eine Lungenentzündung jedoch zum Tode führen. Die „typische Pneumonie“ verläuft mit plötzlichem Beginn von Husten, Atemnot und angestregtem Atmen, eitrigem Auswurf, hohem Fieber, Schüttelfrost, erhöhtem Puls sowie Schmerzen in der Brust.

Die „**atypische Pneumonie**“ ist charakterisiert durch schleichenden Beginn,

Husten, geringere Atemnot, wenig und meist klaren Auswurf, Kopf- und Gliederschmerzen, geringes Fieber.

Ein **erhöhtes Risiko** haben Menschen mit folgenden Problemen: Grunderkrankungen der Lunge, allgemeine Abwehrschwäche, (z.B. bei HIV-Infektion, Chemotherapie, Krebs, Diabetes mellitus oder Alkoholismus), Allergien, Menschen über 65 und Raucher. Sie können einer Lungenentzündung vorbeugen, indem Sie täglich in Ihrem Wohnraum für Frischluftzufuhr sorgen, darauf achten das die Raumtemperatur nicht zu kalt, aber auch nicht zu warm ist, mindestens 1,5 Liter täglich trinken, im Freien nicht überanstrengen und sich natürlich warm anziehen, wenn Sie nach draußen gehen.

Es helfen auch Salben und Öle, z.B. als Badezusatz, Einreibung oder als Dampfbad, die die Atemwege frei machen und außerdem zur Entspannung beitragen. Bei Anzeichen einer Lungenentzündung, sollten Sie umgehend Ihren Hausarzt aufsuchen.

# Zusätzliche Betreuungsleistungen

Seit 2015 hat JEDER Pflegebedürftige einen Anspruch darauf

Anspruch auf Leistungen für „zusätzliche Betreuungsleistungen nach §45b SGB XI“, hatten bisher nur Personen mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz und damit vornehmlich an Demenz erkrankte Menschen.

Seit dem 1. Januar 2015 stehen diese Leistungen nun ALLEN Pflegebedürftigen zu.

## WAS BEDEUTET DAS?

Jede/r Pflegebedürftige kann monatlich zusätzlich 104 € für zusätzliche Betreuungsleistungen erhalten. Zudem gibt es einen erhöhten Betrag von 208€ für z.B. an Demenz erkrankte Personen. Der Betrag wird allerdings nicht ausgezahlt, sondern werden dem Erbringer der „niedrigschwelligen Leistungen“, in der Regel dem Pflegedienst Ihres Vertrauens, von der Pflegekasse erstattet.

Niedrigschwellige Leistungen sind Leistungen, die zum einen pflegende Angehörige entlasten sollen, indem sie ihnen eine Auszeit verschaffen, zum anderen sollen sie aber auch die/den Pflegebedürftigen, bei sinnvollen Beschäftigungen, bei der Mobilisation sowie bei der Teilhabe am Sozialleben, unterstützen.

Diese Leistungen können z.B. Begleitungen zum Arzt, zum Friedhof, dem Supermarkt oder auch ins Theater sein. Ebenso gehören dazu gemeinsame Beschäftigungen wie Lesen, Backen oder Kochen. Aber auch haushaltsnahe Dienstleistungen sind mit inbegriffen.





Nicht inbegriffen sind Leistungen der Grundpflege (Körperpflege, Inkontinenzversorgung).

Die Leistungen können stundenweise und ganz individuell bei uns abgerufen werden.

**Monatlich 104€ zusätzlich,  
Sie müssen sie nur in  
Anspruch nehmen!**

Über die folgende Postkarte, teilen Sie uns das Lösungswort für unser Preisrätsel mit, und zu welchen Themen Sie Informationen benötigen, oder ein persönliches Beratungsgespräch wünschen. Das Porto übernehmen wir für Sie!

Wir verlosen **10 x Sachpreise** im Wert von **20€** bei unserem Rätsel.

Einsendeschluss für das Preisrätsel ist der 01.05.2015.



## Ambulantes PflegeZentrum

Ich möchte Informationen zu:

- Zusätzliche Betreuungsleistungen
- Verhinderungspflege
- Pflegestufe und Begutachtung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Angehörigenberatung nach § 45 SGB XI

Lösungswort:

# FACEBOOK

*Wir haben seit diesem Jahr auch eine eigene Fauseite.*

## Vielleicht fragen sich viele: Warum?

Dieses Medium ermöglicht es uns kurzfristig, Aktuelles von uns zu berichten, oder Termine und Informationen weiterzugeben. Jeder von Ihnen, hat so, die Möglichkeit, sich aktuelle Informationen einzuholen, oder sich mit uns auszutauschen.

Werden Sie ein aktiver Teil und unterstützen Sie uns, in dem Sie sich mit einbringen, denn davon lebt dieses Netzwerk - durch den individuellen Austausch, Anregungen und Informationen.



**Einfach diese Karte ausschneiden, ausfüllen und abschicken.  
Das Porto übernehmen wir für Sie.**



\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

Möchten Sie zukünftig unsere Zeitung kostenlos zugesandt bekommen?

Ja, ich möchte die Zeitung Kostenlos zugesandt bekommen.

Porto  
zahlt  
Empfänger

Deutsche Post   
**ANTWORT**

APZ Sachsen-Anhalt GmbH  
- Ambulantes Pflegezentrum -  
Markt 18  
06682 Teuchern

