

# PFLEGERUNDSCHAU



**Ambulanter  
Krankenpflegedienst  
Kaminsky**

Ausgabe 01/2014



[www.pflegedienst-kaminsky.de](http://www.pflegedienst-kaminsky.de)  
Teuchern: 03 44 43 / 25 99 71  
Zeitz: 03 44 11 / 766 54 82

## VORSTELLUNG

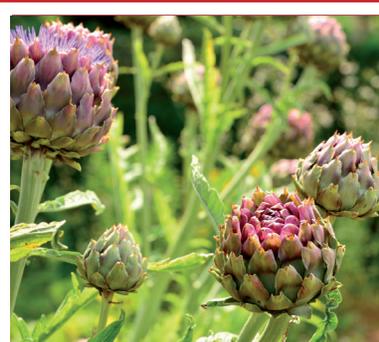
Pflegeversicherung  
S.4

## GUT AUFGEKLÄRT

Schlaf-Therapie  
für Körper und Geist  
S.5

## TIPPS

Musik – die  
Sprache der Seele  
S.12



Lecker Artischocken!

## REZEPT

Artischocken-  
herzen  
S.11

**GUT und SICHER  
WOHNEN**

06711 Zeitz OT Theißen · Weissenfelder Str. 6  
Tel. 03441/68620 · mail@wohnbautheissen.de

[www.lymphteam.de](http://www.lymphteam.de) · ☎ 0700 - 022 022 022

**STOLZE**

medi compression since 1951  
medi compression center  
Zertifiziert 2013/14  
Vene Lymphhe

Wir haben für Sie umfassende Informationen zum Thema Lymph- und Kompressionsstrumpfvorsorgung zusammengestellt.

Besuchen Sie unsere Internetseite

## 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:**  
Ambulanter Krankenpflegedienst Kaminsky  
Oberstraße 11  
06682 Teuchern  
Tel.: +49 (0) 34443 259971  
info@pflegedienst-kaminsky.de

**Autoren dieser Ausgabe :**  
Herr Ressel, Herr Dathe, Herr Klinger, Martina Bliefernich, Charlene Groß, Sindy Meding-Rösner,

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:**  
Anja Kernbach, mail@anjakernbach.de

**Druck:**  
Barkow Druck Studio  
Rungedamm 18b  
21035 Hamburg

**Fotos:**  
Titelfotos © Robert Kneschke - Fotolia.com und © bjul - Fotolia.com  
S.5 © KAR – Fotolia.com und Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & CO. Medico KG; S. 6,7 ©BlueBello; S. 8©Kudryashka - Fotolia.com; S. 10 © bjul - Fotolia.com; S.11© Angel Simon - Fotolia.com; S. 14 © Manfred Penschow; S. 20 © Ambulanter Krankenpflegedienst Kaminsky

**Quellenangaben:**  
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter  
[www.pflegedienst-kaminsky.de](http://www.pflegedienst-kaminsky.de)

**Ausgabe:** 01/2014



**Ambulanter  
Krankenpflegedienst  
Kaminsky**

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Idee, unsere Patienten, deren Angehörige und alle anderen Interessierten über aktuelle Informationen zum Thema Pflege und Gesundheit in einer eigenen Zeitung zu informieren, existierte schon lange und nun ist es endlich so weit, heute halten Sie die 1. Ausgabe unserer Patientenzeitschrift in Ihren Händen.

Die Zeitung wird vier Mal im Jahr erscheinen und es werden immer aktuelle Themen rund um das Thema Pflege und Gesundheit in der Region zu lesen sein.

In der 1. Ausgabe stellen wir Ihnen kurz unsere Standorte vor und geben unseren Kooperationspartnern die Möglichkeit sich zu präsentieren.

Wenn Sie Anregungen oder Vorschläge zu Themen haben, über die wir berichten sollen oder wenn Sie selbst gerne einmal einen Artikel für die Leser der Pflege-Rundschau verfassen wollen, würden wir uns über eine Rückmeldung freuen.

Jetzt hoffen wir, dass uns die 1. Ausgabe der Pflege-Rundschau gut gelungen ist und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

## Inhalt

04 **Vorstellung**  
Pflegeversicherung

05 **Gut aufgeklärt**  
Schlaf-Therapie für  
Körper und Geist

06 | 07 **Panorama**  
„BlueBello© –  
mein Partner auf Zeit“

08 | 09 **Gesundheits-Lexikon**  
Schuppen

10 | 11 **Gesund und lecker**  
Die Artischocke  
Rezept: Artischockenherzen

12 | 13 **Tipps**  
Musik - die Sprache der Seele  
14 | 15 Im Rhythmus der Gesundheit

16 **Rätsel**

17 **Vorstellung**  
Ein kleiner Schrank mit großer  
Wirkung – die Hausapotheke

18 | 19 Ambulanter  
Krankenpflegedienst Kaminsky



## Pflegeversicherung

**Private Absicherung  
wird immer wichtiger!**

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland steigt stetig. Nach Angaben des statistischen Bundesamtes, soll sie im Jahr **2030 auf 3,4 Millionen Pflegebedürftige** ansteigen.

**Hauptgrund** für diese Entwicklung ist der **medizinische Fortschritt** und der daraus resultierende **Anstieg der Lebenserwartung**. Doch längst nicht jeder Pflegebedürftige ist im hohen Alter. Auch in **jungen Jahren** kann **Pflegebedarf** entstehen.

Bei den **anfallenden Pflegekosten** setzen viele auf die **gesetzliche Pflegeversicherung**. Aber deren Leistungen sind **begrenzt**. Egal, wie viel Pflege letztlich benötigt wird, die gesetzliche Pflegeversicherung wird immer **nur einen Teil** der Kosten abdecken.

**Versicherte** erhalten, je nach Grad der Pflegebedürftigkeit ein **entsprechendes Pflegegeld oder Sachleistungen** für die Pflege zu Hause. Die dabei anfallenden Summen sehen auf den ersten Blick hoch aus. Allerdings kostet ein **Platz im Pflegeheim**, unter Berücksichtigung von Unterkunft und Verpflegung, rasch **3.000 Euro und mehr pro Monat**. Selbst in der höchsten Pflegestufe III entsteht hier

eine **monatliche Finanzierungslücke** von über **1.000 Euro**, die durch **privates Vermögen** gedeckt werden muss. Da kann das verfügbare private Geld sehr schnell aufgebraucht sein.

**Private Pflegezusatzversicherungen können jedoch dieses Problem lösen.**

Im Versicherungsfall wird der vereinbarte **Pflegebetrag monatlich**, ohne Nachweis der tatsächlich anfallenden Pflegekosten, ausgezahlt. **Je jünger** man bei Vertragsschluss ist, **umso niedriger** sind die monatlichen Kosten. Zudem gibt es **spezielle Tarife**, die mit **5 Euro im Monat gefördert** werden. Der **Mindesteigenbeitrag** des Versicherten liegt hier bei **10 Euro** im Monat. Es muss also nicht teuer sein, schon jetzt vorzusorgen.

Kostenlose und unverbindliche **Beratung** zum Thema Pflegeversicherung bietet der **unabhängige Versicherungsdienst in Merseburg**.

**Ansprechpartner:**

Liane Köhler  
Rheinstr. 77, 06217 Merseburg  
Tel. 03461 / 54 79 267  
info@uvd24.de, www.uvd24.de

## Schlaf-Therapie für Körper und Geist

**Ohne Nebenwirkungen**



Schlechtes Einschlafen, unruhige Nächte oder frühes Aufwachen. **25%** der Deutschen leiden an **Schlafstörungen\***, die mit verschiedensten Ursachen wie Depressionen, chronischer Schmerz, Parkinson oder Demenz zusammen hängen können.

Laut Befragungen leiden unter den an **Demenz** erkrankten Menschen etwa **zwei Drittel an Schlafproblemen**. Daraus resultierende **Erschöpfung**, aber auch **Unausgeglichenheit** und **Unzufriedenheit** beeinflussen den Alltag der Betroffenen und erhöhen den **Betreuungs- und Pflegeaufwand**. Die **Medikamentengabe** scheint häufig der letzte Ausweg.

Diesem Problem hat sich der **Schlafspezialist „Thomashilfen“** angenommen und hat die sogenannten **Bewegungsmatratzen für Demenzkranke** entwickelt.



Thevo by  
Thomashilfen

\* Institut für Innovationen im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung e.V.

\* Robert Koch Institut

- **Flügelfedern** passen sich individuell an den Liegenden an
- **MiS Micro-Stimulation®** gibt durch Eigenbewegung minimale Impulse an den Körper zurück und verbessert so die Körperwahrnehmung
- Eine **feste Matratze** und **Demenz-Federung** sorgen für Orientierung und bauen Ängste ab.

Untersuchungen des IGAP\* ergaben, dass sich die **Schlafqualität Demenzkranker** nach dem Einsatz vom Thevo Bewegungsbett **verbesserte**. Testpersonen standen nachts nicht mehr so häufig auf, brauchten kaum noch Schlafmittel und waren am Tag ausgeglichener. Überzeugt von der Wirksamkeit und Qualität der Matratzen bieten **Thomashilfen** die **Bewegungsbetten** zum **kostenlosen Probeliegen** an.

**Rufen Sie jetzt an** und lassen sich kostenlos ein Bewegungsbett nach Hause liefern.  
Tel.: 04761 – 88677 [www.thevo.info](http://www.thevo.info)

**Thomashilfen** entwickeln die Matratzen kontinuierlich weiter und bieten **spezielle Matratzen** auch für **andere Krankheitsbilder** an.

## „BlueBello© – mein Partner auf Zeit“

**Das weiche Fell, der süße Blick  
oder die freundliche Begrüßung an der Haustür.**

Es gibt **viele Gründe**, die dafür sprechen, sich einen **Hund als Haustier** anzuschaffen und für viele Menschen ist ein Leben ohne einen Vierbeiner gar nicht mehr vorstellbar.



Dies ist nicht verwunderlich, denn **Hunde** sind nicht nur **treue Weggefährten**, sondern Ihre Anwesenheit oder der **Kontakt** zu Ihnen hat eine **wissenschaftlich belegte, positive Wirkung** auf das Wohlbefinden von Menschen.

Aus diesem Grund werden in vielen betreuten Wohngruppen, Alten- und Pflegeheimen und Reha-Einrichtungen vermehrt **Haustiere als Mitbewohner** oder zu **Besuchsdiensten** eingesetzt, da der Kontakt zu ihnen, **geistig fitter** hält und **Depressionen abbaut**.

Auch **viele ältere Menschen**, die noch in den eigenen vier Wänden wohnen, wünschen sich sehnlichst ein **Haustier**, um sich **weniger einsam** zu fühlen. Doch die

**Sorge**, die **Verantwortung** im Alter nicht mehr tragen zu können oder sich aus **Krankheitsgründen** nicht mehr um das Tier kümmern zu können, hält viele davon ab, sich ein Tier anzuschaffen.

Diesem Problem hat sich die Firma „**Blue Bello – mein Partnerhund auf Zeit**“ angenommen. **Katrin Rösemeier** (Foto), Inhaberin von BlueBello, nimmt Ängste und gibt Sicherheit.

Für eine **monatliche Servicepauschale** und einer **einmaligen Vermittlungsgebühr** für den ausgesuchten Partnerhund von BlueBello, bleiben diese „**Leihunde**“ **so lange vor Ort**, wie die Senioren es sich **zutrauen** oder **wünschen**. Allerdings werden die Hunde nicht für einen Tag, eine Woche oder Monat verliehen. Es soll eine **Beziehung** zwischen **Hund und Halter** endstehen können, mit der Sicherheit, dass aber im Fall der Fälle **für den Hund gesorgt** ist.



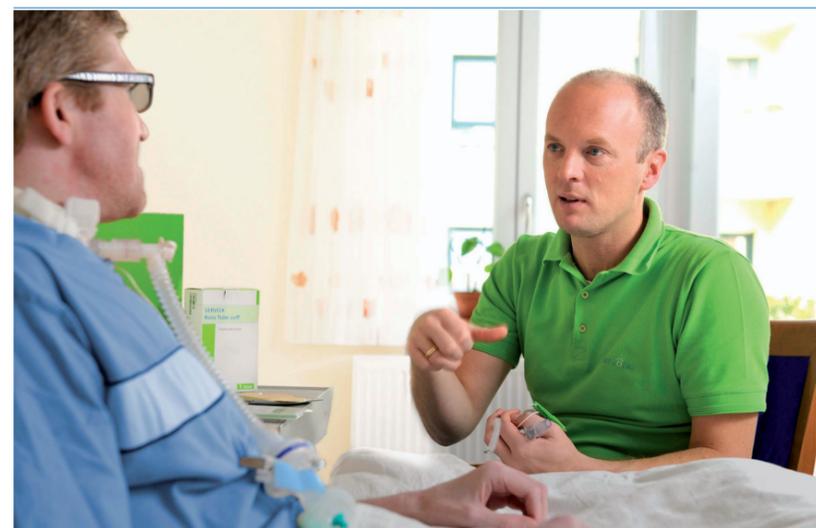
Sollten Sie in den **Urlaub** oder auf **Kur** fahren oder gar in **Krankenhaus** müssen, wird dafür gesorgt, dass der Hund **innerhalb von 24 Std.** bei Ihnen zu **Hause abgeholt** wird. Beim **Sterbefall** fällt der Hund automatisch in das **Eigentum von „Blue Bello“** zurück.

Die **Partnerhunde** sind **seniorengerecht** ausgebildet und werden laufend von **BlueBello medizinisch** und mit **Fut- teranlieferung versorgt**.



Mehr **Informationen** erhalten Sie unter **www. bluebello.de** oder telefonisch unter: **0 51 59 - 825 402 9**

### Home - Care Bundesweit und jederzeit



**servona**  
Medizintechnik plus!

- + Hilfsmittelversorgung mit 100 Pflegefachkräfte – deutschlandweit!
- + 10 regionale Teams und 7 zentrale Logistikstandorte
- + Zertifiziertes Case Management
- + 24 Stunden technischer Notdienst

Zentraler Kundenservice  
**0800 73 78 69 24**  
(kostenfrei)

www.servona.de  
service@servona.de

Servona GmbH  
Biberweg 24-26 | 53842 Troisdorf

# SCHUPPEN

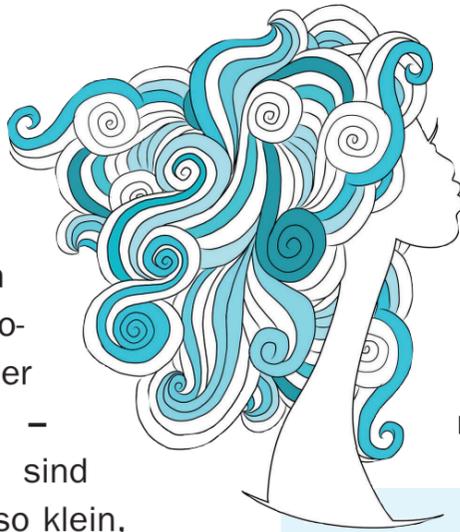
## Ursachen und Behandlung von Kopfschuppen

Die Haut **erneuert** sich etwa alle **vier Wochen**. Die alten Hautzellen werden als Schüppchen abgestoßen. Daher verliert jeder Mensch **Hautschuppen** – **jeden Tag**. Gewöhnlich sind diese Hautschüppchen so klein, dass sie gar nicht als Schuppen wahrgenommen werden.

Werden die abgestorbenen Hautschuppen **zu schnell** abgestoßen oder verklumpen, bilden sich die für uns so unangenehmen hellen Flöckchen, die auf Schultern und Nacken rieseln.

### Ursachen für Schuppen

**Heizungsluft, Klimaanlage** oder ein zu stark **entfettendes Shampoo** können zu **trockener Haut** und damit zu sogenannten trockenen Hautschuppen führen. **Fettige Kopfschuppen** entstehen, wenn jemand zu fettender Kopfhaut neigt. Ein **Hefepilz** namens „**Pityrosporum ovale**“, der zur normalen Hautflora gehört, bereitet dann **zusätzlich Probleme**. Er bewirkt, dass die Kopfhaut vermehrt schuppt.



Um wirkungsvoll gegen Kopfschuppen vorzugehen ist vor allem die Wahl des **Shampoos** ausschlaggebend. Dabei ist ein Anti-Schuppen-Shampoo nicht immer die richtige Wahl.

### Tipps gegen trockene Kopfschuppen

Normale Haarwaschmittel entfetten die Kopfhaut. Bei trockenen Kopfschuppen empfehlen Experten daher eher ein **mildes Shampoo** für trockene und empfindliche Haut. Die „**nächtliche Ölkappe**“ ist dabei ein besonders einfacher, aber wirkungsvoller **Tipp** gegen trockene Schuppen. Dafür geben Sie einfach ein paar **Tropfen Olivenöl** auf die **Kopfhaut**, **massieren** dieses gut ein und lassen es über **Nacht einwirken**. **Am Morgen waschen** Sie das Olivenöl einfach mit einem **milden Shampoo** wieder aus.

### Tipps gegen fettige Kopfschuppen

**Anti-Schuppen-Shampoos** sind bei fettender Kopfhaut geeignet, denn sie spülen **überflüssiges Fett** aus und enthalten zudem ein **pilzhemmendes** Mittel.

Sie sollten jedoch dieses Shampoo **nicht täglich** verwenden.

Bei sehr vielen Schuppen ist die Verwendung des **Anti-Schuppen-Shampoos drei Mal pro Woche** ausreichend. Eine sichtbare **Besserung** sollte sich nach **zwei bis drei Wochen** einstellen. Im weiteren Verlauf sollte **eine Anwendung pro Woche** ausreichen. **Parallel** sollten Sie ein **mildes Shampoo** verwenden.

### Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Wenn sich die Kopfschuppen **nicht** mit der gezielten Auswahl eines geeigneten Shampoos **beseitigen lassen**, kann auch eine **Erkrankung der Haut** dahinter stecken. In folgenden Fällen sollten Sie einen **Hautarzt** (Dermatologen) aufsuchen:

- **Schuppenbildung**, die länger als einen Monat besteht, oder immer **wiederkehrt**
- Starkem **Juckreiz, Rötung** oder
- **Schwellung** der Kopfhaut
- **Haarausfall**
- **Brennen** oder **Entzündung** der Kopfhaut
- **Nässenden** oder **verkrusteten** Stellen

### Haarpflege & Ernährung

● **Tägliches** Haare waschen, langes und heißes **Föhnen** und **entfettende** Shampoos können die Talgproduktion der Kopfhaut fördern – **föhnen** Sie nur **kurz** ggf. auch auf einer **kühleren** Stufe.

● **Spülungen, Schaumfestiger, Haarspray** und Co. können die Kopfhaut zusätzlich **reizen**. Verwenden Sie möglichst **wenige verschiedene** Haarpflegeprodukte. Schützen Sie Ihren Kopf mit einer leichten und luftigen **Kopfbedeckung** bei starker **Sonneneinstrahlung**.

● **Alkohol, Weizenmehl, Zucker** und **Kaffee** fördern das Wachstum von **Mikroorganismen** auf der Haut. Stattdessen fördern Sie **schöne Haut** und Haare mit einer **Biotin-, Vitamin A- und E-reichen Ernährung**.

### Was die meisten nicht wissen ...

Juckreiz und Schuppen auf der Kopfhaut können auch **stressbedingt** sein. In solchen Fällen kann der Dermatologe kaum weiterhelfen. Sie sollten die **Stressoren ausschalten**, einfach mal **entspannen** und selbstkritisch mögliche **Auslöser hinterfragen**.

# DIE ARTISCHOCKE

**Die Heilpflanze hilft bei Völlegefühl und lindert Blähungen**

Die **Artischocke** sieht einer **Dies-  
tel** ähnlich und kann bis zu **1,5 m hoch**  
wachsen. Ihre **große violette Blüte** ist  
von Hüllblättern umgeben und kommt im  
**Juli** zu ihrer vollen Pracht. Die ursprüng-  
lich im **Mittelmeerraum** angesiedelte  
Pflanze, gehört zu den **Korbblütlern**. Die  
**Delikatesse**, das **Artischockenherz**, ver-  
steckt sich im Inneren der Blüte. Als **An-  
tipasti** eingelegt oder **frisch zu Salaten**,  
gibt der **leicht bittere** Geschmack einem  
Gericht eine markante Nuance. Bereits  
im alten **Ägypten** war die Artischocke  
als **Heilpflanze** bekannt. Das seltene  
Gemüse war jedoch den wohlhabenden  
Bürgern vorbehalten.

## Die heilende Wirkung der Artischocke

Neben den **Hüllblättern** verfügt die  
Artischocke über **weitere** Blätter, die  
sich **am Grund** der Pflanze befinden. Die  
**Inhaltsstoffe** dieser Blätter, wie **Bitter-  
stoffe**, bewirken eine **höhere Produktion**  
von **Magensäure**, was den **Appetit an-  
regt**. Außerdem wird **mehr Gallensäure**  
in der Leber gebildet und mehr in den  
Darm abgegeben.

So **regen** die **Extrakte** der Artischo-  
ckenblätter den **Appetit an**, **vermindern**  
**Völlegefühl** und **lindern Blähungen**. Un-  
tersuchungen zeigen zudem, dass die  
**Lebertätigkeit unterstützt** und der **Cho-  
lesterinspiegel gesenkt** wird.

Insgesamt ist die **Artischocke** also  
einerseits als **Delikatesse** zu verschie-  
denen Gerichten zu empfehlen. Probie-  
ren Sie das leichte Gemüse doch ein-  
fach einmal aus. Andererseits bieten  
**Extrakte** der Blätter eine für viele Men-  
schen unbekannt **natürliche Heilkraft**,  
welche die **Verdauung anregt**. Lassen  
Sie sich für die richtige **Dosierung** am  
Besten in der **Apotheke** beraten.



# ARTISCHOCKENHERZEN

**Salat mit Kräutern**

Die Zubereitung von Artischocken ist für  
Ungeübte nicht ganz einfach. Sie müs-  
sen deshalb aber nicht auf ihren Genuss  
verzichten, denn Sie können stattdessen  
genauso gut **tiefgefrorene Artischocken**  
verwenden, welche zudem meist auch  
**noch mehr Vitamine** enthalten als die  
frischen.



**Tomaten** kurz in kochendes Wasser le-  
gen und dann kalt abschrecken.  
Häuten, Kerne entfernen und in Stücke  
schneiden.

**Artischocken** einige Minuten in Olivenöl  
braten (schwenken).

In einer Pfanne den **Zucker** mit etwas  
lauwarmen Wasser karamellisieren. Die  
**Tomatenstücke** 5 Minuten darin braten  
und mit **Weißwein** ablöschen.

Den **zerdrückten Knoblauch**, den **Kori-  
ander** und die **Kräuter** zugeben und mit  
**Salz** und **Pfeffer** würzen.

Dann die **Artischocken** hineingeben, gut  
umrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten  
köcheln und danach abgedeckt erkalten  
lassen.

Vor dem Servieren mit den **gewürfelten**  
**Oliven** bestreuen und den **Zitronensaft**  
darüber träufeln.

2 Pers.

## ARTISCHOCKENHERZEN SALAT MIT KRÄUTERN

600g Artischockenherzen  
2 große Fleischtomate(n)  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Wein, weiß  
1 EL Zucker  
10g Koriander  
1 Zweig Thymian  
3 EL Petersilie, gehackt  
2 Knoblauchzehe(n)  
10 Oliven, grün, entkernt  
Salz und Pfeffer  
Saft einer Zitrone



# MUSIK – die Sprache der SEELE -

## und Schlüssel zur Erinnerung

**Musik** gehört zu unseren ursprünglichsten zwischenmenschlichen Ausdrucksformen, die wir kennen. Sie **verbindet** Menschen ganz gleich welcher Kultur, Nationalität, welchen Geschlechts oder Alters sie sind.

„Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen“ (Yehudi Menuhin) trifft es auf den Punkt.

Die **Muttersprache**, die wir **alle sprechen**, die wir alle **verstehen** und an die wir uns **ewig erinnern**. Und das **Erinnern** ist ein ganz **entscheidender Faktor**. Mit zunehmendem **Alter verblasen** Erinnerungen und man **vergisst** das eine oder andere. Die **Muttersprache** aber **bleibt**. Dies ist besonders auch bei Menschen zu beobachten, die an einer **demenziellen Erkrankung** leiden. Im Laufe der Erkrankung **verlieren** sie große Teile ihrer **Erinnerung**, wobei neu Erlerntes als erstes vergessen wird und **Erinnerungen** aus ihrer **Jugend** und **Kindheit am längsten** erhalten bleiben. Dementsprechend

ist bei **demenziell erkrankten Migranten**, die bereits lange Jahre in Deutschland leben und gut Deutsch sprechen, zu beobachten, dass sie die deutsche Sprache vergessen, ihre **Muttersprache** aber noch **erinnern**.

Und wie die Muttersprache, so ist auch die **Musik**, sie bleibt häufig in der Erinnerung erhalten und kann **Erinnerungen wecken**.

Über **Musik** und **Singen** können Menschen **emotional erreicht** werden. Musik berührt, regt an, macht glücklich oder traurig. Musik **spiegelt** unsere **Gefühle** wider, kann unser **seelisches** Befinden **beeinflussen** und zur **Reduzierung** von **Angst und Stress** beitragen.

Und viel mehr noch:

**Nachweislich** können Rhythmen, Klänge und melodische Strukturen, vegetative Körperfunktionen **positiv beeinflussen**. Selbst das **Schmerzempfinden** soll durch Musik verringert werden können. Kein Wunder also, dass **Musik** als **Medizin/Therapie** vielfältig Anwendung findet.



Besonders in der **psychosozialen Begleitung** von an **Demenz** erkrankten Menschen hat sich Musik als hilfreich erwiesen. **Musik** ist das **Medium**, um den oft verschlossenen, in seine Vergangenheit zurückgezogenen, an Demenz erkrankten Menschen **emotional** zu **erreichen**. Musik ist ein **nonverbales** und **emotionales Ausdrucksmedium**, das Zugangswege und Begegnungsräume mit den nur noch begrenzt kommunikationsfähigen Betroffenen schaffen kann. Das **Erinnerungsvermögen** wird **angeregt** und es werden **gemeinsame soziale Erfahrungen** geschaffen. Das Erinnern wiederum vermittelt ein Gefühl von **Sicherheit und Orientierung**.

Aber nicht nur demenziell Erkrankte oder geistig behinderte Menschen werden durch Musik angesprochen. Nahezu **jeder** kann **Musik empfinden** und von ihr profitieren. Musik **regt die Fantasie** an, steigert die **Wahrnehmungsfähigkeit** und vermag **Unsicherheit, Nervosität, Depressionen, Aggressionen und Frustrationen abzubauen**.

Was wie ein **Wundermittel** klingt, ist so einfach von jedem und überall umzusetzen.

In den **USA** im Bundesstaat **Wisconsin** wurde in Pflegeheimen ein Programm eingeführt, bei dem **Demenzkranke** regelmäßig eine **personalisierte Playlist** über einen iPod hören. Die Playlist mit Liedern, die die Betroffenen gerne hören oder von früher kennen, wird von den Angehörigen zusammengestellt. Durch **regelmäßiges Hören** soll sich die **Stimmung** der Demenzkranken **verbessern** und **Erinnerungen** an die Vergangenheit **hervorgerufen** werden. Außerdem sollten mit dieser Methode die medikamentösen Therapien seltener zum Einsatz kommen, da die Bewohner **entspannter** und **ausgeglichener** sind.

Laut der Angehörigen und des Pflegepersonals zeigt die **Musik-Therapie** Wirkung. Die **Demenzkranken** seien **kommunikativer** und **entspannter** und ihre **Verwirrung** hat spürbar **abgenommen**.

**Musik** – ein so **einfaches** „Mittel“ mit so **großer Wirkung**. Probieren Sie es doch auch mal aus!

# Im RHYTHMUS der GESUNDHEIT



Tanzen ist die beste „Medizin“

**Tanzen** macht nicht nur **Spaß**, sondern

ist vor allem eine Möglichkeit, den ganzen **Körper** und das **Gehirn fit** zu halten. Dies ist auch der Grund dafür, dass Tanz immer häufiger im Mittelpunkt wissenschaftlicher Untersuchungen steht. Vor allem auch für die **Zielgruppe 50 plus** wird **regelmäßiges Tanzen** empfohlen, denn **amerikanische Studien** belegen den **positiven Einfluss** auf die **Wahrscheinlichkeit, nicht an Demenz zu erkranken**.

Besonders nachgefragt sind derzeit Tanzgruppen, die „**Seniorentanz**“ praktizieren, denn er wendet sich ab vom Leistungssport und betont vor allem die Förderung der **körperlich-geistigen Fitness**, verbunden mit **Spaß und Gemeinschaft** in der **Gruppe**. Zahlreiche **Krankenkassen** belohnen regelmäßiges Tanzen in Seniorentanzgruppen inzwischen mit **Bonuspunkten**.

## Seniorentanz – was ist das?

**Bundesweit** gibt es Tanzgruppen, in denen **Seniorentanz** praktiziert wird. Dabei handelt es sich um das Tanzen von

„seniorengerechten“ Tänzen aus aller Welt, wie z.B. **Kreistänzen, Square** oder **Line Dance**.

Speziell ausgebildete Tanzleiter/innen des **Bundesverbandes Seniorentanz e.V.** gewährleisten **erfolgreiches** und **stressfreies Lernen** mit **Spaß**. In manchen Gruppen werden ergänzend Tänze **im Sitzen** angeboten. Auch hier gibt es einfache und komplexe Tanzformen, die die **Koordination** und **Reaktion** trainieren.

**Interessierte** finden sich in **Sportvereinen, Volkshochschulen, Kirchengemeinden** oder bei anderen Trägern **zusammen und genießen ihr gemeinsames Hobby**. **Jede/r kann** allein, ohne festen Tanzpartner und ohne Vorkenntnisse zum **Seniorentanz** kommen. Ein **Einstieg** ist **jederzeit** möglich.



**Seniorentanz** – die gesunde **Bewegungsalternative**

Seniorentanz beinhaltet ein **moderates körperliches Training**, **stärkt die Muskeln**, die **Ausdauer**, die **Beweglichkeit** und **Bewegungssicherheit** und ist daher der **Sturzprophylaxe** dienlich. Bei Tänzen mit anspruchsvollen Schrittkombinationen werden beispielweise verstärkt **Koordinationsleistungen** abgerufen. Beim **Square** oder **Kontratanz** ist aufgrund der aufeinanderfolgenden Figurenabläufe besonders die **Orientierung im Raum** gefragt. Typisch für Seniorentanz ist das **Wechseln** der Partner innerhalb eines Tanzes. Damit dies gelingt, sind eine **gute Konzentration** und **Reaktion** aller Beteiligten wichtig. Beides wird durch regelmäßiges Tanzen **verbessert**. Darüber hinaus ist das **Erlernen/Speichern von Bewegungsfolgen** ein wesentlicher Bestandteil der Tanzarbeit. Hierbei werden **beide Gehirnhälften** quasi spielerisch, aber besonders **effektiv aktiviert und trainiert**.



Auch **Osteoporose** wird beim Tanzen **vorgebeugt**, da die Muskeln Reize an den **Knochenstoffwechsel** senden und den Aufbau von Knochengewebe **anregen**. Zudem wird durch die aktive sportliche Betätigung der **Blutzuckerspiegel gesenkt**, was besonders für **Diabetiker** einen positiven Effekt darstellt. Der Spaß beim Tanzen, Erfolgserlebnisse und schöne Musik setzen **Endorphine frei**, die **depressive Verstimmungen vermindern** können. Über die Zugehörigkeit zu einer Tanzgruppe entwickeln sich **soziale Kontakte**, die zusätzlich positiv auf Motivation und **Lebenszufriedenheit** wirken und Verbindlichkeit schaffen. Oftmals wirken diese Beziehungen über die Tanzstunde hinaus in den Alltag, sodass, wenn gewünscht, tragfähige **Freundschaften** entstehen.

Nutzen auch Sie die **heilende Wirkung** des Tanzes und informieren sich beim **Bundesverbandes Seniorentanz e.V.** zu Tanzgruppen in Ihrer Nähe:

Auf der Homepage:

[www.seniorentanz.de](http://www.seniorentanz.de)

Oder unter der Telefonnummer:

**04 21 - 44 11 80**

Titel d. span. Hochadels			sich bräunen	königlich		robust, standfest		lateinisch: ich	Nachteil				Wortteil: Leben
Cowboyshow						Netzballsport			11				
				Ein-tänzer		nach Belieben (franz.)							Mitteilung über Lautsprecher
schlank, geschmeidig			schwedischer Filmstar (Greta) †						Seele				chem. Zeichen für Europium
Intelligenzschwach		2				Tropenfrucht		Luftreifen			5		
			ein Paddelboot		kleine Wunde								
Schriftstellerverband (Abk.)	Ziersaum an Uniformen	franz. Schriftsteller † (Emile)				flämischer Maler (17. Jh.)							Osmane
Kegeln								zweiter Sohn Evas		Initialen von US-Filmstar Hanks			
					deutscher Dichter † 1811	Stadt im Münsterland						10	
Film auf Cassette		sittliche Haltung, Anstand		Junge					3		Schiff festmachen		
Arbeitsplatz						Freiheit		niederträchtig				8	
					altröm. Komödiendichter	Fußballbegriff						14	
Fremdwortteil: Nerven	französischer Name der Schweiz		Vorname Eulenspiegels					Spitzname Eisenhowers					Gestern
Studienhalbjahr										Kölner Karnevals-ruf			Frauenkosenamen
lästige Marotte						das Wesentliche		Sternbild des Südhimmels					
			antiker Name von Tripolis		Ober								
Schließfalte am Auge		männlicher Verwandter						Initialen von Flaubert			Kfz-Z. Reutlingen		
Stadt und Kanal in Ägypten						Bootsrennen						12	
griechischer Buchstabe					diffizil, schwierig								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

# Ein kleiner Schrank...

mit großer Wirkung  
– die Hausapotheke



**Hausapotheken** scheinen in einer Zeit nahezu ständiger Erreichbarkeit aller Versorgungsstrukturen kaum notwendig zu sein. Wenn man jedoch bedenkt, dass die meisten **Unfälle zu Hause** passieren und Erkrankungen/beschwerden am häufigsten zu Hause auftreten, kann ein **sinnvoll gefüllter Medizinschrank** gute Dienste leisten.

### Was gehört zu einer optimalen Hausapotheke?

- Dauermedikamente, sofern benötigt
- Medikamente für den Notfall (z.B. Allergie, Schmerzen, Übelkeit...)
- Verbandstoffe zur Ersten Hilfe
- Notfalladressen

### Keinen Einzug sollten folgende Mittel finden:

- abgelaufene Altarzney
- Tiermedikamente
- Reinigungsmittel oder Chemikalien

Die Verwechslungsgefahr bei diesen Präparaten ist zu groß und kann zu lebensbedrohlichen Zuständen führen.

Die **Platzwahl** für die Medikamente sollte **gut bedacht** sein. Das Badezimmer ist ungeeignet, da Hitze und Feuchtigkeit die Wirksamkeit der Medikamente einschränken können. Der **optimale Ort** der Lagerung ist **trocken, kühl, jederzeit zugänglich**, aber **für Kinder unerreichbar**.

**Tipp:** Notieren Sie bei angebrochenen Substanzen das **Datum**.

Viele Salben, Augentropfen und Lösungen sind nach Anbruch nur eine bestimmte Zeit **haltbar**. Den möglichen **Verwendungszeitraum** finden Sie auf der Packung.

**Ein- bis zweimal im Jahr** sollten Sie eine **Inventur** Ihres Schrankes vornehmen. Abhängig von der Altersstruktur Ihrer Familie und Ihren Vorerkrankungen ist eine **Anpassung** der Medikamente sinnvoll.

Ihre **Apotheke** steht Ihnen zu all Ihren Fragen **beratend** zur Seite.

### KLASSISCHE NOTFALLMEDIKAMENTE FÜR DIE HAUSAPOTHEKE GEGEN:

- FIEBER
- SCHMERZEN
- DURCHFALL
- UEBELKEIT UND ERBRECHEN
- ALLERGIE
- HUSTEN
- SCHNUPFEN
- SODBRENNEN

# Ambulanter Krankenpflegedienst Kaminsky

**Wir sind inzwischen  
an vier Standorten für Sie da**

Wir sind an all unseren Standorten in der Lage, Sie allumfassend zu beraten und erbringen gerne kleine und große individuelle Leistungen. Die **örtliche Nähe** zu unseren Kundinnen und Kunden ist uns wichtig, denn so können wir unseren Kunden ein Gefühl von **Sicherheit** und **Fürsorge** bieten, wodurch sie so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in ihrer vertrauten Umgebung führen können. Durch unsere enge Zusammenarbeit mit Sanitätshäusern, Apotheken und Menü-Bringdiensten, können wir unseren Kunden ein **Rundum-sorglos-Paket** anbieten. An den verschiedenen Standorten bieten wir **festen Öffnungszeiten** für unsere **kostenlose Beratung** an, bei der alle Pflegebedürftigen und Angehörigen **willkommen** sind. Nach Vereinbarung sind natürlich auch andere Termine möglich, die auf Wunsch auch gerne bei Ihnen **Zuhause** stattfinden können.

## **Teuchern, Oberstraße 11**

In Teuchern hat unsere Geschichte vor 3 Jahren angefangen. Seitdem arbeiten wir täglich auf rund **100m²** an den individuellen Versorgungsmöglichkeiten unserer Patienten. Hier finden außerdem regelmäßig **Weiter-**

**bildungen** und **Schulungen** für unsere Mitarbeiter statt.

Auch **gemeinschaftliche Kaffeerunden** kommen bei uns nicht zu kurz. In regelmäßigen Abständen sitzen Mitarbeiter mit Kunden und Angehörigen bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zusammen.

Im Laufe dieses Jahres wollen wir hier zudem mit den **Bauarbeiten** von alten- und **behindertengerechten** Wohnungen beginnen.

**Beratungszeiten:**

**Dienstags von 8 bis 13 Uhr**

## **Zeitz, Gutenbergstraße 6**

Im **Juli 2013** haben wir in der **Gutenbergstraße** die neuen Geschäftsräume bezogen, um näher an unseren Kunden in Zeitz zu sein. Von hier aus ist es uns möglich, unsere Kunden in Zeitz von der **Gutenbergstraße** über die **Mozartstraße** und die **Anna-Magdalena-Bachstraße** bis zum **Platz der Deutschen Einheit** problemlos **zu Fuß** zu erreichen. Eine **schnelle Versorgung** direkt im Quartier ist auf diese Weise gewährleistet.

Wir sind sozusagen die „**Gemeinschaftswester**“ in Zeitz.



Ein vertrautes Gesicht vor Ort, das sich nicht nur um die Pflege kümmert, sondern auch bei anderen Fragen stets ein **offenes Ohr** hat und gerne **Hilfe** leistet.

**Beratungszeiten:**

**Donnerstag von 8-13 Uhr**

## **Osterfeld, Schlossberg 6**

In Osterfeld haben wir in diesem Jahr angefangen, die **Alte Sekundarschule** zum einen zur **Tagespflege** und zum anderen zu **alten- und behindertengerechten Wohnungen** umzubauen.

Dieses Jahr noch entsteht eine **Tagespflege** auf rund **250m²**, welche Platz für **16 Personen** bietet. **Wochentags von 8-17 Uhr** werden hier pflegebedürftige Menschen mit **körperlichen** und/oder **psychischen Einschränkungen** professionell **gepflegt** und **betreut**. Die **Selbständigkeit** wird so erhalten und begünstigt. Die Tagespflege ist eine gern gesehene Alternative zum Heimaufenthalt, die pflegende Angehörige entlastet. Sinnvolle Beschäftigungen in der Gemeinschaft können aktiv von unseren Kunden erlebt werden. Kontakte zu anderen Menschen werden dadurch gefördert und unterstützt. Es werden **gemeinsame Mahlzeiten** eingenommen,

**Ausflüge** gemacht und es wird zusammen **gefeiert**, was immer etwas **Abwechslung** in den Alltag bringt. Aber auch **Ruhemöglichkeiten** sind vorhanden.

Gerne holt ein **Fahrdienst** die Gäste ab und bringt sie wieder nach Hause. Unsere Kunden können den Ablauf und das Programm der Woche immer gerne **mitgestalten**.

## **Ermsleben, Langestr. 59**

Dieses Jahr haben wir in Ermsleben einen **Pflege- und Budgetstützpunkt** eröffnet, um die Menschen rund um Pflege und Pflegefinanzierung beraten zu können.

### **Bei Fragen wie**

- Haben Sie die richtige Pflegestufe oder alle notwendigen Hilfsmittel?
- Nutzen Sie tatsächlich alle finanziellen Ressourcen, die Ihnen zustehen?
- Kennen Sie die variablen Möglichkeiten der Verhinderungspflege?
- Sind Umbauten in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung nötig und wer bezahlt das?

beraten und helfen wir Ihnen gerne weiter.

**Beratungszeiten:  
nach Vereinbarung**

# Hol' dir dein up!grade

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

**Wir suchen examinierte Pflegekräfte!**



*Teuchern: 034443 - 259969  
Zeitz: 03441 - 7662155*

**NEUER JOB  
+  
NEUES AUTO**

[www.pflegedienst-kaminsky.de](http://www.pflegedienst-kaminsky.de)



**Ambulanter  
Krankenpflegedienst  
Kaminsky**

Oberstraße 11  
06682 Teuchern

Gutenbergstr. 6  
06712 Zeitz

Schlossberg 6  
06721 Osterfeld

Lange Straße 59  
06463 Ermsleben