



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



TIPPS S.5
DIABETISDOLMETSCHER

VORSTELLUNG S.18
SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFT



Hanseatic - Die Zeitschrift
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:
HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Geschäftsführer: Thomas Seidel
Meckelfelder Weg 2 a
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 226 37 11 - 0
Fax.: 040 / 226 37 11- 99
www.hanseatic-pflegedienst.de

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 Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :
HANSEATIC Pflegedienst 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

Druck:
Griebisch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
© HANSEATIC Pflegedienst GmbH außer 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.hanseatic-pflegedienst.de

Ausgabe: 02/2016

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2016:
SCHLAGANFALL



APOTHEKE MARMSTORF

- Naturheilmittel
- Homöopathie
- Verleih von Inhaliergeräten, Milchpumpen, Blutdruckmessgeräten & Lichtduschen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen bei Ihnen zu Hause

Marmstorfer Weg 139a • 21077 Hamburg
Tel.: 040 760 39 66 • Fax: 040 760 93 34
www.apotheke-marmstorf.de



© Ch. Hartmann

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
www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentspende



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**
Träger des Friedensnobelpreises

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich Sommer und längere, hellere Tage. Wir hoffen, auch Sie können dies ein wenig genießen.

Unsere Jubiläumsfeier zum 20-jährigen Bestehen des Hanseatic Pflegedienstes war ein voller Erfolg und uns allen hat es großen Spaß gemacht, dies mit unseren Kunden und Geschäftspartnern zu feiern. Vielen Dank an alle Beteiligten und an die Wilhelmsburger Inseldeerns!



In dieser Ausgabe berichten wir u.a. über die Vorsorgevollmacht, die möglichst jeder von uns haben sollte. Auch über die Sturzprophylaxe geht es, über die wir Sie natürlich gerne ausführlich beraten. Weiterhin berichten wir über eine neu gegründete Senioren-Wohngemeinschaft im schönen Rosengarten sowie über unsere abgeschlossenen Umbaumaßnahmen - so macht das Arbeiten noch mehr Freude.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer neuen Ausgabe,
Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH**

Inhalt

04	VORSTELLUNG Alles neu macht der Mai...	12	GESUNDHEITSLEXIKON Glaukom
05	TIPPS Diabetisdolmetscher	14	GUT AUFGEKLÄRT Erweiterte Vorsorge beim Augenarzt
06	GUT AUFGEKLÄRT Vorsorgevollmacht	16	RÄTSEL
08	TIPPS Sturzprophylaxe	18	VORSTELLUNG Senioren-Wohngemeinschaft „LIEBLINGSPLATZ ROSENGARTEN“
10	GESUND UND LECKER Erbsen		
11	Latte Macchiato von der Erbse		



Alles neu



macht der Mai.....

Geschafft! Im Mai haben wir unsere hinteren Büroräume umbauen lassen sowie renoviert/renovieren lassen. Nachdem Wände heraus gerissen und neue eingezogen wurden, ist ein schöner, größer und heller Aufenthaltsraum entstanden, der auch für unsere regelmäßigen Besprechungen und Fortbildungen genutzt werden kann.



Nun haben wir auch Umkleieräume für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Schön getrennt natürlich und mit neuen Spinden für die persönlichen Dinge. Das Umbauchaos ist vergessen und wir freuen uns sehr über diesen schicken neuen Bereich und bedanken uns bei allen die so fleißig geholfen haben.



Übrigens, ab **24. Juni 2016** treffen sich jeden Freitag von 16.30 Uhr bis 17.00 Uhr die **Weight Watchers** in unseren Räumen. Wer also noch vor dem Sommerurlaub eine paar Pfunde abnehmen oder aber auch langfristig seine Ernährung umstellen will ist herzlich Willkommen. Das feel-good Programm gründet auf den aktuellsten Erkenntnissen der Wissenschaft. Die Treffen werden von einem Coach begleitet.



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

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?

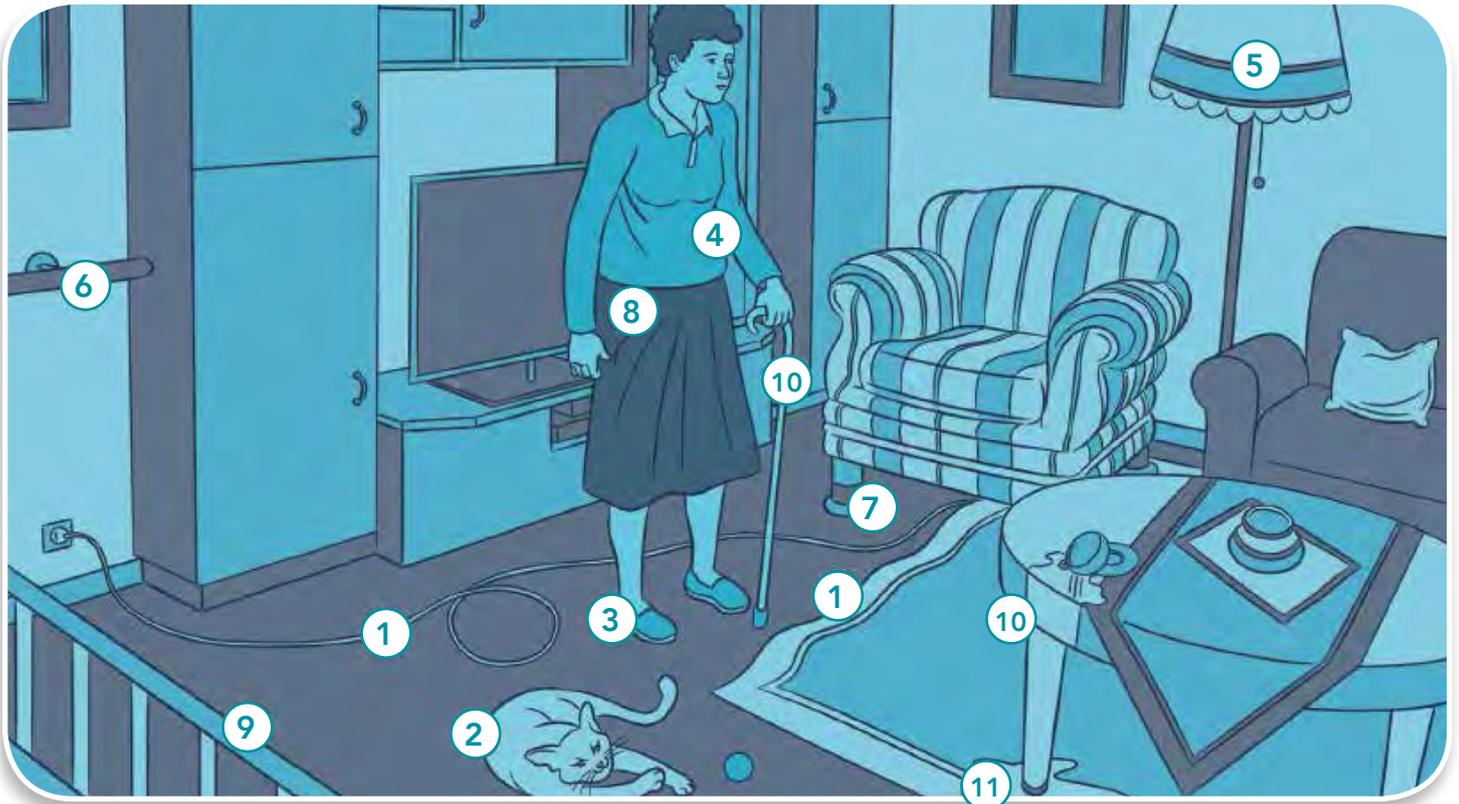
Stürze enden besonders bei älteren Menschen häufig mit Frakturen (Brüchen), die dann oft, etwa beim Oberschenkelhalsbruch, eines operativen Eingriffs bedürfen. Die Belastungen einer Operation und der anschließenden Rehabilitation sind nicht selten schwerwiegender als der Bruch selbst.

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 **BETT-GITTERS** oder das Anlegen von **HALTE-GURTEN** 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 Zuckererbse 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).

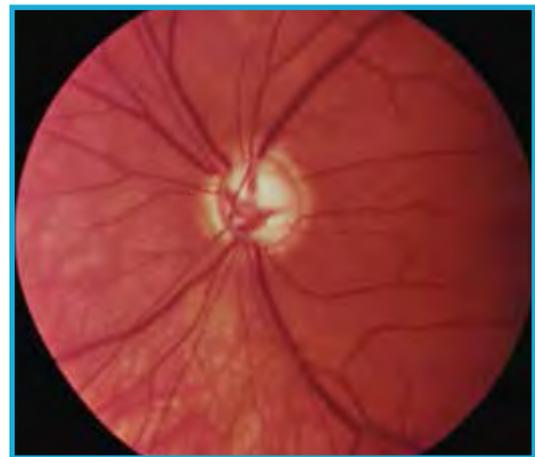
Wie bemerke ich ein Glaukom rechtzeitig?

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		Erinne-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-...)	▶				Zei-tungs-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
---	---	---	---	---	---	---

Jetzt das 3 x Gold-Angebot bestellen und genießen!

Die Landhausküche liefert Mittagsgerichte direkt ins Haus

Leckere Gerichte, die direkt ins Haus gebracht werden – diesen Service bietet die Landhausküche. Für alle, die den Komfort der Landhausküche kennenlernen möchten, gibt es jetzt das „3 x Gold“-Angebot. Neben einem heißen Mittagessen bringt der Kurier auch Desserts direkt ins Haus. „Die DLG-prämierten Gerichte wie der ‚Pfefferlingstopf vom Rind

in Burgundersoße‘ oder die ‚Mini Steaklets vom Schweinefilet‘ zählen zu den Favoriten unserer Gäste“, so Chefkoch Robert Weber.

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten

sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

Jetzt ins Haus bestellen! „3 x Gold“-Angebot:

An 3 Tagen ein DLG-prämiertes Mittagsgericht mit Dessert, für nur **6,39 €** pro Tag
- ganz ohne vertragliche Bindung -

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr



Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Senioren-Wohngemeinschaft

„LIEBLINGSPLATZ ROSENGARTEN“

Fast jeder Mensch setzt sich früher oder später mit dem Gedanken auseinander „wo und wie möchte ich im Alter leben?“. Verständlicherweise möchten die meisten Menschen in ihrem gewohnten Umfeld bleiben, also auch in ihren eigenen „vier Wänden“.

Leider ist dies nicht immer möglich oder manchmal auch gar nicht so vernünftig. Da wird dann schon mal über Alternativen nachgedacht.



Eine Möglichkeit hierbei ist die „Senioren-Wohngemeinschaft“. Nicht nur der ehemalige Bremer Bürgermeister Henning Scherf macht uns dies vor, sondern indessen entstehen immer mehr dieser Wohnformen.

Denn das ist eine sehr gute Möglichkeit selbstbestimmt in einer eigenen „Häuslichkeit“ zu leben und doch nicht allein zu sein. Denn bei Bedarf können Gemeinschaftsräume genutzt werden oder auch Beschäftigungsangebote oder sonstige Veranstaltungen und Serviceleistungen in Anspruch genommen werden.

Eine neue private Senioren-Wohngemeinschaft hat nun ihre Türen geöffnet, der „LIEBLINGSPLATZ ROSENGARTEN“.

Diese Wohnanlage befindet sich im schönen Rosengarten in ruhiger Lage in mitten schöner Natur. Es gibt insgesamt acht hochwertige Wohneinheiten mit jeweils ein bis zwei Zimmern (25 – 110 m²) jeweils mit einem eigenen Balkon oder einer Terrasse und fast alle mit eigenem Bad.

Dazu gehören großzügige Gemeinschaftsräume, wie z.B. eine voll ausgestattete Küche, ein großzügiger Gemeinschaftsraum mit Kamin und ein schöner Wellnessbereich (mit Sauna und Whirlpool).

Auf der großen Gemeinschaftsterrasse und im Garten kann man die schönen Sommertage und -abende so richtig genießen.



Zu den angebotenen Serviceleistungen gehören u.a. Frisör, medizinische Fußpflege, Massagen (alles im Haus). Bei Bedarf und Notwendigkeit werden medizinische, pflegerische sowie Betreuungs-Leistungen durch den Pflegedienst angeboten. Auch eine 24-Stunden-Präsenzkraft kann bei Bedarf gestellt werden. Natürlich gibt es auch kostenlose Parkplätze, Hausmeisterservice, Gartenpflege, Kabelanschluss, kostenlose Übernachtungsmöglichkeit für besuchende Angehörige.

Bei Interesse oder für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne unter:

Telefonnummer: 040 – 226 37 110
 oder über E-Mail:
info@lieblingsplatz-seniorenwg.de.



Die Gemeinschaftsterrasse



Der Gemeinschaftsraum



Der Wellnessbereich
 mit Whirlpool



Haben Sie schon vorgesorgt ???

Aktuelle Formulare zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
finden Sie auf unserer Homepage unter

hanseatic-pflegedienst.de

Oder kommen Sie einfach vorbei.
Wir beraten Sie gerne.

Von Herzen kreativ!

Die Johanniter-Tagespflege „Haus am Feuerteich“

Vereinbaren Sie jetzt einen
kostenlosen Schnuppertag!



Montag bis Freitag, 8–16 Uhr • Entlastung und Beratung für pflegende Angehörige • Fahrdienst

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tagespflege "Haus am Feuerteich"
Lürader Weg 2 | 21077 Hamburg
Tel. 040 7608176
www.johanniter.de/harburg

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

