

HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT

VORSTELLUNG

Sportlich für einen guten Zweck
SEITE 04

TIPPS

Senioren am Steuer
SEITE 08 | 09

GESUNDHEIT SEITE 05

PANORAMA SEITE 11

REZEPTE SEITE 15

RÄTSEL SEITE 16



Alsterfontäne auf dem Harburger Außenmühlenteich.

APOTHEKE MARMSTORF

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

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

DAS TUT GUT!

MOBILE MASSAGE

30 Minuten = 20 Euro*

* zzgl. einmalige Anfahrt 5,-€

Andrea Steinhilb

- Mobile Massage
- Physiotherapie
- Vielfältige Praxiserfahrung

GUTSCHEINE
zum
Verschenken

Telefon: 0162 / 676 826 6



Impressum

Hanseatic - Die Zeitschrift
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:
HANSEATIC Pflegedienst GmbH
Geschäftsführer: Thomas Seidel
Meckelfelder Weg 2 a
21079 Hamburg
Tel.: 040 / 769 11 66
Fax.: 040 / 76 91 09 59
www.hanseatic-pflegedienst.de

Autoren dieser Ausgabe:
Thomas Seidel, Verona Fischer, Knut Fleischmann, Martina Bliefernich,
Undine von Hoyningen-Huene, Charlene Groß, Prof. Dr. Andreas Frohn,
Marcus Schröpfer, ADAC

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.

Artdirection:
Anja Kernbach, mail@anjakernbach.de

Druck:
Barkow Druck Studio
Rungedamm 18b
21035 Hamburg

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst GmbH
S.3, 4, 18 © HANSEATIC Pflegedienst GmbH, Fotolia, S.5 © damato,
S.7 © Prof. Dr. Frohn, © paul prescott, S.8 © Peter Maszlen, S.11 © ADAC, S.12 © Bremerhaven Bus, S.13 © Ralf Spörhase, S.14 © Fotolia, S.15 © Marcus Schröpfer

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.hanseatic-pflegedienst.de

Ausgabe: 03/2013

Auflösung Heft Ausgabe Nr. 02/2013:
SICHERHEIT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Sommer ist vorbei und die Tage werden wieder merklich kürzer. Da ist es umso wichtiger sich mit schönen und angenehmen Dingen etwas Abwechslung zu verschaffen. Vielleicht kann unsere HANSEATIC-Zeitschrift dabei etwas helfen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns unter anderem dem Thema „mobil aber sicher“. Auch berichten wir über unsere sportlichen Aktivitäten und stellen Ihnen unsere beiden Einsatzleitungen vor.

Am 15. August hatten wir unser diesjähriges Sommerfest im Harburger Fährhaus. Fast alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren mit dabei. Wir hatten einen entspannten und sehr lustigen Abend.

Nun wünschen wir allen Leserinnen und Lesern viel Vergnügen mit dieser Ausgabe der HANSEATIC-Zeitschrift.

Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH



Inhalt

04	Vorstellung	14	Gesund und lecker
	Sportlich für einen guten Zweck		Wer sind nochmal Williams Christ und die Gute Luise?
05	Gesundheits-Lexikon	15	Rezept
	Altersschwerhörigkeit		Lammfilet mit Linsen, Birnen und Speck
06 07	Alterssichtigkeit	16	Rätsel
08 09	Tipps		
	Senioren am Steuer		
11	Panorama	18 19	Vorstellung
	Fundstücke		Eine tägliche Meisterleistung
12 13	Beispielhafte Projekte aus Bremerhaven		

Sportlich für einen guten Zweck

„Kinder helfen Kindern“



In diesem Jahr nahmen wir bereits zum zweiten Mal am **HSN NORDBANK RUN** teil. Damit konnten wir nicht nur unseren Teamgeist beweisen sondern natürlich auch einen **guten Zweck** erfüllen, nämlich die Aktion „**Kinder helfen Kindern**“ unterstützen. Insgesamt nahmen über 21.000 Läufer teil und es kam eine Spendensumme von **135.000 EURO** zusammen.

Uns hat es wieder sehr viel Spaß gemacht und wir werden im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein - und das dann hoffentlich mit noch mehr Kollegen!



Altersschwerhörigkeit

Presbyakusis



Die Altersschwerhörigkeit ist ein Prozess, der bei den meisten Menschen ab dem **50. Lebensjahr** einsetzt und mit dem Alter werden schleichend einhergeht. Die Altersschwerhörigkeit beschreibt die Verminderung des Hörvermögens im Alter, welche auf den **Verschleiß der Haarzellen im Innenohr** und auf den **Alterungsprozess des Hörzentrums** und des **Hörnervs** zurückzuführen ist.

Anzeichen für die Altersschwerhörigkeit sind z.B. das **Überhören** von Haushaltsgeräuschen, wie das Ticken der Uhr oder das **Versäumen** des Telefonklingelns. Auch wenn Familienmitglieder sich über den zu **lauten Fernseher** oder das **dröhnende Radio** beschweren, können erste Symptomen einer Altersschwerhörigkeit in Betracht kommen.

Bestimmte Frequenzen oder Tonlautstärken können dann lediglich **vermindert** oder überhaupt nicht mehr gehört werden. Da sich das Gleichgewichtsorgan ebenfalls im Innenohr befindet, kommt es bei Betroffenen nicht selten zu **Schwindelanfällen** und **Gleichgewichtsstörungen**. Zudem sind altersschwer-

hörige Menschen schneller **erschöpft**, da der Hörprozess mit wesentlich mehr Konzentration und Kraftaufwand verbunden ist, als bei Menschen mit normalem Hörvermögen.

Ursachen

Neben den natürlichen altersbedingten Veränderungen des Hörorgans können auch **hohe Lärmbelastung, Nikotinkonsum, Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen** dem Hörvermögen schaden und eine Schwerhörigkeit begünstigen.

Behandlungsmöglichkeiten

Ausgenommen der Fälle, bei denen das Innenohr irreparabel geschädigt ist, können, je nach Schweregrad der Altersschwerhörigkeit, **medikamentöse Maßnahmen, operative Eingriffe** oder aber der Einsatz von **Hörgeräten** Abhilfe schaffen.

Um Veränderungen des Hörvermögens frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können, ist es ratsam, rechtzeitig einen **Hörtest** beim Arzt machen zu lassen.

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es

Ab etwa **Mitte 40** nimmt die **Sehkraft** für die Nähe aufgrund nachlassender Elastizität der Linsen **ab**. Bemerkbar macht sich diese **typische Alterserscheinung** zuerst durch Schwierigkeiten beim Lesen v. a. kleiner Schrift. Die Einschränkungen konnten bislang nur mit einer **Lesebrille** ausgeglichen werden. Mittlerweile liegen mit der lasergestützten **Twinfocus-Behandlung**, einer speziell auf die Bedürfnisse älterer Patienten abgestimmten Variante der **LASIK-OP**, sowie dem **KAMRA™-Inlay** gleich zwei erprobte und **sichere Verfahren** vor, die im Idealfall den Verzicht auf Sehhilfen ermöglichen. **Prof. Dr. Andreas Frohn**, Facharzt für Augenheilkunde und Spezialist für refraktive Chirurgie mit eigener Augenklinik in Siegen, erläutert die Möglichkeiten und Grenzen der unterschiedlichen Behandlungsmethoden.

TWINFOCUS

Im Rahmen der Twinfocus-Laserbehandlung wird ein Auge so korrigiert, dass es **Gegenstände im Nahbereich fokussieren** kann, und das andere so, dass eine **gute Fernsicht** ermöglicht. Dieses Verfahren, auch als „**Monovision**“ bekannt, nutzt

die Eigenschaft des menschlichen **Gehirns**, die Bilder beider Augen zu einem **stimmigen Gesamtbild** zu vereinen. Die Patienten nehmen daher nicht bewusst wahr, dass ein Auge auf Nah- und das andere auf Fernsicht ausgerichtet ist.

Die **Operation** dauert in der Regel nur **wenige Minuten**, ist **schmerzarm** und wird **ambulant** durchgeführt. Schon wenige Stunden nach der Behandlung ist in den meisten Fällen scharfes Sehen ohne Brille oder Kontaktlinse wieder möglich. **Voraussetzung** ist eine ausreichende **Hornhautdicke**.

KAMRA™-INLAY

Bei dieser neuartigen Behandlungsmethode wird ein **ringförmiges Scheibchen** mit winziger Öffnung **unter die Hornhaut** eines Auges eingefügt. Das **Implantat** fungiert als eine Art „**Lochblende**“ und macht scharfes Sehen auch in der Nähe wieder ohne Lesebrille möglich.

Da das **KAMRA™-Inlay** besonders die **Nahsicht verbessert**, wird es in das **nicht-dominante** Auge eingesetzt. Das **dominante** Auge ermöglicht weiterhin **gutes Sehen** in der Ferne. Auf Wunsch

kann diese Behandlungsmethode auch mit einer **LASIK-OP** bzw. dem Einsatz einer **Kunstlinse** kombiniert werden. Voraussetzung für den Einsatz eines **KAMRA™-Inlays** ist allerdings eine ausreichend **dicke Hornhautschicht**.

MULTIFOKALLINSEN

Auch ein **Linsentausch** kann zu einem **besseren Durchblick** im Alter beitragen. Dabei wird die natürliche, oft schon etwas trübere Linse durch eine **Kunstlinse** ersetzt. Die **Implantation** von Kunstlinsen stellt für die Behandlung von Alterssichtigkeit eine **oft gewählte, gut verträgliche** und **sichere Behandlungsoption** dar. Da moderne **Multifokallinsen („Mehrstärkenlinsen“)** aus elastischem, faltbarem Material bestehen, ist für die Implantation nur ein **winziger Schnitt** notwendig, was die **Heilungsphase** deutlich **verkürzt**. Weitere Vorteile sind, ihre **lange Haltbarkeit** und der Umstand, dass durch den Einsatz einer Kunstlinse **weiterer altersbedingter Verschleiß** der natürlichen Linse **ausgeschlossen** werden kann.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Linsen verfügen **Multifokallinsen** über **meh-**

rere Brennpunkte. Dadurch können Patienten sowohl bei der Fern- als auch bei der Nahsicht **weitestgehend** auf die **Brille verzichten**. Ermöglicht werden diese optischen Eigenschaften durch **hauchdünne Stufen**, die allerdings als Lichtbrechungsphänomene beim **Autofahren** oder bei der **PC-Arbeit** stören können. Der in der Regel **schmerzarme ambulante Eingriff** dauert nur **wenige Minuten** und ist eine Alternative zu den laserchirurgischen Verfahren.

Informationen & Termine:

AVILA Augenlasern

Prof. Dr. med. Andreas Frohn

Bismarckstraße 10

57076 Siegen-Weidenau

Telefon 0271 770267-11

info@augenlasern-siegen.de

www.augenlasern-siegen.de



Senioren am Steuer

Erfahrene Fahrer oder eine Gefahr für den Straßenverkehr?



Mehr als **12 Millionen** Menschen **über 65 Jahren** sind im Besitz einer PKW-Fahrerlaubnis. Etwa **8 Millionen** verfügen ständig über

einen PKW, **2,8 Millionen** davon sind gar in der Altersgruppe der **über 75 Jährigen**. Millionenfache Gefahrenpotentiale oder fahrtüchtige Verkehrsteilnehmer?

„Die meisten Senioren überschätzen ihre Fahrfähigkeiten“, heißt es in einer aktuellen Studie der Universität Wien.

„Zu Zweidrittel tragen über 64 Jährige Pkw-Fahrer die Hauptschuld, sofern sie in einen Unfall verwickelt waren“, schreibt nordkurier.de.

Solche und ähnliche Nachrichten liest man immer wieder in der Presse und die Forderung nach verpflichtenden Gesundheitschecks für Senioren und Pflicht zur Abgabe des Führerscheins ist groß.

Der **ADAC** hingegen sieht für regelmäßige und verpflichtende Gesundheitschecks bei Senioren **keine Notwendigkeit**. Am Steuer sind Senioren **sehr sicher** unterwegs: sie treten wesentlich seltener als Unfallverursacher auf, als es ihrem Gesamtanteil in der Bevölkerung entspricht. Die heutige Generation der älteren Autofahrer ist geprägt von einer **lebenslangen Fahrpraxis** und einem **verantwortungsvollen** Umgang mit dem Fahrzeug.

Ungeachtet aller Statistiken und Meinungen und egal ob jung oder alt, liegt es in der **Eigenverantwortung** jedes einzelnen, seine eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden.

Verantwortungsbewusste Fahrer, die ihre Fahrtüchtigkeit auf den Prüfstand stellen möchten, können das **kostenlose Angebot des ADAC** in Anspruch nehmen und ein **FahrFitnessCheck** machen.

Der ADAC FahrFitnessCheck vermittelt durch geschulte Fahrlehrer ein **objektives** Bild über das **eigene Fahrvermögen**.

Senioren am Steuer

Er dient dazu, sich selbst und die eigene **Einschätzung** beim Fahren zu **überprüfen**. Die Teilnahme ist immer **freiwillig** und der Check dauert **90 Minuten**. Vorrangig geht es um eine **begleitete Fahrprobe** im eigenen Auto. Im Vorgespräch werden in Ruhe die Bedürfnisse des Fahrers geklärt und entsprechend die Strecke gemeinsam ausgewählt. Anschließend wird die Fahrt **zusammen ausgewertet**. Damit kann der Fahrlehrer **Empfehlungen** zur weiteren Teilnahme am Straßenverkehr geben und aufzeigen, was **verbessert** oder **trainiert** werden sollte. Der Fahrlehrer gibt zudem **Tipps**, welche Autoausstattungen oder **Fahrerassistenzsysteme** dem Senior das Autofahren erleichtern könnten.

Der **FahrFitnessCheck** bietet Teilnehmern eine objektive „**Momentaufnahme**“ ihrer Fahrleistung. Es geht nicht um einen medizinischen Nachweis der Fahrtauglichkeit und eine Meldung an Behörden ist ausgeschlossen.

Ihr LEITFADEN für den PFLEGEFALL!



IHRE FRAGEN

- ✓ Wer hilft mir?
- ✓ Welche Leistungsanspruch habe ich?
- ✓ Welche Kosten entstehen?

UNSER VERSPRECHEN

- ✓ Verständliche Aufbereitung
- ✓ Musterdokumente
- ✓ Ständige Verfügbarkeit

KOSTENLOSEN
Testzugang anfordern:
pflegezeit24.info/testzugang.de



Tel. 040-30 38 73 85-5

Unter **www.adac.de/FahrFitnessCheck** sind weitere Informationen nachzulesen.

Lifta, der meistgekaufte Treppenlift



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 100.000 verkaufte Liftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Persönliche Beratung
- Zuhause sicher und mobil
- Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität



■ Städte zur Orientierung ● Lifta Mitarbeiter

Fragen Sie Ihren Pflegedienst nach Lifta Treppenliften oder rufen Sie kostenfrei an unter:

☎ 0800-20 33 171

Lifta
Der Treppenlift

Wir zeigen Ihnen auch gerne ein Einbaubeispiel in Ihrer Nachbarschaft. Rufen Sie uns an.

Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

FUNDSTÜCKE



„moveplus“
mobile Nachbarschaftshilfe



Sie suchen jemanden, der Ihren Vater zum Arzt mitnimmt? Sie fahren in einen Nachbarort und haben noch einen Platz frei? Sie sind lieber zu zwei oder dritt unterwegs als allein im Auto zu sitzen?

Die **regionale Mitfahrbörse „moveplus“** bringt Menschen zusammen, die lokale Mitfahrgelegenheiten suchen und bieten. Egal ob einzelne Fahrten oder organisierte Initiativen.

Als Pilotprojekt in den Großräumen München/Oberbayern und Köln/Bonn, soll „moveplus“ mittel- bis langfristig auf ganz Deutschland ausgeweitet werden. **„moveplus“ verbindet den Netzwerkgedanken von aktiver Nachbarschaftshilfe mit dem Service einer herkömmlichen Mitfahrzentrale.** Über das Onlineportal der **ADAC Initiative GENERATIONplus** können sich Menschen kostenlos für lokale Fahrten verabreden: Ältere werden wieder mobil, Jüngere profitieren über eine Benzinkosten-Beteiligung von dem neuen Angebot.



Ob Einkauf im Supermarkt, die Fahrt zum Arzt oder ein Besuch in der Oper: Was für Autofahrer selbstverständlich scheint, ist für all diejenigen in der Realität ein Problem, die über kein eigenes Fahrzeug verfügen. Gerade ältere Menschen, die nicht mehr selbst hinter dem Steuer sitzen, wissen häufig nicht, wie sie ihre Alltagsfahrten erledigen sollen. Gemäß dem Motto **„Ein Leben lang mobil“** will GENERATIONplus mit der regionalen Mitfahrbörse den entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass niemand mehr zuhause bleiben muss.



So kommen Fahrer und Mitfahrer zusammen, egal ob alt oder jung. Das **generationenübergreifende Angebot** schließt genau dort die letzte Mobilitätslücke, wo Bahn, Bus und Taxi fehlen oder zu teuer sind. Eine zusätzliche Suchfunktion stellt sicher, dass darüber hinaus Fahrdienste und Bürgerbusse gefunden werden können, die es in der jeweiligen Region gibt.

Beispielhafte Projekte aus Bremerhaven

Projekt Umsteigen



Mobilität ist ein Ausdruck von **Freiheit** und **Selbstständigkeit**. Der eigene PKW oft ein nicht wegzudenkendes Vehikel, Mobilität sicherzustellen. Doch was passiert, wenn altersbedingte Veränderungen die eigene Fahrtüchtigkeit beeinflussen?

Das Führen eines PKW kann sich als Belastung herausstellen, wenn die Sinne nachlassen. Um auch im Alter **ohne eigenen PKW mobil** bleiben zu können, gibt es in Bremerhaven das geniale Projekt „Umsteigen“.

Das Prinzip ist einfach: Bremerhavener Senioren können ihren **Führerschein** in der Führerscheinstelle **abgeben** und erhalten im Gegenzug für ein **halbes Jahr** ein **kostenloses Ticket** für die **öffentlichen Verkehrsmittel**. Der Verzicht auf den PKW bedeutet somit nicht auch Verzicht auf Mobilität.

Ein tolles Projekt, das hoffentlich in anderen Städten Nachahmer findet.

Projekt Mobilitätstraining

Um denjenigen, die mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs sind und keine Erfahrung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln haben, die Unsicherheit zu

nehmen, gibt es in Bremerhaven zusätzlich ein **kostenloses Mobilitätstraining**. Dort erfahren Bremerhavener Bürger, wie sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen und welche im Bus befindlichen **Hilfsmittel** Ihnen zur Verfügung stehen. Mobil eingeschränkte Personen haben zudem ein **Anrecht auf einen Platz** im Bus/Bahn. Diese und andere Informationen gibt es im Mobilitätstraining.

Projekt Sicherheit durch Sichtbarkeit

Viele Unfälle mit Fußgängern oder Radfahrern passieren, weil sie übersehen oder zu spät gesehen werden. Besonders in der dunklen Jahreszeit ist

Beispielhafte Projekte aus Bremerhaven



es wichtig, von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden. Eigentlich ganz einfach: Mit **Reflektoren, Leuchtwesten und Blinklichtern** wird man bereits aus mindestens **130 Metern** gesehen. Ohne diese Schutzmaßnahmen tritt man im Dunkeln erst auf 30 Meter Entfernung in Erscheinung und dann ist es oft zu spät.

Zwar sieht man Kinderjacken und Schulranzen mit Reflektoren, aber Erwachsene und Senioren, die häufig zu Fuß unterwegs sind, tragen eher selten reflektierende Kleidung.

Sicherheit durch Sichtbarkeit ist ein Projekt in Bremerhaven, welches genau diese Thematik aufgreift und zeigt, wie leicht es ist, sich „sichtbar“ zu machen und **Unfälle zu verhindern**. Schwerpunkt wird dabei auf die **Bekleidung** und **Sicherung** von **Rollstühlen und Gehwagen** gelegt.

Teil des Projektes sind **Veranstaltungen** in Senioreneinrichtungen, Vereinen oder Begegnungsstätten, in denen gezeigt und **geübt** wird, wie man sich als

Fußgänger **„sichtbar“** macht. Als **Geheimwaffe** gibt es zudem Ralf Spörhase, den „gefürchteten“ **Rollatorpolizisten**. Er wacht über die **Verkehrssicherheit** der Bremerhavener Senioren und kein Rollator oder Rollstuhl ohne **Reflektor** kommt ungesehen an ihm vorbei. Allerdings gibt es bei ihm keinen Strafzettel, sondern gut gemeinte Ratschläge und vielleicht auch einen Reflektor für den Rollator.

Neben Bremerhaven werden auch in anderen Städten ähnliche Projekte angeboten. Fragen Sie in Ihrer Verkehrsbehörde nach.



Wer sind nochmal Williams Christ

und die Gute Luise?

Reif, süß und saftig hängen Sie jetzt in den Gärten und warten darauf, von uns gepflückt zu werden. Die Birnen. Schon im Mittelalter erfreute sich die Birne großer Beliebtheit und wurde sogar als **heiliger Baum** verehrt. Heutzutage werden über **5.000 verschiedene Sorten** dieses Kernobstgewächses gezüchtet, die farblich von grün über gold-gelb bis zum leuchtenden Rot variieren können.

Auch für die Gesundheit haben Birnen einiges zu bieten! So sind sie deutlich **säureärmer** als Äpfel und daher **verträglicher** für den nervösen Magen. Zudem ist die Birne ein wichtiger Lieferant vieler Mineralstoffe wie **Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium Phosphat und Zink**. Ihr hoher Phosphorgehalt stärkt das **Nervensystem** und der Kaliumgehalt wirkt zusätzlich **entwässernd** und lindert Nieren- und Blasenprobleme. Dank der **Folsäure**, die in der Birne enthalten ist, wird unsere **Blutbildung** gefördert und im Körper werden zusätzliche **Glückshormone** ausgeschüttet.



Wie bei den meisten Obst- und Gemüsesorten, verstecken sich auch bei der Birne die meisten **Vitamine und Mineralstoffe in der Schale**, daher sollte die Birne wenn möglich auch mit dieser **verzehrt werden**.

Die Birne kann sowohl roh als auch getrocknet oder gekocht gegessen werden. Ob als Mus, im Salat oder traditionell als „Birnen, Bohnen und Speck“. Die Birne zeigt sich gerne von ihrer vielseitigen Seite und lässt jeder Fantasie freien Lauf!



Lammfilet mit Linsen, Birnen und Speck

Für 2 Personen

Die **Linsen** über **Nacht** in kaltem Wasser **einweichen** und in nicht gesalzenem Wasser **gar kochen**. Abgießen und mit etwas **Essig** und **Salz** abschmecken. Zur Seite stellen.

Den **Speck** in der Pfanne **knusprig braten**, herausnehmen und in dem Fett das **Lammfilet** von allen Seiten, insgesamt ca. **8 Minuten braten**. Innen sollte es noch rosa sein. Abgedeckt zur Seite stellen.

Die **Birnenspalten** in die Pfanne geben und von beiden Seiten Farbe nehmen lassen. Einen **Rosmarin- oder Thymianzweig** dazugeben.

Nun die **Linsen** auf dem Teller anrichten. Das **Lamm** aufschneiden und die **Birnen** darauf anrichten.

Fertig! Mit etwas **brauner Sauce** wird das Ganze noch haltvoller.



2 Pers.

Eine schnelle Variante von BIRNEN, BOHNEN & SPECK

- 1 Tasse Linsen
Etwas Weinessig
- 2 Lammfilets
- 1 Birne
- 1 Thymian- oder
Rosmarinzweig
- Salz

Fortbewe- gungs- art	Kajak- jacken der Eskimos	kaufen		Fluss durch Gerona (Span.)
			2	
zusätz- liche Spiel- karte		englisch: wir		
	7			
Film mit Sylvester Stallone		Wohn- ungs- pächter		englisch: einges- chaltet
harz- reiches Kiefern- holz				
		3		hellblau
nordi- sches Götterge- schlecht	Kopf		ein- schließ- lich	
unbe- schädigt				
Extre- mitäten				
ein Halb- edelstein		Titel- figur bei Milne (Bär)	8	
	1		Schiffs- eigner	
Beruf im Bergbau	Treib- mittel in Sprüh- dosen	Chemie- faser	Ferment	
Ein- tracht				6
			heilig in span. Städte- namen	griechi- sche Unheils- göttin
		süd- deutsch: sowieso	Tischler- abfall	4
nicht nach- gemacht		Geneh- migung		5
nicht schla- fend			kurz für: in das	9
				früherer Name Tokios

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wir verhelfen zu mehr Lebensqualität

IndaSlip

Verbesserte Swiftzone Extra hautfreundlich Extra atmungsfähig

Enthält Ambiaty- und Aloe Vera Extrakte

Extra weiches Gewebe lässt Hautatmung zu

Größte Sicherheit gegen Auslaufen

Weiches und atmungsfähiges Gewebe

Die **Sicherheit** und **Verlässlichkeit**, die Sie von einer aufsaugenden Einlage erwarten!

Besuchen Sie uns auf www.indasec.de oder Tel. 02602/997880



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

Wir bringen Ihnen Ihr Mittagessen direkt ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Lieferservice an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker“-Angebot:

3 Tage ein heißes Mittagsgericht mit täglichem Dessert

nur **5,49 €** pro Gericht

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de

Eine tägliche Meisterleistung

Frau Fischer und Herr Fleischmann



Verona Fischer

Knut Fleischmann

Etwa **215 Kundeneinsätze pro Tag** müssen von unseren **zwei Einsatzleitungen** geplant werden. Das sind im Monat dann ca. **6.500** Einsätze. Dieser Herausforderung und Verantwortung stellen sich jeden Tag **Frau Fischer** und **Herr Fleischmann**.

Am Anfang eines jeden Monats wird erst einmal der **Monatsdienstplan** für den folgenden Monat der Mitarbeiter erstellt. Darin müssen **Urlaubswünsche** oder bestimmte **Dienstwünsche**, sowie

Dienstbesprechungen und **Fortbildungen**, berücksichtigt werden. Es muss gewährleistet sein, dass alle Touren mit dem entsprechend **qualifizierten Personal** besetzt werden. Jeder Mitarbeiter muss natürlich auch die ihm zustehenden **freien Tage** bekommen.

Bei der täglichen Tourenplanung gibt es dann jede Menge zu beachten, wie zum Beispiel:

Eine tägliche Meisterleistung



- Die **Wunschzeit** der jeweiligen Kunden einhalten, sowie **stabile Einsatzzeiten** und **wenig wechselndes Personal**.
- Die vereinbarten **Arbeitszeitregelungen** der Mitarbeiter beachten.
- **Besondere Wünsche der Kunden**, z.B. wenn bestimmte Pflegekräfte erwünscht sind.
- Die vorgeschriebene **Qualifikation der Mitarbeiter** bei medizinischen Leistungen.
- **Kurzfristige Ausfälle** des Personals durch Krankheit.
- **Kurzfristige Änderungen der Einsatzzeiten**, wenn Kunden etwa einen Arzttermin oder sonstige andere **Termine** zur ursprünglich geplanten Einsatzzeit haben.
- Ggf. müssen **neue Kunden** in bestehende Touren **ingeplant** werden oder aber es fallen Kunden weg.
- Die Wegezeiten **logisch planen**.

Darüber hinaus gibt es selbstverständlich noch weitere Dinge zu beachten. **Flexibilität, Kreativität** und vor allem sehr viel **Geduld** und **Motivation** sind dabei gefragt, denn schließlich möchte man es ja möglichst Allen recht machen. Da dies jedoch nicht immer möglich ist, sind wir auch auf das Verständnis unserer Kunden und Mitarbeiter angewiesen.

Die **Einsatzleitung** hat eine sehr **wichtige Bedeutung** in einem Pflegedienst, um einen **reibungslosen** Ablauf zu gewährleisten. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle auch bei Frau Fischer und Herrn Fleischmann ganz **herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz bedanken**.

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.



Sicherheits-Wochen!
23.9. bis 31.10.2013



Sichern Sie sich unser Aktionsangebot
gegen Vorlage dieser Anzeige!

Servicenummer: 0800 3233 800 (gebührenfrei)

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

Wenn Sie an Land schiffbrüchig werden, helfen Ihnen die PFLEGEKAPITÄNE.



Thorsten Ritter
Krankenpflegedienst
Ritter GmbH
040 - 8000 776-0

Thomas Glas
Ambulante Pflege
medicur Billstedt GmbH
040 - 73 10 65-0

Thomas Seidel
HANSEATIC
Pflegedienst GmbH
040 - 769 11 66



**PFLEGE
KAPITÄNE**

www.pflegekapitaene.de