



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



REZEPT
Artischocken-
herzen
Salat mit Kräutern
S.11

VORSTELLUNG S.4

BEI UNS KANN JEDER WEITER KOMMEN

TIPPS S.12

**MUSIK - DIE SPRACHE
DER SEELE**

GUT AUFGEKLÄRT S.5

SCHLAF-THERAPIE FÜR KÖRPER UND GEIST

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 / 226 37 11 - 0
Fax.: 040 / 76 91 09 59
www.hanseatic-pflegedienst.de

Autoren dieser Ausgabe:
HANSEATIC Pflegedienst GmbH, 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:
Titelfoto © aleshin - Fotolia.com
S. 3, 4, 19, 20, © HANSEATIC Pflegedienst GmbH; S.5. © KAR – Fotolia.com und Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & CO. Medico KG, S. 6,7 ©BlueBello© Inc.; S. 8©Kudryashka - Fotolia.com; S. 10 © bjul - Fotolia.com; S.11© Angel Simon - Fotolia.com; S. 14 © Manfred Penschow

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

Ausgabe: 02/2014

Auflösung Heft Ausgabe Nr. 01/2014:
HILFSMITTEL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Sommer steht vor der Tür und endlich können wir die hoffentlich sonnigen und warmen Tage wieder genießen.

Das Leitthema in unserer aktuellen HANSEATIC-Zeitschrift beschäftigt sich diesmal mit „Medizin ohne Nebenwirkung“. Darunter fällt z. B. auch die tiergestützte Therapie. Hierzu stellen wir Ihnen auf den Seiten 18 und 19 unseren neuen „Kollegen“ vor, auf den wir uns schon alle sehr freuen. An dieser Stelle möchte

ich auch auf unseren offenen Gesprächskreis für pflegende Angehörige hinweisen, der seit vielen Jahren in unserem Hause stattfindet - garantiert ohne Nebenwirkungen. Den nächsten Termin finden Sie immer im Internet auf www.hanseatic-pflegedienst.de oder rufen Sie uns einfach bei Interesse an.

Einen schöne Sommerzeit und viel Freude beim Lesen wünschen

Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH

Inhalt

04	Vorstellung	10 11	Gesund und lecker
	Bei uns kann jeder weiter kommen		Die Artischocke Rezept: Artischockenherzen
05	Gut aufgeklärt	12 13	Tipps
	Schlaf-Therapie für Körper und Geist		Musik - die Sprache der Seele 14 15 Im Rhythmus der Gesundheit
06 07	Panorama	16	Rätsel
	„BlueBello© – mein Partner auf Zeit“	18 19	Vorstellung
08 09	Gesundheits-Lexikon		Unser neuer vierbeiniger Kollege
	Schuppen		



- 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

116 117

**DIE NUMMER, DIE HILFT!
BUNDESWEIT.**

Der ärztliche
Bereitschaftsdienst
der Kassenärztlichen
Vereinungen

Bei uns kann jeder weiter kommen

„Wir sind sehr stolz auf so engagierte und motivierte Mitarbeiterinnen“

Natürlich legen wir, als **moderner Dienstleister**, viel Wert auf **gut qualifiziertes Personal**. Deshalb haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei uns die Möglichkeit, sich weiter zu **qualifizieren**, wie zum Beispiel **Anke Kosmalla** und **Isabell Löffke**.



Frau Löffke ist gelernte **Hauswirtschaftlerin** und seit **Anfang 2013** bei uns tätig. Als junger Mensch sieht sie im HAN-SEATIC Pflegedienst die Möglichkeit, sich **beruflich weiter zu entwickeln** und hat sich **ehrgeizige Ziele** gesetzt. Im **August 2014** wird auch Frau Löffke eine nebenberufliche **Ausbildung zur Altenpflegerin** absolvieren.

„Wir sind **sehr stolz** auf so **engagierte** und **motivierte Mitarbeiterinnen**“ so **Maike Schulz** (Pflegedienstleitung).

Frau Kosmalla ist seit **2002** als **Krankenpflegehelferin** bei uns beschäftigt und ist auch **Teamleiterin**. Im November 2013 startete sie eine nebenberufliche Ausbildung zur **examinierten Altenpflegerin**. „Ich möchte beruflich gerne weiter kommen und bin sehr froh, dass mein Arbeitgeber mich dabei unterstützt“ so Anke Kosmalla.

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 **Bewegungsmatratten für Demenzkranke** entwickelt.



- **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

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

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

* Robert Koch Institut

„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 **Distel** 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 ursprünglich im **Mittelmeerraum** angesiedelte Pflanze, gehört zu den **Korbblütlern**. Die **Delikatesse**, das **Artischockenherz**, versteckt sich im Inneren der Blüte. Als **Antipasti** 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 **Bitterstoffe**, bewirken eine **höhere Produktion** von **Magensäure**, was den **Appetit anregt**. Außerdem wird **mehr Gallensäure** in der Leber gebildet und mehr in den Darm abgegeben.

So **regen** die **Extrakte** der Artischockenblätter den **Appetit** an, **vermindern Völlegefühl** und **lindern Blähungen**. Untersuchungen zeigen zudem, dass die **Lebertätigkeit unterstützt** und der **Cholesterinspiegel gesenkt** wird.

Insgesamt ist die **Artischocke** also einerseits als **Delikatesse** zu verschiedenen Gerichten zu empfehlen. Probieren Sie das leichte Gemüse doch einfach einmal aus. Andererseits bieten **Extrakte** der Blätter eine für viele Menschen unbekannte **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 müssen 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 legen 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 **Koriander** 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 verblassen** 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 **Demenzkranken** 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 beispielsweise 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

Oder unter der Telefonnummer:

04 21 - 44 11 80

Titel d. span. Hochadels			sich bräunen	königlich		robust, standfest		lateinisch: ich	Nachteil			Wortteil: Leben
Cowboy-show						Netzballs			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 Padelboot		kleine Wunde							
Schriftstellerverband (Abk.)	Ziersaum an Uniformen	franz. Schriftsteller † (Emile)				flämischer Maler (17. Jh.)					Osmane	
Kegeln			6				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		
	13			altrom. Komödiendichter		Fußballbegriff				14		
Fremdwortteil: Nerven	französischer Name der Schweiz		Vorname Eulenspiegels		7		Spitzname Eisenhowers				Gestern	
Studienhalbjahr		4					Kölner Karnevals-ruf		Frauenkose-name			
lästige Marotte						das Wesentliche	Sternbild des Südhimmels					
			antiker Name von Tripolis		Ober	9						
Schließ-falte am Auge		männlicher Verwandter		1			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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Denn zu Hause schmeckt es am besten

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz

zugleich. Denn die eigenen vier Wände, die bekannte Atmosphäre und persönliche Gegenstände lassen das eigene Heim zum schönsten Platz werden. Immer mehr Menschen genießen

den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. Zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten. Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen sollte es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll. All das bietet die „Landhausküche“.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu

werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlenden Kräutern und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Je nach Wunsch liefern die Kurier täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen

Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer. Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließlich kommt die Landhausküche aus dem Hause appetito.

Das Angebot der Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen und Wert auf ein gut zubereitetes Essen legen.

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

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 59 71 - 80 20 80 20

www.landhaus-kueche.de



Die Kurier der Landhausküche bringen die Wunschgerichte direkt ins Haus – wer möchte kann den Service 365 Tage im Jahr nutzen. (© appetito)



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 Mittagessen mit täglichem Dessert
nur **5,49 €** pro Gericht

Rufen Sie uns an! Tel. 0 59 71 - 80 20 80 20

www.landhaus-kueche.de/lecker

Unser neuer VIERBEINIGER Kollege

Unser Kollege heißt
BEN und ist ein Hund.

Der **Einsatz von Tieren** in der **Therapie** von kranken Menschen ist **unbestritten**. Wir wollen diese Tatsache für unsere Kunden nutzen.

Auf Wunsch der Kunden kann **BEN** bei **Betreuungsbesuchen** unser **Begleiter** sein.

Oft ziehen sich **demenziell erkrankte** Menschen in ihre **eigene Welt** zurück und können zu der Pflegekraft und den Angehörigen **kaum** noch **Zugang** finden, dann können **Tiere Vermittler** sein. **Hunde** äußern ihre **Zuneigung** ganz direkt durch **Schwanzwedeln, Anstupsen** oder **Anschmiegen**. Sie reagieren auf **Berührungen, Gestern, Augenkontakt** und andere **nonverbale Signale**. Mensch und Tier verständigen sich auf einer **tiefen emotionalen Ebene**, die von der Krankheit nicht betroffen ist.

Ein **Hund reflektiert** und **urteilt nicht**. Er hadert nicht mit den Schwächen seines Gegenübers. Es stört ihn nicht, wenn Menschen immer wieder dieselben Dinge erzählen, wenn Worte unverständlich sind oder keinen Sinn ergeben. **Für einen Hund ist sein Gegenüber vollkommen**. Seine **Zuneigung** ist **unvoreingenommen, ehrlich** und **bedingungslos**. Damit erfüllt er die ganz ursprüngliche **Sehnsucht nach Nähe, Wärme, Trost, Zärtlichkeit, Bestätigung und Anerkennung**. Auch der Betreuungskraft und dem Angehörigen öffnet er Türen. **Gemeinsames Beobachten, Streicheln, Gespräche** mit oder über das Tier **verbinden** und sorgen für eine **heitere, entspannte Atmosphäre**. Ein Hund kann **Erinnerungen wecken**. Damit kann er ein **Anker** werden **in einer Welt**, die immer fremder wird.

Um auf die Besuche gut vorbereitet zu sein, werden die **Betreuungskräfte** und unser **tierischer Begleiter intensiv ausgebildet** und **geschult**.

Wir sind also auf den Hund gekommen, zum Wohle unserer Kunden.



BEN

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



Unser neuer Kollege **BEN**