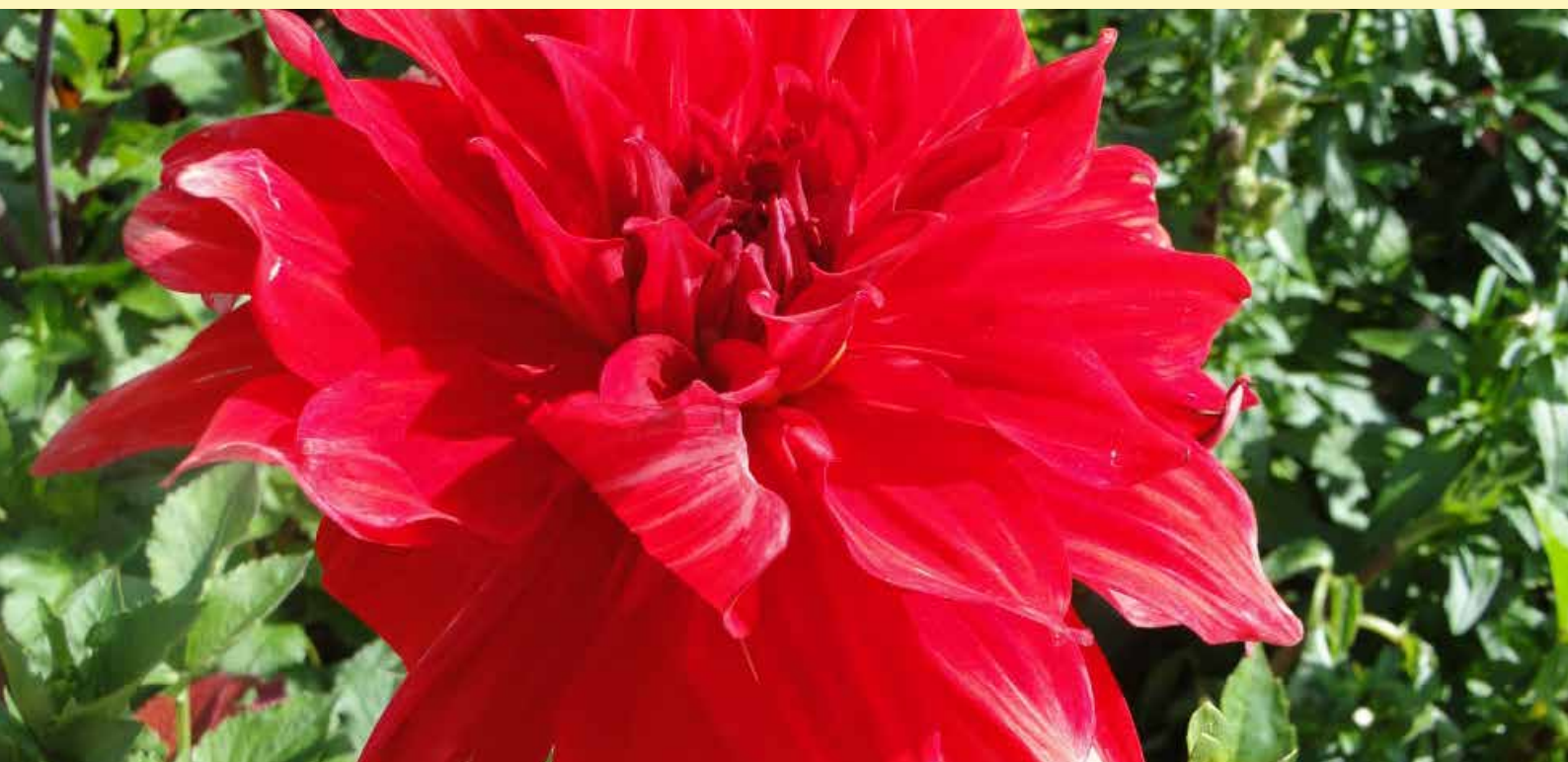




# HANSEATIC

## DIE ZEITSCHRIFT



**TIPPS S.8**  
PATIENTENVERFÜGUNG

**REZEPT S.11**  
CHILI-DATTEL-DIP

**GESUNDHEIT S.12**  
SCHLAGANFALL



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 Peter Voshage

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

Autoren dieser Ausgabe :  
HANSEATIC Pflegedienst GmbH, Martina Bliefernich, Sergej Riess, Laura-Darleen Windberg, Marlena Kühl

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:  
Griebsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
© HANSEATIC Pflegedienst GmbH außer S. 6,7 © Olav Marahrens

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

Ausgabe: 01/2016

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 04/2015:  
BITTERSUESS



## 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



**MIT IHRER HILFE RETTET  
ÄRZTE OHNE GRENZEN LEBEN.**

**WIE DAS DER KLEINEN ALLERE FREDERICA AUS DEM TSCHAD:** Das Mädchen ist plötzlich schwach und nicht mehr ansprechbar. Sie schläft zwar unter einem Moskitonetz. Dennoch zeigt der Schnelltest, dass sie Malaria hat – die von Mücken übertragene Krankheit ist hier eine der häufigsten Todesursachen bei kleinen Kindern. ÄRZTE OHNE GRENZEN behandelt die Zweijährige, bis sie wieder gesund ist und nach Hause kann. Wir hören nicht auf zu helfen. Hören Sie nicht auf zu spenden.

 SPENDENKONTO:  
BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

[WWW.AERZTE-OHNE-GRENZEN.DE/SPENDEN](http://WWW.AERZTE-OHNE-GRENZEN.DE/SPENDEN)



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

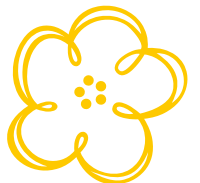
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Jahr steht ein großes Ereignis bevor, denn am 1. Juni 2016 hat der HANSEATIC Pflegedienst sein 20-jähriges Firmenjubiläum und wird dieses am 11. Juli 2016 feiern - also merken Sie sich dieses Datum schon mal vor. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 18 und 19.



Außerdem berichten wir in dieser Ausgabe über unsere jährlich stattfindende Neujahrsfeier, die wir diesmal in der U-Bahn gefeiert haben. Und wir freuen uns natürlich ganz besonders über unsere langjährige Mitarbeiterin Anke Kosmalla, die ihre Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin mit EINS plus bestanden hat - herzlichen Glückwunsch, liebe Anke.

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



## Inhalt

	<b>VORSTELLUNG</b>			<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b>
04	Unsere Neujahrsfeier 2016	12		Schlaganfall
	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b>			<b>TIPPS</b>
05	Facharzttermin in 4 Wochen	14		Einen Schlaganfall rechtzeitig schnell erkennen
06	„Aufsuchende“ zahnärztliche Betreuung	16		<b>RÄTSEL</b>
	<b>TIPPS</b>			<b>VORSTELLUNG</b>
08	Patientenverfügung	18		20 Jahre - Hanseatic Pflegedienst
	<b>GESUND UND LECKER</b>			
10	Chili			
11	Chili-Dattel-Dip			

# UNSERE NEUJAHRSFEIER 2016

Bei HANSEATIC gibt es keine Weihnachtsfeier, dafür aber jedes Jahr eine Neujahrsfeier.

Diesmal hatte keiner eine (B)Ahnung, wohin die Reise geht!

Treffpunkt war der Hauptbahnhof, dann alle ab in den Keller zur U-Bahn Gleis 4. Alle waren sehr neugierig... und plötzlich fuhr **DER HANSEAT** ein. Ein Zug für uns ganz allein. Lässige alte U-Bahn-Waggons, die zum Feiern umgebaut wurden.

Bar, Catering, Drinks, Service – alles drin!

**Na dann:** Alle einsteigen und Türen schließen und 3 Stunden kreuz & quer durch Hamburg (f)eiern!

**Und auch wenn die Bilder es nicht zeigen (dürfen):**

Es wurde ausgelassen gefeiert und getanzt und ordentlich die Kehlen benässt, wie man das in Hamburg eben...

*...tuut tuut!*



**FAZIT: SCHÖNER TRIP OHNE ENTGLEISUNGEN!**

# Facharzttermin innerhalb von 4 Wochen

## Ihr gutes Recht seit 2016

**Blickt man zurück auf das Jahr 2015, könnte man glauben, es sei das Jahr der Gesetze gewesen.**

Das zweite Pflegestärkungsgesetz, das Hospiz- und Palliativgesetz, das E-Health-Gesetz, das Präventionsgesetz, das Pflegeberufsgesetz und das Vorsorge-stärkungsgesetz wurden auf den Weg gebracht.

Doch nicht all diese Gesetze bringen schon heute Veränderungen, von denen Sie profitieren können. Einige Gesetze greifen erst 2017, und wir werden Sie natürlich über alle relevanten Änderungen auf dem Laufenden halten.

**Ein Gesetz, von dem Sie aber schon heute profitieren können, ist das Versorgungstärkungsgesetz.**

Wie der Name schon sagt, soll dieses Gesetz die medizinische Versorgung stärken, wofür verschiedene Maßnahmen implementiert werden. Als eine dieser Maßnahmen wurden zum 23. Januar 2016 Terminservicestellen eingerichtet. Sie sind dafür zuständig, Patientinnen und Patienten bei der Suche nach einem Facharzttermin zu unterstützen.

Alle Patientinnen und Patienten, die eine Überweisung zu einem Facharzt haben, können sich nun an diese Terminservicestellen wenden und erhalten innerhalb nur einer Woche einen Facharzttermin in zumutbarer Entfernung zum eigenen Wohnort.

Die Telefonnummern der Terminservicestellen unterscheiden sich je nach Bundesland. Sie erfahren die für Sie gültige Nummer bei der Kassenärztlichen Vereinigung. Monatelanges Warten ist damit Vergangenheit, denn die gesetzlich festgelegte Wartezeit bis zum von der Terminservicestelle vermittelten Facharzttermin darf vier Wochen nicht überschreiten.

Sollte innerhalb dieser Frist kein Termin bei einem niedergelassenen Arzt zur Verfügung stehen, wird ein ambulanter Termin in einem Krankenhaus vergeben.

Nicht gewährleistet werden kann ein Termin an einem Wunschdatum oder ein Termin bei einem Wunscharzt.

**Daher empfiehlt es sich, erst beim Wunscharzt in der Nähe nach einem Termin zu fragen und nur bei negativer Rückmeldung auf die Terminservicestellen zurückzugreifen.**

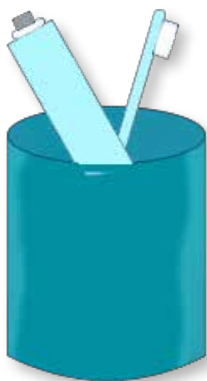
# „Aufsuchende“ zahnmedizinische Betreuung

## Wenn der Zahnarzt zu Ihnen nach Hause kommt

Saubere und gesunde Zähne sind nicht nur etwas Schönes, sondern gesunde Zähne wirken sich zudem positiv auf unsere Allgemeingesundheit und unsere Lebensqualität beim Sprechen und Essen aus. Die Pflege der Zähne und eine regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt sind daher unerlässlich.

Was aber wenn, man im Alter, durch gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen nicht mehr zum Zahnarzt gehen kann?

Gut gepflegte Zähne oder Zahnersatz, professionelle Zahnreinigung und regelmäßige Zahnarztbesuche sind der Grundstein für eine intakte Mundgesundheit. Bakterien aufgrund von Belägen an den Zähnen können nicht nur zu Schäden im Mund führen, sondern auch andere Erkrankungen, etwa eine Lungenentzündung auslösen.



Wenn Sie in der Situation sein sollten, nicht mehr zum Zahnarzt gehen zu können, ist es möglich, die sogenannte „aufsuchende“ zahnmedizinische Betreuung zu Hause in Anspruch zu nehmen. Zu dieser Versorgung berechtigt sind alle gesetzlich Versicherten. Sind Sie privat versichert, fragen Sie Ihre Kasse, ob diese Leistung angeboten wird.

Natürlich kann die Versorgung durch den Zahnarzt in Ihrer Wohnung nicht so umfangreich sein wie die in der Arztpraxis, da die nötigen zahntechnischen Gerätschaften nicht vorhanden sind. Jedoch lässt sich auch hier überprüfen, ob Ihre Kiefer, Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne gesund sind, oder ob eine intensivere Behandlung vonnöten ist. Kleinere Eingriffe, etwa die Entfernung von festen Zahnbelägen oder eine Behandlung der Mundschleimhaut, sind auch außerhalb der Zahnarztpraxis möglich.

Ebenso können Maßnahmen zur Zahnschmelzhärtung ergriffen und kleinere Füllungen vorgenommen oder locker sitzende Kronen befestigt werden.



Drückende oder schlecht sitzende Zahnprothesen können angepasst oder repariert werden. Selbstverständlich gehört auch eine Beratung zur optimalen Pflege Ihrer Zähne oder Prothese zur aufsuchenden zahnmedizinischen Betreuung.

Sollte die Behandlung Ihrer Zähne oder Prothese einmal nicht zu Hause möglich sein, dann müssen Sie leider wie gewohnt eine Zahnarztpraxis aufsuchen. Sind Sie hierzu nicht selbstständig in der Lage, so bietet die gesetzliche Krankenversicherung zusätzliche Leistungen für den Transport zur Praxis und zurück.

Keine Leistung ist umsonst, auch nicht die Fahrt zu einer Praxis. Unter bestimmten Umständen werden jedoch auch diese Kosten von der Kasse übernommen.

Für die Fahrt mit dem Taxi oder einem Fahrdienst benötigen Sie eine Verordnung vom behandelnden Arzt.

Diese muss vor Fahrtantritt von der Krankenkasse genehmigt werden.

Ist dies erfolgt, bleibt nur noch ein kleiner Eigenanteil, den Sie leisten müssen. Er deckt zehn Prozent der Fahrtkosten ab, mindestens jedoch fünf und höchstens zehn Euro.

Sollte die Fahrt in die Praxis per Taxi oder mit einem Fahrdienst aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein, so haben Sie die Option, mit einem Krankentransport in die Praxis zu fahren.

Ist die Fahrt in die Praxis medizinisch zwingend nötig und haben Sie eine Genehmigung der Krankenkasse erhalten, dann steht der Fahrt mit dem Krankentransport nichts mehr im Wege. Leider ist hier ebenfalls der beschriebene Eigenanteil zu leisten.

Nähere Informationen zur aufsuchenden zahnmedizinischen Behandlung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, Ihrem Zahnarzt oder der

**Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung (KZBV)**

Universitätsstraße 73 | 50931 Köln

post@kzbv.de

www.kzbv.de

Tel.: 0221/4001 - 0

# Patientenverfügung

## Bestimmen Sie selbst, wer im Notfall für Sie entscheidet

Es ist nicht schön, sich Gedanken über schreckliche Schicksale zu machen, die uns in eine Lage bringen, in der wir keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können. Doch dies kann leider jedem passieren. Eine Krankheit oder ein Unfall, und wir landen bewusstlos im Krankenhaus. Die Ärzte werden ihr Möglichstes tun, uns zu helfen. Doch ist das immer erwünscht? Wollen wir immer alle medizinischen Möglichkeiten ausschöpfen?

Mit einer Patientenverfügung entscheiden Sie heute selbst, was passieren soll, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

### 1. Was ist eine Patientenverfügung?

Die Patientenverfügung ist ein Dokument, in dem schriftlich festgelegt wird, ob und wie in spezifischen Situationen ärztlich behandelt werden soll. Im Voraus wird darin bestimmt, welche Behandlungen oder Eingriffe abgelehnt und welchen zugestimmt wird. Sollte es dann einmal zu der Situation kommen, in der Sie nicht mehr die Fähigkeit besitzen, eigene Entscheidungen zu treffen oder sich zu äußern, wird den Wünschen in der Patientenverfügung Folge geleistet. Ggf. macht es auch Sinn, die Einstellung zum Leben und Sterben, Wertvorstellungen oder religiöse Hintergründe in der Patientenverfügung darzustellen und damit die Wünsche zu verdeutlichen.

Vornehmlich richtet sich die Patientenverfügung an den Kreis der behandelnden Personen (Ärzte, Pfleger etc.), aber es können darin auch Bitten oder Anweisungen an gesetzliche Vertreter oder Bevollmächtigte gerichtet werden.

### 2. Wer braucht eine Patientenverfügung?

Niemand ist verpflichtet, eine Patientenverfügung zu verfassen. Jedoch gibt es Menschen, die sich vor bestimmten Situationen fürchten oder diese auf jeden Fall vermeiden möchten, z. B. dass man an Geräte angeschlossen, über Jahre künstlich am Leben gehalten wird. Das können aber auch weniger schwerwiegende Dinge sein, wie z. B., dass Bluttransfusionen abgelehnt werden. Anders herum kann in einer Patientenverfügung auch festgehalten sein, dass alle zur Verfügung stehenden lebenserhaltenden Maßnahmen ausgeschöpft werden sollen.

### Was auch immer für Sie relevant sein mag:

Mit einer Patientenverfügung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Selbstbestimmungsrecht zu wahren und Einfluss auf Ihre ärztliche Behandlung zu nehmen. Es ist aber auch zu bedenken, dass mit einer Patientenverfügung evtl. auf ein Weiterleben verzichtet wird, wenn darin z. B. festgelegt wurde, dass Bluttransfusionen nicht erwünscht sind, obwohl diese ein Überleben ermöglichen könnten.



Der Patientenverfügung wird ungeachtet dessen Folge geleistet, was die behandelnden Ärzte empfohlen hätten. Missachtet eine Ärztin oder ein Arzt die Wünsche in der Patientenverfügung, Patientenverfügung, so erfüllt dies u. U. den Tatbestand der Körperverletzung.

**Hinweis:** Der Glaube, dass im Notfall stets der Ehepartner stellvertretend für den Verunglückten entscheiden dürfe, ist ein Irrtum. Wenn keine Patientenverfügung oder andere Vollmacht vorliegt, die eine Person benennt, die im Notfall für Sie entscheidet, wird vom Gericht ein Betreuer gestellt, der diese Aufgabe übernimmt. Auch diese Person kann jedoch nur mutmaßen, was Sie sich gewünscht hätten.

### 3. Kann eine Patientenverfügung widerrufen werden?

Ja, eine Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen werden (§ 190 Abs. 1 Satz 3 SGB). Aus diesem Grund ist es auch empfehlenswert, die Patientenverfügung in regelmäßigen Abständen auf Aktualität zu überprüfen und ggf. anzupassen.

### 4. Wie wird eine Patientenverfügung erstellt?

Die Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben werden. In einer Patientenverfügung sollten Wünsche sehr präzise und detailliert dargestellt werden. Auf allgemeine Formulierungen wie z.B.: „unerträgliches Leiden“ sollte verzichtet werden, da es Auslegungssache der behandelnden Ärzte ist, wann ein Patient „unerträglich“ leidet.

Im Internet\*, in Beratungsstellen oder auch im Bundesministerium der Justiz gibt es Muster für Patientenverfügungen. Im Zweifelsfall ist eine Beratung von ärztlichen oder anderen fachkundigen Personen zu empfehlen.

### 5. Wo muss eine Patientenverfügung aufbewahrt werden, wer muss davon wissen?

Die Patientenverfügung sollte möglichst so aufbewahrt werden, dass Ärzte, Betreuer oder Bevollmächtigtes schnell und unkompliziert darauf zugreifen können. Voraussetzung ist, dass sie Kenntnis von der Existenz der Patientenverfügung haben. Es empfiehlt es sich daher, eine Vertrauensperson einzuweihen und eine Hinweiskarte z. B. im Portemonnaie bei sich zu tragen. Diese gibt Aufschluss über die Existenz der Patientenverfügung und nennt die Kontaktdaten der Vertrauensperson.

**WICHTIG: Hinweiskarte**

Für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann, habe ich,

(Vorname, Name) \_\_\_\_\_

(Geburtsdatum) \_\_\_\_\_

(PLZ, Ort) \_\_\_\_\_

(Straße, Hausnummer) \_\_\_\_\_

---

angegebene Dokumente erstellt:

1. Vorsorgevollmacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Betreuungsverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Patientenverfügung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja      Nein

**Zugriff auf diese angegeben Dokumente hat:**

(Vorname, Name) \_\_\_\_\_

(Telefonnummer) \_\_\_\_\_

Zum Ausschneiden und Zusammenfalten!

# Chili

## Der feurige Genuss

### Andere Länder, andere Sitten, andere Rezepte, andere Geschmäcker.

In Ländern wie China, Mexiko oder auch Indien lieben die Menschen scharfes Essen. Das Würzen mit der Chilischote gehört hier zum täglichen Kochen dazu.

Auf der Welt gibt es Hunderte verschiedene Chilisorten. Ob Chili mehr als nur ein Gewürz, vielleicht sogar gut für die Gesundheit ist, werden wir gleich erfahren.

Die Schärfe eines Chilis entsteht durch das enthaltene Capsaicin. Je mehr Capsaicin der Chili enthält, desto schärfer ist er. Neben der Schärfe enthält ein Chili dreimal so viel Vitamin C wie eine Zitrusfrucht. Er stärkt so unser Immunsystem und macht uns stark gegen Infektionen.

Auch Vitamine der Gruppe B sowie die Mineralien Kalium, Magnesium, Zink und Phosphor sind enthalten.

Das Capsaicin bewirkt ein Brennen im Mund, was wiederum zu einer Ausschüttung von Adrenalin und Endorphinen im Körper führt. Chilis machen demnach glücklich.

Die Schärfe kurbelt unseren Kreislauf an und wärmt uns dadurch von innen auf. Zusätzlich verbrennt der beschleunigte Stoffwechsel mehr Kalorien und hilft somit beim Abnehmen.

Auch haben Chilis eine antibakterielle Wirkung, wodurch Bakterien, Pilze und Krankheitserreger selbst noch im Magen-Darm-Trakt abgetötet werden. Zudem fördern die Schoten die Produktion von Magensäften: Fettiges Essen kann besser verdaut werden und wird bekömmlicher. Schließlich verbessert Chili noch die Blutzucker- und Blutfettwerte – und ist sogar wirksam gegen Schmerzen und Entzündungen.

Unter den vielen verschiedenen Sorten von Chilisorten, gibt es auch weniger scharfe. Schauen Sie welche Ihnen schmeckt und welche Sie vertragen. Ein Glas Milch hilft, wenn es in Mund und Magen mal zu scharf wird.



# Chili - Dattel - Dip

Herrlich süß-pikant

## Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen, dann zusammen mit der Chili in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Datteln hinzugeben und zum Schluss Frischkäse und Schmand unter die Masse rühren. Mit Salz würzen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Der Dip schmeckt zu Gegrilltem,  
zu Rohkost, auf Brot, zum Brunch...

## Zutaten:

- 150 g entsteinte Datteln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Piri-Piri (Chilischote)
- 100 g Frischkäse
- 100 g Joghurt natur
- 200 g Crème fraîche
- Etwas Salz und Zitronensaft zum Abschmecken



# Schlaganfall

## Ein akuter medizinischer Notfall

### Definition

Ganz wichtig, jeder Schlaganfall ist ein Notfall, der eine schnellstmögliche Behandlung erfordert, denn bei einem Schlaganfall heißt es: „Zeit ist Hirn“. Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Unterbrechung der Blutversorgung einer bestimmten Region des Gehirns. Hierdurch wird dieser Bereich des Organs nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Die Unterversorgung führt recht schnell dazu, dass Gehirnzellen absterben. Das vom Schlaganfall betroffene Hirnareal kann dann seine Aufgaben nicht mehr erfüllen, was in der Folge zu Störungen bestimmter Nerven- oder Gehirnfunktionen führt. Die Auswirkungen eines Schlaganfalls sind abhängig von der Stärke und der Dauer der Minderdurchblutung.

### Ursachen

Die Ursachen für einen Schlaganfall können unterschiedlich sein. Zwei Mechanismen liegen jedoch besonders häufig vor. Zum einen gibt es Minderdurchblutung, zu der es durch einen spontanen Gefäßverschluss kommt. Ursache ist zu meist ein Blutgerinnsel (Thrombus).

Zum anderen kann es zu Blutungen im Gehirn kommen, die zu starkem Druck innerhalb des Schädels und damit zur Quetschung von Teilen des Gehirns führen. Nicht selten beeinträchtigen oder schädigen solche Prozesse sogar wichtige Hirnareale, etwa das Atemzentrum.

### Risikofaktoren

Ein Schlaganfall tritt meist bei Menschen ab dem achtzigsten Lebensjahr auf. Auch deutlich jüngere Menschen können jedoch einen Schlaganfall erleiden. Das Risiko lässt sich durch die frühzeitige Berücksichtigung verschiedener Faktoren günstig beeinflussen.

Während sich auf die genetische Veranlagung, auf Diabetes mellitus, auf Herzkrankungen wie Vorhofflimmern nur sehr bedingt korrigierend Einfluss nehmen lässt, kann der Mensch andere klare Risikofaktoren meiden. Zu diesen zählen etwa zu hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Bluthochdruck als Folgen un ausgewogener oder falscher Ernährung, ein hoher Alkoholkonsum sowie das Rauchen. All diese Punkte zählen erwiesenermaßen zu den wichtigsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall.

## Symptome

### Folgende Symptome können die Anzeichen für einen Schlaganfall sein:

- Plötzliche Lähmung oder Kraftminderung, meist einseitig im Arm oder Bein
- Taubheitsgefühl, meist einseitig im Arm, Bein oder im Gesicht
- Sehstörungen
- Sprachstörungen, undeutliche Aussprache, Wortfindungsstörungen
- Plötzlich auftretende Gleichgewichtsstörungen

### Bei Frauen kann es zudem auch zu „untypischen Symptomen“ kommen. Diese sind unter anderen:

- Schluckstörungen
- Brustschmerzen
- Luftnot
- Übelkeit
- „Herzstolpern“
- Gesichts- und Gliederschmerzen

Solche Symptome müssen aber nicht zwingend ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein. Wichtig ist, dass Sie solche Warnsignale des Körpers ernst nehmen und umgehend ärztlich abklären lassen. Sicher ist sicher.

### Was tun bei Verdacht auf Schlaganfall?

Wählen Sie sofort die 112! Bei jedem Verdacht muss sofort und als erstes der Rettungsdienst gerufen werden. Weisen Sie auf Ihren Verdacht eines Infarktes hin.

Während Sie auf den Rettungsdienst warten, bleiben Sie bei dem Betroffenen. Lösen Sie beengende Kleidung (z. B. Hemd aufknöpfen, Schal abnehmen). Unterstützen Sie den Betroffenen dabei, eine angenehme Sitzposition zu finden. Empfohlen wird eine Lagerung, bei der der Oberkörper um 30 Prozent erhöht ist. Je schneller Sie reagieren und Hilfe rufen, desto besser ist eine medizinische Behandlung möglich!

## Therapie

Das Ausschlaggebende für die Therapie des Schlaganfalls ist die Dauer zwischen dem Auftreten der Symptome und dem Start der Behandlung. Je schneller die Behandlung startet, desto größer ist die Chance, irreversible Schäden zu verhindern. Behandelt wird der Schlaganfall in spezialisierten Kliniken bzw. Abteilungen (Stroke Units). Bis zu drei Stunden nach Auftreten der ersten Symptome können durch eine Thrombolyse (medikamentöse Auflösung des Blutgerinnsels) Teile des Gehirns noch gerettet werden.

Am schönsten wäre es jedoch, wenn Sie gar keinen Schlaganfall erlitten. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, treiben Sie regelmäßig etwas Sport und vermeiden Sie Übergewicht. Wenig Alkohol und möglichst keine Zigaretten verringern zusätzlich das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen.

# Einen Schlaganfall rechtzeitig schnell erkennen

## Der FAST-Test

Der Schlaganfall ist nach Krebs und Herzinfarkt die dritthäufigste Todesursache, doch wie erkenne ich, dass jemand einen Schlaganfall erlitten hat?

### Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie gehen mit ihrem Vater einen Kaffee trinken. Als Sie fertig sind, möchten Sie gehen. Doch ihr Vater kann nicht aufstehen, sein Bein fühlt sich plötzlich ganz taub an.

### Was machen Sie nun?

Wahrscheinlich wird keiner von Ihnen oder den Menschen in Ihrer Umgebung auf die Idee kommen, es könne ein Schlaganfall sein. Doch genau DAS sollten Sie!

Taubheitsgefühl und Lähmung sind bereits zwei von fünf Symptomen, die es zu erkennen gilt, um schnelle und vor allem die richtige Hilfe zu leisten.

### Folgende Symptome können auf einen Schlaganfall hindeuten:

- Sehstörungen
- Sprach- und Verständnisstörungen
- Lähmung und Taubheitsgefühl
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starker Kopfschmerz

**Sehstörungen** können sich in Form eines eingeschränkten Gesichtsfelds äußern. Hierbei werden Personen oder Gegenstände im Blickfeld einer Gesichtshälfte nicht wahrgenommen. Stürze und Unfälle sind häufige die Folge.

**Sprachstörungen** äußern sich durch eine stockende und abgehackte sowie verwaschene oder lallende Sprache der betroffenen Person. Bei einer **Verständnisstörung** kann die Person nicht mehr verstehen, was ihr gesagt wird.

Wichtig ist es, die Störungen bis zum Eintreffen des Arztes zu überwachen und ihm genau mitzuteilen, wie sich die Störungen geäußert haben. Das gibt Aufschluss darüber, welche Hirnregion betroffen ist.



Plötzlich eintretende **Lähmung** einer Körperseite oder **Taubheitsgefühl** bzw. gestörtes Berührungsempfinden sind die deutlichsten Warnsignale für einen Schlaganfall. Auch hier ist es für den Arzt wichtig zu erfahren, was genau beeinträchtigt ist. Plötzlich eintretender **Schwindel** und **Gangunsicherheit** können auch auf einen Schlaganfall hindeuten. Jeder empfindet Schwindel anders, deshalb sollte das jeweilige Schwindelgefühl dem Arzt genau erklärt werden. Ein schlagartiges Auftreten von Durchblutungsstörungen einer bestimmten Hirnregion kann starke, zuvor nicht bekannte **Kopfschmerzen** hervorrufen und ist meist mit Übelkeit und Erbrechen verbunden.

Zeitverzögert treten auch Lähmungen, Bewusstseinsverlust und Verwirrtheit auf. Entscheidend für den Arzt ist die Tätigkeit, die die betroffene Person direkt vor dem Auftreten der Symptome ausgeübt hat. Ein Schlaganfall, so unscheinbar er manchmal sein mag, kann lebensbedrohlich sein/werden.

### **Deshalb in solch einem Notfall schnell handeln!**

Je schneller eine Therapie beginnen kann, desto früher können die Gehirnzellen vor dem Absterben gerettet und schlimme körperliche sowie geistige Folgen begrenzt oder vermieden werden.

### **Mithilfe des Schlaganfall FAST-Tests kann jeder medizinische Laie feststellen, ob ein Schlaganfallsymptom vorliegt.**

**Face:** Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln. Ist das Lächeln verzogen und der Mund wirkt schief, kann der Grund eine Schwächung des Gesichtsmuskels aufgrund einer Gesichtslähmung sein.

**Arms:** Bitten Sie die betroffene Person, beide Arme gleichzeitig nach vorne zu heben und die Handflächen nach oben zu drehen. Im Falle eines Schlaganfalls kann die Person ihre Arme nicht heben oder sie sinken von allein wieder ab.

**Speech:** Wenn der Person das Nachsprechen eines von Ihnen vorgeschprochenen einfachen Satzes Schwierigkeiten bereitet, kann das Sprachzentrum durch einen Schlaganfall gestört sein.

**Time:** Wenn bereits eine dieser Übungen Schwierigkeiten bereitet, sollten Sie sofort den Notruf wählen und „Verdacht auf Schlaganfall“ angeben.

Singvogel	franz. Revolutionär † 1793		auf mehrere verteilter Betrag		Farbton zwischen Schwarz und Weiß	gucken	seem.: Tauwerk	Gestalt der Edda	vormals, früher		chinesische Dynastie	emotionaleres Begreifen
					unbedeckte Stelle							
beglückwünschen		11	Stadt an der mittleren Elbe		ein Metall				3			
											Bücher-gestelle	
englisch: vorüber				Gegner Luthers † 1543		2		göttlicher Held der indischen Sage		ägyptischer Sonnengott		
					offizieller Ratgeber		Schalter am Computer					
Himmelskörper	Hinweiszeichen (Mz.)	burgundische Frauenhaube		Nürnb. Kupferstecher † 1540				5		spöttisch		
Entwicklungsabschnitte			7				Vesperbilder		Frühlingsmonat		10	
	9			letzte Etappe		Erkennungswort, Losung						
Kletterpflanze			ungebunden					Rufname Eisenhowers				einschränken
Ureinwohner Amerikas									Stadt in Luxemburg		Faktum, wirklicher Sachverhalt	
				8		Gletscheröffnungen		Wasservogel				
Mandant			eine Tonart		Wochentag							6
„Ungläubiger“	Ballettschüler	Knabbergebäck (Kw.)						Behälter aus Papier		int. Kfz-Z. Türkei		
					Vorname des Sängers Illic		zu beweisende Behauptung				1	
kleiner afrikanischer Affe		biblischer Priester		ein Farbton		4			unbestimmtes Fürwort			
									Initialen der Luxemburg †	arab. Zupf-instrument		
Autor von „Lili Marleen“		12	Mutter der Nibelungenkönige				Wäschebehälter					
				deklarieren								

raetselstunde.com

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



# 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](http://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](http://www.landhaus-kueche.de) apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

# 20 JAHRE

## HANSEATIC PFLEGEDIENST

Wie doch die Zeit vergeht...

**Am 1. Juni 1996 wurde der HANSEATIC Pflegedienst gegründet.**

Thomas Seidel begann damals mit fünf Mitarbeiterinnen und sieben Kunden. Langsam aber kontinuierlich wuchs der Pflegedienst. Und heute haben wir über 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und betreuen ca. 200 Kunden. Viel ist in dieser Zeit passiert, und so einiges hat sich geändert. Es gab so einige Tief- aber auch viele Höhepunkte.

Von Anfang an dabei ist auch unsere **Krankenschwester Hayriye** - Glückwunsch, wir sind stolz auf dich.



Aber auch ansonsten haben wir viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die schon deutlich über zehn Jahre bei uns tätig sind. Indessen sind wir ein wirklich gut eingespieltes Team und freuen uns jeden Tag aufs Neue, für unsere Kunden da zu sein.



**Aber was wären wir ohne unsere lieben Kunden?**

Ganz besonders stolz sind wir zum Beispiel auf unsere älteste Kundin, Frau H., die im letzten Monat 104 Jahre alt geworden ist - was man ihr jedoch absolut nicht ansieht. Schön, dass sie ihr Leben noch in den eigenen vier Wänden genießen kann.

## Die „Inseldeerus“



Natürlich wollen wir die Gelegenheit auch dazu nutzen, das Jubiläum ordentlich zu feiern. Dazu werden wir am 11. Juni 2016 einladen und sind bereits mitten in den Vorbereitungen.

Ein Höhepunkt wird der Auftritt der Wilhelmsburger „Inseldeerns“ sein. Unsere Abt.-Leiterin, Frau Rullmann, ist bereits viele Jahre aktiv in diesem tollen Chor.

Aber auch weitere Überraschungen sind in Planung.

Das gesamte HANSEATIC-Team freut sich auf dieses Ereignis, und wir hoffen natürlich auf viele Gäste und auf ganz viel Sonnenschein.

# 20 Jahre

# PFLEGE-JOB? HANSEATIC IST TOP!



Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!  
Der Johanniter-Hausnotruf.

Exklusives Angebot für Hanseatic-  
Kunden bis zum 15. Mai 2016



Sichern Sie sich unser Aktionsangebot und  
wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren!  
Weitere Informationen erhalten Sie unter 040 7686662.

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

