



# HANSEATIC

## DIE ZEITSCHRIFT



Hamburger Hafen

REZEPT  
Chicoréesalat  
mit Nüssen und  
Orangen-  
Yoghurtdressing  
S.11

VORSTELLUNG S.18

WIR BERATEN SIE GERN!

GESUNDHEIT

DIE BAUCHFELLDIALYSE

GUT AUFGEKLÄRT S.5

S.12

ANGEHÖRIGENBERATUNG/-SCHULUNG NACH §45 SGB XI



## Menschen setzen Zeichen

Vor rund 5.000 Jahren erschufen Menschen dieses Steingrab als Signal für künftige Generationen.

**Mit einem Testament zugunsten der Alzheimer-Forschung setzen auch Sie ein bleibendes Zeichen.**

Unsere kostenlose Broschüre können Sie bestellen unter:

**0800 / 200 400 1**



**Alzheimer Forschung**  
Initiative e.V.

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)



## 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](http://www.apotheke-marmstorf.de)

# 116 117

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

Der ärztliche  
Bereitschaftsdienst  
der Kassenärztlichen  
Vereinigungen

## 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](http://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 / 226 37 11- 99  
[www.hanseatic-pflegedienst.de](http://www.hanseatic-pflegedienst.de)

### Autoren dieser Ausgabe :

HANSEATIC Pflegedienst GmbH, Martina Bliefernich, Marlena Kühl, Laura-Darleen Windberg, Marcus Schröpfer

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](mailto:mail@anjakernbach.de)  
Charlene Groß, [c.gross@pflegemarkt.com](mailto:c.gross@pflegemarkt.com)

### Druck:

Barkow Druck Studio  
Rungedamm 18b  
21035 Hamburg

### Fotos:

Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst GmbH  
S. 3,4,19 ©HANSEATIC Pflegedienst GmbH7@Photographee.eu - fotolia.com; S. 9©Magdalena Kucova - fotolia.com; S. 10,11©Marcus Schröpfer; S.13@mouse\_md - fotolia.com; S. 15@puckillustrations – fotolia.com

### Quellenangaben:

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

**Ausgabe:** 01/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 04/2014:  
PFLEGEREFORM

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**



die Tage werden endlich wieder länger und der Frühling naht. Vielleicht planen Sie ja einen Frühjahrsputz oder möchten gerne bei einem Spaziergang die warmen Sonnenstrahlen genießen. Bei Bedarf bieten wir Ihnen hierbei gerne unsere Unterstützung an, z. B. als Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 18 und 19. Sprechen Sie uns gerne an, damit wir Sie hierzu beraten können.

Auch berichten wir in dieser Ausgabe über unsere Neujahrsfeier, die wieder sehr gelungen war.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der Zeitschrift!

**Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH**

## Inhalt

- |         |  |         |  |
|---------|--|---------|--|
| 04      | <b>Vorstellung</b><br>Vorhang auf  | 12   13 | <b>Gesundheits-Lexikon</b><br>Die Bauchfelldialyse                           |
| 05      | <b>Gut aufgeklärt</b><br>Angehörigenberatung/<br>-schulung nach §45 SGB XI       | 14   15 | <b>Panorama</b><br>Brainwave Entrainment -<br>Mit Musik den Kopf frei machen |
| 06   07 | <b>Tipps</b><br>Haushaltstipps für<br>Ihren Frühjahrsputz                        | 16      | <b>Rätsel</b>  |
| 08   09 | Entschlacken und Entgiften   | 18   19 | <b>Vorstellung</b><br>Wir beraten Sie gern!                                  |
| 10   11 | <b>Gesund und lecker</b><br>Chicorée - Die bittere Entgiftung<br>Rezept Chicorée |         |  |

# VORHANG AUF

für unsere Neujahrsfeier 2015



Foto: © danr13 - Fotolia.com

Am 5. Februar war es wieder so weit und das gesamte HANSEATIC-Team traf sich im „Central“ und ließ sich die aufgetischten Speisen und Getränke schmecken. Immer wieder klasse, wenn alle zusammen kommen und auch mal die Gelegenheit für gemeinsame Gespräche und gemeinsamen Spaß haben. Gestärkt ging es dann in den eigens für uns gemieteten Kinosaal ins Harburger Cinemaxx.

Hier konnten auch Familienmitglieder und Freunde mitgebracht werden. Und zusammen gab es dann den Film „Honig im Kopf“. In diesem Film geht es um das Thema Demenz und somit hatte der Film auch einen guten Bezug zu unserer Arbeit im Pflegedienst.

Alle waren begeistert von diesem gelungenen Abend. Auch bot der Film genügend Gesprächsstoff für die nächsten Tagen.

# Angehörigenberatung/-schulung nach §45 SGB XI

## Eine Leistung der Pflegekasse

**70 %** aller Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Größtenteils sind es Angehörige, die die Pflege übernehmen. Einige von Ihnen werden von professionellen Pflegediensten unterstützt, andere pflegen ihre Angehörigen völlig selbstständig. Sie leisten dabei großartige Arbeit und versorgen die Pflegebedürftigen mit viel Hingabe und größtmöglichem Einsatz.

Dennoch kann es Pflegesituationen geben, die schwierig sind oder evtl. mit etwas fachlicher Unterstützung einfacher zu meistern wären. Dabei geht es nicht nur um Vorschläge/Anleitungen bestimmter Pflegemaßnahmen für den Pflegebedürftigen, sondern auch um Tricks und Kniffe, die dem pflegenden Angehörigen selbst die Pflege erleichtern sollen. Z. B. einfache Handgriffe, um einen Pflegebedürftigen im Bett zu lagern oder ihn vom Stuhl in das Bett zu transferieren, ohne sich den eigenen Rücken zu verletzen. Diese Handgriffe können Sie bei uns in einer Angehörigenberatung/-schulung nach §45 SGB XI lernen. Die Kosten dafür trägt Ihre Pflegekasse.

Wir beraten Sie dabei ganz individuell über die für Sie relevanten Themen. Dies können Anleitungen zur Dekubitus-, Kontraktur- oder Sturzprophylaxe sein oder Beratung zu Pflegehilfsmitteln, die Sie beantragen können. Auch Informationen über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige gehört zu unserer Beratung dazu. Neben den Pflegeberatungen in Ihrer Häuslichkeit, gibt es zudem die Möglichkeit, Pflegegeschulungen in einer Gruppe in Anspruch zu nehmen und sich dort mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Bei Interesse sprechen sie einfach unsere MitarbeiterInnen an und wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen oder informieren Sie über unsere Gruppenangebote.

Übrigens: Im Rahmen der Verhinderungspflege, können wir uns in der Zeit um Ihren Angehörigen kümmern, in der Sie an einer Angehörigen-schulung in einer Gruppe teilnehmen möchten.

# Haushaltstipps

## für Ihren Frühjahrsputz

Der Frühling steht vor der Tür, die Natur zeigt sich in einem neuen Kleid, da wird es höchste Zeit, auch im Haushalt klar Schiff zu machen. Damit der Frühjahrsputz zum Erfolg wird, haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengetragen.

Herkömmliche Reinigungsmittel aus dem Drogeriemarkt sind oft sehr teuer, aggressiv und können allergische Reaktionen auslösen. Wir haben für Sie Haushaltsmittel ausgesucht, die günstig sind und die man in der Regel ohnehin zu Hause hat.

### Küche

**Thermoskannen, Wasserkocher, Vasen,** Beläge in Thermoskannen, Kalk im Wasserkocher oder Schmutzränder in Vasen lassen sich ganz einfach mit Hilfe von Backpulver (wahlweise auch Natronpulver oder auch eine Reinigungstablette für die dritten Zähne) reinigen. Ein Päckchen Backpulver, ein TL Natron oder ½ Reinigungstablette in das verschmutzte Gefäß geben und mit heißem Wasser aufgießen. Das Ganze mind. 2 Stunden einwirken lassen.

Zum Schluss einfach mit ausreichend klarem Wasser ausspülen und die Gefäße sind wieder frei von allen Ablagerungen.

### Küchenbretter, Entsafter

Karottenflecken trotzen in der Regel jedem Spülmittel. Öl hingegen halten sie nicht Stand, da das in Karotten enthaltene Beta-Carotin fettlöslich ist. Reinigen Sie die betroffenen Stellen einfach mit einem rauen Schwamm und einigen Tropfen Öl.

### Silberbesteck

Lösen Sie etwas Salz in einem Topf mit heißem Wasser. Dorthinein legen Sie ein Stück Alufolie. Tauchen Sie das Besteck in das Salzwasser. Achten Sie auf eine kurze Einwirkzeit, da sonst die Oberfläche des Silbers vom Salz angegriffen werden kann.

### Bad

#### Fugen

Um hartnäckige Schmutzrückstände aus den Fugen zu entfernen, können Sie Essig und Backpulver zu einer Paste vermengen.



Diese arbeiten Sie mit Hilfe einer Zahnbürste in die Fuge ein. Das Ganze 10 Minuten einwirken lassen und dann mit einem feuchten Tuch abnehmen.

### Waschmaschine

Bei 30 bis 40 Grad heißen Waschgängen vermehren sich Bakterien besonders gut und setzen sich in der Waschmaschine fest. Resultat ist, dass die Wäsche nicht mehr duftet nach dem Waschgang. Deshalb gelegentlich die Maschine (ggf. auch leer) bei 90 Grad laufen lassen, um alle Bakterien zu töten. An eine regelmäßige Entkalkung sollte ebenfalls gedacht werden.

## Wohnzimmer

### Heizkörper

Zum Reinigen der Heizkörper können Sie ganz einfach Ihren Fön benutzen. Dazu halten Sie ein feuchtes Tuch unter den Heizkörper und föhnen den Staub von oben nach unten durch den Heizkörper direkt in das Tuch, wo er aufgefangen wird und haften bleibt.

### Gardinen

Um vergilbte Gardinen wieder zu weißen, kann man Backpulver verwenden. Je nach Gardinenmenge einfach ein halbes/ganzes Päckchen Backpulver zum Hauptwaschgang in die Maschine geben. Das Backpulver schäumt und zieht die Verfärbungen aus den Gardinen.

### Fußböden

Leichte Verschmutzungen auf dem PVC-, Laminat-, Linoleum- und Steinböden können ganz einfach mit einem Radiergummi entfernt werden. Gegen schwarze Schuhstreifen hilft ganz einfach Fett. Geben Sie etwas Butter oder Margarine auf einen Putzlappen und beseitigen Sie die Streifen ganz einfach.

### Polstermöbel

Sitzdellen in Polstermöbeln können Sie einfach wieder glatt bügeln. Einfach die betroffene Stelle befeuchten, einige Bögen weißes Papier darauflegen und dann die Stelle trocken bügeln. Schon richten sich die plattgesessenen Härchen wieder auf.

# Entschlacken und Entgiften

## Ist ein Frühjahrsputz für den Körper nötig/möglich?

Entschlackungskuren versprechen einen gesunden Körper, befreit von Schlacken und Giftstoffen. Entschlackung scheint ein Allheilmittel gegen alles zu sein. Es soll gegen Allergien und Entzündungen wirken und Konzentrationsschwächen und Schlafstörungen ausgleichen. Der Körper wird gereinigt und ist danach schlank, fit und gesund - so mag assoziiert werden. Doch was ist dran an Entschlackungskuren?

### Was sind Schlacke?

Der Begriff Schlacke stammt ursprünglich aus der Metallgewinnung. Die bei der Schmelze entstehenden Schmelzrückstände werden Schlacke genannt. Naturheilkundler bezeichnen Stoffe, die sich im menschlichen Körper befinden, aber nicht dort hingehören, ebenfalls als Schlacke. Sie gehen davon aus, dass diese Stoffe den Körper belasten und auf lange Frist krank machen.

### Wie wird entschlackt?

So viele Krankheiten und Symptome mit Entschlackungskuren bekämpft werden

sollen, so viele verschiedene Arten gibt es auch. So kann man eine Entsäuerung, eine Darm- oder Leberreinigung oder eine ganzheitliche Entschlackungskur durchführen. Einige werden über viele Wochen, andere über Tage durchgeführt. Die einen nutzen spezielle Kräutertee-Mischungen und basischen Bädern um Schlacken auszuschwemmen, andere empfehlen die Einnahme bestimmter Produkte.

### Pro und Contra Entschlackungskuren?

Nach der Auffassung vieler Mediziner, gibt es in einem gesunden menschlichen Körper keine Ablagerungen von nicht verwertbaren, negativen Stoffen. Denn diese Stoffe werden einfach über unseren Darm oder unsere Niere ausgeschieden. Daher seien Entschlackungskuren nicht nötig.

Zudem sind viele positive Wirkungen nicht ausreichend wissenschaftlich belegt. Die britische Wissenschaftlerorganisation „Voice of Young Science“ haben 2009 den Markt für Entschlackungsanwendungen analysiert. Für die Analyse



wurden unterschiedliche Hersteller von Getränken, Zusätzen und „Entgiftungs“-Pflastern verglichen. Auffällig war das alle Hersteller unterschiedliche Definitionen für den Begriff „Entgiften“ gaben und keiner wissenschaftliche Wirknachweise liefern konnte.

Stattdessen bewarben die Anbieter ihre Produkte mit Erfahrungsberichten. Probanden berichten von unterschiedlichen Beobachtungen am eigenen Körper.

Nicht zu leugnen ist allerdings, dass unser Körper täglich tausenden von Giftstoffen ausgesetzt ist, die mir über Nahrung, Wasser, Luft, Kosmetik uvm. aufnehmen. Und der Gedanke, dass der Körper all diesen Giften irgendwann nicht mehr Herr werden kann ist da nicht so abwegig.

Die Meinungen sowohl der Befürworter, als auch der Gegner von Entschlackungskuren, haben ihre Berechtigung und müssen von einem persönlich gut abgewogen werden. Allgemein lässt sich jedoch festhalten, dass eine aus-

gewogene Ernährung und Lebensstil wichtig für einen gesunden Körper sind und eine dauerhafte, ungesunde Lebensweise nicht durch eine Entgiftung wettgemacht werden kann.

Wirklich sinnvoll und wirkungsvoll ist es, vor allem im täglichen Leben die Belastung des Körpers durch Gifte (Nahrung, Umwelt etc.) so gering wie möglich zu halten und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Zudem können Sie die natürlichen Entgiftungsorgane des Körpers, wie Leber, Niere und Lunge stärken. Der Verzicht auf Nikotin und Alkohol ist sehr effektiv, aber auch der Genuss ganz gewöhnlicher Lebensmittel unterstützt die Funktion unserer Organe. Brennesseltees durchspülen z.B. die Harnwege und Artischocken regen die Galle an und fördern die Verdauung.

Mehr dazu lesen Sie in der Rubrik „gesund und lecker“ in dieser Zeitung, in der wir immer wieder Lebensmittel und Ihre gesundheitsfördernde Wirkung vorstellen.

# Chicorée



## Die bittere Entgiftung

Das Wintergemüse zählt zu der Familie der Korbblütler. Nahe Verwandte sind die Arnika oder Artischocke.

Der Chicorée ist einer der vielen frischen Vitaminlieferanten für die kalte Jahreszeit. Er steckt voller Mineralstoffe und hat nur wenige Kalorien. Typisch für den Chicorée ist allerdings auch sein etwas bitterer Geschmack, weshalb sich nicht jeder für den Verzehr von Chicorée begeistern kann.

Verantwortlich für den bitteren Geschmack des Chicorées ist der Bitterstoff Intybin, welcher vor allem in den weiß-gelblich-grünen Blättern steckt. Und auch wenn bitter nicht immer lecker ist, so ist es doch gesund, denn der Bitterstoff unterstützt die Verdauung. Genauer gesagt regt Intybin die Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an. Die beiden Drüsen produzieren wichtige Hormone und Enzyme. Diese wiederum sind dafür verantwortlich, dass unterschiedliche Stoffe aus der Nahrung auch vom Körper aufgenommen und

verarbeitet werden können. Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper entschlackt und entgiftet. Durch die im Chicorée enthaltenen Mineralstoffe Phosphor, Kalium und Calcium können zudem Säuren abgebaut und der Säure-Basen-Haushalt reguliert werden. Dies schützt vor Entzündungen. Besonders Rheuma-Patienten profitieren von diesen Inhaltsstoffen, da diese sich positiv auf ihre Beschwerden auswirken.

Mit ca. 17 kcal auf 100 Gramm ist Chicorée außerdem ein leichter Genuss, der ohne schlechtes Gewissen verzehrt werden kann.

Chicorée schmeckt nicht nur als frischer Salat, sondern lässt sich auch gut zusammen mit anderem Gemüse als warmes Hauptgericht verarbeiten. Wem der Geschmack des Chicorées zu bitter ist, der kann den Strunk herausschneiden oder ihn für einige Minuten in lauwarmes Salzwasser legen. Dadurch werden dem Gemüse die Bitterstoffe entzogen. Allerdings können mit dem Entzug dieser Bitterstoffe auch die positiven Eigenschaften verloren gehen.

# Chicoréesalat

mit Nüssen und Orangen-Yoghurtdressing



Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen.

Die **großen Blätter** ablösen und kürzer schneiden, so dass sie auf dem Teller im Kreis angerichtet werden können.

Den Rest des Chicorees in dünne Streifen schneiden und mit **Yoghurt** bedecken. Die Orangenschale herunterschneiden, so dass man das Fruchtfleisch sieht

Die Filets herausschneiden und den Rest der **Orange** in den Yoghurt auspressen.

1El Zucker und eine Prise Salz zugeben und das Ganze gut vermengen. Die Kräuter hinzufügen und nochmal nachschmecken. In der Mitte des Chicoréekreises anrichten und mit **Walnüssen** garnieren.

Dazu passt sehr gut geräucherte **Gänsebrust** oder **Backfisch** (Rotbarsch z.B.).

## CHICOREESALAT MIT NÜSSEN & ORANGEN-YOGHURTDRESSING

- 1** Chicoree
- 0,1 l** Yoghurt (natur)
- 1** Orange
- 10** Walnußkerne
- Zucker, Salz.
- Gehackte Limonenblätter, Petersilie, Estragon oder Basilikum (wer mag)

*für 2 Personen*

# Die Bauchfelldialyse

## Blutreinigung

Ein sehr wichtiges Organ des menschlichen Körpers ist die Niere. Sie transportiert die täglich anfallenden Stoffwechselprodukte ab, reinigt das Blut und sorgt so für eine Entgiftung des Körpers von Medikamenten oder Umweltgiften. Außerdem reguliert sie den Wasserhaushalt des Körpers und hält ihn konstant.

Sind die **Nieren geschädigt**, lagern sich Wasser und Stoffwechselprodukte ab, das Blut wird nicht mehr ausreichend gereinigt. Die beste Hilfe ist eine Spenderniere, doch auf diese müssen Patienten meist Jahre warten. Um diese Zeit zu überbrücken, bleibt meist nur das regelmäßige Aufsuchen von Dialyse-Einrichtungen, um dort ihr Blut „**waschen**“ zu lassen. Dies kann einen Zeitaufwand von 4-5 Stunden drei Mal wöchentlich bedeuten, der die Patienten im Alltag sehr einschränkt. Eine Alternative bietet die **Bauchfelldialyse**.

### Was ist die Bauchfelldialyse?

Das Bauchfell ist eine dünne und glänzende Haut (1-2m<sup>2</sup> Oberfläche), die sich über die gesamte Bauchhöhle aus-

dehnt. Es ist sehr gut durchblutet und kann daher außerordentlich gut als Austauschmembran funktionieren.

Die Bauchfelldialyse übernimmt quasi die Funktion der geschädigten Niere: Sie reinigt das Blut. In regelmäßigen Abständen wird eine spezielle Flüssigkeit, das Dialysat, über einen Katheter – welcher in die **Bauchhaut** eingenäht wird – in die **Bauchhöhle** geführt, wo sie das Bauchfell umspült. Die im Blut angesammelten Stoffwechselprodukte gelangen aus kleinen Blutgefäßen in das Dialysat. Nach einigen Stunden wird die mit **Stoffwechselprodukten** angereicherte Lösung über den Katheter abgelassen und durch ein neues Dialysat ersetzt. Der Prozess beginnt von vorne. Auch das überschüssige Wasser wird über die **Dialyseflüssigkeit** entfernt.

### Welche Dialyse-Verfahren gibt es?

Bei der Bauchfelldialyse, auch Peritonealdialyse, unterscheidet man zwei Verfahren: die kontinuierlich **ambulante Peritonealdialyse (CAPD)** und die kontinuierlich **cyklergestützte Peritonealdialyse (CCPD)**.



### Die CAPD (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis)

Wie der Name schon verrät, findet die Entgiftung kontinuierlich, also rund um die Uhr, statt. Aus diesem Grund kommt sie der eigentlichen Nierenfunktion sehr nahe und wird in der Regel von Patienten sehr gut vertragen.

Bei diesem Verfahren wird das Dialysat über den **Katheter** in den Bauchraum eingeführt, verbleibt dort mehrere Stunden und wird mehrfach am Tag durch frische Flüssigkeit ausgetauscht. Diese Wechsel finden sieben Tage die Woche statt und beanspruchen ca. 20-30 Minuten. Das wichtigste Gebot hierbei ist die **Hygiene**. Jede noch so kleine Unsauberkeit kann zu einer Bauchfellentzündung führen.

Praktisch für die Patienten ist die Tatsache, dass es eine **ambulante Dialyse** ist. Das bedeutet, der Patient selbst kann sie zu Hause (sogar im Urlaub oder auf der Arbeit) durchführen. Dafür wird er zunächst geschult und in die **Hygienevorschriften** eingewiesen.

### CCPD (Continuous Cycling Peritoneal Dialysis)

Dieses Verfahren ist eine Weiterentwicklung der **CAPD**. Der Patient kann sie ebenfalls zu Hause durchführen. Der Unterschied liegt in der Durchführung. Die **CCPD** wird über Nacht von einer Maschine durchgeführt, an die sich der Patient vor dem Schlafengehen anschließt.

Sie führt dann in der Nacht mehrere **Dialysatwechsel** durch. Die Anzahl der Wechsel sowie die Austauschmengen lassen sich einstellen. Am Morgen schließt sich der Patient von der Maschine ab und kann den Tag ohne Dialyse genießen. Erst am Abend wird eine neue Dialyse vorgenommen.

Die Bauchfelldialyse schafft dem Patienten damit mehr Selbstständigkeit und Freiraum, indem sie nicht mehr abhängig von den zeitaufwendigen Besuchen einer Dialyse-Einrichtung sind.

# Brainwave Entrainment

## Mit Musik den Kopf frei machen

### Allgemein Stress und Musik

Heutzutage klagen viele Menschen über Kopfschmerzen oder Rückenprobleme, Symptome, die durch Stress hervorgerufen werden. Ein hektischer Alltag, bestimmt von Terminen und Fristen, bedingen diesen Stresslevel. Gut dem, der weiß, wie man den Stress durch Entspannung abbauen kann. Musik kann hierfür ein nützliches Hilfsmittel sein, denn Musik kann unsere Gefühle und Stimmung auf viele Arten beeinflussen. Während ein schneller Takt uns beim Sport antreibt, können uns sanfte, ruhige Klänge Entspannung verschaffen.

### Was sind Brainwaves?

Brainwave-Musik verfolgt das Prinzip des Brainwave Entrainments. Entrainment ist ein Prinzip der Physik und definiert die Synchronisierung von zwei oder mehr **rhythmischen Zyklen**. „Abstimmung der Gehirnwellen“ könnte die eheste Übersetzung von Brainwave Entrainment sein. Über gezielt gesetzte **Klang- und Lichtsignale** wird das Gehirn stimuliert.

Als Reaktion darauf produziert das Gehirn eine elektrische Ladung, die das Gehirn durchdringt und als das, was wir sehen und hören, ausgegeben wird. Auf diese Gehirnantwort bezieht sich Brainwave Entrainment.

### Wie funktionieren Brainwaves?

Unsere Gehirnzellen, auch Neuronen genannt, schwingen in bestimmten Frequenzbereichen. Diese variieren je nach Bewusstseins- und Gemütszustand. Über gezielte Rhythmen, die über Licht- oder **Akustiksignale** gegeben werden, können so Bewusstseinszustände von außen beeinflusst werden.

Beim Brainwave Entrainment wird das Gehirn durch das Anhören von Brainwave-Musik stimuliert. Dabei lässt sich Brainwave-Musik in nach drei Wirkprinzipien unterteilen: **isochrone Töne**, die **monauralen Beats** und die **binauralen Beats**. Bei den isochronen Tönen werden Töne gleicher Stärke in hohen Puls-geschwindigkeiten abgespielt, um das Gehirn in gewünschter Weise zu stimulieren.



Bei den monauralen Beats hingegen werden zwei Töne gleicher Intensität, aber in unterschiedlichen Tonpulsmustern eingespielt.

Und bei den binauralen Beats werden auf beiden Ohren unterschiedliche Frequenzen eingespielt (etwa 420 und 430 Hz), da beide Gehirnhälften (Hemisphären) in leicht versetzten Rhythmen schwingen. Im Gehirn wird automatisch eine „**Differenzwelle**“ erzeugt, in unserem Fall mit einer Schwingungszahl von 10, diese wird vom menschlichen Körper als Tonpulsierung wahrgenommen. Dieses Pulsieren ist dafür verantwortlich, dass der Körper in einen Zustand der **Entspannung** versetzt wird.

Die Stimulierung des Gehirns mit Brainwave-Musik soll helfen, verschiedenste mentale Zustände einzuleiten wie z. B. Tiefenentspannung, Meditation und Hypnose. **Selbstheilungskräfte** des Körpers sollen aktiviert werden und Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Symptome von ADHS und Depressionen verbessert werden.

## Wie kann man Brainwave Entrainment anwenden?

Um die Brainwave-Musik zu hören, benötigt man einfach Stereo-Kopfhörer und eine Brainwave-CD. Es finden sich auch im Internet verschiedene Anbieter, die **Hörproben** zur Verfügung stellen. Des Weiteren benötigen Sie nur eine ruhigen und stressfreien Raum, in dem Sie je nach Belieben, der Musik bequem sitzend oder liegend mit geschlossenen oder offenen Augen lauschen.

Regelmäßig durchgeführt (5-7 Mal die Woche) sollten sich Verbesserungen schon nach wenigen Wochen zeigen.

Probieren Sie es doch mal aus und lauschen Sie sich in die Entspannung!

**Hinweis:** Epileptiker, Personen mit Herzschrittmachern oder mit genereller Anfallsneigung sollten Brainwaves nicht oder nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Klatsch, Tratsch	Muse der Lyrik	Fischkonserve		Strom durch Spanien		Vorname d. Schauspielers Barker †	altes Apotheker-gewicht	Magie		dt. Filmgesellschaft (Abk.)	Karakul-schafpelz	
▶	▶			▶		feste Vermutung	▶			▶		
Trinkgefäß		Maßeinheit der Lichtstärke	▶			kalter Wind an der Adria		Strand, Gestade	▶			
▶						brasil. Modetanz (La ...)	▶	○ 3			Papstname	
mexikan. 'Freiheitsheld'		ein Edelgas	▶					Königsburg von Mykene	▶		scherzhaft: US-Soldat	▶
▶						Schiff in Gefahr		Lärm um nichts	▶			
ironisch-schwitzige Darstellung	enthalt-same Lebensweise	Salz der Gerbsäure		wieder in Ordnung bringen	○ 6							
▶	▶	▶				Fremd-wortteil: drei	▶				franzö-sische Käseart	
deutsche Modeschöpferin (Jil)					○ 1			fegen	○ 5	chemi-sches Element		
▶				Maultier		Erfinder der Luftdruckbremse	▶					Vendetta
Entzündung der Talgdrüsen			ein Religi-onsgründer	▶						Teil des Gürtels		Speise-fisch
▶												
militä-rischer Ehren-gruß						Stockwerke		See-hund (engl.)	▶			
▶			german. Gott ohne Sehkraft	▶		Vorname des Musikers Clapton	▶				Vorfahr	
Honigwein	Schlechtwetterzonen	heim-tückische Falle	▶									
das 'All-Eine' der chin. Philosophie	▶			nord. Herrin des Meeres	▶			Katzen-laut			wert-volle Holzart	
▶	○ 2					Binnen-ge-wässer		Teufels-rochen	▶			
Flüssigkeits-maß		ein Umlaut		greisenhaft	▶		○ 7				Abk.: Linien-richter	
▶		▶						Gott im Islam	▶	○ 4		
Filmreihe						Be-wohner Vorderasiens	▶					

raetzelstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

# Schmeckt wie selbst gekocht!

**Die Landhausküche liefert Mittagsgerichte direkt ins Haus**

Ein leckeres Mittagessen ohne großen Aufwand und Mühen? Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für einen Essenbringdienst entschieden. „Ich bin mit dem Service der Landhausküche sehr zufrieden, die Gerichte

schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet Johanna Westen begeistert.

Ob herzhafte Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche bis zu Ihnen

ins Haus gebracht.

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 Lecker-Angebot:**

3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht  
plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur  
**6,39 €**

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**

# Wir BERATEN Sie GERN!

## Thema: **Betreuungs- und Entlastungsleistungen**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
ab dem 1. Januar 2015 gilt:

Alle Menschen, die in eine Pflegestufe (1 bis 3) eingestuft sind, können gemäß § 45b Absatz 1a Sozialgesetzbuch „Betreuungs- und Entlastungsleistungen“ in Anspruch nehmen, die von der Pflegeversicherung bis zu einer Höhe von 104 Euro pro Monat bezahlt werden.

**Ausnahme:** Sie haben bereits eine Einstufung nach § 45 a SGB XI („Demenz“).

### **Was sind Betreuungs- und Entlastungsleistungen?**

Damit sind alle Leistungen gemeint, die der sozialen Betreuung der pflegebedürftigen Menschen dienen bzw. deren Angehörige entlasten. Hierunter fallen beispielsweise auch Leistungen zur Unterstützung im Haushalt, Begleitung bei Spaziergängen oder zum Arzt und vieles mehr...

### **Verringert sich das Pflegegeld, wenn man Betreuungs- und Entlastungsleistungen bezieht?**

Nein! Betreuungs- und Entlastungsleistungen können zusätzlich zum Pflegegeld beansprucht werden! Die Inanspruchnahme hat für pflegebedürftige Menschen also keine Nachteile, sondern nur Vorteile!

### **Was muss man tun, um die Betreuungs- und Entlastungsleistungen zu bekommen?**

Die neuen Betreuungs- und Entlastungsleistungen sind „keine Geldleistungen“, das heißt, Sie können sich das Geld nicht einfach zusätzlich zum Pflegegeld auszahlen lassen. Stattdessen haben Sie einen Kostenerstattungsanspruch, das heißt:

Nur derjenige, der einen professionellen Anbieter, z. B. einen Pflegedienst, mit der Erbringung der Leistungen beauftragt, kann sich diese Leistungen von seiner Pflegekasse erstatten lassen (regelmäßig in einem Umfang von bis zu 104 Euro pro Monat).

Wenn Sie „Betreuungs- und Entlastungsleistungen“ erhalten möchten, können wir diese für Sie erbringen!

**Welcher Aufwand entsteht für Sie, wenn Sie die Leistungen in Anspruch nehmen möchten?**

**Für Sie entsteht kein Arbeitsaufwand!** Wenn Sie uns beauftragen, übernehmen wir die Arbeit und rechnen die Leistungen direkt mit Ihrer Pflegekasse ab. Auch ein finanzieller Aufwand fällt für Sie nicht an, wenn Sie uns nur in dem Umfang der oben beschriebenen Kosten-erstattung in Anspruch nehmen! Gesetzliche Zuzahlungen fallen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen ebenfalls nicht an!

**Haben Sie Interesse an den neuen „Betreuungs- und Entlastungsleistungen“ oder möchten Sie ein unverbindliches, individuelles Angebot hierzu?**

1. Rufen Sie uns an! Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch!

HANSEATIC Pflegedienst GmbH  
 Meckelfelder Weg 2a  
 21079 Hamburg  
 Telefon: 040 - 226 37 110  
 Telefax: 040 - 226 37 11 99  
 Internet: [www.hanseatic-pflegedienst.de](http://www.hanseatic-pflegedienst.de)

2. Oder besuchen Sie uns einfach vor Ort. Wir freuen uns auf Sie!

**Unsere Bürozeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr**

3. Oder füllen Sie diese Karte aus.



BITTE RUFEN SIE MICH AN,  
 UM EINEN BERATUNGSTERMIN  
 ZU VEREINBAREN.

.....  
 Name

- Ich bin bereits Kunde und Sie haben meine Kontaktdaten
- Ich bin kein Kunde, Sie erreichen mich unter

.....  
 Telefon

Porto  
 zahlt  
 Empfänger

Deutsche Post   
 ANTWORT

HANSEATIC Pflegedienst GmbH  
 Meckelfelder Weg 2 a  
 21079 Hamburg

**Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!  
Der Johanniter-Hausnotruf.**

**Exklusives Angebot für Hanseatic-  
Kunden bis zum 31. Mai 2015**



**Sichern Sie sich unser Aktionsangebot und  
wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren!**

Weitere Informationen erhalten Sie unter 040 7686662.

**DIE  
JOHANNITER**



**Aus Liebe zum Leben**



  
**HANSEATIC**  
DER PFLEGEDIENST