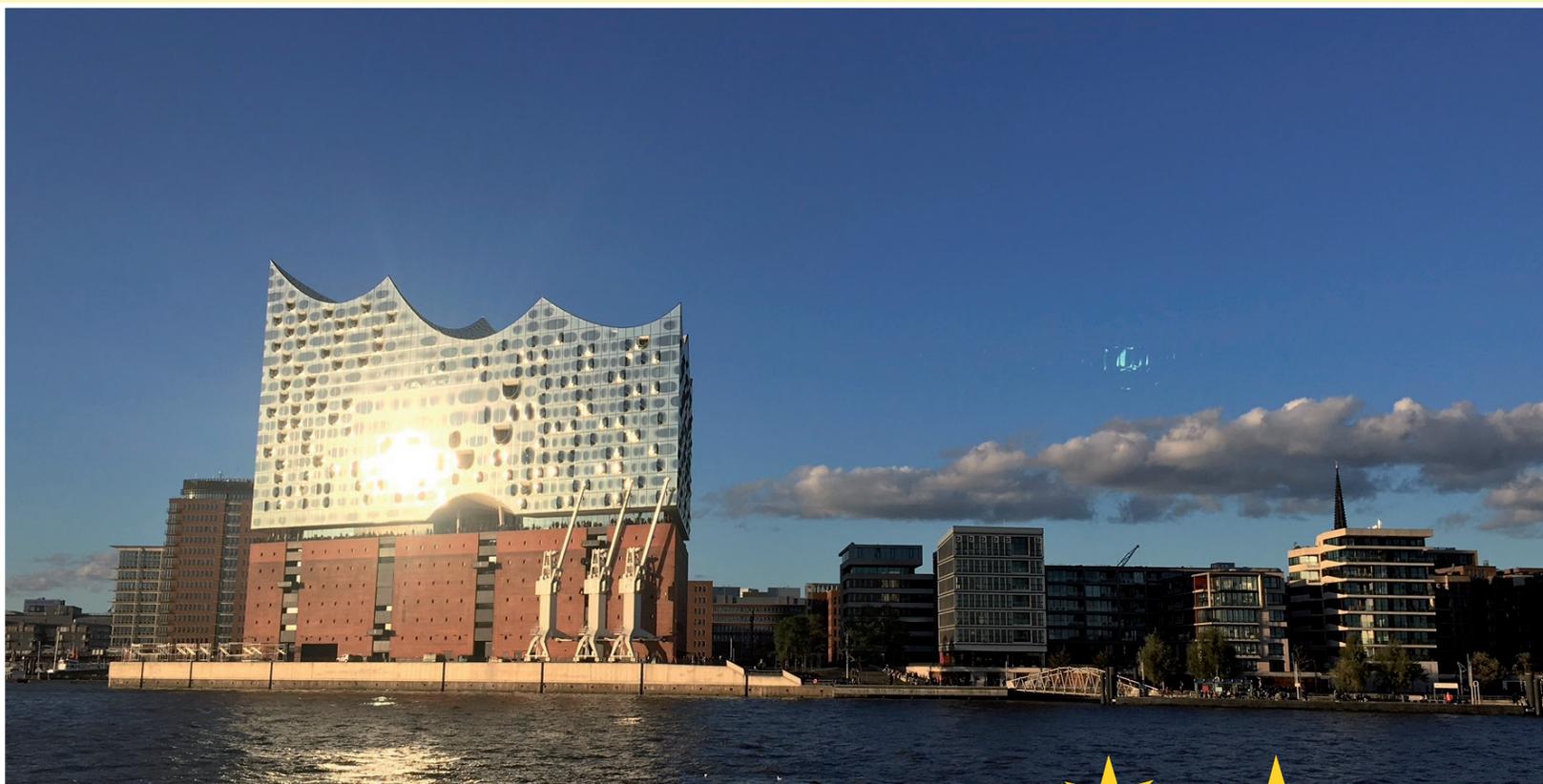




# HANSEATIC

## DIE ZEITSCHRIFT



### HANSEATIC

Ihr Anspruch auf Pflegehilfsmittel  
Betreuungsleistungen

### PANORAMA

Demenz naturheilkundlich  
behandeln

### DEMENZ -

Wer haftet  
im Schadensfall?

S. 10

Hanseatic - Die Zeitschrift  
erscheint viermal jährlich.

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

Redaktion und Anzeigenplanung:  
pm pflegemarkt.com GmbH  
Oberbaumbrücke 1  
20457 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5  
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter  
Geschäftsführer:  
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :  
Hanseatic Pflegedienst GmbH,  
Autoren pm Pflegemarkt.com GmbH,

Beiträge, die mit vollem Namen  
oder auch Kurzzeichen des  
Autors gezeichnet sind, stellen die  
Meinung des Autors, nicht unbedingt  
auch die der Redaktion dar. Die  
Wiedergabe von Gebrauchsnamen,  
Warenbezeichnungen und  
Handelsnamen in dieser Zeitschrift  
berechtigt nicht zu der Annahme,  
dass solche Namen ohne weiteres  
von jedermann benutzt werden  
dürfen. Vielmehr handelt es sich  
häufig um geschützte  
Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:  
Charlene Groß;  
c.gross@pflegemarkt.com

Druck:  
Griebsch & Rochol Druck GmbH  
Gabelsbergerstraße 1  
59069 Hamm

Fotos:  
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst  
GmbH  
S. 18-19 © HANSEATIC Pflegedienst  
GmbH

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

Ausgabe: 04/2017

Auflösung Heft Ausgabe 03/2017  
ERGOTHERAPIE



## APOTHEKE MARMSTORF

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

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

abapharm ●●●●  
DER INKONTINENZFACHMARKT

- ✓ Große Packung, kleine Preise
- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Keine Versandkosten ab 50€
- ✓ Diskreter und schneller Versand
- ✓ 100% Sicherheit (SSL)

Tel.: 05655 - 9237501  
info@abapharm.de

Angebote für  
**FRAUEN**

und Angebote für  
**MÄNNER**

www.abapharm.de

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Thema Demenz ist indessen im Alltag „angekommen“. Und dies betrifft nicht nur ältere Menschen. Auch Kinder und Jugendliche können von dieser Krankheit betroffen sein. Im UKE gibt es speziell dafür eine Abteilung. Jeder, der damit persönlich konfrontiert wird, weiß, wie schwer der Alltag im Umgang mit dementiell Erkrankten sein kann. Aber sicherlich gibt es durchaus auch schöne und besinnliche Augenblicke.

Deshalb ist „Demenz“ auch das Hauptthema dieser Ausgabe der HANSEATIC-Zeitschrift. Vielleicht können Sie noch Neues erfahren oder erhalten noch den einen oder anderen Tipp. Auf der Seite 4 stellen wir Ihnen auch noch die Leistungen unseres Betreuungsteams vor.

Auf der Seite 4 dieser Ausgabe berichten wir außerdem über den gesetzlichen Anspruch auf Pflegehilfsmittel bis zu 40 EURO monatlich.

Verbunden mit den besten Wünschen für das neue Jahr wünschen wir allen unseren Lesern viel Freude mit unserer letzten Ausgabe für 2017.

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



## Inhalt

04	<b>HANSEATIC</b> Ihr Anspruch auf Pflegehilfsmittel	12	<b>GESUND &amp; LECKER</b> Grünkohl Grünkohlsmoothie
05	<b>FUNDSTÜCKE</b> GPS-Systeme für Demenzkranke	14	<b>TIPPS</b> Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken
06	<b>GESUNDHEITSLEXIKON</b> Demenz Das Gedächtnis und das Alter	15	<b>RÄTSEL</b> Schwedenrätsel
08	<b>PANORAMA</b> Demenz naturheilkundlich behandeln	18	<b>HANSEATIC</b> Betreuungsleistungen
10	<b>GUT AUFGEKLÄRT</b> Wer haftet im Schadensfall?		

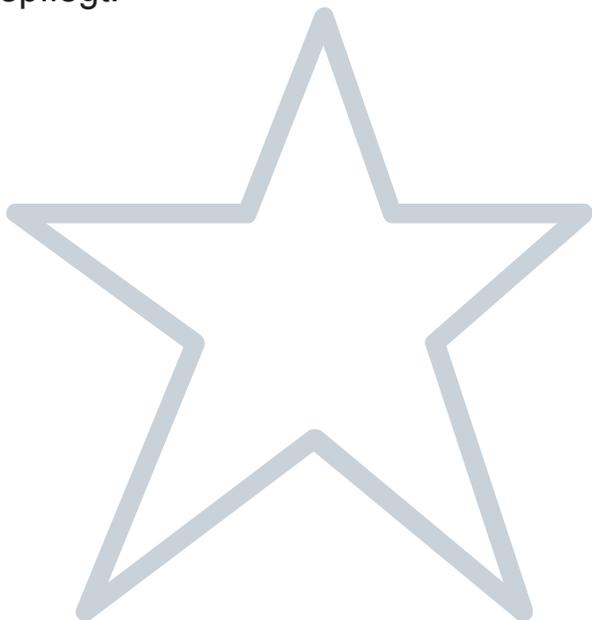
# Ihr Anspruch auf Pflegehilfsmittel

Alle Pflegebedürftigen mit einem anerkannten Pflegegrad haben einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegehilfsmittel zum eigenen Verbrauch. Die Kosten für diese Pflegehilfsmittel werden von Ihrer Pflegekasse monatlich bis zu einem Betrag von **40,00 EURO** erstattet.

Aber wie läuft das ab und was muss getan werden, um diesen Anspruch geltend zu machen?

## **Folgende Voraussetzungen müssen zunächst einmal erfüllt sein:**

- ☆ Der Pflegebedürftige hat einen anerkannten Pflegegrad.
- ☆ Der Pflegebedürftige lebt zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft oder in einer Einrichtung des Betreuten Wohnen.
- ☆ Der Pflegebedürftige wird (auch) von Angehörigen, Freunden oder Bekannten gepflegt.



## **Welche Produkte sind erstattungsfähig?**

- Saugende Bettschutzeinlagen,
- Fingerlinge,
- Einmalhandschuhe,
- Mundschutz,
- Schutzschürzen zum Einmalgebrauch oder wiederverwendbar,
- Händedesinfektionsmittel,
- Flächendesinfektionsmittel.

Diese Pflegehilfsmittel müssen nicht vom Arzt verschrieben werden. Jedoch muss ein entsprechender Antrag zur Kostenübernahme bei der jeweiligen Pflegekasse gestellt werden, damit diese die Kosten auch übernimmt. Es ist jedoch darauf zu achten, ob die Genehmigung der Pflegekasse zeitlich begrenzt ist. In diesem Fall muss vor Ablauf des Genehmigungszeitraumes ein neuer Antrag gestellt werden.

Viele Pflegebedürftige und Angehörige kennen diesen gesetzlichen Anspruch jedoch nicht. Deshalb beraten und unterstützen wir bei Bedarf sehr gerne und leiten alles in die Wege.

**Nehmen Sie diesbezüglich gerne mit dem HANSEATIC Pflegedienst Kontakt auf.**

# „Hilfe, wo ist Oma nur hin?“

## GPS-Systeme für Demenzerkrankte

Mit fortschreitender Demenz entfernen sich viele Erkrankte immer wieder aus der gewohnten Umgebung. Dabei verlieren sie oft die Orientierung und finden nicht zurück.

Diese sogenannte „Hinlaftendenz“, die früher „Weglaftendenz“ genannt wurde, ist typisch für das Krankheitsbild. Sie kann zu gefährlichen Situationen für die Demenzerkrankten führen und ist für ihre Angehörigen und die Betreuenden belastend. Da Angehörige und Betreuende häufig nicht wissen, wo sich die Betroffenen befinden, können GPS-Systeme bei der Suche hilfreich sein.

### Was ist GPS?

GPS (global positioning system) ist ein Positionsbestimmungssystem, das auf Signalen von Satelliten beruht. Es werden unterschiedliche Systeme angeboten, mit denen sich vermisste Personen orten lassen. Um herauszufinden, welche GPS-Lösung für die demenzerkrankten Personen am besten geeignet ist, sollten die Angehörigen und Betreuenden darauf achten, welche Kleidung und Gegenstände die Betroffenen überwiegend tragen bzw. meistens bei sich haben.

Die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenkenden Smartphones sind meist mit einem integrierten GPS-Empfänger ausgestattet, sodass eine GPS-Ortung mit dem Smartphone für einen Großteil der Betroffenen die einfachste Lösung sein dürfte.

Bei aktivierter Ortungsfunktion lässt sich das Smartphone einer demenzerkrankten Person orten.

Bestimmte installierbare Apps ermöglichen es sogar, eine Standortbenachrichtigung einzustellen, mit der Angehörige oder Betreuende automatisch informiert werden, sobald die betreffende Person ihre gewohnte Umgebung verlässt. Die Ortung über eine App auf dem Smartphone ist allerdings nicht möglich, wenn die demenzerkrankte Person ihr Smartphone nicht bei sich hat.

Für solche Fälle stehen andere Ortungssysteme zur Verfügung. So können z. B. sogenannte GPS-Tracker in die Schuhsohle oder die Armbanduhr integriert sein. Auch diese Geräte alarmieren die Betreuenden, sobald die demenzerkrankte Person einen vorher festgelegten Ort verlässt. Voraussetzung ist auch hier, dass die Ortungssysteme nicht zu Hause vergessen werden oder unterwegs verloren gehen.

GPS-Systeme erlauben es nicht nur, eine vermisste Person zu finden, sie geben Pflegenden bzw. Betreuenden auch Sicherheit und bedeuten für sie eine Entlastung.

**Nähere Informationen zu GPS-Systemen erhalten Sie in Fachgeschäften und im Internet.**

# Demenz

## Warum das Erinnern immer schwerer wird

Laut Schätzungen von Alzheimer's Disease International leiden derzeit weltweit 46,8 Mio. Menschen unter Demenz, davon leben knapp 1,5 Mio. in Deutschland. Experten sagen voraus, dass die Anzahl der Demenzerkrankten im Zuge des demografischen Wandels stark zunehmen wird. Zu erwarten ist, dass die Zahl der Erkrankten Jahr für Jahr um durchschnittlich 40.000 ansteigt und sich bis 2050 nahezu verdoppelt. Heutzutage ist „Demenz“ der Oberbegriff für rund 50 Krankheitsbilder. Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Krankheit, die weltweit ca. 65 % der Demenzfälle ausmacht.

### Was ist Demenz?

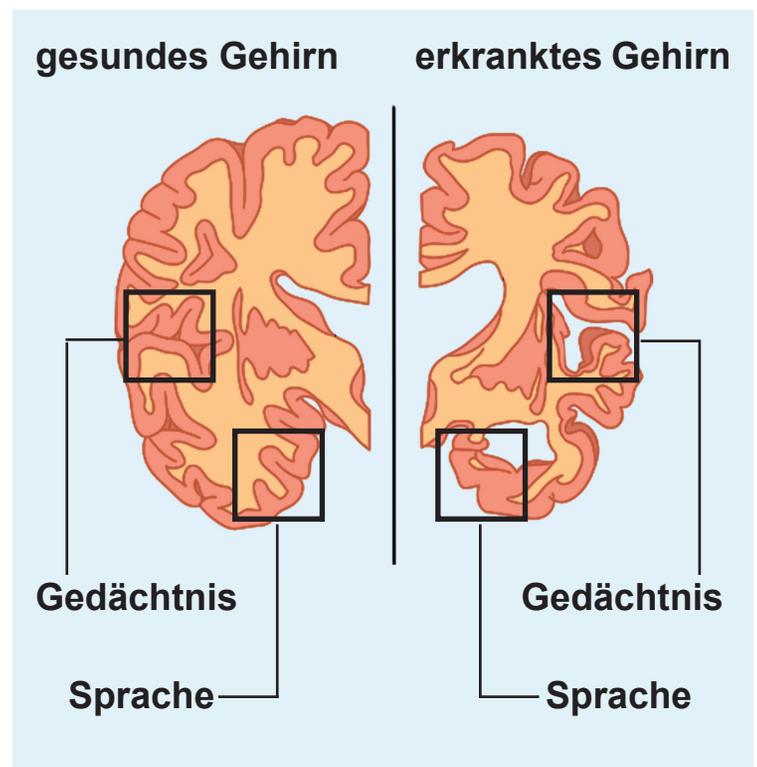
Das Wort Demenz stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „ohne Geist“. Als Oberbegriff bezeichnet es Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust geistiger Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientieren und Verknüpfen von Denkinhalten verbunden sind und dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

### Ursachen der Demenz

Primäre Demenzen entstehen durch einen Abbau der Hirnsubstanz, es handelt sich dann um eine hirnorganische Erkrankung. Sekundäre Demenzen haben als Ursache andere Erkrankungen wie z. B. Stoffwechselstörungen, entzündliche Erkrankungen des zentralen Nervensystems Alkoholmissbrauch oder Mangelernährung.

### Was passiert im Gehirn?

Bei einer Demenz sind die für das Verhalten, die Persönlichkeit oder kognitive Fähigkeiten zuständigen Abschnitte der Hirnrinde geschädigt. Der Verlust einer großen Zahl von Nervenzellen zeigt sich dabei in einer Schrumpfung des Hirngewebes.



Der Vergleich des Querschnitts eines gesunden Gehirns und des Gehirns eines an Demenz erkrankten zeigt, welche Veränderungen bei einer Demenz vorliegen. Die Symptome einer Demenz sind in erster Linie davon abhängig, welche Zonen des Gehirns betroffen sind. Daher sind die Verläufe von Demenzen, die z. B. durch das Absterben von Gehirnzellen verursacht werden, andere als die von Demenzen, die z. B. durch Gefäßkrankheiten hervorgerufen werden.

# Das Gedächtnis und das „Alter“

## Demenz oder einfach nur vergesslich?

### Wann handelt es sich um Demenz, wann um eine dem Alter entsprechende Vergesslichkeit?

Da im Alter die Leistungsfähigkeit abnimmt, kann eine zunehmende Vergesslichkeit dem Alter entsprechend „normal“ sein. Wenn Sie jedoch verunsichert sind und die im Folgenden beschriebenen Veränderungen feststellen, kann ein Termin in einer Gedächtnis-Sprechstunde sinnvoll sein.

Dort kann festgestellt werden, ob es sich um eine „normale“ Vergesslichkeit handelt. Ein Besuch beim Neurologen ermöglicht, eine hirnorganische Erkrankung gegebenenfalls auszuschließen.

### Hinweise auf eine vorliegende Demenz:

- ✓ Sie können sich nicht mehr an kurz zurückliegende Ereignisse erinnern.
- ✓ Sie wissen zeitweise nicht mehr den Wochentag oder die Jahreszeit.
- ✓ Eine neue Umgebung verunsichert Sie.
- ✓ Sie haben zeitweise Wortfindungsstörungen.
- ✓ Sie haben eine Konzentrationsschwäche und können z. B. an komplizierteren Unterhaltungen nicht mehr aktiv teilnehmen.



### Früherkennung ist wichtig!

Eine möglichst frühzeitige Behandlung einer Demenzerkrankung trägt entscheidend dazu bei, dass Betroffene länger selbstständig leben können. Die Früherkennung ist daher besonders wichtig. Sollten genannte verdächtige Hinweise auf eine Demenz länger als sechs Monate anhalten, ist ein Demenz-Test für betroffene Personen empfehlenswert.

**Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem Neurologen in Ihrer Nähe!**

# Demenz naturheilkundlich behandeln

## alternative Therapieansätze als Prävention

„Demenz“ bedeutet übersetzt so viel wie „schwindender Verstand“. Die Erkrankung wird als Nachlassen zunächst von kognitiven und später auch von emotionalen und sozialen Fähigkeiten beschrieben. Ursache sind degenerative Veränderungsprozesse in Gehirnbereichen, die für Kurzzeitgedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Motorik verantwortlich sind.

Aus Sicht der schulmedizinischen Wissenschaft sind fast alle Formen der Demenz, wie Altersdemenz, Morbus Alzheimer und weitere Formen, unheilbar und nicht reversibel. Neben der Standardbehandlung mit Antidementiva (Wirkstoffen gegen Demenz) in der konventionellen medikamentösen Therapie bietet auch die Naturheilkunde mehrere Mittel an. Vor allem zur Prävention und zur Verzögerung der Symptome sind alternative Therapieansätze sinnvoll.

### Ernährung und Vitamine

Die Ergebnisse von epidemiologischen Studien und Ernährungsstudien legen nahe, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren eine vorbeugende Wirkung gegen Demenz entfalten. Speziell Omega-3-Fettsäuren, die in pflanzlichem Leinöl und in Ölen aus fettem Seefisch wie Lachs und Kabeljau enthalten sind, können in frühen Phasen das Fortschreiten einer Demenz verzögern.

Dies gilt insbesondere für das Krillöl, das Omega-3-Fettsäuren in spezieller und für den Körper besser aufnehmbarer Form enthält. In der Ernährung spielen die Zufuhr von Antioxidantien, die vor allem aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Nüssen stammen, sowie ihr Gehalt im Blut eine wichtige Rolle. Die in ihnen enthaltenen Stoffe Vitamin C, Vitamin E und Folsäure können das Erkrankungsrisiko senken und das Voranschreiten der Krankheit verlangsamen.



Als weiterer Risikofaktor gilt ein Mangel an Vitamin B12 und Vitamin B6. Die B-Vitamine sind Nervenvitamine und daher von großer Bedeutung im Ernährungsplan. Sie sind in Fisch, Fleisch und Milchprodukten enthalten. Dennoch kann im Alter die Aufnahme aus der Nahrung über die Magenschleimhaut gestört sein, sodass eine zusätzliche Einnahme von Vitamin B12 in Kapsel- oder Tropfenform ratsam ist.

## **Pflanzenheilkunde**

Auch Ginkgo-Präparate beeinflussen den Krankheitsverlauf positiv. Die Kosten einer Verschreibung werden durch die gesetzliche Krankenversicherung übernommen. Empfohlen wird eine tägliche Dosis der chinesischen Heilpflanze Ginkgo biloba von 240 Milligramm. Mit der Einnahme soll möglichst schon im Frühstadium begonnen werden, um die Gedächtnisleistung länger zu erhalten. Die Pflanze verbessert die Durchblutung und wirkt auch bei Konzentrationsstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrensausen.

Weitere Heilpflanzen, bei deren Einnahme eine Verbesserung der kognitiven (wahrnehmenden und erkennenden) Fähigkeiten in klinischen Studien festgestellt wurde, sind Salbei und Ginseng.

## **Kognitive Therapie**

Mithilfe der kognitiven Therapie sollen die Wahrnehmungsempfindungen, die Gedächtnisleistung und die motorischen Ressourcen der Betroffenen gefördert und erhalten werden. Es gibt verschiedene Behandlungsansätze.

Die Ergotherapie stellt eine Arbeits- und Beschäftigungstherapie dar, die die Handlungs- und Betätigungsfähigkeit der Patienten stimuliert und aufrechterhält.

Dies kann durch manuelle Tätigkeiten wie Korbflechten und Handarbeit oder durch geistige Aktivitäten, z. B. beim Legen eines Puzzles, geschehen. Kognitives Training und Gedächtnistraining fördern die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, z. B. mit Bilderkennungsspielen wie Memory oder Übungen zur Umgebungsorientierung.

Musiktherapien und Kreativtherapien eignen sich für Menschen mit fortgeschrittener Demenz. Sie geben den Betroffenen die Möglichkeit, sich musikalisch oder kreativ, z. B. durch Zeichnungen oder Basteln, auszudrücken, wenn dies durch Sprache nicht mehr hinreichend möglich ist. Die Kreativtherapie fördert zudem die motorischen Fähigkeiten.

Ein bundesweites Verzeichnis über alle niedergelassenen Heilpraktiker sowie Therapie- und Diagnoseverfahren stellt der **Fachverband Deutscher Heilpraktiker e. V.** auf der folgenden Webseite zur Verfügung:

**[www.heilpraktiker-direktsuche.de](http://www.heilpraktiker-direktsuche.de)**

Je nach individuellem Bedürfnis und Interesse können so Therapeuten in der eigenen Region zum jeweiligen Therapieverfahren gefunden werden.

# Demenz: wer haftet bei Schäden?

## Versicherungsschutz bei Schäden durch Demenzerkrankte

Eine Demenzerkrankung führt zu einem Verlust geistiger Fähigkeiten. Beeinträchtigt sind u. a. das Denkvermögen und die Orientierung. Dies kann im Verlauf der Krankheit dazu führen, dass Betroffene sich und andere durch ihr Verhalten in Gefahr bringen. Gefährliche Situationen entstehen z. B., wenn Erkrankte vergessen, den Herd nach dem Kochen abzuschalten, oder wenn sie auf die Straße laufen, ohne auf den Verkehr zu achten.

### Haftung

Eine Demenzerkrankung steigert das Schadensrisiko der Betroffenen deutlich. Sie können in den meisten Fällen jedoch nicht für den verursachten Schaden verantwortlich gemacht werden. Die Krankheit schließt die freie Willensbestimmung aus, d. h., dass die erkrankte Person den Schaden nicht schuldhaft verursacht. Wenn Demenzerkrankte z. B. ein Kaufhaus mit Ware verlassen, ohne zu bezahlen, wissen sie aufgrund ihrer Erkrankung nicht, dass sie etwas Falsches tun. Käme es zu einer Anzeige wegen Diebstahls, würde das Verfahren in der Regel wegen eingeschränkter Schuldfähigkeit eingestellt werden.

### Verletzung der Aufsichtspflicht

Angehörige und Pflegepersonal haften allerdings, wenn eine Verletzung der Aufsichtspflicht vorliegt, denn sie sind verpflichtet, alles zu unternehmen, um von Demenzerkrankten ausgehende Gefahren zu vermeiden. Verursachen Demenzerkrankte z. B. einen Verkehrsunfall im Beisein einer aufsichtspflichtigen Person, wird geprüft, ob diese ausreichend gehandelt hat, um den Unfall zu verhindern. Nur wenn dies nachgewiesen werden kann, ist die Aufsichtsperson entlastet und haftet nicht. Eine solche Beweisführung ist allerdings äußerst schwierig.

### Haftpflichtversicherung bei Demenz

Demenzerkrankte sollten daher eine Haftpflichtversicherung abschließen, um sich gegen Kostenrisiken aufgrund von Schäden, die sie verursacht haben, zu schützen. Wichtig ist, den Haftpflichtversicherer über die Demenzerkrankung zu informieren. Andernfalls kann die besondere Situation der Erkrankung in bestimmten Fällen zum Verlust des Versicherungsschutzes führen. Prüfen Sie daher, wie weit der Versicherungsschutz reicht.

---

Bedingung für das Eintreten einer Schadensersatzpflicht der Haftpflichtversicherung ist, dass der Schadensverursacher für den Schaden verantwortlich gemacht werden kann. Dies setzt wiederum dessen Zurechnungsfähigkeit voraus. Demenzerkrankte können im Verlauf ihrer Erkrankung jedoch unter Umständen als nicht zurechnungsfähig und damit als deliktunfähig bewertet werden.

Um entstandene Schäden dennoch abzudecken, bieten einige Versicherer sogenannte Deliktunfähigkeitsklauseln für Demenzerkrankte an, die zusätzlich abgeschlossen werden können.

### **Unfallversicherung**

Demenzerkrankte haben ein höheres Unfallrisiko. Doch deckt auch der Versicherungsschutz privater Unfallversicherungen Unfälle von Demenzerkrankten nicht immer ab. Kann eine versicherte Person aufgrund einer Bewusstseinsstörung z. B. wegen eingeschränkter Aufnahme- und Reaktionsfähigkeit auf eine Gefahrenlage nicht mehr angemessen reagieren, wie dies ist bei Demenzerkrankten der Fall ist, greift der Versicherungsschutz nicht.

### **Hinweis**

Jeder Schadensfall ist individuell zu beurteilen, da auch Demenzerkrankte in einem fortgeschrittenen Stadium Phasen haben, in denen sie im Vollbesitz ihrer geistigen Fähigkeiten sind. Stellt sich heraus, dass dies zum Zeitpunkt eines Schadens der Fall war, so kann auch eine an Demenz erkrankte Person haftbar gemacht werden.

### **KFZ-Haftpflichtversicherung**

Eine Demenz-Erkrankung kann Auswirkungen auf Konzentration, Orientierungssinn und Reaktionsgeschwindigkeit der Betroffenen haben, sodass Entfernungen und Geschwindigkeiten nicht mehr richtig eingeschätzt werden können. Aufgrund dieser Fahruntüchtigkeit sollte sich kein Erkrankter mehr hinter das Steuer setzen.

Tut er dies dennoch und verursacht aufgrund seiner Geistes- oder Bewusstseinsstörungen einen Unfall, zahlt laut des Straßenverkehrsgesetzes zwar die Versicherung den Schaden des Unfallgegners, holt sich das Geld anschließend aber vom Versicherten zurück. Bei der Kraftfahrzeughaftpflicht gilt grundsätzlich, dass das Fahrzeug und nicht die Person versichert ist.

# Grünkohl

## Ein Kohl, viele Möglichkeiten

Grünkohl, eine Zuchtform des Wildkohls, gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Das typische Wintergemüse ist unter unterschiedlichen Namen wie Braunkohl, Krauskohl, Federkohl (in der Schweiz) oder Boerenkool (in den Niederlanden) bekannt. Grünkohl ist ein echter norddeutscher Klassiker und zählt zu den nährstoffreichsten und gesündesten Gemüsesorten.

Grünkohl ist auf der ganzen Welt verbreitet. Seine Urform, der Wildkohl, kommt heute noch in den Mittelmeerländern vor. Kräuterbücher kennen den Grünkohl in Deutschland bereits seit dem 16. Jahrhundert. Er erfreut sich seitdem großer Beliebtheit.

Grünkohl ist eine sehr schnell wachsende Blattkohllart. Die vielen gelben Blüten bildet er allerdings erst im zweiten Jahr.

Beim Anbau des Kohls ist vor allem auf einen ausreichend tiefen Boden und genügend Abstand zwischen den Pflanzen zu achten. Dies verringert das Befallsrisiko durch die Kohlflye.

Grünkohl ist nicht nur unglaublich lecker und vielseitig in der Küche verwendbar, ihm werden auch zahlreiche positive und heilende Eigenschaften nachgesagt.

So heißt es, dass er Entzündungen hemmt und vorbeugend gegen Krebs wirkt. Er enthält zehnmal mehr krebsvorbeugende Stoffe als z. B. Brokkoli, der bisher als DAS Gemüse gegen Krebs galt.

Außerdem enthält Grünkohl viel Vitamin A und Vitamin C sowie cholesterinsenkende Stoffe. Er gilt damit zu Recht als „Superfood“. Der Kohl sollte jedoch immer schonend zubereitet werden, damit die gesunden Inhaltsstoffe besser erhalten bleiben.

Ob gekocht mit Kasseler, als Chips aus dem Ofen, roh im Salat oder als grüner Smoothie, der Grünkohl ist ein vielseitiger Klassiker der nicht nur gesund sondern auch lecker ist.

Trauen Sie sich und seien Sie kreativ, sie werden es nicht bereuen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und natürlich einen guten Appetit!



# Grünkohl-Smoothie

Die grüne Vitaminbombe

## ZUBEREITUNG:

Die **Orangen** auspressen.

**Kiwi** und **Banane** schälen, **Apfel** und **Kaki** in spalten Schnitten und **Grünkohl** waschen.

Den Orangensaft mit allen anderen Zutaten im Mixer mixen.

Nach Bedarf den Smoothie mit etwas Wasser verdünnen.

*Guten Appetit!*



## Zutaten:

- 3 Orangen
- 1 Kaki
- 1 Kiwi
- ½ Banane
- ½ Apfel
- Handvoll Grünkohl

# Demenz – Umgang und Kommunikation

## Worauf Sie achten und was Sie vermeiden sollten

### Was ist wichtig bei der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Personen?

- ✓ Wenden Sie sich den Menschen auf Augenhöhe zu. Sitzen die Betroffenen, dann knien Sie sich hin.
- ✓ Halten Sie Blickkontakt und hören Sie aufmerksam zu.
- ✓ Sprechen Sie mit freundlicher und ruhiger Stimme, nicht lauter als üblich.
- ✓ Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gestik, Mimik und gegebenenfalls Berührungen.
- ✓ Wiederholen Sie Ihre Worte, ohne sie abzuwandeln.
- ✓ Lassen Sie den Betroffenen Zeit zum Antworten.
- ✓ Überhören Sie Anschuldigungen.
- ✓ Vermeiden Sie das Abfragen von Fakten wie z. B. des Datums.
- ✓ Verweisen Sie nicht auf Defizite, loben Sie Gelungenes.
- ✓ Stellen Sie keine Warum-Fragen.
- ✓ Stellen Sie immer nur eine, nicht mehrere Fragen.
- ✓ Verwenden Sie kurze, klare Sätze.
- ✓ Wenn sich Betroffene nicht mehr artikulieren können, lesen Sie ihre Gestik und Mimik.

### Was ist positiv im Umgang mit an Demenz erkrankten Personen?

- ✓ Für Geborgenheit, Sicherheit und Zuwendung sorgen.
- ✓ Es nimmt den Betroffenen Ängste und gibt Halt.
- ✓ Vorhandene Fähigkeiten fördern und die Betroffene in die alltäglichen Handlungen mit einbeziehen. Hierbei geht es um das Miteinander.
- ✓ Sich an der Biografie der Betroffenen orientieren und tun, was ihnen Spaß macht.
- ✓ Für Bewegung in Form von Spaziergängen oder Sitzgymnastik sorgen.
- ✓ Mit leichten Handmassagen oder einfachen Berührungen Zuwendung vermitteln und beruhigen



## Was sollte vermieden werden?

- ✗ Schimpfen oder Vorhaltungen machen. Nehmen Sie sich zurück und korrigieren Sie die Situation, ohne sie zu kommentieren.
- ✗ Aufzwingen der Realität. Die Betroffenen haben mit ihrer Wahrnehmung recht.
- ✗ Lachen über auffallendes oder unangemessenes Verhalten der Betroffenen. Sie spüren dies und schämen sich.
- ✗ Hirnleistungsübungen. Sie zeigen den Betroffenen oft, dass sie Defizite haben.
- ✗ Reizüberflutung (z.B. Hintergrundgeräusche), eine unruhige Umgebung sowie Zeit- und Leistungsdruck
- ✗ Fragen, die die Betroffenen wahrscheinlich nicht beantworten können



## GRUNDSATZ

Nehmen Sie die Betroffenen so an, wie sie sind, da sie ihr Verhalten nicht mehr ändern können. Wenn sie unangemessen reagieren, tun sie es nicht mit Absicht, denn sie sind krank. Behandeln Sie sie mit Respekt und Wertschätzung und nehmen Sie sie ernst.

## Denken Sie auch an sich!

Menschen, die eine an Demenz erkrankte Person pflegen und betreuen, investieren viel Zeit und Kraft. Sie dürfen dabei nicht Ihre eigene Gesundheit aus den Augen verlieren. Sie sollten Unterstützung von Freunden, Verwandten, Ehrenamtlichen Helfern oder professionellen Pflegekräften annehmen und sich so vor Überlastung schützen. Eine solche Entlastung durch Freiräume ist wichtig, damit die Demenz der betroffenen Person das eigene Leben nicht völlig bestimmt.

**Sprechen Sie uns, Ihren vertrauensvollen Pflegedienst, an.**

**Wir unterstützen Sie gerne bei der Schaffung von Freiräumen durch die Betreuung Ihrer Angehörigen.**

intensiv lernen (ugs.)	▼	Vornehmheit	▼	US-Parlamentsentscheide	▼	weibliches Nagetier	Windschatten-seite	feuerfestes Mineral	▼	▼	Himmelsrichtung	Feiertag
▶						▼	▼		○ 5			▼
Beruf in der Kfz-Industrie		narkotisiert	▶		○ 6						Eiweißgift	
jemenitische Münze	▶			stehendes Gewässer	▶			Zeitalter			Säuregehaltwert	▶
▶					Hunde-laute		Brand-rück-stand	▶				
aufgeschlos-sen		Balken-träger (Figur)		Weste ohne Ärmel	▶						sehr gut, aus dem ...	
tolerieren, dulden	▶	▼				○ 9	nord-amerika-nische Indianer			europ. Welt-raumorg. (Abk.)	▶	
▶				Brief-anrede		kleine Vogel-voliere	▶				○ 2	
Wasser-vogel	latei-nisch: Tor, Pforte		Vorname der Riefen-stahl	▶				US-Militär-sender (Abk.)	▶			künst-liche Satelliten
kleiner Rundbau	▶									griechi-scher Gott der Künste		tourist. Hoch-saison
Bruder von Vater oder Mutter	▶					befes-tigtes Berber-dorf		Wortteil: Afrika	▶			
▶	○ 8		Männer-name		Süß-wasser-fisch	▶						
Stelle		weib-liche Ziege	▶	▼				Quit-tungen			Ziffen-kennung (engl.)	▶
ein Farbton	▶	○ 1			leichte Holzart		inneres Hohl-organ	▶				
griech. Muse der Stern-kunde	Vers	Oper von Verdi		laut schreien	▶							
▶	▼	▼				Palästi-nenser-organisa-tion	▶				Zwerg der Edda	Substanz der Gene (engl.)
gefäll-süchtig	▶		○ 4			modern	Abk.: euro-päische Norm			ermü-dend	▶	○ 7
franzö-sischer Frauen-name	▶			Gewin-nerin	▶							
Symbol-figur Frank-reichs	○ 3									afrika-nische Palmen-art	▶	

raetselstunde.com

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

# Genuss und Lebensfreude im Fokus

*Landhausküche liefert Mittagsgerichte für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt*



Die Landhausküche bietet auch herzhaftere Mittagsgerichte für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden. (Bild © apetito)

Eine leckere und ausgewogene Mahlzeit ist ein wichtiger Aspekt für das eigene Wohlbefinden – auch oder gerade für Menschen, denen das Kauen und Schlucken schwerfällt. Die Landhausküche bietet mit der Produktreihe winVitalis köstliche Gerichte für Menschen mit besonderen Ernährungsanforderungen. Dazu gehören unter anderem fein pürierte Gerichte, die geformt und in der Optik den natürlichen Speisen nachempfunden sind. Diese gibt es in zwei Portionsgrößen – für den normalen oder den kleinen Appetit. Um auch bei einer kleinen Portion ausreichend mit Nährstoffen und Energie versorgt zu sein, haben die kleinen Pürierten natur plus eine Extraportion Energie.

„Lebensfreude und natürlicher Genuss sollten beim Essen im Fokus stehen – unabhängig davon, in welcher Lebenssituation ein Mensch sich befindet“, weiß auch Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito. Mit den winVitalis-Gerichten bietet die Landhausküche genussvolle, tiefkühlfrische Gerichte für besondere Ernährungssituationen:

- wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt
- bei geringem Appetit
- für eine hochkalorische Ernährung
- für mehr Lebensfreude

Neben den pürierten Gerichten befinden sich auch hochkalorische Cremesuppen sowie salzreduzierte Mahlzeiten im winVitalis Speisenangebot. Alle winVitalis Produkte bringen die Kuriere der Landhausküche tiefkühlfrisch direkt ins Haus. Die Zubereitung gelingt einfach und schnell im Ofen oder in der Mikrowelle.

Auch für diejenigen, die nicht auf eine spezielle Ernährung achten müssen, bringt die Landhausküche appetitliche Mittagsgerichte direkt ins Haus – auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr. Das Speisenangebot ist vielfältig: Von herzhafter Hausmannskost über leichte mediterrane Küche bis hin zu beliebten sowie

saisonalen Spezialitäten ist in der Speisekarte der Landhausküche alles zu finden.

**Mehr Informationen erhalten Sie telefonisch:  
Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr  
unter der Telefon-Nummer**

**☎ 0 40 - 89 20 00**

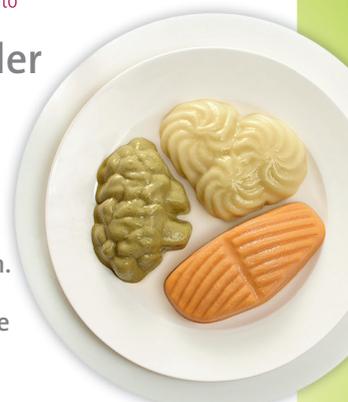


von apetito

## Genießen Sie wieder jede Mahlzeit ...

... mit winVitalis – den leckeren Pürierten aus Ihrer Landhausküche. Ideal bei Kau- und Schluckbeschwerden.

- samtig-fein pürierte Gerichte
- natürlich-lecker
- appetitlich geformt
- auch hochkalorisch mit ca. 2 kcal/g
- tiefkühlfrisch ins Haus geliefert



**Jetzt Katalog anfordern oder Probierangebot bestellen**

**☎ 0 40 - 89 20 00**

[www.feinpüriert.de](http://www.feinpüriert.de)

# Betreuungsleistungen

## helfen, begleiten, unterstützen

Seit 2008 bieten wir verschiedene Betreuungsleistungen in der Häuslichkeit unserer Kunden an.

Zumeist richtet sich unser Angebot an Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Ziel ist unter anderem eine Verbesserung der Stimmungslage der Betroffenen und die Entlastung der pflegenden Bezugspersonen. Dabei geht es auch um das Eingehen und Verstehen der oft diffusen Wahrnehmungen und Emotionen der Betroffenen.

### Und so gehen wir vor:

Wir beginnen mit einem Beratungs- und Aufnahmegespräch. In diesem werden die Erwartungen, Wünsche und Gewohnheiten der Kunden und seiner Bezugspersonen erörtert und der Versorgungsumfang besprochen. Die Leistungen werden in einem Betreuungsvertrag festgelegt.

Am Beginn der Betreuungsmaßnahme steht die Erarbeitung einer Biografie. Kenntnisse über entscheidende Lebensereignisse, Kindheitsinformationen, Informationen über Familie, Freunde, die Ausbildung machen es der Betreuungskraft möglich, die Persönlichkeit des Erkrankten deutlicher zu erkennen.

Wesenseigenschaften und Verhaltensweisen können besser eingeordnet werden

und somit kann angemessen darauf reagiert werden.

Durch biografische Kenntnisse ist es möglich, den Tagesablauf so zu strukturieren, dass die Fähigkeiten des dementen Menschen einbezogen und aktiviert werden.

### Unser Leistungsangebot beinhaltet unter anderem:

- Zubereitungen von kleinen Mahlzeiten, backen und, wenn gewünscht, auch das gemeinsame Essen.
- Begleitung z.B. zu Einkäufen, Ärzten, Friseur, Behörden (keine reinen Fahrdienste).
- Spaziergänge.
- Begleitung zum Friedhof.
- Begleitung und Betreuung bei der Teilnahme an öffentlichen und kulturellen Veranstaltungen, wie Kino-, Theater-, Museums- oder Konzertbesuche.
- Teilnahme an Selbsthilfe- und anderen Gruppenangeboten.
- Unterstützungsleistungen bei der Regelung von finanziellen und administrativen Angelegenheiten.
- Hilfen bei der Gestaltung von Festen und Feiern.
- Basteln und gemeinsames Spiele spielen.

- Lesen oder Vorlesen (Zeitung, Bücher, Märchen).
- Anschauen von Fotoalben, Bildbänden.
- Olfaktorische Angebote, wie verschiedene Gerüche erleben und erinnern. Vertraute Gerüche fördern die Erinnerung. Um diese Wahrnehmung zu fördern, stellen wir z.B. ein Riechmemory her.
- Gedächtnisaktivierung– und training.
- Eingehen auf unverarbeitete Lebensthemen.
- Bewegungstraining/Musiktherapie: Sitzgymnastik, Sitztanz, Singen, Musik hören.
- Unterstützung bei der Versorgung von Haustieren.
- Beratung der pflegenden Bezugspersonen.

Gern sind wir Ihnen auch bei der Antragstellung für die Einstufung in einen Pflegegrad behilflich und informieren Sie über die Finanzierung und mögliche Kostenträger.

**Kontaktieren Sie uns, wir beantworten Ihre Fragen gerne:**

### **HANSEATIC Pflegedienst**

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)



**Ihr Ansprechpartner auch für**

Pflegeberatungsbesuche nach § 37(3),  
Entlastungsleistungen,  
Hauswirtschaftliche Hilfen,  
Verhinderungspflege.

Kontaktieren Sie  
uns gerne, wir  
beraten Sie  
unverbindlich!

HANSEATIC Pflegedienst GmbH  
Meckelfelder Weg 2, 21079 Hamburg  
Telefon: 040 – 226 37 110  
E-Mail: [info@hanseatic-pflegedienst.de](mailto:info@hanseatic-pflegedienst.de)

[www.hanseatic-pflegedienst.de](http://www.hanseatic-pflegedienst.de)

## Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



Erste-Hilfe-Kurse • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Sanitätsdienst  
Tagespflege • Kurzzeitpflege • Pflegeberatung

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Harburg  
Am Saal 2 | 21217 Seevetal - Meckelfeld  
Tel. 040 7686662 | Fax 040 7681124  
[harburg@johanniter.de](mailto:harburg@johanniter.de) | [www.johanniter.de/harburg](http://www.johanniter.de/harburg)

**DIE  
JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

