



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



Hamburger Hafen

TIPPS S.5
SENIOREN AKADEMIEN

REZEPT S.11
KAISERSCHMARRN

VORSTELLUNG S.4
HURRA DIE SIS IST DA!

GESUND &
LECKER
Kirschen
S.10



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



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

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

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

Autoren dieser Ausgabe :
HANSEATIC Pflegedienst GmbH, Martina Bliefernich, Sergej Rieß,
Timm Kertscher, 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:
Charlene Groß, c.gross@pflegemarkt.com

Druck:
Griebsch & Rochol Druck GmbH & Co. KG
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst GmbH
S. 3, 4, 18, 19 ©HANSEATIC Pflegedienst S. 5©logistock - Fotolia.com;
S. 6 ©SES; S. 7 © Bente Stachowske/Greenpeace; S. 8, 9©iktash2 - fotolia.com; S. 10,11 ©Marcus Schröpfer; S. 13 © tbel- fotolia.com; S. 14© Land Transport Authority Singapur; S. 15 © dm Drogerie Markt GmbH

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

Ausgabe: 02/2015

Auflösung Rätsel Heft Ausgabe Nr. 01/2015:
DIALYSE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



in der zweiten Ausgabe dieses Jahres möchten wir unsere Titelmotive vom Hamburger Hafen fortsetzen. Wir finden, dass der Hafen immer wieder faszinierend ist und es viel zu sehen gibt. Vielleicht haben Sie ja auch mal wieder Lust auf Entdeckungsreise zu gehen. Oder Sie entdecken die eine oder andere Idee an Seniorenangeboten in unserer Zeitung.

Ansonsten berichten wir wieder über einige Aktivitäten in unserem Pflegedienst auf den Seiten 4, 18 und 19.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Start in den Sommer sowie Freude beim Lesen unserer neuen Ausgabe!

Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH

Inhalt

04	VORSTELLUNG Hurra die SIS ist da!	12	GESUNDHEITSLEXIKON Altersflecken
05	TIPPS Senioren Akademien	14	FUNDSTÜCKE Ampelkarten
06	Senior Experten Service	15	DM Leselupe
07	Greenpeace - Team50Plus	16	RÄTSEL
08-09	Sexualität im Alter	18-19	VORSTELLUNG Frühstückstreffen
10	GESUND UND LECKER Kirschen		
11	Kaiserschmarrn		

HURRA DIE SIS IST DA!!!

Viele Pflegekräfte, aber auch Angehörige von Pflegebedürftigen, sind unzufrieden mit dem Umfang des bürokratischen Aufwands in der Pflege. Das **Bundesministerium** für Gesundheit hat daher ein Projekt zum Bürokratieabbau in der Pflege finanziell unterstützt.

Kernfeiler ist eine **vereinfachte Pflegedokumentation**, die flexibel für Veränderungen ist und sich einfach auf dem aktuellen Stand halten lässt. SIS steht für „**Strukturierte Informationssammlung**“.

Dabei geht es jedoch nicht um die Einführung eines „**neuen Formulars**“ sondern um ein grundlegend verändertes Verständnis bei der inhaltlichen Ausrichtung der Pflegedokumentation.

Pflegerelevante **Risikofaktoren** erhalten dabei ein hohes Gewicht. Unser Unternehmen nimmt an dem Projekt zur **bundesweiten Einführung** der SIS teil.

Unsere Pflegedienstleitungen Yasmine Demirtas und Maike Schulz lernen bereits in einem **Workshop** den Umgang mit der SIS sowie Wege, wie sich die neue Dokumentation in unser Unternehmen implementieren lässt.



Seniorenakademien

Für unerschöpfliche Geister



Sind Sie zu alt, um etwas zu lernen? Nein! Bis ins **hohe Alter** oder besser gesagt - unser ganzes Leben lang - sind wir in der Lage zu lernen. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ stimmt also nicht. Auch im höheren Alter ist es möglich, eine neue **Sprache**, eine neue **Sportart** oder alles andere zu lernen.

Studien zeigen, dass der Unterschied beim Lernen zwischen jüngeren und älteren Menschen meist nur aufgrund einer falschen **Selbsteinschätzung** und gesellschaftlichen Vorurteilen basiert. Baut man diese ab, sind die Älteren unter uns häufig gleich gut oder sogar besser im **Lernen**.

Neue **Informationen** werden leichter in das vorhandene größere Vorwissen eingeordnet. Neue **Eindrücke** werden vom Gehirn mit bereits bestehenden verknüpft. Lediglich das **Kurzzeitgedächtnis** lässt im Alter nach und es dauert länger, Informationen im Langzeitgedächtnis zu speichern. Folglich passt sich die Art und die Geschwindigkeit des Lernens im Alter entsprechend an.

Dieses **Potenzial** will und muss gefördert werden. Das haben auch die Universitäten und Bildungsstätten erkannt und riefen sogenannte **Seniorenakademien** ins Leben, in denen nach dem Konzept des „lebenslangen Lernens“ fort- und weitergebildet wird. Hierbei wird auf die **Selbst- und Informationskompetenz** des Einzelnen, unabhängig vom Alter, gesetzt.

Und die Nachfrage nach diesen Angeboten ist groß, weshalb auch immer mehr Akademien in privater Hand entstehen. **Deutschlandweit** sind inzwischen über 40 Seniorenakademien zu finden, deren **Seminarangebote** bunt gemischt sind und keine Wünsche offen lassen.

Wer also noch Lust hat, mit anderen Menschen in der gleichen Lebensphase Neues zu lernen, der sollte Kontakt zu einer Seniorenakademie in der Nähe aufnehmen.

Eine Liste von Seniorenakademien finden Sie z. B. hier: www.academia-matura.de/seniorenakademien



Senior Experten Service

Denn das Wissen liegt in der Erfahrung

Der Senior Experten Service (SES) ist die Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit GmbH und eine gemeinnützige Gesellschaft.

Unter dem Credo „**Zukunft braucht Erfahrung**“ nutzt der SES die Kenntnisse und das Wissen von motivierten Menschen im **Ruhestand**, um Fach- und Führungskräfte aus- und weiterzubilden. Als ehrenamtlich Tätige (gegen Kost, Logis und eine kleine Tagespauschale) erhalten die **Senior Experten** die Möglichkeit, ihr Wissen in Deutschland und im Ausland weiterzugeben und für die Zukunft zu sichern. Sowohl die Senior Experten als auch die zukünftigen Fach- und **Führungskräfte** profitieren von diesem System.

Vorwiegend werden Senior Experten in kleineren und mittleren Unternehmen und Einrichtungen der Berufsbildung und im **Gesundheitswesen** eingesetzt, aber auch in Institutionen und Organisationen und wie z.B. der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sind sie tätig.



Die Dauer Ihrer Einsätze kann variieren von minimal drei Wochen bis maximal sechs Monaten, wobei **Folgeeinsätze** durchaus möglich und im Zeichen der Nachhaltigkeit erwünscht sind. Im SES sind inzwischen mehr als **10.000 Senior Experten**, während ihres aktiven Ruhestandes ehrenamtlich tätig und leisten weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. Mit ihrem Fachwissen aus über **50 Branchen** stehen Sie kleinen und mittleren Industrie- und Handwerksbetrieben, Organisationen oder in Kommunen mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn auch Sie im Ruhestand sind noch etwas bewegen und **ehrenamtlich** helfen möchten, dann informieren Sie sich beim SES.

www.ses-bonn.de oder telefonisch bei Astrid Klingelhöfer (Abteilung Experten): 0228-26090-75.

Engagement kennt kein Alter

Greenpeace Team50plus

Denkt man an Greenpeace, fallen einem spontan Bilder von Aktivisten ein, die sich an Bahnschienen ketten oder Bohrinseln an Kletterseilen besteigen. Man denkt an junge, wagemutige, vor Elan sprühende Menschen, die solche „verrückten“ Aktionen in die Tat umsetzen.

Weit gefehlt. Auch Organisationen wie Greenpeace setzen auf Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung und verfügen über ein „Team50plus“, welches sich inzwischen in 20 Städten Deutschlands gruppiert.

Auf der Greenpeace-Homepage wird aktiv nach neuen „engagierten Helfern über 50, denen Umweltarbeit Spaß macht und die sich gern unter Gleichgesinnten engagieren“ gesucht.

Profilbeschreibung: „Hoch motiviert, kreativ und flexibel hauchen Sie so mancher Idee erst richtig Leben ein. Sie informieren auf Messen und Wochenmärkten über den Zustand überfischter Meere und bringen Schülern in Vorträgen den Wert der Urwälder nahe. Sie bieten konkrete Beratung und Tipps immer ganz dicht am praktischen Alltagsleben an: etwa wie man zuhause auf Ökostrom umstellen und so zur Energiewende beitragen kann.“

Sogar in Schlauchbooten finden sich die Mitglieder des Team50plus immer häufiger - zusammen mit den jüngeren Greenpeacern auf dem Wasser gegen Umweltsünden.“ (www.greenpeace.de/mitmachen/aktiv-werden/team50plus). Das erste Team50plus bildete sich 1994 in Hamburg und trug z. B. mit seinen Aktionen dazu bei, dass die 15 Teilnehmerstaaten der OSPAR-Konferenz im Juli 1998 ein Versenkungsverbot für Ölplattformen im Nordatlantik beschlossen haben.

Wenn Sie sich also schon immer für den Umweltschutz engagieren wollten, Ihnen aber bislang die Zeit fehlte, sollte das Alter Sie nun nicht stoppen. Greenpeace ist an dieser Stelle nur ein Beispiel für eine Organisation, die sich über Ihren persönlichen Einsatz der Generation 50plus freuen würde.



Nessita

Sexualität im Alter

Körperliche Nähe und **Zärtlichkeiten** machen uns nicht nur glücklich, sondern tragen bewiesenermaßen auch zu einem besseren seelischen und körperlichen **Wohlbefinden** bei. Denn wenn wir sexuell aktiv sind, produziert unser Körper **Glückshormone**. Nur warum ist die **Sexualität im Alter** und unter Menschen mit Behinderung in der heutigen Gesellschaft immer noch ein so großes **Tabuthema**?

Viele Studien, die sich mit der Sexualität im Alter auseinandersetzen, fanden heraus, dass die Bedeutung, besonders von **Nähe, Intimität** und **Zärtlichkeit**, mit dem Alter steigt und sogar eine bedeutsamere Rolle spielt als in jungen Jahren. Wird das Verlangen nach Sexualität unterdrückt, kann sich dies negativ auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken. Eine ausgelebte Sexualität im Alter hingegen stärkt das **Herz, den Kreislauf** und das Immunsystem. Gelebte Sexualität gilt also als natürliche „Medizin“ und hilft dabei, den bekannten **Altersbeschwerden** entgegenzuwirken.

„Wer bis ins hohe Alter sexuell aktiv bleibt, hält sein Gehirn fit und verringert das Risiko an **Demenz** zu erkranken“(*). Häufig sind Menschen im Alter jedoch nicht mehr in der Lage, diesem Bedürfnis nachzukommen. Das Fehlen einer/eines Partner/in oder die eigene gesundheitliche und körperliche Verfassung können hierfür der Grund sein.

Sollte aber nicht jeder Mensch, egal wie alt und in welcher gesundheitlichen Situation er sich befindet, das Recht auf eine erfüllte **Sexualität** haben? Genau mit diesem Thema setzt sich Gabriele Paulsen auseinander.

Auf dem ersten professionellen Portal **www.nessita.de** werden erotische Dienstleistungen (Oral- und Geschlechtsverkehr ausgeschlossen) für immobile Menschen angeboten. „Wir ermöglichen Senioren und immobilen Menschen körperliche und selbstbestimmte sinnliche Intimität“, heißt es auf der **Internetseite**.





Unter dem Motto „**Gesundheit durch Nähe**“ werden von Nessita sowohl weibliche als auch männliche Sexualassistenten, die besonders auf die Bedürfnisse und den Umgang mit immobilen Menschen spezialisiert sind, vermittelt. Ziel von **Nessita** ist es, die Sexualität im Alter und bei Menschen mit Behinderung zu enttabuisieren. Jeder soll wissen, dass der Wunsch nach Intimität und Sexualität etwas ganz Normales ist. Nessita will helfen, diesen Bedürfnissen nachzukommen.

Nessita richtet sich in erster Linie an die Bewohner in Heimen und Kunden von Pflegediensten. Hier sollen Pflegekräfte, Ärzte, **Heimleitungen** oder Pflegedienstleitungen ihre Kunden auf das Angebot aufmerksam machen. Natürlich können aber auch Privatpersonen von diesen Diensten profitieren. Nessita ist für jeden da, der nicht mehr in der Lage ist, aus verschiedenen Gründen seinen sexuellen **Bedürfnissen** nachzukommen. Gebucht wird die Leistung über das Internetportal www.nessita.de.

Ein weiteres Tätigkeitsfeld ist die Beratung, das Coaching sowie **Workshops** und Seminare für die Angestellten von **Senioreneinrichtungen**. Denn das Personal, besonders junge Pflegekräfte, sind mit dem Thema sexuelle Bedürfnisse im Alter und damit den Bedürfnissen ihrer Bewohner häufig überfordert. Gabriele Paulsen arbeitet hier mit Nina de Vries, eine **Pionierin** auf diesem Gebiet der Sexualassistenz, zusammen.

Nina de Vries verfügt über siebzehn Jahre Erfahrung als **Sexualassistentin** und bietet ebenfalls erotische und sinnliche **Berührungen** an. Im Laufe der Zeit wurde sie zudem immer häufiger von Pflegeeinrichtungen und Ausbildungsstätten für Vorträge und Workshops gebucht, um ihre Expertise im Umgang mit den **sexuellen Bedürfnissen** alter und eingeschränkter Menschen an das Personal weiterzugeben.

Auf www.ninadevries.com erfahren Sie mehr oder können Kontakt zu ihr aufnehmen.

Kirschen

Das Wunder der Natur



Von **Juni bis August** ist es wieder soweit. Bergeweise an den Marktständen oder frisch gepflückt vom Baum, es ist **Kirschzeit**. Rot, süß und sauer, Kirschen sind lecker und gesund. Sehr gesund sogar. Kirschen enthalten Kalium, Eisen, Vitamine und Betacarotin. Kirschen machen **schöne Haut**, der rote Farbstoff Anthocyane ist hierfür verantwortlich.

Zudem wirkt der Farbstoff gefäßschonend und das in der Kirsche vorhandene **Kalium** ist wichtig für die Funktion des Herzmuskels. Aufgrund ihrer bioaktiven Inhaltsstoffe wird Kirschen eine vorbeugende Wirkung gegen Herz- und **Kreislauferkrankungen** sowie **Krebs** nachgesagt.

Kirschen machen satt und schlank, 100 Gramm enthalten lediglich **60 Kilokalorien**. Zusätzlich fördern Kirschen die Verdauung.

Die **Weisheit**, dass man nach dem Kirschenessen kein Wasser trinken soll, hält sich hartnäckig. Die Erfahrung lehrt jedoch, noch ist kein **Bauch** geplatzt, trotz Wasser und Kirschen. Also ist auch mit Wasser gut Kirschen essen.

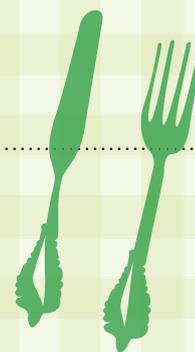
Aus Kirschen lässt sich vieles machen. **Saft, Marmelade, Kompott** und Kuchen sind die liebsten Produkte. Für die Weiterverarbeitung ist die **Sauerkirsche** besser geeignet als ihre süße Verwandte.

Das volle und **kräftige Aroma** der Sauerkirsche passt besonders gut zu den Gewürzen Vanille und Zimt. Aber auch zusammen mit Mandeln, Schokolade oder Kaffee schmecken sie hervorragend.

Einfach mal ausprobieren.



Kaiserschmarrn mit Kirschen



KAISERSCHMARRN MIT KIRSCHEN

2 Eier
 15 g Zucker
 90 ml Milch
 50 g Mehl
 1 Prise Salz
 (Vanille und Zitronenschale)
 1 Handvoll Kirschen, entsteint und
 halbiert
 Etwas Puderzucker

Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Milch und Salz zu einem **glatten Teig** verrühren.

Wer mag fügt dem Teig Vanille und Zitronenschale hinzu. Das Eiweiß unterheben und in einer **gebutterten Pfanne** anbraten.

Die Kirschen darauf verteilen.

Den **Schmarrn** vierteln und die Viertel umdrehen. Langsam weiterbraten bis der Schmarrn gar ist und dann mit zwei Löffeln in **mundgerechte Stücke** zerreißen.

Servieren und nach Bedarf mit **Puderzucker** bestreuen.



Altersflecken

(**Lentigo senilis, Lentigo solaris**)

Je älter ein Mensch ist, desto mehr ist seine Haut im Laufe seines Lebens der Sonne ausgesetzt. Die bekanntermaßen nicht sonderlich gesunden **UV-Strahlen** sind auch der Grund für Altersflecken. Treffen viele UV-Strahlen im Laufe der Zeit auf die Haut, steigt die Wahrscheinlichkeit, irgendwann auch **Altersflecken** zu bekommen.

Zuerst einmal sei gesagt, Altersflecken sind normalerweise nicht gefährlich sondern **harmlos**. Eigentlich sind Altersflecken nichts anderes als eine **Pigmentstörung**, die ungefähr ab dem 40sten Lebensjahr beginnt aufzutreten. Der Unterschied von Altersflecken zu **Sommersprossen** ist, dass sie im Winter fast gar nicht verblassen.

Unsere Haut schützt uns vor Umwelteinflüssen und der **Farbstoff** Melanin schützt unsere Haut z. B. vor den UV-Strahlen der **Sonne**. Trifft die Sonne auf die Haut, steigt der Melaningehalt und sie wird braun (gleichmäßige Pigmentierung). Trifft länger kein UV-Licht auf die Haut, verblasst sie wieder.

Wenn jetzt aber die UV-Strahlen über **Jahrzehnte** hinweg auf die Haut einwirken, kann es zu sogenannten chronischen **Lichtschäden** kommen. Hierzu zählen auch die Altersflecken. Diese gelblich-braunen bis **dunkelbraunen Flecken** treten mal etwas heller, mal etwas dunkler auf. Nicht nur in ihrer Form sind sie unterschiedlich sondern auch in ihrer Größe.

Manche Flecken werden mehrere Zentimeter groß. Da das **Gesicht**, das Dekolleté und die Hände der Sonne am häufigsten und längsten ausgesetzt sind, bilden sich dementsprechend auch hier am schnellsten und häufigsten Altersflecken.

Um Altersflecken vorzubeugen, hilft nur eins. Schützen Sie Ihre Haut vor direkter und langer **Sonneneinstrahlung**. Dies hilft übrigens auch gegen Sonnenbrand und Hautkrebs. Ein paar nützliche Tipps sind: eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad mit einer guten **Sonnencreme** mit ausreichend hohem **Lichtschutzfaktor** eincremen.



Achten Sie hierbei darauf, dass die Creme sowohl vor **UVB-** als auch **UVA-Strahlen** schützt. Dünne Kleidung mit Sonnenschutzfunktion und eine Kopfbedeckung sind eine geeignete Alternative. Die **Mittagssonne** ist besonders stark und schädigend - Ihr Eis zur Mittagszeit schmeckt bestimmt auch im **Schatten** sehr gut.

Sollten Sie unzufrieden mit Ihren Altersflecken sein oder stören Sie diese, gibt es auch Möglichkeiten, die Flecken entfernen zu lassen. Wenn Sie dies tun sollten, dann nur durch einen erfahrenen Hautarzt. Die **Laserbehandlung**, die Kältetherapie oder das Peeling mit Säure stehen hierfür unter anderem zur Auswahl.

Die Medikamenten- und Kosmetikindustrie hat ihre Chance gewittert und etliche Mittel gegen Altersflecken auf den Markt gebracht. Aber auch **Hausmittel** sollen gegen die „lästigen“ Flecken helfen.

Eine **Behandlung** der betroffenen Stellen mit z. B. Labkrautpulver mit Ingwer und **Rosenblütenblätter**; einem Brei aus Ei, Sahne und Magnesiumsulfat; Meerrettich; frischer Zitrone und frischem Knoblauch, soll die Flecken wieder heller werden lassen.

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Eine **vitaminreiche Ernährung** und der Schutz der Haut vor UV-Strahlen sind die beste und einfachste Methode, der Entstehung von Altersflecken entgegenzuwirken.

Leider kann eine bestimmte Form des schwarzen **Hautkrebses** und selten eine Frühform des weißen einem Altersfleck sehr ähneln.

.....
 • Wichtig, Altersflecken sind harmlos,
 • Hautkrebs nicht. Deshalb die Haut und
 • ihre Flecken, besonders bei Verände-
 • rungen, sofort und regelmäßig ärztlich
 • kontrollieren lassen.

Längere Ampelphase für Senioren:

Singapur verteilt die grüne Karte

Kürzere Rotphasen! Viele Verkehrsteilnehmer wünschen sich nichts sehnlicher als weniger an roten Ampeln zu verharren. Jedoch nicht alle: Senioren und **mobilitätseingeschränkte Menschen** sehen sich häufig kaum in der Lage, die Straßen in den kurzen **Ampelphasen** zu überqueren. Singapur hat sich dieser Problematik angenommen und entwickelte eine vorbildliche Technologie.

Deutschland - ein gängiges Problem: Die Ampel, die gerade noch grün war, springt auf rot um und die, die fit sind, sprinten die **restlichen Meter**. Doch was ist mit denen, die nicht in der Lage sind, dies zu tun?

Die staatliche Land Transport Authority (LTA) in **Singapur** brachte eine geniale und doch so simple **Lösung** für dieses Problem hervor. Alle Personen, die entweder über 60 Jahre alt oder körperlich eingeschränkt sind, bekommen eine **spezielle Karte** ausgestellt.

Diese wird an eine Vorrichtung an der Ampel gehalten und verlängert die **Grünphase** für Fußgänger um bis zu 13 Sekunden.

Sobald die Karte als gültig erkannt wird, ertönt ein Signal zusammen mit einer Kontrolllampe.

Diese signalisiert, dass die Ampel bei der nächsten Grünphase mehr **Rücksicht** auf die Fußgänger nimmt. Die Grünphase wird dann, je nach Länge des Überganges, zwischen **3 und 13 Sekunden** verlängert.

Das System mit dem Namen „**Green Man +**“ (übersetzt „Grüner Mann Plus“) entstand 2011 und es wurden bereits über 260 Fußgängerampeln umgerüstet. LTA plante, noch weitere 239 solcher Ampeln bis 2015 mit diesem System auszurüsten.



Leselupen –

Endlich sehen, was man kauft

Zugekniffene Augen, die versuchen zu lesen, was viel zu klein auf die Produkte der Supermärkte gedruckt worden ist. Die **Inhaltsstoffe**, der Preis, die Zusammensetzung, das Haltbarkeitsdatum und das Gewicht. Alle diese Informationen interessieren uns brennend beim Einkaufen.

Was aber, wenn man seine **Brille** zu Hause vergessen hat oder die Sehkraft sowieso nicht mehr die beste ist? Kann man in diesem Fall nur noch **auf gut Glück**, Lebensmittel o. ä. in den Einkaufswagen räumen, oder muss stets ein Fremder um Hilfe gebeten werden?

Der Inhalt auf den **Etiketten** der Produkte spielt nicht nur in Hinsicht auf eine bewusste Ernährung eine Rolle, auch **Allergiker** und **Diabetiker** müssen z. B. genau wissen, was sie da in ihren Einkaufswagen legen.

Unsere Nachbarn, Österreich und die Schweiz, haben eine ganz einfache und gute **Lösung** gegen dieses Problem. Seit mehreren Jahren werden dort viele der **Einkaufswagen** in den Super- und Drogeriemärkten mit einer **Leselupe** ausgestattet.



Diese Leselupe ist an den Griffen befestigt und kann bei Bedarf zum Einsatz kommen. Einige der **Einkaufsladenketten** haben bereits alle Einkaufswagen mit einer **Lupe** ausgestattet.

Auch in **Deutschland** haben einige, aber immer noch viel zu wenige, der Supermärkte und Drogerien die Notwendigkeit und den **Vorteil** der Lupe am Einkaufswagen erkannt. Hin und wieder trifft man beim Einkaufen auf so einen Einkaufswagen.

Fragen Sie die Mitarbeiter Ihres Supermarktes nach einem solchen **Einkaufswagen**. Je größer die Nachfrage, desto größer der Druck. Vielleicht gibt es bald auch hier nur noch „**seniorengerechte**“ Einkaufswagen“.

mit Bäumen eingefasste Straße	Aussatz	Gewürzständer	▼	▼	stehendes Gewässer	▼	schweiz. Kanton a. Genfer See	Titelgestalt bei Max Frisch	▼	deutsch-franz. TV-Sender	Pferdegangart	Roman von King
▶	▼				Erkundung	▶		▼			▼	▼
▶					Hauptstadt der Türkei		Landkartenwerk		○7			
Hundelaufband		poetisch: Insel		luftgetrockneter Ziegel	▶					Sportler		englisch, span.: mich, mir
Staatsoberhaupt	▶		○13				ugs.: verrottetes Material		Zeichen-trickfigur (... und Jerry)	▶		▼
▶				Hafenstadt am Eriesee		ent-hülstes Getreidekorn	▶				○1	
Amateur	Hunderrasse		glühendes Vulkan-gestein	▶				dt.-frz. Maler † 1966 (Hans)				ein Männername
Aussicht, Rundumblick	▶				○10				reich an Jahren		Vorname der Gardner	▼
▶		○6				waagerechte Segelstange		Schönling (franz.)		○9		
kalte Steppe Sibiriens			Endspurt (engl.)		Notvorrat	▶						
Hochgebirge betreffend		abschließend	▶	○2				präparieren		Initialen Dürers	▶	
▶					Start		Körperpflege					italienischer Heiliger † 1595
Staatenbildendes Insekt	abgewirtschaftet	Drogenentwöhnung		Gegenteil von Stillstand	▶				○3			
▶	▼	▼	○8			Gemeinde, Dorf				Vorname Zolas † 1902		
Programmankündigung	▶						feine ägypt. Baumwolle		Bergstock bei Sankt Moritz	▶		
▶				französischer unbest. Artikel	▶	Küstenstadt in Florida				○4		Rasse
Burg an der Donau			Verbrechen	▶	○12				Abk.: Informationszentrum	▼	Abk.: Europarat	▼
nicht dick	▶	○11				männliches Wildschwein		○5				
Ackergerät	▶				Musikveranstaltung	▶						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

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



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 appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

EINE TOLLE IDEE HAT SICH ETABLIERT

Frühstückstreffen

Letztes Jahr kam von unseren Teamleitern die Idee, ein monatliches Frühstückstreffen für die gesamte HANSE-ATIC-Mannschaft zu organisieren.

Und da wir insgesamt sechs Teams haben, soll jeden Monat ein anderes Team für die Organisation und Vorbereitung verantwortlich sein.

Den Auftakt machte das Verwaltungsteam im Dezember letzten Jahres und legte sich mächtig ins Zeug, um zu beeindrucken.

Dies zu steigern, war nicht einfach, doch als die Teams 1, 2 und 3 im Januar, Februar und im März an der Reihe waren, wurde klar, eine Steigerung gab es doch noch. Einfach sehr lecker, was alle so „gezaubert“ haben.

Und unsere türkischen Kolleginnen beeindruckten mit vielen leckeren türkischen Spezialitäten.





Im April war dann unser „Männerteam“ (Team 4) an der Reihe und eröffnete bei super Wetter gleich mal die Grillsaison.

Nun fehlt noch das Team 5 und dann kann es wieder von vorne los gehen.

Wir alle finden, dies war eine klasse Idee und wir haben - wie immer - viel Spaß bei unseren gemeinsamen Frühstücks bzw. Brunchs.



PFLEGE-JOB? HANSEATIC IST TOP!



Von Herzen kreativ!
Die Johanniter-Tagespflege „Haus am Feuerloch“

Vereinbaren Sie jetzt einen
kostenlosen Schnuppertag!



Montag bis Freitag, 8-16 Uhr • Entlastung und Beratung für pflegende Angehörige • Fahrdienst

Weitere Informationen unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tagespflege "Haus am Feuerloch"
Lürader Weg 2 | 21077 Hamburg
Tel. 040 7608176
www.johanniter.de/harburg

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

