



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



Abendstimmung am Außenmühlenteich

REZEPT
Kandierter
Ingwer
und
Ingwer-Orangensirup
S.13

VORSTELLUNG S.4

VERBESSERTE ARBEITSBEDINGUNGEN

GESUNDHEIT

FERSENSPORN S.14

GUT AUFGEKLÄRT S.5

DAS PFLEGESTÄRKUNGSGESETZ



Wir helfen, wenn Freunde gehen.

TIERBESTATTUNGEN

Einäscherungen & Erdbestattungen
Abholdienst an 365 Tagen
Urnen & Särge • Sterbevorsorge für Haustiere

www.anubis-tierbestattungen.de

Tel.: 040 / 769 00 769

ANUBIS-Tierbestattungen · Partner Hamburg · Inh.: J. Schnell
Rüterstraße 92 · 22041 Hamburg



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, Marlena Kühl, Eichkatzerl

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

Grafische Gestaltung:
Anja Kernbach, mail@anjakernbach.de

Druck:
Barkow Druck Studio
Rungedamm 18b
21035 Hamburg

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst GmbH
S. 3,4,18 - 20©HANSEATIC Pflegedienst GmbH; S. 12©casejustin-fotolia.com,
S. 13© Natalie Prinz fotolia.com, S. 15© simeonvd - fotolia.com

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

Ausgabe: 04/2014

Auflösung Heft Ausgabe Nr. 03/2014:
KONDOLENZ

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

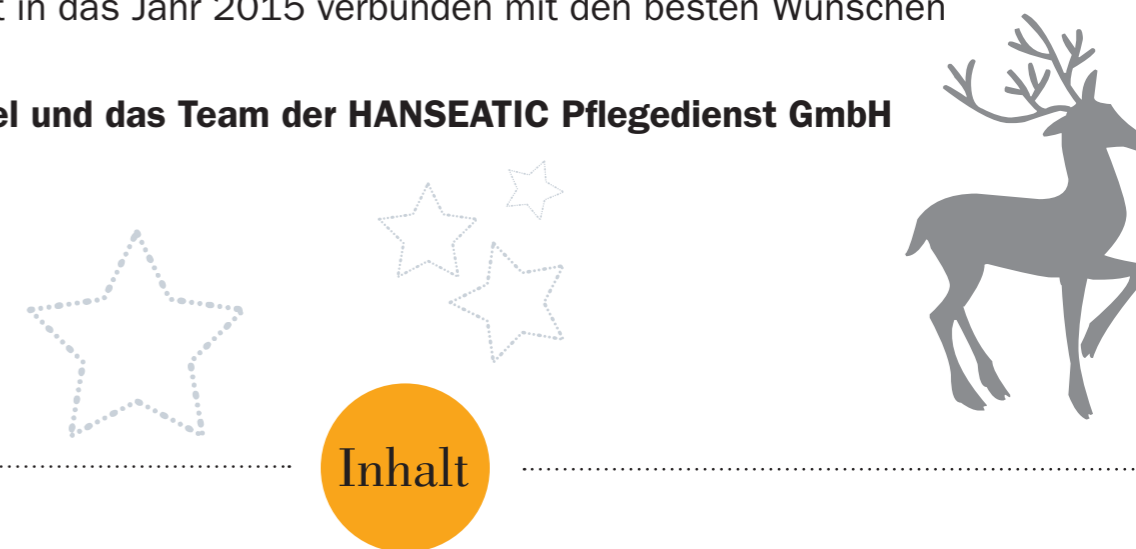


ab dem 1. Januar 2015 gibt es wieder einige gesetzliche Neuerungen rund um die Pflege - das Pflegestärkungsgesetz. Dies soll auch der Themenschwerpunkt dieser Ausgabe unserer HANSEATIC-Zeitschrift sein. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und weitere Informationen zur Verfügung, zum Beispiel über die Möglichkeit der Verhinderungspflege sowie mögliche Betreuungsangebote.

Auch wollen wir Ihnen einen kleinen Rückblick auf unser schönes Sommerfest geben und berichten über unseren neuen Büroraum für unsere Pflegeteams.

Einen guten Start in das Jahr 2015 verbunden mit den besten Wünschen

Ihr Thomas Seidel und das Team der HANSEATIC Pflegedienst GmbH



04	Vorstellung Verbesserte Arbeitsbedingungen	14 15	Gesundheits-Lexikon Fersensporn
05 - 12	Gut aufgeklärt Das Pflegestärkungsgesetz	16	Rätsel
13	Gesund und lecker Rezept: Kandierter Ingwer und Ingwer-Orangensirup	18 19	Vorstellung HANSEATIC erleben

Verbesserte Arbeitsbedingungen

Die Freude über unseren neuen Büroraum für die oft umfangreichen Dokumentationen ist groß.



Ab sofort können unsere Pflegeteams an drei neuen PC-Arbeitsplätzen noch konzentrierter und effizienter arbeiten. Und wie man sieht, sind sie schon fleißig bei der Arbeit.

Zwei Computer sind direkt an unserem Firmennetzwerk angeschlossen und somit hat jeder die Möglichkeit auf alle relevanten Daten zuzugreifen. Selbstverständlich wird hierbei sehr streng auf den Datenschutz geachtet.

Nur ganz genau festgelegte Daten sind für die Pflegemitarbeiter freigeschaltet und einsehbar. Unsere für den Datenschutz verantwortliche Mitarbeiterin, Frau Fischer, nimmt das sehr genau.

So können z.B. Pflegeplanungen, in dem dafür vorgesehenen Programm, ganz leicht geschrieben, kontrolliert und gegebenenfalls überarbeitet werden. Aber auch Tagesstrukturen können nun am Computer geschrieben werden.

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Am 1. Januar 2015 wird die vom Bundestag beschlossene Pflegereform in Kraft treten. Dadurch sollen Leistungen der Pflegeversicherung verbessert und stärker auf die Bedürfnisse und Bedarfe der Menschen ausgerichtet werden. Des Weiteren wird die Finanzierungsgrundlage der Pflegeversicherung unterstützt. Die Einführung der Neuerungen wird unterteilt in Pflegestärkungsgesetz 1 mit Leistungsverbesserungen ab 2015 und das Pflegestärkungsgesetz 2, welches darauf aufbauend den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff einführt.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen die Leistungsverbesserungen, die Sie 2015 durch das Pflegestärkungsgesetz 1 erwarten dürfen vorstellen:

Erhöhung des Pflegegeldes

Das Pflegegeld kann in Anspruch genommen werden, wenn Angehörige oder Ehrenamtliche die Pflege der pflegebedürftigen Person übernehmen. Das Pflegegeld kann außerdem mit Pflegesachleistungen kombiniert werden (siehe Fallbeispiel Seite 11).

Pflegestufe	Pflegegeld für häusliche Pflege	
	Leistungen bislang/Monat	Leistungen ab 2015/Monat
Pflegestufe 0*	120€	123€
Pflegestufe I	235€	244€
Pflegestufe I*	305€	316€
Pflegestufe II	440€	458€
Pflegestufe II*	525€	545€
Pflegestufe III	700€	728€
Pflegestufe III*	700€	728€

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Erhöhung der Pflegesachleistungen:

Pflegesachleistungen können eingesetzt werden, um die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Pflegesachleistungen können ebenso mit Pflegegeld kombiniert werden.

bulanten Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Pflegesachleistungen können ebenso mit Pflegegeld kombiniert werden.

Pflegestufe	Pflegesachleistungen	
	Leistungen bislang/Monat	Leistungen ab 2015/Monat
Pflegestufe 0 *	225€	231€
Pflegestufe I	450€	468€
Pflegestufe I *	665€	689€
Pflegestufe II	1.100€	1.144€
Pflegestufe II *	1.250€	1.298€
Pflegestufe III	1.550€	1.612€
Pflegestufe III *	1.550€	1.612€
Härtefall	1.918€	1.995€
Härtefall *	1.918€	1.995€

Ausweitung der Verhinderungspflege

Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI) dient der Entlastung pflegender Angehöriger und kann in Anspruch genommen werden, wenn die Pflegepersonen durch Urlaub, Krankheit oder anderen Gründen verhindert ist. Voraussetzung ist, dass

der/die Pflegebedürftige zum Zeitpunkt des Antrags auf Verhinderungspflege mindestens sechs Monate von der Pflegeperson gepflegt wurde (Vorauspflege). Die Verhinderungspflege kann von einem zugelassenem Pflegedienst oder einer dem Pflegebedürftigen nahestehenden Person übernommen werden. Die

Verhinderungspflege kann zudem auch stundenweise erfolgen, wenn die Pflegeperson z.B. Einkäufe, Arztbesuche, Veranstaltungen, private Treffen und ähnliches wahrnehmen möchte.

Ab dem 1. Januar 2015 ist die Verhinderungspflege (Ersatzpflege) bis zu sechs Wochen pro Kalenderjahr möglich. Zudem können bis zu 50% des Leistungsbetrags für Kurzzeitpflege (bis zu 806 €) umgewidmet und für Verhinderungspflege ausgegeben werden. Somit

kann die Verhinderungspflege zukünftig auf max 150% des bisherigen Betrages ausgeweitet werden. Auf die Verhinderungspflege umgewidmete Leistungsbeträge werden dann allerdings vom Gesamtanspruch auf Kurzzeitpflege abgezogen.

Hinweis: wird die Verhinderungspflege durch nahe Angehörige ausgeführt, besteht ein Anspruch auf den 1,5 fachen Betrag des pflegestufenabhängigen Pflegegeldes.

Pflegestufe	Verhinderungspflege/ Ersatzpflege durch einen Pflegedienst	
	Leistung bislang/Jahr	Leistung ab 2015/Jahr
ab Pflegestufe 0*	1.550€ für bis zu 4 Wochen	1.612€ für bis zu 4 Wochen 2.418€ für bis zu 6 Wochen**

**Die Verhinderungspflege kann zusätzlich 50% des Kurzzeitpflegebudgets verbrauchen.

Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege ist eine vorübergehende Versorgung von einer pflegebedürftigen Person in einer vollstationären Einrichtung. Die Kurzzeitpflege dient, wie die Verhinderungspflege der zeitlich begrenzten Entlastung pflegender Angehöriger oder bereitet einen pflegebedürftigen Menschen nach

einem Klinikaufenthalt auf die Rückkehr in die Häuslichkeit vor.

Ab 1. Januar 2015 kann der im Kalenderjahr noch nicht verbrauchter Leistungsbetrag für Verhinderungspflege umgewidmet und für Kurzzeitpflege eingesetzt werden. Der Leistungsbetrag für Kurzzeitpflege kann dadurch maximal verdoppelt werden.

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Gleiches gilt für die Zeit der Inanspruchnahme, die sich von vier auf acht Wochen verdoppeln lässt. Der für die

Kurzzeitpflege in Anspruch genommene Leistungsbetrag wird von dem Anspruch auf Verhinderungspflege abgezogen.

Pflegestufe	Kurzzeitpflege	
	Leistung bislang/Jahr	Leistung ab 2015/Jahr
Pflegestufe 0*	Kein Anspruch	1.612€ für bis zu 4 Wochen
Pflegestufe I - III	1.550€ für bis zu 4 Wochen	1.612€ für bis zu 4 Wochen 3.224€ für bis zu 8 Wochen**

**Die Kurzzeitpflege kann zusätzlich 100% des Verhinderungspflegebudgets verbrauchen.

Teilstationäre Tages- und Nachtpflege

In Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen wird zeitweise Pflege und Betreuung im Tages- oder Nachtverlauf angeboten.

Ab 1. Januar 2015 können die Leistungen der Tages- und Nachtpflege neben den ambulanten Pflegesachleistungen / dem Pflegegeld im vollen Umfang in Anspruch genommen werden ohne auf sie angerechnet zu werden.

Pflegestufe	Teilstationäre Leistungen der Tages- und Nachtpflege	
	Leistung bislang/Jahr	Leistung ab 2015/Jahr
Pflegestufe 0*	0€	231€
Pflegestufe I	450€	468€
Pflegestufe I*	450€	689€
Pflegestufe II	1.100€	1.144€
Pflegestufe II*	1.100€	1.298€
Pflegestufe III	1.550€	1.612€
Pflegestufe III*	1.550€	1.612€

§

Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel sind Geräte und Sachmittel, die zur häuslichen Pflege notwendig sind oder sie erleichtern und

dazu beitragen, der pflegebedürftigen Person eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen.

Pflegestufe	Pflegehilfsmittel	
	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe 0*	31€	40€
Pflegestufe I, II oder III	31€	40€

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Wenn ein Pflegebedürftiger in der Häuslichkeit gepflegt wird, kann es hilfreich/notwendig sein, das Wohnumfeld

so umzubauen/verbessern, dass es seinen besonderen Bedürfnissen und Bedarfen entspricht.

Pflegestufe	Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	
	Leistung bislang/Maßnahme	Leistung ab 2015/Maßnahme
Pflegestufe 0*	2.557€ (bis 10.228€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)	4.000€ (bis 16.000€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)
Pflegestufe I, II oder III	2.557€ (bis 10.228€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen)	4.000€ (bis 16.000€, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen Wohnen)

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Das Pflegestärkungsgesetz

Überblick über die Änderungen

Zusätzliche Betreuungs- (und Entlastungs-)Leistungen

Den Betreuungsbetrag erhalten Versicherte mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (psychisch kranke, behinderte oder demenziell erkrankte Menschen). Es wird je nach Betreuungsbedarf ein Grundbetrag oder ein erhöhter Betrag gewährt.

Ab dem 1. Januar 2015 werden zusätzliche Betreuungsleistungen um die

Möglichkeit ergänzt, niedrighschwellige Entlastungsleistungen in Anspruch zu nehmen.

Wer seinen Anspruch auf ambulante Pflegesachleistungen nicht voll ausgeschöpft, kann zudem ab 1. Januar 2015 den nicht für den Bezug von ambulanten Sachleistungen genutzten Betrag – maximal aber 40 Prozent des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages – für niedrighschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote verwenden.

Pflegestufe	Zusätzliche Betreuungs- (und Entlastungs-)Leistungen	
	Leistungen bislang/Monat	Leistungen ab 2015/Monat
Pflegestufe I, II oder III (ohne erhebl. eingeschränkter Alltagskompetenz)	0€	104€
Pflegestufe I, II oder III (mit erhebl. eingeschränkter Alltagskompetenz – Grundbetrag)	100€	104€
Pflegestufe I, II oder III (mit im erhöhten Maße eingeschränkter Alltagskompetenz – erhöhter Betrag)	200€	208€

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

FALLBEISPIEL

§45b SGB XI Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Durch Kombinationsleistungen können Sie Ihren Leistungsanspruch erhöhen:

Fallbeispiel I

Herr Mayer, Pflegestufe I,

hat bisher Geldleistungen in Anspruch genommen in Höhe von **235,00€**

Herr Mayer nimmt zukünftig den **Mix** in Anspruch und bekommt:

40% Sachleistungen plus Grundbetrag (§45b SGB XI)	291,20€
60% Geldleistungen	146,40€
Steigerung von 86,3%	= 437,60€

Fallbeispiel II

Frau Müller, Pflegestufe II, mit Demenz (§ 45 a SGB XI),

hat bisher Geldleistungen in Anspruch genommen in Höhe von: **440 Euro**
und erhöhten Erstattungsbetrag **200 Euro**
(§ 45 b SGB XI) + 200 Euro **= 600 Euro**

Frau Müller nimmt zukünftig den **Mix** in Anspruch und bekommt:

40% Sachleistung plus erhöhter Betrag (§ 45 b SGB XI)	727,20 Euro
60% Geldleistung	327,00 Euro
Steigerung um 64,8%	= 1.054,20 Euro

Bei Fragen und für nähere Informationen, stehen wir Ihnen als Pflegedienst gerne und unverbindlich zur Verfügung.

Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen

„Pflege-Wohngruppen“ gehören zu den neuen Wohnformen, deren Inanspruchnahme durch das Pflegeleistungsgesetz deutlich endbürokratisiert

werden sollen. In Pflege-Wohngruppen leben mehrere pflegebedürftige Menschen bei größtmöglicher Eigenständigkeit und Privatsphäre zusammen und nehmen je nach Bedarf Pflegeleistungen durch ambulante Pflegedienste in Anspruch.

Pflegestufe	Zusätzliche Leistungen in ambulant betreuten Wohngruppen	
	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe 0*	Kein Anspruch	205€
Pflegestufe I, II oder III	200€	205€

Leistungen bei vollstationärer Pflege

Diese Leistungen können in Anspruch genommen werden, wenn eine

pflegebedürftige Person in einer vollstationären Einrichtung (z.B. Pflegeheim) lebt, betreut und gepflegt wird.

* mit Demenz Pflegestufe	Leistungen bei vollstationärer Pflege	
	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe 0 *	0€	0€
Pflegestufe I	1.023€	1.064€
Pflegestufe I *	1.023€	1.064€
Pflegestufe II	1.279€	1.330€
Pflegestufe II *	1.279€	1.330€
Pflegestufe III	1.550€	1.612€
Pflegestufe III *	1.550€	1.612€
Härtefall	1.918€	1.995€
Härtefall *	1.918€	1.995€

Pflege in vollstationären Einrichtungen der Hilfe für Menschen mit Behinderungen		
Pflegestufe	Leistung bislang/Monat	Leistung ab 2015/Monat
Pflegestufe I, II und III	256€	266€

*diese Leistungen gelten für Personen mit einer dauerhaft erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach §45a SGB XI (vor allem Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind)

Quelle bpa

KANDIERTER INGWER & Ingwer-Orangensirup



Den **Ingwer** schälen und in 5mm dicke Stifte schneiden. Das **Wasser** mit dem Ingwer aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Der Ingwer sollte noch Biss haben.

Nun den **Zucker** hinzufügen und auflösen. Alles auskühlen lassen.

An **zwei** aufeinanderfolgenden Tagen den **Sud** mit dem Ingwer jeweils 20 Minuten köcheln und auskühlen lassen.

Am 4. Tag den Sud köcheln lassen, bis der **Ingwer** glasig und der **Sud** sirupartig wird.

Den **Ingwer** aus dem **Sirup** fischen und auf einem Gitter abtropfen lassen. Den Ingwer in **braunem Zucker** wälzen und in ein gut schließendes Schraubglas geben.

Den Sirup mit dem **Saft** der **Orangen** und etwas **Zitronensaft** auffüllen und wiederum sirupartig einkochen. Nach Bedarf nachzuckern. Den Sirup durch ein Geschirrtuch seihen, damit er glasklar wird. Nochmal kurz aufkochen und kochendheiß in Flaschen füllen.

Der Sirup schmeckt wunderbar in eiskaltem **Sprudel** oder **Sekt!**

2 Pers.

KANDIERTER INGWER UND INGWER-ORANGENSIRUP

- 100g frischer Ingwer
- 100g Zucker
- 100ml Wasser
- 3 Orangen
- etwas Zitronensaft
- 2 EL brauner Zucker



FERSENSPORN

Der Fersensporn, auch als Kalkaneussporn bezeichnet, ist ein unnatürlicher dornartiger Knochenauswuchs.

Er bildet sich im Ansatz der Sehnenplatte, einem Muskel am Fersenbein. Das Fersenbein, Kalkaneus genannt, ist ein Knochen der Fußwurzel.

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Fersensporn:

- **Unterer (plantarer) Fersensporn** bildet sich unterhalb der Ferse
- **Oberer (dorsaler) Fersensporn** bildet sich am Ansatz der Achillessehne, wird auch Haglund-Ferse oder Haglung-Exostose genannt

Der plantare Fersensporn befindet sich unterhalb der Ferse innen an der Fußsohle und richtet sich in Richtung Zehen. Der dorsale Fersensporn bildet sich als Knochenerhebung am seitlichen Rand des Fersenbeins, wo die Achillessehnen ansetzen.

Circa 10 Prozent der Bevölkerung sind vom Fersensporn betroffen. Darunter überwiegend Frauen. Besonders das höhere Alter fördert die Bildung von Fersensporn, deshalb liegt das Durchschnittsalter der Betroffenen bei 40 bis 60 Jahren. Der Grund hierfür ist, dass

die Fettkissen unter der Ferse mit dem zunehmenden Alter schrumpfen, wodurch die Sehnen und Knochen weniger gepolstert sind und mehr Belastung aushalten müssen.

Ein Fersensporn kann verschiedene Ursachen haben. Allgemein entsteht er durch Druck, aufgrund einer Überlastung. Beispielsweise durch das Tragen eines falschen Schuhwerks. Sind die Schuhe zu eng oder sehr steif, wird die Ferse falsch und übermäßig belastet. Dies führt dazu, dass Risse im Sehnenstrang der Fußsohle entstehen. Infolge dessen wird die umliegende Knochenhaut derart gereizt, dass eine schmerzhafte Entzündung an der Ferse entsteht. Um die Risse zu heilen, lagert der Körper Kalk an den betroffenen Stellen ab, woraus sich im Laufe der Zeit ein Fersensporn entwickelt. Eine weitere Ursache sind Fußfehlformen, wie ein Knick-Senkfuß oder Plattfuß. Nicht selten entsteht eine Entzündung der Achillessehne.

Fersensporn bleibt in den meisten Fällen unerkannt, da er keine eindeutigen Symptome ausweist.



Wird die Diagnose gestellt, geschieht das meist zufällig bei Röntgenuntersuchen aus anderen Gründen. Manchmal kommt es beim Patienten zu Schmerzen infolge einer alltäglichen Belastung der Ferse. Dies ist ein eindeutiges Symptom, dass auf einen Fersensporn schließen lässt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen erkannten Fersensporn zu behandeln. Dazu zählen nichtmedikamentöse und medikamentöse Behandlungen.

Die Behandlung des Spornes ist nur notwendig, wenn er schmerzhaft wird. Handelt es sich um einen plantaren Sporn, ist dieser vorwiegend mit einer Entlastung der Ferse durch Gelkissen, die wie eine Einlage im Schuh im Bereich der Fese getragen werden, behandelbar. Der dorsale Sporn lässt sich in den meisten Fällen durch einen Schuhwechsel beheben.

Reichen diese Behandlungsmaßnahmen nicht aus, können physikalische Maßnahmen, wie eine lokale Ultraschallbehandlung eingesetzt werden.

Salbenverbände, die Kortison und Betäubungsmittel enthalten, sind eine gute medikamentöse Maßnahme gegen den lästigen Sporn.

Um die Entzündung zu lindern, kann auch eine sogenannte Stoßwellentherapie eingesetzt werden. Dabei werden die betroffenen Bereiche mit energiereichen Ultraschallwellen bestrahlt. Diese regen das Wachstum der Blutgefäße an, was schließlich zur Linderung der Entzündung beiträgt.

Nur im schlimmsten Fall, wenn nach neun bis zwölf Monaten keine der Maßnahmen für eine Besserung gesorgt hat, wird eine operative Entfernung des Sporns in Erwägung gezogen.

Um Fersensporn vorzubeugen, ist es empfehlenswert geeignetes Schuhwerk zu tragen (nicht eng und steif) und langes stehen zu vermeiden. Des Weiteren sollten Sie auf ihr Körpergewicht achten und Übergewicht vermeiden.

ein Bantu-stamm	▼	▼	Katzen-laute	römische Liebes-göttin	▼	sächsi-sches Fürsten-haus	▼	Warn-farbe	organ. Isolier-schicht (Beet)	▼	▼	Bewoh-ner der ‚Grünen Insel‘
Laub-baum	▶					deutsche Landes-haupt-stadt	▶	▼	9	▼	7	
▶	11			Moluk-ken-in-sel		herren-loser Stra-ßen-hund	▶					be-dürftig, arm
Fremd-wortteil: vor			Redner-pult im Karne-val	▶					asphal-tieren		Arktis-vogel	12
Bilder-rätsel	▶					marokka-nischer Hafen	▶	Südost-asiat	▼			
▶			Staaten bildendes Insekt	▶	Vorname der Engelke	▶				Herren-schoß-rock (Kw.)		
spani-sche Anrede: Herr	so ungefähr	smart	▶									5
kurz für: zu dem	▶			Fremd-wortteil: falsch, neben	▶			indi-sche Gaukler	▶		Haupt-stadt der West-sahara	
▶			8		Mast-spitze		zum Embryo gehörig	▶				
erstes Schul-lese-buch		Haupt-stadt von Algerien		größter Saturn-mond	▶					poetisch: Kissen		
Beglei-ter des Iason	▶						Glaubens-lehre		italie-nischer Männer-name	▶		
helles eng-lisches Bier	▶	3		ein Vorge-setzter (ugs.)	▶	unstruk-turiert	▶				2	
Pflanzen-spross	weibl. Amts-bezeich-nung		ange-glichen	▶	1							Jungen
▶					englisch, franzö-sisch: Alter				eng-lisches Bier-maß		franzö-sischer Ausruf (3 W.)	▶
▶					4	englisch: Kopie, kopieren		Laut-stärke-maß	▶			
Insekten-ordnung			Erb-faktor		Ehefrau von Prince Charles	▶						
Roh-flanell		Gottes-gesetz	▶				10	chem. Zeichen für Selen	▶	wegge-brochen (ugs.)	▶	
▶			6		Hand-feuer-waffe	▶						
Fremd-wortteil: nicht	▶				Stadt südlich von Bremen	▶			nord. Herrin des Meeres	▶		

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

Denn zu Hause schmeckt es am besten

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz

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

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



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

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

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

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

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

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

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 59 71 - 80 20 80 20
www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

Wir bringen Ihnen Ihr Mittagessen direkt ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Lieferservice an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker“-Angebot:

3 Tage ein heißes Mittagsgeschicht mit täglichem Dessert
nur 5,49 € pro Gericht

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

www.landhaus-kueche.de/lecker

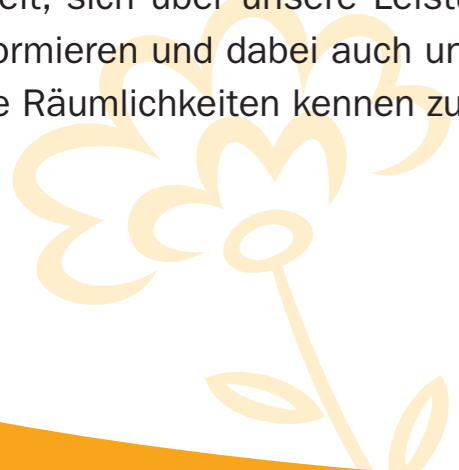
HANSEATIC erleben

Das war das Motto für unser Sommerfest und Tag der offenen Tür am 31.8.2014



Die Besucher hatten die Gelegenheit, sich über unsere Leistungen zu informieren und dabei auch uns und unsere Räumlichkeiten kennen zu lernen.

Unterstützt wurden wir durch verschiedene Aussteller, die ebenfalls über ihre Leistungen und Produkte informierten, so z.B. über Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Senioren-Computer, Pflegehilfsmittel, Hausnotruf, Tagespflege und vieles mehr.



Für das leibliche Wohl sorgte unser einzigartiges „Multi-Kulti-Kuchenbuffett“, an dem alle Mitarbeiter beteiligt waren und welches großen Anklang fand. Außerdem gab es Grillwürste und jede Menge Getränke. Für die Unterhaltung sorgten die Hamburger Schietgänger, die Zitronenjette und DJ Michael. Auch unsere Tombola lockte mit vielen schönen Preisen.



Alle Einnahmen gingen zugunsten des Hospiz für Hamburgs Süden.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen Spendern und vor allem auch bei unseren fleißigen Mitarbeitern herzlich für die tolle Unterstützung und Hilfe bedanken!

Es war ein sehr schöner Tag - eine Fortsetzung folgt ganz bestimmt



SPENDE

an das Hospiz für Hamburgs Süden

Wir freuen uns, dass wir durch die Spenden und die Einnahmen von der Tombola an unserem „Tag der offenen Tür“ die Hospizarbeit in Harburg unterstützen konnten.

Der Scheck in Höhe von 1000,- € wurde am 25.09.2014 von Thomas Seidel überreicht.



Auswärts stark! Der Johanniter-Fahrdienst.



Arztbesuch oder Privatfahrt für Menschen
mit eingeschränkter Mobilität
Tel. 040 7686662 | www.johanniter.de/harburg

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

