



HANSEATIC

DIE ZEITSCHRIFT



HANSEATIC

Trickbetrüger
Fahrtkostenübernahme

GESUNDHEITSLEXIKON

Risiko Darmkrebs
Obstipationsprophylaxe



TIPP

Häkeln & Stricken
für den guten
Zweck

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.pm-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 ge-
zeichnet sind, stellen die Meinung
des Autors, nicht unbedingt auch die
der Redaktion dar. Die Wiedergabe
von Gebrauchsnamen, Warenbe-
zeichnungen und Handelsnamen in
dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu
der Annahme, dass solche Namen
ohne weiteres von jedermann be-
nutzt werden dürfen. Vielmehr han-
delt es sich häufig um geschützte
Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß; c.gross@pflege-
markt.com

Druck:
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
Neustadt a. d. Aisch

Fotos:
Titelfoto © HANSEATIC Pflegedienst
GmbH
S.7 © bongkarn, Adobe Stock
S.11 © Lynne Ann Mitchell, Adobe
Stock
S.12 © WOOLIGANS
S.13 © Sternenzauber und Frühchen-
wunder e.V.

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

Ausgabe: 04/2019



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

Heiß geliebt



Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)
IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00
BIC GENO DE M1 GLS

www.sos-kinderdoerfer.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder hat seine eigenen Erlebnisse und Erinnerungen. Leider sind diese nicht immer angenehm und schön. Doch das Leben von uns allen besteht immer aus Höhen und Tiefen, die unser ganzes Leben auch prägen.

Die Weihnachtszeit ist bekanntlich die Zeit der Verinnerlichung, der Rückschau auf das Jahr und auch auf das bisherige Leben. Aber auch Träume, Hoffnungen und Wünsche für das kommende Jahr hat sicherlich jeder von uns.

Apropos Erinnerungen: Auch bei mir kamen viele Erinnerungen hervor, als im November dieses Jahres das 30-jährige Jubiläum der Wiedervereinigung Deutschlands gefeiert wurde. Für mich persönlich war dies ein Ereignis, das auch viele Emotionen in mir hervorrief – denn im August 1989 (kurz vor dem Mauerfall) hatte ich die damalige DDR verlassen, um mir hier in Hamburg ein neues Leben aufzubauen.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, verbunden mit hoffentlich vielen schönen Erinnerung sowie alles Gute für das Jahr 2020.

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



Inhalt

Trickbetrug am Telefon	04	Häkeln und Stricken	12
Risiko Darmkrebs	06	Weihnachtsschmaus	14
Obstipationsprophylaxe	08	Entlastung für Angehörige	16
Früherkennungsuntersuchungen	10	Schwedenrätsel	17
Weihnachtsanhänger	11	Fahrtkostenübernahme	18

Trickbetrug an der Haustür

Doch: Nicht jeder kommt in guter Absicht!

Nehmen Sie unbekannte Besucher genau unter die Lupe! Ein gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit! Lassen Sie sich nicht überumpeln!

Nicht nur Freunde und Verwandte klingeln an unserer Haustür. Auch uns fremde Menschen wie z.B. Handwerker, Amtspersonen oder Außendienstmitarbeiter verschiedener Unternehmen erbitten aus den unterschiedlichsten Gründen Einlass in unsere privaten Räume.

Doch: Nicht jeder kommt in guter Absicht!

Trickbetrüger tarnen sich oft als:

- Amtspersonen, z.B. Polizisten, Finanzbeamte oder Gerichtsvollzieher.
- Außendienstmitarbeiter, z.B. von einem Energieversorger oder den Wasserwerken.
- Handwerker, die vorgeben, dringende Reparaturarbeiten durchführen zu müssen.
- Hilfesuchende, die z.B. um Stift und Papier oder ein Glas Wasser bitten.

Um nicht selbst Opfer eines solchen Betruges zu werden, beachten Sie folgende Hinweise der Polizei:

- Grundsätzlich gilt: Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung!
- Rufen Sie zur Unterstützung Nachbarn oder auch die Polizei.
- Führen Sie alle Gespräche bei leicht geöffneter Tür mit vorgelegter Kette/aktiviertem Sperrbügel.
- Ein Glas Wasser oder einen Stift mit Papier können Sie auch überreichen, ohne die Person in ihre Wohnung hineinzulassen.
- Prüfen Sie die Berechtigung des Gegenübers, Ihre Wohnung zu betreten!

Erwarten Sie diese Person? Hat sie sich im Vorweg angemeldet und kann sie sich ausweisen?

Bei Unsicherheit gilt:

Lassen Sie die Person nicht eintreten, bevor Sie telefonisch bei den entsprechenden Stellen nachgefragt und eine Bestätigung für den Besuch erhalten haben!

Bedenken Sie:

Weder Polizeibeamte noch Bankmitarbeiter suchen Sie zu Hause auf, um nach Falschgeld, Kontodaten, PIN oder Geldverstecken zu fragen!



Auf den Geschmack gekommen!

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte direkt ins Haus

Auch Johanna Westen ist auf den Geschmack gekommen. Seit einiger Zeit lässt sie sich das Essen von der Landhausküche nach Hause bringen. „Mich hat nicht nur der zuverlässige Service überzeugt, sondern vor allem die leckeren Gerichte und die große Auswahl“, berichtet sie.

Die Landhausküche bietet für jeden Gaumen ein passendes Gericht. Ob herzhafte Hausmannskost oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren bis ins Haus gebracht.

Wer möchte, kann den Service 365 Tage im Jahr nutzen, ganz ohne vertragliche



Freundliche Kuriere der Landhausküche bringen die Mittagsgerichte direkt ins Haus. (Bild © apetito)

Bindung. Dabei sind die Fahrzeuge mit einem Ofen ausgestattet, sodass die Menüs während der Fahrt gekocht werden können. Auf diese Weise wird das Essen punktgenau gegart und ist garantiert heiß, wenn es ankommt.

Tel. 0 40 – 63 79 67 13

Willkommens-Gutschein

für 1 kostenloses Hauptgericht*

Gutschein-Code: 10737859

für Herrn/Frau: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Landhausküche – apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Bestellen Sie einfach telefonisch oder online und geben Sie den ausgefüllten Gutschein bei der Lieferung ab.

* Nur ein Gutschein pro Haushalt

Tel. 0 40 – 63 79 67 13 · www.landhaus-kueche.de

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Risiko Darmkrebs

Früherkennung ist das A und O

Darmkrebs ist bei Männern die häufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Bis zum Jahr 2008 stiegen die Neuerkrankungen jährlich, seitdem ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Es wird angenommen, dass dies auf die Darmkrebsfrüherkennung zurückzuführen ist.

Wie entsteht Darmkrebs?

Der Darmkrebs kann in allen Teilen des Darms auftreten, meist sind jedoch Tumore im Dickdarm oder im Enddarm gemeint. Die Erkrankung entwickelt sich stufenweise. Zunächst entsteht durch Verdickung an einer beliebigen Stelle der Darmschleimhaut ein Polyp. Dieser Polyp kann sich mit der Zeit verändern und auch maligne werden.

maligne: bösartig verändert

okkultes Blut: kleinste, nicht sichtbare Blutmengen im Stuhl

Polyp: Geschwulst an der Darmschleimhaut

Tumormarker: im Blut enthaltene Substanzen, die auf einen Tumor hinweisen

Dieser Prozess kann mehrere Jahre dauern, und sowohl der Polyp als auch ein daraus entstandener maligner Tumor verursacht in der Regel lange Zeit keine Beschwerden. Daher ist die frühzeitige Erkennung besonders wichtig. Denn wenn der Darmkrebs in einem frühen Stadium erkannt wird, bestehen oft gute Heilungschancen.

Früherkennung

Gesetzlich Versicherte ab dem 50. Lebensjahr haben in Deutschland Anspruch auf regelmäßige Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Darmkrebs lässt sich am besten mit einer Darmspiegelung (Koloskopie) feststellen, bei der auch Gewebeproben oder Polypen entnommen und im Labor untersucht werden können. Ist der Krebsverdacht bestätigt, können weitere Untersuchungen klären, wie weit er fortgeschritten ist. Dies geschieht z. B. durch Untersuchung des Blutes auf Tumormarker, durch Ultraschall des Bauchraums oder des Enddarms, durch Tests auf okkultes Blut oder durch eine Magnetresonanztomografie (MRT).

In jedem Alter ist es wichtig, auf den eigenen Körper und auf gegebenenfalls auftretende Veränderungen zu achten. Dies kann zu einer Früherkennung beitragen.

Verminderte Leistungsfähigkeit, häufige Müdigkeit, leichtes Fieber und Nachtschweiß können ein Hinweis auf eine Tumorerkrankung sein. Darmspezifisch können mögliche Symptome eine veränderte Stuhlgewohnheit, besonders übelriechender Stuhl, Schleimbeimengungen und sehr dünner Stuhlgang sein. Auch Verdauungsbeschwerden wie häufige starke Darmgeräusche, Blähungen mit Stuhl- abgängen, Übelkeit und Völlegefühl, krampfartige Bauchbeschwerden oder Schmerzen beim Stuhlgang können Anzeichen sein.



Sollten solche Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten und nicht auf z. B. ein blähendes Nahrungsmittel zurückzuführen sein, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren und gegebenenfalls weitere Untersuchungen durchführen zu lassen.

Chronische Verstopfung und Darmkrebs – gibt es einen Zusammenhang?

Laut einer US-amerikanischen Studie besteht eine sogenannte Assoziation zwischen chronischer Verstopfung (Obstipation) und gutartigen wie bösartigen Tumoren im Darm, d. h., dass die untersuchten Personen mit einer Obstipation deutlich öfter Adenome (gutartige Tumore) oder Karzinome (bösartige Tumore) entwickelt haben als die Untersuchten ohne Obstipation. Es konnte zwar nicht bewiesen werden, dass die Obstipation Ursache für die Darmveränderungen ist, doch es besteht ein Zusammenhang.

Betroffene einer Obstipation haben demnach nicht zu fürchten, dass daraus ein Darmkrebs entstehen wird. Doch sollte das Wissen über den Zusammenhang Anlass geben, eine Obstipation möglichst zu vermeiden bzw. zu behandeln.

Nach einer Diagnose

Je nachdem in welchem Stadium der Erkrankung die Diagnose gestellt ist, bestehen Therapiemöglichkeiten. Ob der Tumor gestreut hat und andere Organe betroffen sind, kann u. a. durch Ultraschall oder MRT festgestellt werden. Ebenso ist der Allgemeinzustand wichtig bei der Prognose einer Heilungschance.

Im frühen Stadium einer Krebserkrankung kann unter Umständen eine endoskopische Entfernung des Tumors ausreichen. Das entnommene Gewebe wird anschließend auf maligne Veränderungen untersucht. Nach ca. sechs Monaten wird eine Darmspiegelung durchgeführt, bei der weitere Proben entnommen werden, um den Verlauf zu beurteilen.

Ergibt die mikroskopische Untersuchung, dass das betroffene Gewebe maligne ist oder dass umliegendes Gewebe betroffen ist, so ist eine Operation erforderlich. In der Regel wird zusätzlich eine kombinierte Chemo- und Strahlentherapie empfohlen. Ein künstlicher Darmausgang (Stoma) kann zeitweise oder dauerhaft erforderlich sein.

Obstipationsprophylaxe

Hilfreiche Tipps, wie Sie einer Verstopfung vorbeugen

Als Obstipation wird eine behinderte oder zu seltene Stuhlentleerung (Stuhlverstopfung) bezeichnet. Sie zählt zu den häufigsten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Unterschieden wird zwischen der akut auftretenden und der chronischen Obstipation.

Da eine Obstipation subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen wird, gibt es keine eindeutige Definition.

Das Folgende beschreibt jedoch, wie Betroffene eine Obstipation erleben:

- Der Stuhl ist hart und/oder trocken.
- Zur Stuhlentleerung ist starkes, teils schmerzhaftes Pressen nötig.
- Eine vollständige Entleerung scheint nicht möglich zu sein.
- Der Enddarm scheint blockiert zu sein.

Vielfach wird die Häufigkeit des Stuhlgangs zur Beurteilung herangezogen – weniger als drei Stuhlgänge pro Woche sollen z. B. auf eine Verstopfung hindeuten. Doch trifft dies nicht auf alle Menschen zu, denn hier wirken viele Faktoren zusammen. Eine Faustregel gibt es daher nicht.



Wodurch entsteht eine Obstipation?

Obstipation ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom, das unterschiedliche Ursachen haben kann. Dies kann eine Grunderkrankung wie z. B. Karzinom, Divertikulose, Multiple Sklerose oder Parkinson sein, aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Opiate, Diuretika oder Antidepressiva. Bei Frauen tritt eine Obstipation auch häufig hormonell bedingt in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit auf. Des Weiteren können funktionelle Störungen wie verlangsamte Bewegung des Darms und Entleerungsstörung und psychische Faktoren wie Stress (keine Zeit für den Toilettengang, nicht entspannen können) oder Scham (Unterdrücken des Entleerungsreizes in einem Mehrbettzimmer) eine Obstipation verursachen.

Ballaststoffarme Ernährung mit vielen tierischen Fetten, geringe Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung können die Entstehung einer Verstopfung ebenfalls begünstigen.

Wie wird eine Obstipation behandelt?

Die Behandlung ist abhängig von der Ursache, daher ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Meist kann eine konservative Lösung wie z. B. eine Medikamentenumstellung oder die Einnahme eines Abführmittels nach ärztlichem Rat gefunden werden. Nur in seltenen Fällen ist ein operativer Eingriff (z. B. eine Teilentfernung des Dickdarms) nötig.

Was können Sie tun?

Sie können selbst viel tun, um die Darmtätigkeit anzuregen, eine ärztliche Therapie zu unterstützen oder eine leichte Verstopfung selbst zu behandeln:

Lebensstil

- Üben Sie feste Stuhlgangzeiten ein (z. B. nach dem Aufstehen oder nach einer bestimmten Mahlzeit).
- Nehmen Sie sich Zeit für den Gang zur Toilette.
- Unterdrücken Sie nie einen Stuhldrang.
- Meiden Sie Stress oder sorgen Sie für regelmäßige Entspannungsphasen – Stress drosselt die Darmtätigkeit.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen.

Ernährung

- Essen Sie langsam und kauen Sie ausreichend – die Verdauung beginnt schon im Mund.
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten ein – dies ist leichter bekömmlich.
- Trinken Sie zur Unterstützung der Darmaktivität morgens ein Glas zimmerwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag (Wasser, Säfte, Schorlen, Früchtetee).
- Meiden Sie schwarzen Tee (verstopfende Wirkung).
- Meiden Sie Stress oder sorgen Sie für regelmäßige Entspannungsphasen.
- Machen Sie feuchtwarme Bauchauflagen

- Essen Sie Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt, Molke, Buttermilch und Kefir, die viele Milchsäurebakterien enthalten und für eine gesunde Darmflora sorgen.
- Nehmen Sie unterstützend z. B. getrocknete Pflaumen, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft, Leinsamen oder Flohsamen zu sich.
- Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung (z. B. Vollkornprodukte, Müsli, Gemüse, Obst).
- Vermeiden Sie ballaststoffarme Nahrungsmittel (z. B. Weißbrot, heller Reis, Schokolade).

Ballaststoffe und Füllmittel/Quellmittel (z. B. Leinsamen, Flohsamen)

Diese Stoffe sorgen dafür, dass sich das Volumen des Stuhls durch Anziehen von Wasser und Aufquellen vergrößert. Der gequollene Stuhl drückt gegen die träge Dickdarmwand und regt sie an, sich stärker zu bewegen. Außerdem sorgt der erhöhte Wasseranteil für einen weicheren Stuhl.

Wichtig: Zu jeder Dosis Samen ist mindestens ein Glas Wasser zu trinken.



Früherkennungsuntersuchungen im Überblick

Was zahlt die Kasse?

Folgend finden Sie eine Übersicht der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene:

Bei wem?	Wie oft?	Was?	Ab wann?
KREBSVORSORGE			
Frauen	jährlich	Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs	20 Jahre
	jährlich	Brustuntersuchung	30 Jahre
	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	50-70 Jahre
Frauen und Männer	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening	35 Jahre
	2 x im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
	alle 2 Jahre	Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
Männer	jährlich	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten	45 Jahre
GESUNDHEITS-CHECK-UP			
Frauen und Männer	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersuchung, ausführliches Gespräch mit dem Arzt.	35 Jahre
ZAHNVORSORGE			
Frauen und Männer	2 x im Jahr	Zahnvorsorgeuntersuchung	18 Jahre
BAUCHAORTENANEURYSMEN			
Männer	einmalig	Ultraschalluntersuchung	65 Jahre

Weitere bezahlte Vorsorgeuntersuchungen umfassen ein Chlamydien-Screening bei Frauen bis zum 25. Lebensjahr sowie die gesamte Schwangerschaftsvorsorge.

Weihnachtsanhänger aus Salzteig

zum Selbermachen



Der Teig besteht aus:

- ✓ 1 Tasse Wasser
- ✓ 1 Tasse Mehl
- ✓ 1 Tasse Salz

Sie brauchen folgendes Material:

- ✓ Eine Teigrolle
- ✓ Ausstechförmchen
- ✓ Pinsel
- ✓ Satinband
- ✓ Farbe, Glitzer und Deko-Steinchen

Und so funktioniert es:

Wasser, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem festen Teig kneten. Nun kann der Teig ausgerollt werden. Suchen Sie sich die schönsten Ausstechförmchen aus und stechen Sie so viele Figuren aus, wie Sie benötigen.

Mit einem Zahnstocher machen sie ein kleines Loch oben in die Anhänger, damit Sie nach dem Backen ein Band durchziehen können.

Die Salzteigfiguren müssen nun für **2 Stunden bei 150 Grad** in den Backofen.

Nach dem Abkühlen können diese beliebig dekoriert und ausgemalt werden.



Häkeln und Stricken für den guten Zweck

Ihr Können kann anderen Menschen helfen

Längst gehört Häkeln und Stricken nicht mehr zu den Fähigkeiten, die nur unsere Großeltern beherrschen. Viele junge Frauen und auch der ein oder andere Mann können sich auch heute wieder für diese Kunst begeistern. Besonders junge Mütter entdecken oft mit dem ersten Kind das Stricken für sich, weil es für kleine Babys einfach nichts kuscheligeres, wärmeres und vor allem individuelleres gibt, als selbstgestrickte Kleidung.

Neben den eigenen Babys gibt es viele andere Menschen, denen man mit Gestricktem und Gehäkeltem eine große Freude bereiten kann, denen man Wärme und auch die Geste schenkt, dass sich jemand Zeit nimmt, nur für sie etwas anzufertigen.

Aus diesem Grund haben sich deutschlandweit viele wunderbare Projekte entwickelt, die es sich zum Ziel gesetzt haben, mit ihrer selbstgemachten Kleidung andere Menschen und Tiere glücklich zu machen.

Zwei davon möchten wir heute vorstellen.

Wooligans – Gemeinsam sträkeln für eine warme Gesellschaft

Die Initiative hat ihren Ursprung in Hamburg, gegründet im Oktober 2017. Inzwischen arbeitet das Projekt innerhalb Hamburgs an insgesamt 4 Standorten sowie in Stuttgart und Bochum. Weitere Standorte innerhalb Deutschlands sind in Planung. Das Projekt steht für Zusammenhalt und Gemeinschaft. Durch die Ausübung eines gemeinsamen Hobbys schlägt die Initiative Brücken zwischen Menschen und hat sich den Abbau von Vorurteilen zum Ziel gesetzt.

Gemeinschaftlich gefertigte Strick- und Häkelstücke werden an Aktive in der Obdach-/Wohnungslosen-/Bedürftigenhilfe abgegeben und erreichen so Menschen in Not. Wärme im physischen und übertragenen Sinne durch Wertschätzung und sichtbar machen in die Gesellschaft hineinzutragen ist Ziel und Zweck gleichermaßen. Die Kooperationen mit Aktiven aus der Obdach-/Wohnungslosen-/Bedürftigenhilfe erstrecken sich auf hauptwie ehrenamtliche Partner.

Informationen:
www.wooligans.net



Sternenzauber und Frühchenwunder e.V.

Der Verein ist eine ehrenamtliche Initiative für kleine Wunder und ihre Eltern. Tausende Ehrenamtliche nähen, stricken und häkeln Kleidung und basteln Andenken für Kinder, die viel zu früh das Licht der Welt erblicken und Kinder, die manchmal leider nur sehr kurz auf dieser Welt verweilen dürfen.

Krankenhäusern fehlt es an Bekleidung für diese kleinen Wunder, da sie meist deutlich vor Ende der Schwangerschaft zur Welt kommen. Die Vereinsmitglieder stricken, nähen und häkeln mit dem Ziel, diesen Kindern einen würdevollen Empfang auf der Welt zu ermöglichen oder ihnen und ihren Eltern Erinnerungsstücke (eines wird dem Sternenkind mit auf seine Reise gegeben, das andere dient den Eltern als greifbare Erinnerung an ihr Wunder) anzufertigen.

Mittlerweile beliefert der Verein rund 400 Krankenhäuser, Hebammen, Hospize, Frauenärzte und Bestatter in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Luxemburg.

Informationen:
www.sternenzauber-fruehchenwunder.de

Wenn Sie Interesse haben, eines dieser Projekte zu unterstützen, informieren Sie sich auf der angegebenen Webseite über Ihre Möglichkeiten.

In der nächsten Ausgabe berichten wir über weitere wohltätige Strick- und Häkelprojekte, die sich über Ihre Unterstützung freuen würden.

Weihnachtsschmaus - ohne Verdauungsgraus

Weihnachtskost mit Leichtigkeit genießen

Gans, Klöße, Marzipan und Stollen – an den Weihnachtstagen steht unser Magen vor großen Herausforderungen. Zu viel, zu fett, zu schnell, aber einfach lecker. Die Disziplin weicht der Völlerei. Alle kennen das: Obwohl wir satt sind, nehmen wir einen Nachschlag. Doch die Folgen lassen nicht lange auf sich warten: Völlegefühl, Übelkeit und Verdauungsprobleme.

Hier ein paar Tipps, wie das Weihnachtsessen ein Genuss bleibt.

Zwischendurch Pausen machen

Der Magen hat die Aufgabe, die Nahrung zu durchmischen und vorzuverdauen und dann in kleinen Portionen an den Darm abzugeben. Dies erfordert Zeit, die doch gerade an Weihnachten gegeben sein sollte. Essen Sie also in Ruhe, machen Sie Pausen und gönnen Sie Ihrem Magen Zeit, seine Arbeit zu tun.

Fette in Maßen

Fette Kost ist schwerer zu verdauen, weil die Fettverdauung länger dauert. Das bedeutet nicht, dass Sie an Weihnachten ganz auf Fett verzichten müssen, aber vielleicht können Sie an der einen oder anderen Rezeptur Fettoptimierung betreiben. So könnten Sie z. B. statt der Cremesuppe zur Vorspeise eine Bouillon essen, statt der Gans eine Pute zubereiten oder die Soße mit saurer Sahne statt mit Sahne verfeinern.

Verdauungsfördernde Würzer

Nutzen Sie zum Würzen Ihres Weihnachtsmenüs doch einmal Ingwer, Fenchel, Kümmel oder Anis – sie unterstützen die Verdauung. Frische Kräuter eignen sich ebenfalls zum Würzen und fördern gleichzeitig die Verdauung. Kresse wirkt Blähungen entgegen, Basilikum regt die Verdauung an und Dill beruhigt den Magen. Sie bringen außerdem Pfiff ins Weihnachtsmenü.



Wir wünschen
viel Spaß beim
Genießen!



Bitterstoffe einbinden

Seit Jahrhunderten werden Bitterstoffe verwendet, um die Verdauungssäfte anzuregen und Verdauungsproblemen vorzubeugen.

Dies können Sie vielfältig in Ihrem Menü berücksichtigen. Chicorée, Rucola, Radicchio, Endiviansalat oder Artischocke enthalten z. B. viele Bitterstoffe und können wunderbar in einer Vorspeise verarbeitet werden. Rosenkohl ist eine geeignete bittere Beilage.

Auch Espresso enthält Bitterstoffe. Er kann nach dem Essen getrunken oder in die Nachspeise integriert werden.

Der Magenbitter lässt schon auf bittere Inhaltsstoffe schließen, doch ist er wohlüberlegt zu trinken. Denn der Verdauungsschnaps macht den Magen träge, da er ihn betäubt, statt ihn anzuregen. Ebenso betäubt wird der Schließmuskel des Magens, der nun das Aufsteigen von Magensäften nicht mehr stoppen kann. Die Folge ist Sodbrennen. Wer darauf aber nicht verzichten mag, ist mit einem Magenbitter zumindest besser beraten als z. B. mit Likören oder Bränden. Zu empfehlen ist aber, statt zu Kräuterschnaps zu Kräutertee zu greifen. Fenchel, Kümmel und Anis eignen sich auch als Tee zur Entspannung des Magen-Darm-Trakts.

KIPFERLN AUS ANIS BAISER

Zubereitung:

Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen. Salz, Vanillezucker und Zucker nach und nach hinzugeben. So lange schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und die Masse glänzt. 80 g Mandeln mit Anis mischen und unterheben. Die Eiweißmasse in einen Spritzbeutel füllen und die Masse als Kipferln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen. Mit den restlichen 20 g gemahlene Mandeln bestreuen.

Die Bleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C) schieben und ca. 15 Min. backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



- 2 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 120 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL gemahlener Anis

Entlastung für Angehörige

Angehörigen-Entlastungsgesetz Finanzielle Entlastung für Angehörige

Ab 2020 sollen Kinder von Pflegebedürftigen finanziell entlastet werden, das regelt der Entwurf des Angehörigen-Entlastungsgesetzes. Bislang müssen Kinder von Pflegebedürftigen zahlen, wenn das Geld der pflegebedürftigen Person und die Leistungen der Pflegeversicherung nicht ausreichen, die Kosten für die Pflege und Versorgung zu decken.

Der Eigenanteil an den Kosten für einen Platz in einer stationären Pflegeeinrichtung liegt im Durchschnitt bei rund 1800€, die Kosten für ambulante Pflege werden auch nur selten ohne Eigenbeteiligung gedeckt. Pflegebedürftige, die selbst kein großes Vermögen haben, kommen da schnell an die Grenzen des Finanzierbaren.

Künftig sollen in diesen Fällen Kinder, die weniger als 100.000€ Jahreseinkommen haben nicht mehr zur Kostendeckung herangezogen werden. Auch die Eltern volljähriger Kinder mit einer Behinderung werden von monatlichen Kostenbeiträgen entlastet, wenn sie weniger als 100.000€ im Jahr verdienen.

Noch muss der Bundesrat dem Gesetz zustimmen, bevor aus dem Entwurf Wirklichkeit wird. Die Kommunen hatten sich auch kritisch zum Gesetzesentwurf geäußert, da die Mehrkosten von schätzungsweise 300 bis 500 Millionen Euro von den Ländern und Kommunen getragen werden sollen.

Verhinderungspflege Eine kleine Auszeit für Angehörige

Angehörige spielen bei der Pflege und Betreuung Pflegebedürftiger eine sehr wichtige Rolle. Der tägliche Einsatz zehrt an ihren eigenen Kräften und stellt oft eine große Belastung dar. Aus diesem Grund haben Pflegebedürftige Anspruch auf Leistungen, die ihre pflegenden Angehörigen von der Pflege entlasten. Eine dieser Leistungen ist die Verhinderungspflege, welche Pflegepersonen entlastet, wenn sie durch Krankheit, Termine, Urlaub oder andere Gründe verhindert sind.

Ein Pflegedienst oder eine dem Pflegebedürftigen nahestehende Person kann in dieser Zeit die Pflege übernehmen. Die Kosten hierfür trägt die Pflegekasse bis zu einem Höchstsatz von 1612€ jährlich. Unter bestimmten Voraussetzungen, lassen sich außerdem Leistungen der Kurzzeitpflege umwidmen und der Höchstbetrag für Verhinderungspflege kann so auf 2418€ erweitert werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen verfallen.

Tipp: Ab Januar 2020 haben Sie wieder Anspruch auf den Höchstbetrag. Fangen Sie rechtzeitig an, hierfür Leistungen bei Ihrem Pflegedienst zu buchen.

Hinweis: Verhinderungspflege kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden z.B. damit die Pflegeperson zum Friseur oder ins Theater gehen kann.

intensiv lernen (ugs.)	Vornehmheit	US-Parlamentsentscheidung	weibliches Nagetier	Windschatten-seite	feuerfestes Mineral	Himmelsrichtung	Feiertag
						5	
Beruf in der Kfz-Industrie	narkotisiert						Erweißgift
jemenitische Münze		stehendes Gewässer			Zeitalter	Säuregehaltwert	
			Hunde-laute	Brand-rückstand			
aufgeschlos-sen	Balken-träger (Figur)	Weste ohne Ärmel				sehr gut, aus dem ...	
tolerieren, dulden					nord-amerikanische 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.)		künstliche Satelliten
kleiner Rundbau						griechischer Gott der Künste	tourist. Hoch-saison
Bruder von Vater oder Mutter				befestigtes Berber-dorf	Wortteil: Afrika		
		Männer-name	Süß-wasser-fisch				
Stelle	weibliche Ziege				Quit-tungen	Ziffern-ennung (engl.)	
ein Farbton			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.)
gefall-süchtig				modem	Abk.: europäische Norm	ermü-dend	7
franzö-sischer Frauen-name			Gewin-nerin				
Symbol-figur Frank-reichs						afrika-nische Palmen-art	

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

Alle Lösungen zu den Rätseln erhalten Sie natürlich gerne auf Anfrage bei uns.

Fahrtkostenübernahme

Die Kostenübernahme umfasst nicht nur Besuche bei einem Arzt

Immer wieder bekommen wir Anfragen, in denen es um Arztbegleitungen geht und wer die Kosten für solche Fahrten zu tragen hat. Viele unserer Kunden nutzen dazu einen Teil des Betrages für die Entlastungsleistungen (125 EURO pro Monat) oder der Verhinderungspflege (1612 EURO pro Jahr). Doch welche Kosten werden gegebenenfalls auch von den Krankenkassen übernommen? Hierzu möchten wir Sie mit diesem Artikel gerne informieren.

Wenn wir als ambulanter Pflegedienst diese Fahrdienste übernehmen, gilt es folgende Problematiken zu beachten, wie zum Beispiel:

- Das Personenbeförderungsgesetz,
- die entsprechende Versicherung des Fahrzeugs,
- die zusätzliche Vergütung, wie das Kilometergeld.

Die begleitende Person wird durch die abzurechnende Leistung finanziert, jedoch nicht unser Transportmittel.



Seit dem 01.01.2019 gibt es eine gesetzliche Änderung, die die Fahrkostenerstattung durch die Krankenkassen regelt. Bisher musste für die Erstattung der Kosten bei der Krankenkasse ein Antrag gestellt werden. Erst wenn dieser genehmigt wurde, konnten die entsprechenden Kosten zu Erstattung eingereicht werden.

Dies ist nun in folgenden Fällen nicht mehr erforderlich:

- Es liegt ein Schwerbehindertenausweis vor mit einem dieser Merkmale: „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (Blindheit), „H“ (Hilflosigkeit) oder/und
- eine Einstufung in den Pflegegrad 4 oder 5,
- eine Einstufung in den Pflegegrad 3 sowie eine zusätzliche dauerhafte Beeinträchtigung der Mobilität,
- Pflegebedürftige, die vor 2017 bereits in Pflegestufe 2 und nun mindestens Pflegegrad 3 (oder wegen erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz) höher eingestuft sind.



Wenn mindestens eine dieser aufgeführten Voraussetzungen erfüllt ist, besteht ein Rechtsanspruch auf die Übernahme der Transportkosten durch die entsprechende Krankenkasse. Zugelassene Vertragspartner der Krankenkassen sind unter anderem entsprechende Taxiunternehmen oder Fahrdienste.

Mit dieser neuen Rechtsgrundlage soll unnötiger bürokratischer Aufwand verhindert werden, was wir sehr begrüßen.



Eine Fahrkostenübernahme durch die Krankenkassen umfasst nun nicht nur die Besuche bei einem Arzt, sondern auch Krankenfahrten zur ambulanten Behandlung. Damit sind dann eindeutig auch alle anderen Fahrten wegen einer ambulanten Therapie umfasst. Dazu zählen also auch Fahrten zur Physiotherapie, Krankengymnastik oder auch zur Chemotherapie. Aber ebenso die Fahrten zum Zahnarzt und Augenarzt.

Wenn Sie dazu Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an, damit wir Sie unterstützen können.

**PRÜFGRUNDLAGE
AB 2017**

Dieser Transparenzbericht wurde auf Grundlage der ab dem 1. Januar 2017 gültigen Pflege-Transparenzvereinbarung erstellt.

Qualität des ambulanten Pflegedienstes Hanseatic Pflegedienst

Meckelfelder Weg 2 a, 21079 Hamburg · Tel.: 040 7691166 · Fax: 040 76910959
info@hanseatic-pflegedienst.de · www.hanseatic-pflegedienst.de

Vorläufiger Transparenzbericht



**Ergebnis der
Qualitätsprüfung**

Erläuterungen zum Bewertungssystem

Kommentar des Pflegedienstes

Vertraglich vereinbarte Leistungsangebote

Weitere Leistungsangebote und Strukturdaten

Qualitätsprüfung nach § 114 Abs. 1 SGB XI am

15.08.2019

Prüfungsart:

Regelprüfung

Anzahl der versorgten Menschen:

187

Anzahl der in die Prüfung einbezogenen pflegebedürftigen Menschen:

8

Anzahl der pflegebedürftigen Menschen, die an der Befragung der pflegebedürftigen Menschen teilgenommen haben:

7

Notenskala: 1 sehr gut / 2 gut / 3 befriedigend / 4 ausreichend / 5 mangelhaft

Note 1,0 in der
jährlichen MDK-
Prüfung!

Bitte beachten Sie, dass ein Einrichtungsvergleich nur auf der Grundlage von Berichten mit gleicher Prüfgrundlage und Bewertungssystematik möglich ist. Bewertungen auf der Grundlage der bis zum 31. Dezember 2016 gültigen alten Transparenzvereinbarung und Bewertungen auf der Grundlage der seit dem 1. Januar 2017 geltenden neuen Transparenzvereinbarung sind nicht miteinander vergleichbar.

Seite 1

Die Johanniter: Alles aus einer Hand!



**Erste-Hilfe-Ausbildung • Hausnotruf • Fahrdienst • Menüservice • Rettungsdienst
Sanitätsdienst • Tagespflege „Haus am Feuerloch“ in Marmstorf**

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 | www.johanniter.de/harburg

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

