

Krankenpflege und Ärzte Journal



- **Gesund und zufrieden älter werden**
- **Gesunder Schlaf**
- **Wichtige Rufnummern**
- **Geistige Gesundheit**
- **Pflegeberatung**
- **Gesund reisen im Alter**

- **Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung**
- **Allgemeinmedizin**
- **Fußpflege**
- **Körperliche Aktivitäten im Alter**
- **Zahnmedizin**



Dr. Philipp Maatz von Zahnimpuls Lampertheim

**Kostenlos zum
Mitnehmen**



Geschäftsführer: Martin Jelusic

Ihr Immobilien Experte
Von der Wein- bis zur Bergstraße



WEINBERG
IMMOBILIEN

www.weinbergimmobilien.de

Tel.: 0621 – 8455223

Mail.: martin.jelusic@weinbergimmobilien.de

LebensWert

wahrgenommen wertgeschätzt begleitet

Lebensberatung Christina Debissis-Scharpe

Wenn Sie **Orientierung und Begleitung** für ihr Leben, in einem geschützten Rahmen suchen, sind Sie in meiner Lebensberatung richtig. Ich begleite sie durch **individuelle Beratung** mit einer wertschätzenden, empathischen Haltung.



- In Erziehungsfragen
- Zur Stabilisierung von Betroffenen und Angehörigen bei chronischen Erkrankungen
- Um Krisen zu bewältigen
- Um Umbruchsituationen zu meistern
- Zur Persönlichkeitsstärkung und Persönlichkeitsentwicklung
- Um Trauererfahrungen zu bewältigen
- Um Scheidungs- und Trennungssituationen zu bewältigen
- Zur beruflichen Orientierungshilfe

Alles was Sie mir erzählen wird vertraulich behandelt.

Sie erreichen mich unter

+49 6157 808855 www.lebensberatung-cds.de

Keine Kassenzulassung, nur Selbstzahlung möglich.

Christina Debissis-Scharpe

Diplom Sozialpädagogin
Systemische Familienberaterin
Lebens- und Sozialberaterin



akkreditierte
Christliche
Beraterin



Gesund und zufrieden älter werden

Glücklich und zufrieden älter werden, den wohlverdienten Ruhestand genießen und körperlich gesund und geistig fit bleiben: Das wünschen sich viele für ihren dritten Lebensabschnitt. Oft vergessen wir dabei, dass wir dafür etwas tun müssen: Aktiv an uns arbeiten – damit der Wunsch nicht ein ewiger Traum bleibt.

Geistige und körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, sportliche Betätigung und Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum sind unabdingbar, wenn Sie glücklich und zufrieden älter werden wollen

15 Regeln für erfolgreiches Altern

Die "Regeln für gesundes Älterwerden" wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg, im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e. V., anlässlich des Weltgesundheitstages 1999 "Aktiv leben - gesund alt werden" entwickelt.

1. Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv!

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen.

2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst!

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.



Gesund und zufrieden älter werden

4. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

5. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

6. Gesundheit ist keine Frage des Alters!

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

7. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

8. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

9. Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.



Lebenszeit 'Service'

Unsere Adresse:

Berthold-Schwarz-Str. 35
67063 Ludwigshafen

- ➔ Haushaltsauflösungen
- ➔ Gewerbeauflösungen
- ➔ Teilauflösungen
- ➔ Entsorgungen
- ➔ Umzüge
- ➔ uvm.



- Rundumservice aus einer Hand -

Telefon: 0176 / 826 231 00

Mail: kontakt@lebenszeit-ludwigshafen.de

Web: www.lebenszeit-ludwigshafen.de



Lebenszeit 'Service'



Das schönste "Recycling"-Kaufhaus in der Region

Berthold-Schwarz-Str. 35
67063 Ludwigshafen

Hier gibt es in jeder Ecke
etwas zu "entdecke"

Öffnungszeiten:

Siehe Homepage:

www.lebenszeit-ludwigshafen.de/das-gruschel-paradies/

oder rufen Sie uns an:

0176-82623100



Gesund und zufrieden älter werden

10. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheits- bewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren - wie z.B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht - einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

11. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

12. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

13. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

14. Begreifen Sie das Alter als Chance!

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

15. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

Gesunder Schlaf

Dass der Schlaf nicht „von alleine“ kommt, haben Sie sicher schon nach einer schlaflosen Nacht gemerkt. Aber Sie können mit ein paar einfachen Veränderungen im Schlafzimmer endlich wieder gut schlafen.

Einige der wichtigsten Faktoren für guten Schlaf liegen in einer gesunden, Schlafumgebung. Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Schlafzimmer?

*Am einfachsten beginnen Sie damit, sich Ihr Schlafzimmer gemütlich und freundlich einzurichten. Befreien Sie den Raum von allem was Ihnen unangenehme, belastende und herausfordernde Gedanken macht. Denken Sie dabei auch an die Ecken in den Schränken und vor allem unter dem Bett!

*Zaubern Sie mit ein wenig Farbe eine angenehme Stimmung im Schlafzimmer. Streichen Sie eine Wand in Ihrer Lieblingsfarbe, wie z.B. in abgemildertem Aprikot-Gelb-Orange-Ton oder in beruhigend warmem hellen Blau.

*Machen Sie das Schlafzimmer zum wohligen und ruhigsten Raum in Ihrem Zuhause. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie generell in Ihrem Schlafzimmer nicht gut schlafen, können Sie sich auch von einer/m FengShui-Berater*in zeigen lassen, wie sie mit einfachen Gestaltungselementen für besseren Schlaf sorgen können.

*Bereiten Sie sich Ihr Bett zu einer Wohlfühl-Oase. Nach dem Aufräumen und der Neugestaltung des Schlafzimmers schauen Sie sich Ihr Bett an. Fühlen Sie sich darin rundum wohl? Gehen Sie gerne in Ihr Bett? Gefällt es Ihnen noch oder ist es inzwischen unansehnlich und vielleicht sogar instabil geworden? Mit einem handgefertigten Massivholzbett aus Ihrem Lieblingsholz, wie z.B. von Kirschbaum, Nussbaum, Eiche oder der wohlriechenden Zirbenkiefer holen Sie sich die Schönheit der Natur ins Zimmer. Schlafen ist dann erholsam wie ein Spaziergang im Wald.

*Gesunde Materialien und guter Schlaf gehören unbedingt zusammen. Mit Matratze, Bettdecke und Kissen ist Ihr Körper beim Schlafen unmittelbar in Kontakt.

Hier sollten Sie unbedingt darauf achten, dass möglichst jedes Zubehör natürlichen Ursprungs ist. Die Vorteile von Naturmaterialien sind sofort spürbar: anpassungsfähige, schadstofffreie, nachhaltig produzierte und ausgleichende Stoffe und Materialien!

Folgende 4 Kriterien für natürlich gesunden Schlaf sind wichtig:

1. orthopädisch richtiges Liegen,

Die Matratze und der Lattenrost sollen in ihrer Kombination optimal auf Ihre Ergonomie, Ihr Schlafverhalten und Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden können. Hoch elastisch, haltbar und natürlich ist reiner Naturlatex mit dem QUL-Siegel

2. ein angenehmes Bettklima,

Die Materialien von Bettdecke und Matratzenbezug sollen auf die Körpertemperatur und die Feuchtigkeitsabgabe des Körpers ausgleichend wirken. Das gewährleisten Rohstoffe wie Baumwolle aus biologischem Anbau, Schurwolle oder Cellulosefasern wie Tencel am besten.

3. eine von chemischen Belastungen freie Schlafsituation:

Alle Schadstoffe, die den Menschen tagsüber umgeben, sollen nachts vermieden werden. Denn der Körper soll sich ungestört erholen können. Das kann er am besten ohne chemische Schadstoffe, wie z.B. Kunststoffe und Weichmacher, oder Mittel gegen Schimmelpilze, Bakterien und Milben. Beste Eigenschaften besitzen natürlich gewachsene Rohstoffe aus biologischer Tierhaltung und biologischem Anbau.

4. eine von physikalischen Reizen freie Schlafumgebung:

Wellen von Handy, TV, WLAN, sich durch Reibung elektrisch aufladende Materialien, Metalle am Bett und Metallspiralen in der Matratze stören den Körper beim Ausruhen. Nächtliche Unruhe, gesundheitliche Probleme ohne direkt erkennbare Ursachen, Glieder- und Kopfschmerzen können vermieden werden, wenn im Schlafrum alle störenden Quellen abgeschaltet oder vermieden werden. Massivholz, Naturlatexmatratzen und metallfreie Lattenroste lassen den Körper zur Ruhe kommen.

Wichtige Rufnummern

Medizinische Notfälle

Rettungsdienst der Feuerwehr:	112
Polizei:	110
Kassenärztlicher Notdienst:	116 117

Die Nummern gegen Kummer

Seelsorge am Telefon:	0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
Kinder- und Jugendtelefon:	0800 111 0 333
Elterntelefon:	0800 111 0 550
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:	08000 116 016

Sperren und Verwaltung

Sperr-Notruf:	116 116
Behördennotruf:	115

Gift-Notruf:

Baden-Württemberg:	0761 19240
Hessen, Rheinland-Pfalz:	06131 19240
Bayern:	089 19240
Berlin, Brandenburg:	030 19240
Bremen, Hamburg,	
Schleswig-Holstein, Niedersachsen:	0551 19240
Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen,	
Sachsen-Anhalt, Thüringen:	0361 19240
Nordrhein-Westfalen:	0228 19240
Saarland:	06841 19240

Apotheken-Notdiensthotline: 0800 0022833

Impfen und Reisemedizin: 040 428544420

Suchtnotruf: 01805 313031

Geistige Gesundheit

Geistige Leistungsfähigkeit im Alter

Mit zunehmender Erfahrung im Alter werden geistige oder kognitive Prozesse immer komplexer. Neue Informationen die wir über die Sinnesorgane aufnehmen, werden mit den bestehenden Erfahrungen abgeglichen und bewertet. Durch ihre vielfältigen Erfahrungen brauchen ältere Menschen länger um eine Entscheidung zu treffen als jüngere. Falls keine Beeinträchtigung durch eine Demenz vorliegt, sind am Entscheidungsprozess auch mehr Gehirnsegmente beteiligt als bei jüngeren.

„Geistig fit ins Alter“

Wer gehen möchte, kann sehr viel für sich tun. Bestimmte Bereiche des Gedächtnisses, deren Leistung mit dem Alter abnimmt, können trainiert werden. Um die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter zu erhalten, ist fortlaufende Übung erforderlich. Durch gezieltes Training können sich die Verbindungen im Gehirn (Synapsen) neu bilden, aufrechterhalten werden oder gelöst werden. Das Gehirn entwickelt sich parallel zu dem was wir denken und womit wir uns beschäftigen - das gilt auch noch im hohe Alter.

Trinken Sie genug

Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag. Am besten Wasser gemischt mit wohlschmeckenden Fruchtsäften. Alkohol und Kaffee sollten Sie eher meiden. Kaffee entzieht dem Körper Wasser und Alkohol schwemmt die Mineralien heraus.

Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivität hält Körper und Geist jung. Sie können abschalten und von Ihren Alltagsorgen loslassen.

Das können Sie tun um Ihre geistige Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten

Achten Sie auf Ihre Sinnesorgane

Sinnesminderungen wie Seh- und Höreinbußen müssen Sie so gut es geht ausgleichen. Durch beeinträchtigte Sinnesorgane können Sie Ihre Umwelt schlechter wahrnehmen. Durch eine verminderte Sehleistung kann schon die Wahrnehmung der Buchstaben beim Lesen eines Buches oder beim Surfen im Internet zur Konzentrationsaufgabe werden.

Meiden Sie Stress

Vermeiden Sie Stressspitzen und psychische Dauerbelastungen. Sollte es doch einmal dazu kommen, nehmen Sie sich eine längere Auszeit für die Regeneration.

Machen Sie täglich Gehirnjogging

Sie müssen nicht gleich ein spezielles Gedächtnistraining bei einem professionellen Anbieter buchen. Oft ergeben sich schon im Alltag genügend Möglichkeiten, um das Gehirn zu trainieren und zu fordern. Sie können zum Beispiel Ihren Einkaufszettel auswendig lernen. Bevor Sie sich vom Einkaufen auf den Heimweg machen, sollten Sie allerdings nachschauen, ob Sie alles Wichtige eingekauft haben. Ein Schachabend zu Hause am Feuer oder ein Spieleabend (Backgammon, Skat oder Wissensquiz) zusammen mit Freunden erfordert sehr viel Konzentration und Denkleistung und fördert die Kommunikation.

Pflegeberatung

Seit dem 1. Januar 2009 gibt es den gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung. Die Beratung erfolgt durch Pflegeberaterinnen und Pflegeberater. Diese werden in aller Regel Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekassen sein, die über Wissen aus den Bereichen des Sozialrechts, der Pflege und der Sozialarbeit verfügen. Aber auch die Übertragung der Beratungsaufgabe auf Dritte ist möglich.

Hilfe- und Pflegebedürftigen sowie deren Angehörigen annehmen, über das vorhandene Leistungsangebot beraten und die Betroffenen persönlich begleiten. Sofern Pflegestützpunkte eingerichtet sind, müssen Pflegeberaterinnen und -berater dort angesiedelt werden. Die Pflegekassen müssen Sie, wenn Sie Leistungen der Pflegeversicherung beantragen, darüber informieren, wo sich der nächste Pflegestützpunkt befindet und welche Pflegeberaterin oder welcher Pflegeberater für Sie erreichbar ist.

Beratung zu Hause

Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater beraten Sie nicht nur in den Pflegestützpunkten, sondern auch daheim. Grundsätzlich ist es das Ziel, das Zusammenwirken aller Kräfte im ambulanten Bereich zu verbessern. Je besser die ambulante Versorgung, desto größer die Chance, dass die kostenintensive vollstationäre Versorgung zurückgeht.

Probleme mit der Pflegeberaterin oder dem Pflegeberater

Die Inanspruchnahme der Pflegeberatung ist freiwillig. Es ist selbstverständlich, dass Ihnen keine bestimmte Beratungsperson aufgezwungen oder vorgeschrieben werden kann. Kommen Sie mit ihrer Pflegeberaterin oder Ihrem Pflegeberater nicht zurecht, sind klärende Gespräche in den Pflegestützpunkten eine Möglichkeit, eventuelle Missverständnisse zu beseitigen. Sie können sich auch an Ihre Pflegekasse wenden, um Abhilfe zu schaffen. Welchen Pflegestützpunkt Sie in Anspruch nehmen, steht Ihnen frei. Es gibt keine Vorschriften und keinen Zwang, den nächstgelegenen Pflegestützpunkt aufzusuchen. Von daher bestehen auch keine Bedenken, einen Pflegestützpunkt Ihrer Wahl in Anspruch zu nehmen.

Qualifikation der Pflegeberaterinnen und Pflegeberater

Die komplexe Tätigkeit der Pflegeberatung setzt entsprechend qualifiziertes Personal voraus. Als Erstausbildungen kommen, neben einer Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte oder einem Studium der Sozialarbeit, vor allem Ausbildungen nach dem Altenpflegegesetz oder nach dem Gesetz über die Berufe in der Krankenpflege in Betracht. Zusätzlich zu den in der Berufsausbildung oder im Studium erworbenen Grundqualifikationen müssen die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater die für die Beratungstätigkeit erforderlichen Fertigkeiten und Kenntnisse durch Weiterbildungen sowie ein Pflegepraktikum nachweisen. Der Spitzenverband Bund der Pflegekassen hat am 29. August 2008 Empfehlungen sowohl zur Anzahl als auch zur Qualifikation der zukünftigen Pflegeberaterinnen und Pflegeberater abgegeben.

In den Pflegestützpunkten werden sich die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Sorgen und Fragen von

Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung

SPV - Pflegeleistungen nach Pflegegraden (PG)

In EUR pro Monat

Pflegeleistung (PG)	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Leistungen					
Häusliche Pflege Pflegetaschengeldleistungen	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	724	1.363	1.693	2.095
Häusliche Pflege Pflegegeld	-	316	545	728	901
Pflegevertretung durch nahe Angehörige Aufwendung bis 6 Wochen im Kalenderjahr	-	474	817,50	1.092	1.351,50
Pflegevertretung erwerbsmäßig Aufwendungen bis 6 Wochen im Kalenderjahr	-	1.612	1.612	1.612	1.612
Kurzzeitpflege Aufwendung bis 8 Wochen im Kalenderjahr	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	1.774	1.774	1.774	1.774
Teilstationäre Tages- und Nachtpflege	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	689	1.298	1.612	1.995
Entlastungsbetrag	125	125	125	125	125
Zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen	214	214	214	214	214
Anschubfinanzierung zur Gründung von ambulant betreuten Wohngruppen	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500
Vollstationäre Pflege	125	770	1.262	1.775	2.005
Pflege in vollstationären Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen	-	266	266	266	266
Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel	40	40	40	40	40
Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes Aufwendungen in Höhe von bis zu	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000
Umwandlungsanspruch Übertragung des ambulanten Sachleistungsbetrages (40 vom Hundert) auf Leistungen von Angeboten zur Unterstützung im Alltag	-	289,60	545,20	677,20	838

Impressum

Herausgeber:
Medienhaus Timo Konfiszser

Grafische Gestaltung und Design:

Timo Konfiszser

Belichtung und Druck:

KS Druckerei Heppenheim

Copyright:

Gebrauchs- und geschmacksmusterrechtlich geschützt.
Nachdruck auch auszugsweise sowie das Kopieren, Einscannen und Einlesen in Digitale Systeme nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind Eigentum des Verlages und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages wiederverwendet oder verändert werden. Alle Angaben ohne Gewähr.



Medienhaus

Timo Konfiszser

Schulstr. 18 • 68642 Bürstadt
Telefon: 06206-909172

www.medienhaus-buerstadt.de

medienhaus@gmx.net

Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung

Pflegeleistungen ambulant für häusliche Pflege

Pflegegrad	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5
Pflegegeld	-	316 €	545 €	728 €	901 €

Pflegeleistungen ambulant für häusliche Pflege

Das Pflegegeld kann bezogen werden, wenn zum Beispiel Angehörige oder Ehrenamtliche den Pflegebedürftigen versorgen und pflegen. Es kann mit den ambulanten Pflegesachleistungen kombiniert werden, wenn ein ambulanter Pflegedienst zusätzlich zur Versorgung des Pflegebedürftigen gerufen wird.

Pflegesachleistungen ambulant für häusliche Pflege

Pflegegrad	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5
Pflegesachleistung	-	724 €	1.363 €	1.693 €	2.095 €

Pflegesachleistungen ambulant für häusliche Pflege

Die Pflegesachleistungen können bei Inanspruchnahme eines ambulanten Pflegedienstes bezogen werden. Ambulante Pflegesachleistungen können mit dem Pflegegeld kombiniert werden, wenn zum Beispiel Angehörige den Pflegebedürftigen zusätzlich versorgen.

Pflegehilfsmittel

Bis zu 40 Euro werden von der Pflegekasse für Pflegehilfsmittel erstattet. Dazu zählen zum Beispiel Betteinlagen oder Einmalhandschuhe. Pflegehilfsmittel werden allgemein als Geräte und Sachmittel bezeichnet, ohne die Pflege zuhause nicht funktioniert. Sie können die häusliche Pflege erleichtern und für ein selbstständigeres Leben bei Pflegebedürftigkeit führen.

Verhinderungspflege

In den Pflegegraden 2-5 erhalten die Pflegebedürftigen 1.612 Euro für Kosten einer notwendigen Ersatzpflege für bis zu sechs Wochen. Diese Leistungen können bezogen werden, wenn die private Pflegekraft im Urlaub ist oder krankheitsbedingt an der Pflege gehindert wird.

Von den 1.612 Euro können 50%, also 806 Euro, des Leistungsbetrags der Kurzzeitpflege für Verhinderungspflege angerechnet werden. Dies ist nur möglich, wenn die Kurzzeitpflege in einem Jahr nicht genutzt wird. Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 erhalten keine Leistungen für die Verhinderungspflege, können aber den Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich anrechnen lassen.

Antik- und Sammlerwelt

Individuelle Wohnungsaufösungen

Sofort Bares für Antiquitäten + Kuriositäten:

Gold, Silber, Zinn, Versilbertes, Modeschmuck, Zahngold, Münzen, Bernstein, Markenporzellan/ Glas, altes Spielzeug, Kriegsandenken, Spirituosen, Instrumente, Techn. Geräte uvm. Gerne auch ganze Nachlässe.



Bitte um Terminabsprache.



„Nachlass mit Respekt behandelt“
Das ist für Diplom BetrW (FH) Susanne Kirnberger
eine Herzensangelegenheit!

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 8:00 – 12:00 Uhr

Telefonisch jederzeit für Sie erreichbar.

Susanne Kirnberger | Hauptstraße 24 | 66557 Illingen

Tel.: 0 68 25 / 4 999 355 | antikundsammlerwelt@t-online.de

KÜCHEN ZUM WOHLFÜHLEN.

INDIVIDUELL. FÜR SIE.



Weinstraße 45
67146 Deidesheim
Telefon: 06326 9813488
www.kuechengalerie-mk.de

BERATUNG. PLANUNG. VERKAUF. SERVICE.

ERFAHREN. KOMPETENT. PERSÖNLICH.

martin kindler
KÜCHEN
GALERIE



Warum zur Schilddrüsenthérapeutin (Heilpraktikerin) gehen ?

- Wenn Ihre Schilddrüse wieder richtig arbeitet, gewinnen Sie wieder mehr Lebensqualität
- Wir finden gemeinsam heraus, wie wir Ihre Schilddrüse am besten unterstützen, damit sie ihre vielfältigen Aufgaben wieder ausführen kann
- Sie lernen, wie Sie mit Berührung und Wickel Ihrer Schilddrüse helfen können, sich zu regenerieren
- Sie erfahren, wie Sie mit Ernährungstherapie und Entspannungsverfahren die Arbeit der Schilddrüse unterstützen und verbessern können
- Alle Anwendungen können praktisch in meiner Praxis geübt und erlernt werden, z. B. mit Kochkursen, Entspannungsverfahren, Meditationen, Wickel u. v. m.

Mein Ziel:

Mein Ziel als Heilpraktikerin und ausgebildete Schilddrüsenthérapeutin ist es, Ihnen Wege und Möglichkeiten zu zeigen, wie Sie Ihre Schilddrüse wieder dazu bringen, ihren vielfältigen hormonellen Aufgaben nachzukommen, umso Ihr Wohlbefinden merkbar zu verbessern.

Über mich:

In 2014 habe ich die Ausbildung zur Gesundheitspädagogin abgeschlossen und mit Ernährungstherapie und Entspannungsverfahren vielen Menschen helfen dürfen. Mit der in 2020 erfolgreich bestandenen Heilpraktikerprüfung kann ich mir nun meinen Traum verwirklichen: Die Schilddrüsenthérapeutie liegt mir besonders am Herzen. Patienten mit Schilddrüsen-Erkrankungen haben oft einen jahrelangen Leidensweg hinter sich gebracht. Diesen Menschen, Patienten mit Hashimoto, Über- und Unterfunktion sowie Entzündungen der Schilddrüse, möchte ich zeigen, wie man auch sich selbst mit sanften Methoden helfen kann.

Beate´s Naturheilpraxis
Beate Grüner
Heidelberger Straße 10
69198 Schriesheim

Telefon: 06203/9542989
E-Mail: dialog@beates-naturheilpraxis.de

Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung

Kurzzeitpflege

Pflegebedürftige in den Pflegegraden 2-5 erhalten 1.612 Euro für Kurzzeitpflege bis zu acht Wochen. Pflegebedürftige im Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro anrechnen lassen.

Leistungen in ambulant betreuten Wohngruppen

für die Gründung von Pflege-Wohngruppen werden einmalige Beträge gewährt:

Pflegegrad 1-5: 2.500 €/Person bzw. 10.000 €/Wohngruppe

Somit bekommen auch Pflegebedürftige im Pflegegrad 1 entsprechende Leistungen. Übernimmt eine Person der Wohngruppe besondere organisatorische, betreuende oder gar hauswirtschaftliche Tätigkeiten wird ein Wohngruppenzuschlag in Höhe von 214 Euro gewährt. Dieser steht Personen in allen Pflegegraden zu.

Umbaumaßnahmen des Wohnbereiches

Der altersgerechte Umbau einer Wohnung wird durch die Pflegeversicherung ab 2017 verstärkt bezuschusst, was vor allem im Pflegegrad 1 zu bemerken ist.

Bei einer Einzelperson werden im Pflegegrad 1-5 4.000 Euro gewährt. Wenn mehrere Antragsberechtigte zusammenwohnen bezuschusst die Pflegeversicherung mit 16.000 Euro. Hierzu zählt zum Beispiel auch der barrierefreie Badumbau oder die Integrierung eines Treppenlifts.

Tages- und Nachtpflege

Die Tages- und Nachtpflege bezeichnet die teilstationäre Pflege und findet zeitweise im Tagesverlauf in einer Pflegeeinrichtung statt.

Die Leistungen für Tages-/Nachtpflege können seit Januar 2015 zusätzlich zu den ambulanten Pflegesachleistungen und dem Pflegegeld in Anspruch genommen werden. Die Leistungen werden also nicht mehr angerechnet. Ab 2017 haben Pflegebedürftige der Pflegegrade 2-5 Anspruch auf Tages- und Nachtpflege. Personen mit Pflegegrad 1 können den Entlastungsbeitrag dafür einsetzen.

Pflegegrad	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5
Leistungsbeitrag für Tages- und Nachtpflege	-	724 €	1.363 €	1.693 €	2.095 €

Hilfedienst

Regional im
Rhein-Pfalz
Kreis und Umgebung

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich

Auch zusätzlich zum
Pflegedienst nutzbar!

Wir kommen zu Ihnen
nach Hause!

3112 Euro
NICHT
verfallen
lassen! *1

Für Senioren und hilfsbedürftige Menschen

// Haushaltshilfe

// Alltagsbegleitung

// Alltagsbetreuung

// Beratungseinsatz



Alle Personen mit einem Pflegegrad 1 bis 5, die im häuslichen Umfeld gepflegt werden, haben einen Anspruch auf den monatlichen Entlastungsbetrag.

Kostenlose Beratung: ☎ 06235-446 285-0

*1 ab Pflegegrad 1 - 1500,00 € pro Jahr Entlastungsleistung, ab Pflegegrad 2 - 3112,00 € pro Jahr Entlastungsleistung und Verhinderungspflege.

Hauptverwaltung | Bahnhofstr. 37 | 67105 Schifferstadt | kontakt@hilfedienst.com | www.hilfedienst.com

Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung

Kurzzeitpflege

Gelegentlich sind pflegebedürftige Menschen, die eigentlich zuhause gepflegt werden, vorübergehend auf die Versorgung in einer stationären Einrichtung angewiesen (z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt). In diesen Fällen greift die Kurzzeitpflege für bis zu acht Wochen, die in entsprechenden (voll-) stationären Einrichtungen angeboten wird.

Stufe der Pflegebedürftigkeit	Leistung pro Kalenderjahr (Euro)
Pflegegrad 2-5	1.774

Zusätzlich zu den hier aufgeführten Leistungsbeträgen gilt, dass die pro Kalenderjahr noch nicht verbrauchten Leistungsbeträge für die Verhinderungspflege (siehe oben) auch für die Kurzzeitpflege genutzt werden können.

Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes

Stufe der Pflegebedürftigkeit	Leistung pro Maßnahme(Euro)
Pflegegrad 2-5	4.000

Niedrigschwellige Entlastungsleistungen

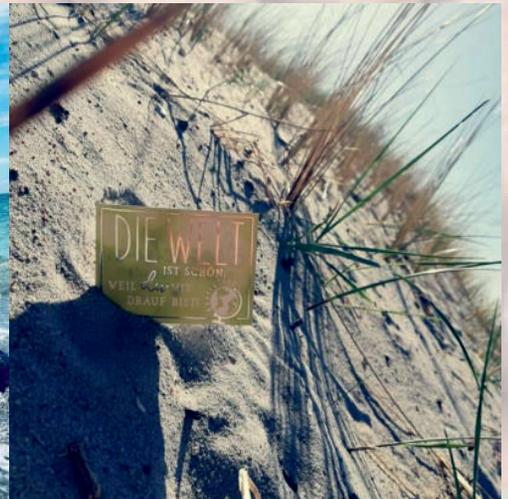
Personen, die ihren Anspruch auf ambulante Sachleistungen nicht voll ausschöpfen, können den nicht dafür genutzten Betrag (maximal aber 40 % des hierfür vorgesehenen Leistungsbetrages) für niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote verwenden.

Gesund reisen im Alter

Daran sollten Sie denken, wenn Sie auf Reisen gehen

Reisen in ferne Länder sollten gründlich und lange im voraus geplant sein. Dadurch lässt sich Stress in der Reiseplanung vermeiden und Sie können mit gutem Gewissen verreisen. Erkundigen Sie sich über die örtlichen Gegebenheiten in Ihrem Reiseführer oder bei Freunden, die Ihr Reiseland schon besucht haben. Über fast alle Reiseländer und Reiseziele erhalten Sie auch nützliche Informationen im Internet. Wie Sie in den zahlreichen Suchmaschinen unter Eingabe von verschiedenen Schlagwörtern an Ihre Informationen herankommen, können Ihnen sicher Ihre Kinder oder Enkelkinder zeigen. Eine der beliebtesten und besten Suchmaschinen für solche Zwecke ist google. Bedenken Sie, die körperliche Anpassungsfähigkeit im Alter ist eingeschränkt. Kurze Pauschalreisen von einer Woche sind weniger für Senioren geeignet als längere Aufenthalte in fernen Ländern. Ihr Körper braucht länger für die Akklimation. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Medikamente und welchen Impfschutz Sie für Ihr Reiseland benötigen. Für Reisen in Tropengebiete müssen Sie sich meist schon 2-3 Monate vor Reisebeginn impfen lassen. Ihr Arzt kann Ihnen auch sagen, ob und wie Ihr Herz-Kreislaufsystem die Temperaturen und klimatischen Bedingungen im Reiseland verträgt. Fragen Sie Ihren Arzt oder in der Apotheke, wie die mitgeführten Medikamente gelagert werden müssen (Meist kühl und an einem dunklen Ort). Falls Sie auf die regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen sind, sollten Sie bei Reisen über mehrere Zeitzonen beachten, dass Sie mehr oder weniger Medikamente einnehmen müssen. Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Plan, wann und wie viele Medikamente Sie einnehmen müssen. Erkundigen Sie sich schon zu Hause nach den Telefonnummern für entsprechende Ärzte vor Ort oder an wohin Sie sich wenden können, falls Sie ärztliche Hilfe benötigen. Trinken Sie genug: Durch die hohe Hitze in südlichen Gefilden verdunstet der Körper sehr viel Flüssigkeit. Nehmen Sie auch genügend Mineralien und Vitamine zu sich. Vergessen Sie nicht den Sonnenschutz. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor gibt es auch vor Ort zu kaufen. Am besten setzen Sie Ihren Körper aber keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Sonnenhut und Sonnenschirm gehören in jedes Reisegepäck.

Ärgern Sie sich nicht über Kleinigkeiten im Urlaub. Das belastet Ihren Körper nur zusätzlich und kann Ihnen den ganzen Spaß verderben. Schließen Sie vor Ihrer Reise ins Ausland eine Auslandskrankenversicherung mit Rücktransportabsicherung ab.



Atemwegserkrankungen

Erkrankungen der Atemwege zählen beim Menschen zu den häufigsten Leiden überhaupt. Grundsätzlich unterscheiden kann man Erkrankungen der oberen und der unteren Atemwege sowie akute und chronische Krankheitsverläufe.

Anatomische Varianten, chronische Schleimhautschwellungen oder eine Polyposis nasi können die Nasenatmung dauerhaft behindern. Besteht eine Rhinosinusitis trotz Medikation bei Kindern länger als zwölf, bei Erwachsenen über acht Wochen, gilt sie als chronisch und bedarf einer erweiterten Diagnostik sowie einer gesonderten Therapie.

Die Behandlung von Patienten mit Asthma und COPD sind für jeden Hausarzt bereits Praxis Alltag. Um die Patienten jedoch optimal versorgen zu können, ist ein konsequentes Umsetzen der empfohlenen stadiengerechten Therapie ein Muss. In den Leitlinien finden sich dazu Handlungsempfehlungen für medikamentöse und nicht-medikamentöse Maßnahmen in der Hausarztpraxis.

In der Schweiz sind heute vor allem Immigranten, ältere und institutionalisierte Personen von den Folgen einer Tuberkulose-infektion betroffen. Bei älteren Patienten stellt der schleichende Verlauf eine besondere Herausforderung für die Erkennung dar. Nachdem die Diagnose gestellt ist, erfordert die Tuberkulose neben einer konsequenten Therapie auch geeignete Maßnahmen zum Schutz des Umfelds.

Selbst bei älteren Patienten kann Asthma neu auftreten. Da bei dieser Altersgruppe jedoch eine Vielzahl von Erkrankungen Dyspnoe und Husten auslösen kann, ist die Differenzialdiagnose des Asthmas deutlich erschwert. Als klarer Hinweis erweist sich neben der typischen Anamnese die reversible Obstruktion in der Spirometrie.

Bei der sublingualen Immuntherapie, kurz SLIT, wird der Allergenextrakt zur Hyposensibilisierung nicht wie bei der klassischen Immuntherapie subkutan injiziert, sondern, wie der Name sagt, in Form von Tropfen sublingual appliziert. Über Wirksamkeit, Vorteile und Nachteile dieser Methode sprach MMW mit Priv.-Doz. Dr. Ulf Darsow von der dermatologischen Klinik der TU München.

Der diagnostische Aufwand beim akuten Husten beschränkt sich in der Regel auf eine sorgfältige Anamnese und eine gründliche Untersuchung. Therapeutisch sind bei der häufigsten Ursache des akuten Hustens, dem akuten, viralen Atemwegsinfekt, Hausmittel zumeist ausreichend. Die häufigste Ursache des chronischen Hustens ist das Rauchen,...

Fußpflege

Barfuß laufen

Die einfachste und schnellste Übung ist barfuß laufen. Die Füße werden auf natürlichem Wege massiert, je nach Bodenbelag (Kies, Sand oder Wiese) unterschiedlich stark. Menschen, die in ihrer Jugend häufig ohne Schuhe liefen, leiden als Erwachsene deutlich weniger an Senk- oder Spreizfüßen sowie an Rücken- und Gelenkproblemen. In Schwimmbädern jedoch sollte auf das Tragen von Badeschuhen nicht verzichtet werden. Um dem Befall von Pilzinfektionen vorzubeugen, sind diese ein unbedingtes Muss. Desinfektionssprays nutzen in der Regel wenig.

Gymnastik für die Füße

Unkompliziert und quasi überall durchzuführen, ist eine gezielte Fußgymnastik. Dabei können zum einen die Zehen und zum anderen die Füße und Beine trainiert werden.

Zehenübungen

Versuchen Sie, kleine Gegenstände mit den Zehen zu greifen. Steine, Murmeln, Stifte etc. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert gleichzeitig die Durchblutung und hält die Zehen beweglich.

Übungen für Füße und Beine

Hierfür bestens geeignet sind Massageroller oder Massagebälle (erhältlich in Apotheken und Sportgeschäften). Übungen mit diesen Hilfsmitteln können im Sitzen durchgeführt werden, indem die Fußsohlen mit kreisenden oder länglichen Bewegungen (von den Zehen bis zu den Fersen und zurück) leicht massiert werden. Ein Massageball zwischen den Fußballen balancieren, ohne dass er herunterfällt, trägt gleichzeitig zur Stabilisierung des Gleichgewichts bei.

Fußreflexzonenmassage

Bei dieser Massage wird nicht nur eine Tiefenentspannung hervorgerufen, sondern - mit speziellen Druck- und Fingertechniken - auch auf bestimmte Reflexpunkte am Fuß eingewirkt. Jeder Punkt steht für ein Körperorgan, das durch die Massage positiv beeinflusst wird.

Fußbäder

Weltberühmt sind die gesundheitlichen Anwendungen nach Sebastian Kneipp. Speziell die "Wasser-Tret-Bäder", haben ihn über alle Grenzen hinaus bekannt gemacht - einige Minuten in kniehohem Wasser zu laufen bzw. treten, kurbelt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Auch Wechselbäder, kalte, heiße oder warme Bäder, helfen bei vielen Beschwerden. Unterschiedliche Badezusätze (Salze etc.) können die Wirkung verstärken.

Peeling und Rubbeln

Spezielle Fußpeelings glätten raue Stellen an den Füßen und entfalten eine erfrischende Wirkung. Unser Tipp: Salz oder Zucker mit etwas Öl vermischen und anschließend als Peeling verwenden (funktioniert auch als Ganzkörperpeeling). Neben der durchblutungsfördernden Wirkung wird die Haut glatt und geschmeidig.

Ein Besuch bei der Fußpflege

Fußpflegepraxen findet man (fast) überall. Gönnen Sie sich ab und zu einen Besuch und buchen Sie eine persönliche "Pflegestunde". Dort erhalten Sie individuelle Tipps und Hinweise, wie Sie ihre Füße optimal pflegen und verwöhnen können. Und: Durch gezielte Programme, Massagen sowie orthopädische Beratungen und Behandlungen ist es darüber hinaus auch möglich, bereits geschädigte Füße positiv zu beeinflussen.

Fußpflege

Pflegen Sie ihre Füße gesund und schön

Menschen, die ihre Füße positiv wahrnehmen, gehen auch bewusst mit ihrer Gesundheit um. Erfreulicherweise steigt die Zahl der Personen, die ihren Füßen täglich Aufmerksamkeit schenken, stetig an. Ein schöner unbedeckter Fuß trägt maßgeblich zur Attraktivität jedes Einzelnen bei. Er wird zum Symbol für eine gepflegte Erscheinung. Dabei können auch besondere Nagellacke, Fußschmuck und Fußbemalungen einen erotischen Touch verleihen. Für einige Menschen hat sich der Fuß sogar zum Fetisch entwickelt - was wiederum beweist, dass die bewusste Wahrnehmung der Füße zu mehr, als nur zur Fortbewegung dienen kann: Es sind außerordentlich sensible Organe, die vielfältige Aufgaben erfüllen. Ein dichtes Nervengeflecht, das unsere Füße durchzieht, sendet kontinuierlich Informationen an unser Gehirn, beispielsweise über Temperatur, Bodenbeschaffenheit oder über Schmerzempfindungen. Kamen Sie jemals in den Genuss einer Fußreflex-Massage? Dann können Sie nachempfinden, wie wohltuend und entspannend eine Stimulans dieser Fußzonen wirken kann.

Sanftes Streicheln oder Massieren (auch zwischen den Fußzehen), das Liebkosen mit einem Tuch oder einer Feder, aber auch das bewusste Gehen auf Sand oder einer taufrischen Wiese - all dies stellt eine wahre Wohltat für Körper und Geist dar.

Pflege und ein Extra-Plus

Abgesehen davon, dass die Füße - so häufig wie möglich - Luft zum Atmen brauchen, kann bereits beim Kauf von Schuhen der erste Schritt in Richtung Gesundheit getan werden. Der richtige Schuh sollte wie angegossen passen, wobei man mindestens zwölf Millimeter Spielraum (nach allen Seiten) für die Zehen einkalkuliert.

Absätze mit mehr als 4 Zentimetern Höhe verlagern das Gewicht nach vorne. Ein gutes Fußbett hingegen unterstützt die Fußform. Dünne und elastische Sohlen ermöglichen ein gesundes Abrollen des Fußes, dicke Sohlen jedoch zwingen den Fuß quasi zum Gewichtheben. Dieser Kraftakt auf Schritt und Tritt verursacht nicht selten Rücken- und Gelenkschmerzen.

Ein wohltuendes Fußbad nach einem anstrengenden Tag wirkt Wunder. Dabei können Sie selbst oder ihr Partner leichte Massagen praktizieren - Entspannung pur!

Massieren Sie mit Finger- oder Daumendruck die Fußsohlen in Längsrichtung. Für das Quergewölbe des Vorderfußes sind kreisende Massagebewegungen eine Wohltat. Nach einer Massage sind die Füße gut durchblutet und warm: Ideale Voraussetzungen für die Gesundheit und die Abwehrkräfte der Füße.

Doch eine entspannende Fußmassage ist nicht alles, was wir - neben der täglichen Reinigung und Pflege - unseren Füßen verabreichen können.

Um die Füße richtig zu verwöhnen.

Körperliche Aktivitäten im Alter

Körperliche Aktivitäten im Alter

Ein hoher Zusammenhang besteht zwischen erfolgreichem Altern und einer angemessenen körperlichen Aktivität. Der Einsatz von körperlicher Aktivität hat im 21. Jahrhundert eine andere Bedeutung als früher. Im Vergleich zu den Zeiten unserer Großeltern und Urgroßeltern bedarf es bei der heutigen Generation im dritten Lebensabschnitt nur noch einen Bruchteil der körperlichen Anstrengungen. Früher waren die Älteren in der Familiengemeinschaft eingebunden - Wäsche machen, kochen, Holz hacken und Kinder erziehen waren ihre täglichen Aufgaben.

Die heutige Generation der Älteren lebt häufig in ihren eigenen vier Wänden - entweder zu zweit oder alleine. Die modernen kleinen Helferlein erleichtern das Wäsche machen oder Kochen doch erheblich. Zum Einkaufen geht man mit dem Auto und das warme Wasser kommt aus dem Wasserhahn. Wir müssen uns keine Gedanken um die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse machen - es geht eher darum, nicht träge zu werden, weil man alles hat.

Um so wichtiger ist es, sich Gedanken darüber zu machen, was will und kann ich meinem Körper zumuten. Wer seine Trägheit einmal überwindet, wird sehr schnell merken, wie erfüllend es sein kann, abends seinen Körper zu fordern, anstatt wie so häufig, Zeit vor dem Fernseher zu verbringen.

Bevor Sie nun loslegen und Ihren ersten Marathon laufen, sollten Sie sich ein Bild über Ihre körperliche Leistungsfähigkeit machen. Ein Besuch Ihres Hausarztes kann innen dabei Aufschluss über die Risiken geben.

Bereits vor mehr als 2000 Jahren empfahl Hippokrates (460-377 v. Chr.):

„Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“

Alles in Maßen

Waren Sie bisher kaum körperlich aktiv, dann können schon leichte bis mittlere Aktivitäten wie spazieren gehen, kleine Radausflüge, Wanderungen oder Ausdauer Gymnastik nachweisbar positive Wirkung auf Ihre Gesundheit haben. Versuchen Sie körperliche Aktivitäten in Ihrem Alltag einzubinden. Verzichten Sie ab und zu auf den Fahrstuhl und nehmen Sie die Treppe oder setzen Sie sich auf Ihr Fahrrad wenn es zum Einkaufen geht. Besonders erfolgsversprechend sind körperliche Aktivitäten, die Spaß machen und mit anderen zusammen ausgeübt werden.

Da kann einen auch im Alter der Ehrgeiz packen und nach dem Sport lässt man den Abend gemeinsam ausklingen. Das fördert die Kommunikation und es entwickelt sich ein soziales Umfeld, welches einen in Notlagen unterstützt und hilft.



„Angstpatienten“ sind keine Seltenheit

Haben Sie ein mulmiges Gefühl oder sogar Schweißausbrüche, wenn Sie nur daran denken, einen Zahnarzttermin zu vereinbaren? Dann gehören Sie zu den 70% der Menschen, denen es ähnlich geht. 20% haben sogar Angst, vereinbarte Termine wahrzunehmen. Diese Angst möchten wir versuchen, Ihnen zu nehmen, denn Angst vor einem Zahnarztbesuch ist keine Seltenheit.

Leider führen Ängste oft dazu, dass Patienten jahrelang den Zahnarztbesuch scheuen und sich dadurch ihre Zahn- und Mundgesundheit verschlechtert. Dies kann zu mehreren Behandlungsterminen führen, um die Zahngesundheit wieder in den Griff zu bekommen. Es kann nicht nur zu Zahnverlust führen, auch das Zahnfleisch kann erhebliche Probleme bereiten.

Daher ist es wichtig, regelmäßige Kontrolltermine wahrzunehmen und so größere Zahnprobleme abzuwenden.

Sprechen Sie uns gerne jederzeit an, wenn Sie Bedenken oder Ängste haben, einen Termin zu vereinbaren. Wir nehmen uns Zeit für Sie, Ihre Fragen, Ihre Sorgen und möchten mit Ihnen gemeinsam für Ihre Mund- und Zahngesundheit sorgen.

Wie geht Prophylaxe?

Wer träumt nicht von gesunden Zähnen bis ins hohe Alter? Gepaart mit einem schönen Lächeln muss das kein Traum bleiben. Regelmäßige Zahnprophylaxen können nicht nur Kosten für teuren Zahnersatz sparen, sondern auch zeitintensive Karies- und Parodontosebehandlungen.

Im Mund befinden sich Millionen Bakterien. Einige können die Gesundheit gefährden. Diese Bakterien „lieben“ Zucker und dieser wird zu Säure, der den Zahnschmelz angreifen kann und diesen auf Dauer porös macht.

Durch Bakterien kann auch das Zahnfleisch erkranken, was Parodontitis zur Folge haben und leider auch andere Organe mitschädigen kann.

Jedoch kann man diesen Erkrankungen mit einer umfassenden Zahnprophylaxe vorbeugen. Zum einen können Sie selbst zuhause tätig werden, wie zum Beispiel die gründliche Zahnpflege. Zweimal täglich die Zähne mit einer geeigneten Zahnbürste und der richtigen Zahnpasta zu putzen, sind der erste wichtige und richtige Schritt. Über die richtige Putztechnik und die am Besten für Sie geeignete Zahnbürste und Paste stehen wir Ihnen gerne hilfreich zur Seite.

Zusätzlich sollten Sie die Zahnzwischenräume gründlich säubern. Gerne lagern sich hier z.B. Essensreste ab. Am besten gelingt die Reinigung mit Zahnseide oder einem Interdentalbürstchen. Auch hier zeigen wir Ihnen gerne die richtige Handhabung. In unserer Zahnarztpraxis zeigen wir Ihnen auch eine auf Sie individuell abgestimmte Zahnprophylaxe.



Martina Schäfer
Friseurmeisterin



Haarstudio für Menschen mit Demenz

- › Angenehme Atmosphäre
- › Angepasstes Interieur
- › Barrierefrei
- › Professioneller Umgang mit Demenz
- › Hausbesuche
- › Beratung
- › Termine nach Vereinbarung

Telefon

0162 2835419

Instagram

 **frau_demenz**



Parodontitis bei Diabetes Patienten

Was viele Menschen mit einer Diabetes Erkrankung nicht wissen: Parodontitis gehört zu den Folgeerkrankungen bei Diabetes mellitus. Das Risiko von Diabetes Patienten an Parodontitis zu erkranken, ist um einiges höher als bei Nicht- Diabetikern. Hohe Blutzuckerwerte können die Widerstandskraft des Zahnhalteapparats schwächen und zu Infektionen führen.

Aber auch Parodontitis kann sich negativ auf Diabetes auswirken. Die Insulinwiderstandsfähigkeit der Zellen kann die Entzündung im Mund verstärken und damit die Blutzuckerwerte verschlechtern.

Unsere Praxis bietet spezielle Parodontitis Sprechstunden für Diabetes Patienten an. Auch hier werden Sie individuell beraten und behandelt.

Zahnschmerzen

Dentine Hypersensitivität, auch schmerzempfindliche Zähne genannt, ist ein häufiges Problem. Es handelt sich um Beschwerden, die im Laufe der Zeit durch Zahnfleischrückgang und Zahnschmelzabbau verursacht werden können. Die meisten Betroffenen sind zwischen 20 und 50 Jahre alt. Schmerzempfindlichkeit tritt auf, wenn der weichere, innere Teil des Zahns, das sogenannte "Dentin" freiliegt. Das Dentin wird normalerweise von hartem Zahnschmelz oder dem Zahnfleisch geschützt.

Durch das Dentin laufen Tausende Kanäle (Tubuli) zum Inneren des Zahns. Wenn das Dentin freiliegt, können die Nerven in diesen Tubuli anfällig für Reize (wie kalte Speisen oder Getränke) werden. Das führt zu einem kurzen, stechenden Schmerz am Zahnnerv.

Nur ein Zahnarzt kann eine Schmerzempfindlichkeit der Zähne bestätigen. Sollten Sie an Zahnproblemen leiden, wenden Sie sich immer an Ihren Zahnarzt. Wenn Sie an dentiner Hypersensitivität leiden, können Sie durch einfache Veränderungen in Ihrer täglichen Mundhygiene die Beschwerden reduzieren.

In diesem Abschnitt befassen wir uns mit den Hauptursachen für Schmerzempfindlichkeit.

- Zahnschmelzabbau, zum Beispiel durch Zähneknirschen oder zu häufiges Zähneputzen
- Zahnfleischrückgang, zum Beispiel durch Zahnfleischentzündungen (Parodontitis) oder zu starkes Zähneputzen

Die Schmerzempfindlichkeit, die während oder nach einer professionellen Zahnaufhellung (Bleaching) auftreten kann, unterscheidet sich von der dentinen Hypersensitivität.

Antik- und Sammlerwelt

Professionelle Entrümpelungen



- Transparente Festpreisgarantie ohne versteckte Mehrkosten
- Hohe Wertanrechnung noch brauchbarer Gegenstände (auch Kfz, Motorräder etc)
- Enge Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen
- Umweltgerechte Entsorgung (keine Sperrmüllhaufen vor Ihrer Tür)
- Absolute Seriosität (keine Werbung auf unseren Fahrzeugen)
- Keine Weitergabe jeglicher Informationen an Dritte
- Problemlos und schnell sind ihr Haus / ihre Wohnung zum vereinbarten Termin besenrein

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 8:00 – 12:00

Telefonisch jederzeit für Sie erreichbar.

Susanne Kirnberger | Hauptstraße 24 | 66557 Illingen

Tel.: 0 68 25 / 4 999 355 | antikundsammlerwelt@t-online.de

HerzKlang-Institut

im **KLANGRAUM**

Klangheilung/-massage
Tonpunktur
Schamanische Heilpraxis
Heilung des Inneren Kindes
Emotionen lösen
Rückführungen
Meditation
Seminare & Workshops



Achim Wendling Klangtherapeut • Heiler • Coach



Termine, Anmeldungen und Infos:
Tel.: 0 176 / 240 141 38
herzklang-institut.de



Balance

NATURHEILPRAXIS JULIA KIPPER

Die ausgebildete Sport- und Gesundheitstrainerin hat Ihr Wissen in der Ausbildung zur Heilpraktikerin erweitert sowie Ihr Wissen mit mehrfachen Aus- und Weiterbildungen in der Mykotherapie, der Blutegeltherapie und der Liebscher und Bracht Therapie vertieft, um ganz individuell die bestmöglichen Therapieansätze für Ihre Patienten zu entwickeln. Mit Ihrer breiten Aufstellung an Leistungen kann jeder das Richtige für sich finden. Frau Kipper arbeitet mit verschiedenen, bewährten Verfahren wie zum Beispiel mit der Liebscher und Bracht Therapie. Nach dieser Methode werden spezielle Punkte am Knochen gedrückt, mit denen die muskulären- sowie faszialen Spannungen nachlassen und dadurch bereits nach der ersten Behandlung spürbare Schmerzlinderungen eintreten können. Zusätzlich kombiniert mit angeleiteten Dehnübungen und Faszienrollmassagen, sowie ausreichend Bewegung, wird ein optimaler Behandlungsverlauf bewirkt. Auch beliebt in Ihrer Praxis sind die Blutegel, die in der Naturheilkunde seit jeher einen hohen Stellenwert haben und leider immer mehr in Vergessenheit geraten sind. Dabei sind sie der Geheimtipp bei Arthrose, Gelenkschmerzen und Bandscheibenvorfällen. Aber auch bei Nackenverspannungen oder Entzündungen sind sie optimal einsetzbar. Durch ihre vielen Stoffe im Speichel können sie schmerzlindernd sowie entzündungshemmend wirken, Narben können sich schneller regenerieren und innerliche und äußerliche Wunden schneller heilen. Zudem kommt das Pneumatron Gerät bei Frau Kipper häufig zum Einsatz. Es ist mit einer Schröpfbehandlung vergleichbar, nur dass das Gerät keine Blutergüsse hinterlässt und der Saugvorgang 200x pro Minute stattfindet. Daher ist die Behandlung mit dem Pneumatron Gerät viel intensiver und trotzdem sehr angenehm und entspannend. Das Pneumatron Gerät lässt sich sehr gut für kosmetische Gesichtsbehandlungen einsetzen, aber auch zur Behandlung von Gelenkschmerzen, Verspannungen, Lymphdrainage bis hin zur Lockerung der Muskulatur im Leistungssport. Weitere und tieferegehende Informationen hierzu, sowie zu allen anderen Behandlungsmethoden, erfährt man am Besten in einem persönlichen Gespräch mit der Heilpraktikerin Julia Kipper oder schaut sich die tolle und übersichtliche Website an. Sie nimmt sich ausreichend Zeit zur genauen Ermittlung der richtigen Behandlungsmethode und klärt umfassend auf. Vereinbaren Sie noch Heute Ihren persönlichen Termin!



Balance Naturheilpraxis Julia Kipper
Rischbachstraße 36
66386 St.Ingbert
0160-6262709

