

# Vitale Senioren

## ZAHNPFLEGE

Richtig gesunde Helfer

## BARRIEREFREI WOHNEN

Mehr Lebensqualität für alle

TABLET, INTERNET & CO.  
Gut vernetzt mit der Welt

GELDANLAGE  
Genaueres Prüfen rechnet sich

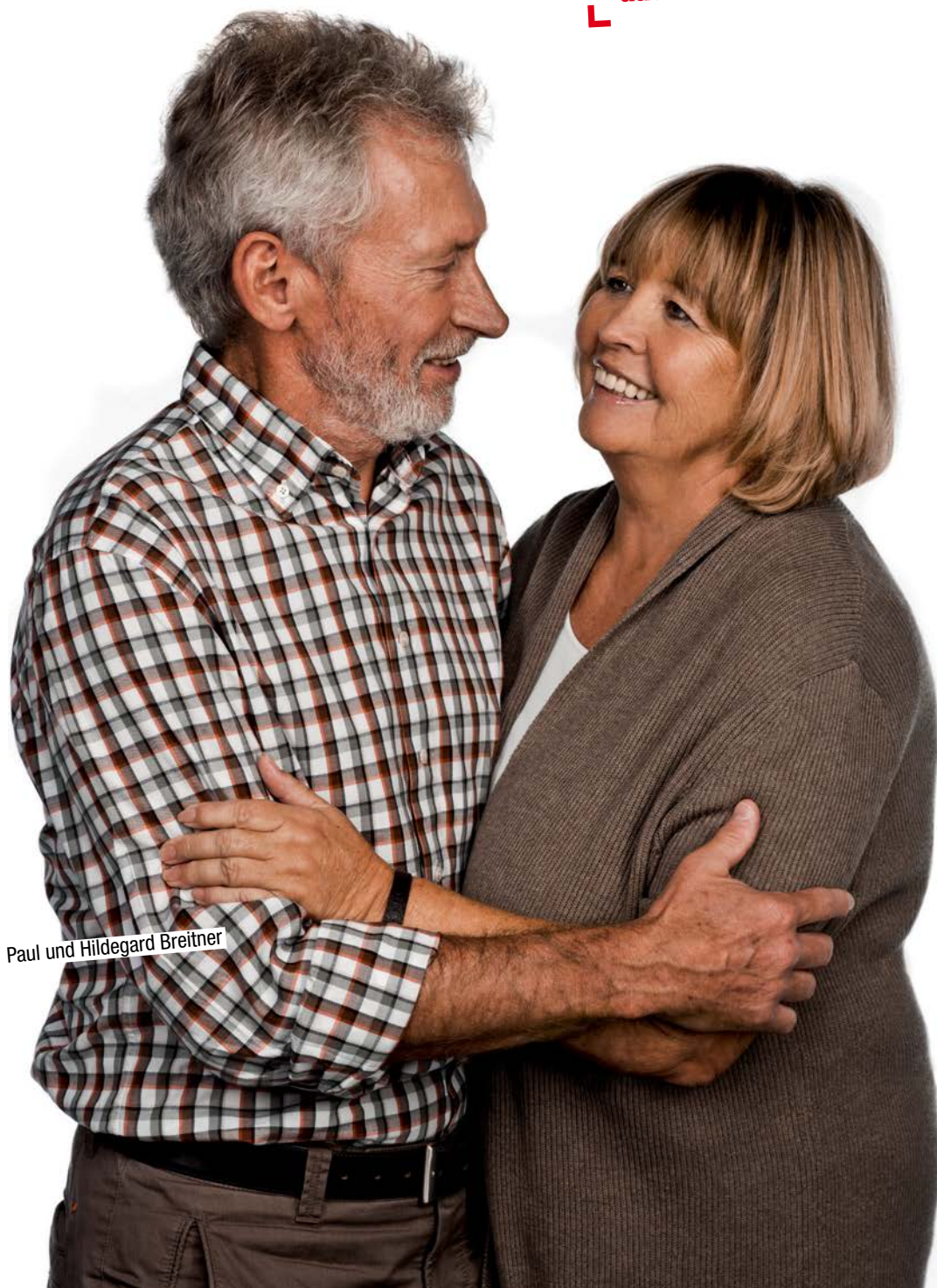
GUT FÜR KÖRPER & SEELE  
Tierische Begleiter



# WER SEINEN PARTNER **LIEBT,** SCHICKT IHN ZUR DARMKREBSVORSORGE

Denn die Untersuchung ist sicher und schmerzfrei. Und schon nach 20 Minuten haben Sie wieder Zeit für die schönen Dinge des Lebens:

[aus-liebe-zur-vorsorge.de](http://aus-liebe-zur-vorsorge.de)



Paul und Hildegard Breitner

Mehr Informationen unter:



FELIX BURDA  
STIFTUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

steinalt werden und dabei kerngesund bleiben – gegen diese „Traumkombination“ gibt es wohl kaum Einwände vorzubringen. Eine gesundheitsbewusste Ernährung und die anhaltende Lust an der Bewegung schaffen dafür beste Voraussetzungen. Ein ganz entscheidender Faktor ist indes auch das sogenannte „soziale Umfeld“. Das Miteinander von Familie und Freunden tut jedoch nicht nur Geist und Seele gut. Aktiv sein, sich etwas Gutes kochen – das alles gelingt gemeinsam leichter. Heute haben wir mehr denn je Mittel und Gelegenheiten mobil und vernetzt in Kontakt zu bleiben. Lassen Sie sich dazu von dieser Ausgabe „Vitale Senioren“ einmal mehr inspirieren!

Ihre



Barbara Kunkel

## SCHWERPUNKT



## GUT FÜR KÖRPER & SEELE

Tierische Begleiter

## GESUNDHEIT

- 8 ZAHNPFLEGE**  
Richtig gesunde Helfer
- 10 DARMGESUNDHEIT - TEIL I**  
Bauchgefühle & Beschwerden
- 12 BLUTHOCHDRUCK**  
Neue Therapieempfehlungen
- 14 DIABETES**  
Die Risiken meiden
- 16 BESSER LEBEN**  
Steinalt & Kerngesund

## WOHNEN & PFLEGE

- 18 BARRIEREFREI WOHNEN**  
Mehr Lebensqualität für alle
- 19 REHACARE 2014**  
Viele neue Hilfen & Angebote
- 20 INTERVIEW**  
Pflegestärkungsgesetz

## FREIZEIT & REISE

- 22 TABLET, INTERNET & CO.**  
Gut vernetzt mit der Welt
- 24 DIE EIFEL**  
Erfrischend grün & vielfältig

## RECHT & FINANZEN

- 26 GELDANLAGE**  
Genaueres Prüfen rechnet sich
- 28 ONLINE-SHOPPING**  
Neue Regeln für Käufer
- 30** Rätseln & Gewinnen  
Impressum



# GUT FÜR KÖRPER

## Tierische Begleiter



Hund, Katze & Co. vertreiben nicht nur Einsamkeit, über sie lässt sich auch ganz einfach wieder ins Gespräch kommen.

„Schaffen Sie sich einen Hund an!“ So lautet der ernst gemeinte Rat von Dr. Bettina Begerow. Dass die Präventionsexpertin der Deutschen Schlaganfallhilfe gegen erhöhte Blutdruckwerte statt Pillen ein auf Trab haltendes Haustier „verordnet“, ist indes nur der

aktuelle Wissensstand der Medizin. Denn nichts ist im Alter wichtiger als ein gesunder Lebensstil. Und zu dem gehört vor allem eins: dass man auch als Silver Ager in Bewegung bleibt. Zwar ist es kulturelles Allgemeingut, dass Haustiere mit ihrer Lebensfreude, Anmut

und Freundschaft schon lange den Alltag der Menschen bereichern. Doch heute ist auch durch Studien belegt: Haustiere haben einen messbar positiven Effekt auf die Gesundheit. Älteren Menschen verhelfen sie oft zu einem längeren, glücklicheren und gesünderen Leben.

# & SEELE

Bewegungsmotivator,  
Freund und Seelen-  
tröster: Haustiere halten  
fit und können wieder  
neuen Schwung verleihen.



## AKTIV BLEIBEN

Erst einmal halten die Pflichten, die sich aus der Haltung ergeben, aktiv. Gassi gehen, füttern, bürsten, das Reinigen von Käfig oder Katzenklo - die Verantwortung für ein Haustier stiftet Sinn und schafft tägliche Routinen. Dann ist ein Haustier ein Kamerad im Alltag, der neue Perspektiven auf das Leben zeigt und auch trösten kann. Ob man der Katze zuschaut, die sich in der Sonne aalt oder unermüdlich mit einem Spielzeug kämpft oder ob man die kleine Gesellschaft von Fischen in einem Aquarium beobachtet - neue Eindrücke regen die Phantasie an und lenken die Gedanken aus ihrem alltäglichen Kreisen.

## GESUND & GESELLIG

Nicht nur „Gassi gehen“ bei jedem Wetter tut Abwehrkräften, Kreislauf, Muskeln und Gelenken gut und lässt überflüssige Pfunde purzeln. Das Spielen und die liebevolle Beschäftigung mit einem Haustier machen einfach glücklich, sei es die Katze, die schnurrend um die Beine streicht, die warme Hundeschnauze auf dem Knie, der zutraulich schwatzende kleine Wellensittich auf der Schulter. Wer an Gefühlen von Einsamkeit und Sinnlosigkeit leidet, kann durch Haustiere aus der emotionalen Starre herausfinden und neuen Lebensmut schöpfen. Dabei sind die vierbeinigen, geflügelten oder schwimmen-

den Freunde auch buchstäblich gut für das Herz. Studien zeigen, dass ältere Menschen mit Haustieren statistisch gesehen niedrigere Blutdruck- und Blutfettwerte haben als ihre Altersgenossen ohne tierische Freunde. Streicheln senkt beispielsweise den Blutdruck. Dadurch sinkt das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen, aber auch von Diabetes oder Niereninsuffizienz.

## TÜRÖFFNER

Darüber hinaus können Tiere der Psyche guttun. Wer alleine wohnt und ein Haustier hat, fühlt sich nicht nur weniger einsam, sondern findet tatsächlich leichter Anschluss an andere Menschen. „Tie-

re können die Funktion eines Eisbrechers haben und Kontakte im sozialen Umfeld erleichtern“, beschreibt Detlev Nolte, Generalsekretär des Forschungskreises Heimtiere in der Gesellschaft in Bremen, das Phänomen. Wer mit dem Hund draußen spazieren geht, wird eher angesprochen, als wenn er nur zwei Einkaufstüten nach Hause schleppt. Wer im Seniorenwohnheim einen Wellensittich hält, bekommt eher Besuch von Mitbewohnern. Hinzu kommt das gute

Gefühl, von seinem Tier gebraucht zu werden. Ähnliches gilt möglicherweise für kranke Menschen: Das geliebte Haustier kann zusätzliche Motivation sein, um wieder auf die Beine zu kommen. Auch viele Alten- oder Pflegeheime haben den wertvollen Nutzen der tierischen Therapeuten erkannt, erlauben Haustiere oder wissen Tierbesuchsdienste zu schätzen. Besonders beeindruckend sind die Begegnungen zwischen Menschen mit Demenz und Tieren, so



## FAKTEN

Laut dem Industrieverband Heimtierbedarf leben in deutschen Haushalten fast 23 Millionen Tiere. 29 Prozent der Tierhalter sind 60 Jahre und älter. Eine Studie des Bundesforschungsministeriums, an der 2.400 Senioren teilgenommen haben, belegt: Ältere Menschen, die eine Katze, einen Hund oder ein anderes Tier besitzen, gehen deutlich seltener zum Arzt als Senioren ohne Tier.

Ob treuer Hund, verschmutzte Katze oder farbenfroher Wellensittich – die eigene persönliche und gesundheitliche Situation sowie Wohnverhältnisse sollten die Wahl des tierischen Begleiters bestimmen.







eigenen Lebenssituation und den Wohnverhältnissen ab. Rüstige Ruheständler können sich einen Hund anschaffen, für weniger Mobile gilt: Goldfische lassen sich zwar nicht streicheln, aber ihr Anblick wirkt trotzdem entspannend.

### NEUER JOB: TIERSITTER

das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Während Familienangehörige wie professionell Pflegende oft keinen Zugang mehr zu den Betroffenen finden, die scheinbar versunken in ihrer eigenen Welt leben, sind Tiere oft so etwas wie „Türöffner“ in diese Welt.

### HUND ODER GOLDFISCH?

Hunde und Katzen lösen bei vielen Menschen positive Gefühle aus. Gerade Ältere fühlen sich von Vierbeinern manchmal besser verstanden oder akzeptiert als beispielsweise von Freunden oder Angehörigen. Andererseits kann auch ein Aquarium das schöne Hobby sein, das man mit der Enkel-Generation teilt. Welches Haustier das richtige ist, hängt natürlich sehr von der

Ein Haustier bedeutet aber auch viel Arbeit und Verantwortung. Überfordern einen junge Tiere, sollte die Wahl besser auf einen betagten Hund oder Stubentiger aus dem Tierheim fallen. „Wichtig ist, dass sich Besitzer darüber Gedanken machen, wer im Falle von Krankheit oder Tod ihren Freund versorgt“, rät der Deutsche Tierschutzbund. So können Tierhalter schon zu Lebzeiten einen Paten bestimmen, der sich im Ernstfall mit um das Tier kümmert. Wer sich kein eigenes Tier zutraut, für den gibt es Alternativen. So sind Hundefreunde im Tierheim hochwillkommen als Gassi-Geher und Futterpaten. Auch Verwandte oder Freunde freuen sich, wenn jemand zuverlässig Verantwortung für ihr Tier übernimmt, etwa

wenn sie verreisen möchten oder nicht immer Zeit für ausgedehnte Spaziergänge finden. Davon haben beide Seiten etwas: Die Besitzer werden entlastet, und man hat selbst wieder das Gefühl, nützlich zu sein. ■

Quellen:

dpa, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Anzeige

**Vitalstoffe für Senioren**

**Das Beste kommt noch!**

**25%**

**Kennenlern-Rabatt\***

Ihr Gutschein-Code: **VS25**

**fairvital**

Bioaktive Vitalstoffe

\* Nur gültig für Neukunden. Nicht kombinierbar mit anderen Gutschein-Codes. Keine Barauszahlung möglich.

Europas größter Online-Shop für Vitalstoffe

**www.fairvital.com**

# ZAHNPFLEGE

## Richtig gesunde Helfer



Die tägliche Mundhygiene ist auch in den späten Jahren wichtig für Wohlfühl und Lebensqualität.

Mit zunehmendem Lebensalter werden die Zähne anfälliger für Krankheiten. Sowohl die „Echten“ als auch der Zahnersatz wollen gut gepflegt werden. Denn durch Karies und Entzündungen kann es zu Zahnverlust bis hin zu Auswirkungen auf den gesamten Organismus kommen.

### TRINKEN FÜR DEN BISS

Ein intaktes Gebiss beschert nicht nur ein strahlendes Lächeln,

es ist wichtig für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, eine gesunde Verdauung und ein problemloses Sprechen. Eine der häufigsten Ursachen für Zahnprobleme ist ein zu geringer Speichelfluss. Dieser schützt normalerweise vor Karies. Doch wer sehr viele Medikamente einzunehmen hat oder durch das altersbedingt abnehmende Durstgefühl zu wenig trinkt, kann zu Mundtrockenheit neigen. Mangelnde Sehkraft und Beweglichkeit im

### REGELMÄSSIGER CHECK

Auch wenn keine Probleme mit dem Zahnersatz auftreten, sind regelmäßige Zahnarztbesuche, möglichst zweimal im Jahr, unerlässlich. Was die wenigsten Patienten mit Zahnprothesen wissen: Auch sie haben zweimal jährlich Anspruch auf eine kostenlose Prüfung, ob der Zahnersatz richtig sitzt. Diabetiker sollten sofort den Zahnarzt aufsuchen, wenn sie eine Zahnfleischentzündung vermuten.







Alter erschweren vielen Menschen zusätzlich die Zahnpflege. So sind Karies und Parodontitis die häufigsten Krankheiten bei älteren Patienten. Diabetiker, deren Blutzucker schlecht eingestellt ist, haben ein 4,8-fach erhöhtes Risiko an einer Zahnbettentzündung zu erkranken. Im Hinblick auf die „Volkskrankheiten“ Diabetes und Parodontitis sind daher medizinische Mundduschen eine gute Ergänzung bei der täglichen Zahnpflege, denn sie entfernen Plaque bequem und sorgfältig. Auch für Zahnersatz gilt die tägliche, auch im Alter wichtige Mundhygiene. Die Künstlichen können zwar nicht faulen. Aber auch hier lagert sich Zahnbelag ab, der zu Mundgeruch und Zahnfleisch-

entzündungen führt. So gefährdet die Plaquebildung am Zahnersatz das Restgebiss. ■

Quelle:

www.prodente.de



## DIE ZWEITEN & DRITTEN GUT PFLEGEN

Zur Zahnpflege sollte man sich Zeit nehmen und sich nach Möglichkeit hinsetzen. Mit der Zahnbürste erreicht man allerdings 35 Prozent der Zahnoberfläche nicht, nämlich die Zahnzwischenräume. Sie werden nur durch Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten und medizinische Mundduschen sauber. Letztere können zudem mit antibakteriellen Lösungen helfen, bereits angegriffenes und erkranktes Zahnfleisch zu heilen.

- **Zähneputzen nach den Mahlzeiten** sollte immer noch selbstverständlich sein. Wenn die Geschicklichkeit abgenommen hat, sind individuell gestaltete Griffe der Zahnbürsten oder eine elektrische (schallaktive) Zahnbürste oftmals eine Hilfe.
- **Übergänge und Nischen** zwischen den natürlichen und den künstlichen Zähnen müssen besonders beachtet werden. Vor allem dort sammeln sich Speisereste und Zahnbelag an, die zu Karies und Parodontitis führen.
- **Brücken** müssen auch an den Zwischengliedern zwischen den tragenden Kronen an ihrer zum Zahnfleisch liegenden Unterseite gepflegt werden.
- **Implantate** sind an der Stelle besonders gefährdet, wo sie in die Mundhöhle eintreten. Dieser

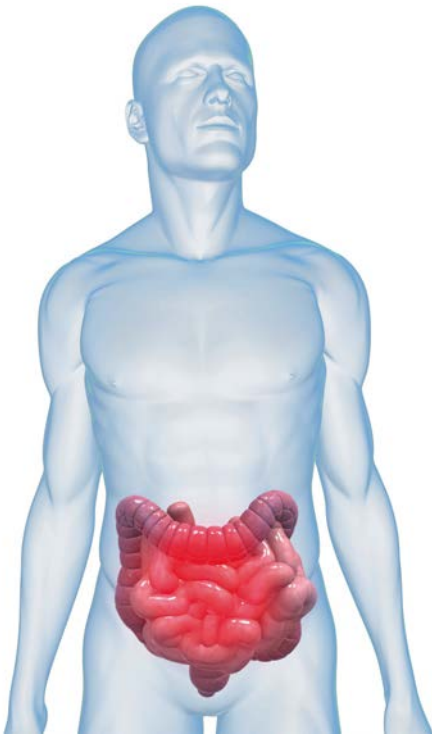
Bereich sollte besonders gründlich mit Zahnseide, Zwischenraumbürste oder Munddusche gereinigt werden.

- **Herausnehmbarer Zahnersatz** sollte möglichst nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser mit einer weichen Zahnbürste gereinigt werden. Zur Reinigung eignet sich eine spezielle Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste. Leichte Ansätze von Zahnstein können durch ein Bad in warmem Essigwasser entfernt werden. Am besten hantiert man über einem Waschbecken, das mit Wasser gefüllt oder mit einem Waschlappen bzw. einem Handtuch ausgelegt ist. Denn wenn die Prothese aus der Hand rutscht, könnte sie im leeren Becken leicht zerbrechen.
- **Täglich ein Bad in einem Prothesenreiniger** beseitigt die Keimbeseidlung. Vor dem Einsetzen in den Mund muss die Prothese allerdings ausreichend gespült werden, damit das Reinigungsmittel restlos entfernt wird.
- **Massagen zahnloser Stellen des Kiefers** fördern die Durchblutung und damit die Erhaltung des Kiefers - eine wichtige Voraussetzung für den langfristig sicheren und stabilen Halt der Prothese.

# DARMGESUNDHEIT – TEIL I

## Bauchgefühle & Beschwerden

Der Darm ist der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Denn dieses Organ steuert 80 Prozent unseres Stoffwechsels und unserer Immunabwehr. Den altersbedingten Darmerkrankungen widmet sich der erste von drei Beiträgen zum „zweiten Gehirn“ des menschlichen Körpers.



### DAS BAUCHGEHIRN

Das Nervengeflecht, das den Darm umspannt, besteht aus 100 Millionen Nervenzellen und ist damit größer als das Nervensystem im Rückenmark. Völlig unabhängig vom Kopf-Gehirn koordiniert es die Verdauung.

können auch Medikamente, etwa gegen Bluthochdruck und Inkontinenz oder Eisenpräparate, den Stuhlgang negativ beeinflussen.

### REIZDARM

Durchfall, Krämpfe, Blähungen und Verstopfung sind typische, sich abwechselnde Symptome bei dieser Funktionsstörung

Auch vor den Organen macht das Altern nicht halt. Während chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa oft in der Jugend und bis ins vierte Lebensjahrzehnt auftreten, kommt es in den späteren Lebensjahren zu einer zunehmend eingeschränkten Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts. Der Speichelfluss verringert sich, die Muskelkraft in der Speiseröhre lässt nach, der Magen produ-

ziert weniger Magensäure, der Dünndarm nimmt weniger Nährstoffe auf, und im Dickdarm dauert der Transport der Speisereste länger, da auch hier die Muskeln zurückgehen.

### VERSTOPFUNG

Fast jeder dritte Erwachsene leidet unter gelegentlicher oder gar chronischer Verstopfung, wobei ältere Menschen fünfmal häufiger als Junge betroffen sind. Neben altersbedingten Krankheiten (Demenz, Parkinson oder Diabetes mellitus) sowie Hämorrhoiden oder Darmkrebserkrankung



### Die Broschüre „Aktiv für Ihre Darmgesundheit“

Herausgegeben von der Deutschen Seniorenliga e.V.  
kann auf  
[www.dsl-darmgesundheits.de](http://www.dsl-darmgesundheits.de) per  
Post oder  
als PDF bestellt werden.



des Verdauungstraktes. Aktuelle Schätzungen zufolge sind allein in Deutschland bis zu 8 Millionen Menschen, vor allem Frauen, betroffen. Trotz gründlicher ärztlicher Untersuchungen lassen sich, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten ausgenommen, in den meisten Fällen keine körperlichen Ursachen finden. Viele Faktoren können beteiligt sein. Als Ursache kommt ein besonders empfindlicher Darm ebenso in Betracht wie eine Störung

der Darmbewegungen. Viele Betroffene entwickeln einen Reizdarm nach einer akuten Magen-Darm-Infektion.

## DARMKREBS

Die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Darmkrebs steigt mit dem Alter. Mehr als 90 Prozent der Menschen sind bei der Diagnose über 50 Jahre alt. Das durchschnittliche Alter bei Diagnosestellung ist etwa Mitte 60. Etwa 90 Prozent der

Darmkrebserkrankungen entstehen dadurch, dass die Zellen gutartiger Polypen zu Krebszellen umgewandelt werden. Die Heilungschancen und die Wirksamkeit der Behandlung sind in frühen Stadien der Erkrankung sehr gut. Deshalb kommt der jährlichen Darmkrebs-Vorsorge ab dem 50. Lebensjahr eine große Bedeutung zu. ■

Quelle: [www.dsl-darmgesundheits.de](http://www.dsl-darmgesundheits.de)

Anzeige

**Betr. alle ab 18: Optimal und fälschungssicher vorsorgen – dank 5 guter Einsichten**

## "Ich bestimme selbst – das hilft mir und meinen Liebsten"

**1 Muss man unter ein Auto laufen, um zu wissen, was ein Verkehrsunfall ist?** – Nein. Ebenso wenig braucht man erst verunglücken, einen Herzinfarkt erleiden oder altersbedingt krank und gebrechlich werden, um einzusehen, dass man für solche Fälle **selbstbestimmt vorsorgen** sollte. So, wie es das **aktuelle Patientenverfügungsgesetz vorgibt**: mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung. Insb. auch Diabetiker sollten für mögliche Ernstfälle (Herz-/Kreislauf- oder Nierenversagen, Demenz u.a.) rechtzeitig vorsorgen.

**2 Was passiert, wenn ich weder mit Patientenverfügung noch Vollmacht vorsorge?** – Dann werden bei einer Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit andere für Sie entscheiden und handeln müssen, und tun dies u.U. so, wie Sie es nicht gewollt hätten. Zudem setzen Sie Ihre dann ohnehin gestressten Liebsten unnötigen zusätzlichen Belastungen aus. **Zum Beispiel:** Wenn diese gegenüber Krankenhaus, Heim, Bank oder Versicherung **stellvertretend für Sie handeln wollen, es aber ohne Vollmacht nicht können.** Das bedeutet, dass das Betreuungsgericht (was Monate dauern kann) jemanden zu Ihrer Vertretung ermächtigen muss und kontrollierend Einblick in Ihre privaten Angelegenheiten nimmt. **Oder:** Immer wieder ohnmächtig ans Bett eines geliebten, künstlich am Leben gehaltenen Menschen zu treten, kann einen über die Frage verzweifeln lassen, warum hat er keine Vollmacht erteilt und in einer Patientenverfügung festgelegt, was er für solche eine Situation gewollt hätte. **Gleiches gilt** auch für Demenzkranke, die künstlich ernährt werden sollen.

**3 Sie haben bereits vorgesorgt, aber haben Sie Ihre Verfügungen schon einmal überprüft?** – Experten sagen, 70% der Verfügungen seien nicht auf aktuellem Rechtsstand oder sie sind von unzulänglicher Reichweite, wie **z.B.** die *Christliche Patientenversorgung* der Kirchen enthält keine Regelungen zu Wachkoma, Demenz und zur Nichtversorgung über Sonden und Schläuche. Auch die Patientenverfügungen der *Deutschen Hospiz Stiftung* und des *Humanistischen Verbands Deutschland* (Standardvariante) sind in ihrer Reichweite beschränkt. **Zudem:** Diese und **alle anderen Formularverfügungen mit Ja-/Nein-Kästchen zum Ankreuzen sind nicht fälschungssicher und können daher im Krankenhaus und Heim leicht angezweifelt werden.** \*

**4 Wie erreiche ich dauerhafte Regelungssicherheit?** – Mit dem von Betreuungsbehörden und -vereinen, die lt. Gesetz zur Vorsorge beraten und informieren müssen, besonders empfohlenen **Vorsorgepaket – mit rechtlich und medizinisch einwandfreien sowie fälschungssicheren Verfügungen.** Eine informative Broschüre mit Fallbeispielen, einer beispielhaft eingerichteten Patientenverfügung sowie Schritt-für-Schritt-Erläuterungen zu jedem Regelungspunkt aller Verfügungen unterstützen Sie bei Ihren Entscheidungen. **Einfacher und sicherer geht es nicht.**

**5 Was sagt Ihnen also Ihr siebter Sinn?** – „Jede und jeder ab 18, ob Single, alleinerziehend, in ehelicher oder unehelicher Partnerschaft lebend, sollte in **Abstimmung mit seinen Nächsten rechtzeitig „für den Fall, dass ...“ vorsorgen. – Am besten gleich.**“ – **Bitte weitersagen!**



### Das komplette Vorsorgepaket:

– Broschüre (48 S., DIN A4, 4-farb.)  
– Vorsorgeverfügungen (im Schutzumschlag) kostet **nur 7,65 €** (zzgl. 2,30 € Versandkosten).  
Der Verfügungssatz kann auch einzeln (z.B. für gegenseitige oder Mehrfachvertretung in der Familie, oder als Ersatzstück), gegen 3,85 €/Ex. bezogen werden; ebenso auch die Broschüre für 3,85 €/Ex.  
**Bestellung.** Bitte per eMail: [lf-verlag@wir-packens.de](mailto:lf-verlag@wir-packens.de);  
per Fax: 02104 / 93 77 55 26;  
per Telefon: 02104 / 93 77 526;  
per Post: Lothar Fietzek Verlag/  
Auslieferung, Bessemer Straße 14, 40699 Erkrath

\* Siehe [www.lothar-fietzek-verlag.de/presse](http://www.lothar-fietzek-verlag.de/presse) – hier: Vergleich «Vorsorgeverfügungen auf dem Prüfstand» und weitere Informationen

# BLUTHOCHDRUCK

## Neue Therapieempfehlungen

Bei der Bluthochdrucktherapie hat sich einiges geändert. Die neuesten Behandlungsempfehlungen, unter Ärzten Leitlinien genannt, eröffnen Möglichkeiten, Patienten individueller zu behandeln und gehen über die Verordnung von Medikamenten hinaus.



Rund 1,5 Milliarden Menschen in der Welt leiden unter einem zu hohen Blutdruck. Sie haben damit ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder andere Organschäden zu erleiden. Um diese lebensbedrohlichen Folgen zu verhindern, ist eine wirksame Therapie unerlässlich. In den 2013 veröffentlichten neuen europäischen Leitlinien zum Management von Bluthochdruck empfehlen Experten neue Strategien, um die Versorgung von Hochdruckpatienten zu verbessern. „Die

neuen Leitlinien vereinfachen die Blutdruck-Zielwerte, rücken den Lebensstil der Patienten in den Vordergrund und geben Ärzten größeren Handlungsspielraum“, begrüßt die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL) diesen Schritt. Die vielleicht wichtigste Neuerung ist, dass

für die meisten Patienten, einschließlich derjenigen mit Vorerkrankungen wie Herz- oder Nierenschäden, nun die gleichen Blutdruck-Zielwerte gelten“, sagt Professor Dr. med. Hans-Georg Predel von der DHL. Bisher lagen die Zielwerte für Hochrisikopatienten bei 130/80

### BLUTDRUCK-KONTROLLE

Damit der Blutdruck auch dauerhaft im gesunden Bereich bleibt, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch den Arzt besonders wichtig. Für Patienten mit Bluthochdruck empfiehlt die Hochdruckliga folgende Kontrollintervalle für eine ärztliche Blutdruckmessung:

THERAPIE	KONTROLLINTERVALL
Lebensstiländerung (keine Medikamente)	alle 3 bis 6 Monate
Gute Blutdruckeinstellung und hohes kardiovaskuläres Risiko	alle 2 bis 3 Monate
Gute Blutdruckeinstellung und niedriges bis mittleres kardiovaskuläres Risiko	alle 4 bis 6 Monate



mmHg, wurden aber selten erreicht. Nun gelten ab sofort Werte unter 140/90 mmHg als Zielblutdruck für die Mehrzahl aller Patienten.

## INDIVIDUELLE THERAPIE

Ärzte können entsprechend der neuen Leitlinie die Medikamente für ihre Patienten individueller zusammenstellen. Es hat sich gezeigt, dass es nicht das eine Medikament aus einer bestimmten Wirkstoffgruppe gibt. Besonders bei Hochrisikopatienten kann häufig nur eine Kombination aus mindestens zwei Medikamenten den Blutdruck anhaltend senken. Wichtiger als die Methode der Senkung ist, dass der Patient den Zielwert in angemessener Zeit erreicht. Ein Arzt kann aus fünf Medikamentengruppen frei wählen und damit die Therapie individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abstimmen.

## FÜNF MEDIKAMENTE

Es gibt fünf Hauptgruppen von Medikamenten, die bevorzugt zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden. Sie senken den Blutdruck zuverlässig und sind meist gut verträglich. Dazu gehören:



- ACE-Hemmer
- AT1-Antagonisten
- Beta-Blocker
- Diuretika  
(Entwässerungsmittel)
- Kalzium-Antagonisten

Wann welche Medikamente geeignet sind, hängt vom Einzelfall ab.

## NATÜRLICHE SENKUNG

Wer zum Beispiel erstmalig Bluthochdruck hat und keine weiteren Vorerkrankungen, dem soll nach den neuen medizinischen Leitlinien nicht gleich ein Medikament, sondern erst einmal ein gesünderer Lebensstil verordnet werden: Abnehmen, salzarme Kost, weniger Zigaretten und mehr Bewegung sind die Stichworte. ■

Quellen: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)  
[www.netdoktor.de](http://www.netdoktor.de)

Haben Sie, wie 80% der Erwachsenenbevölkerung, Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis?

Schützen Sie sich davor mit einer Munddusche von

# waterpik®



**Waterpik® –  
die Nr. 1 unter den  
Mundduschen.**



Nur echt mit dem  
GPZ-Qualitätssiegel der  
Gesellschaft für präventive  
Zahnheilkunde

Kompetente Beratung bei Ihrem Zahnarzt, in Ihrer Apotheke oder von

 **intersanté GmbH**  
Wellness, Health & Beauty

Berliner Ring 163 B Tel.: 06251 - 9328 - 10  
D-64625 Bensheim Fax: 06251 - 9328 - 93  
E-mail: [info@intersante.de](mailto:info@intersante.de) • Internet: [www.intersante.de](http://www.intersante.de)

# DIABETES

## Die Risiken meiden

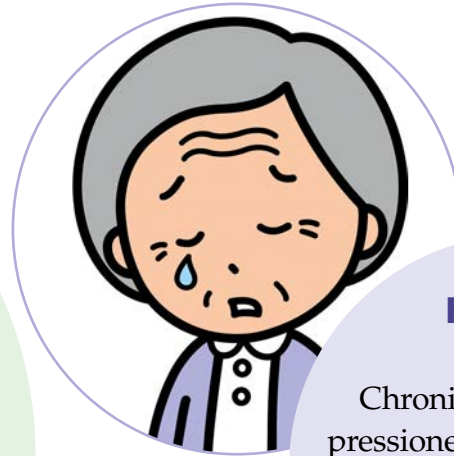
Zwar ist die Entstehung einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung meist genetisch begünstigt. Kommen ungesunde Gewohnheiten hinzu, steigt das Risiko, „zuckerkrank“ zu werden jedoch zum Teil erheblich.



### ERNÄHRUNG

Ernährungsgewohnheiten haben im positiven wie negativen Sinne großen Einfluss. So erkranken starke Kaffeetrinker (mehr als vier Tassen koffeinhaltigen Kaffees täglich) statistisch gesehen seltener an Typ-2-Diabetes, Menschen mit hohem Fleischkonsum dagegen häufiger. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren tierischen wie pflanzlichen Ursprungs sind gesünder als gesättigte Fettsäuren. Alkohol trägt sowohl zu Übergewicht als auch zur Ausbildung einer Fettleber bei. Eine hohe Ballaststoffaufnahme etwa aus Getreideprodukten, Obst und Gemüse kann dagegen vor Diabetes schützen.

„Eine genetische Veranlagung bildet wahrscheinlich die Grundlage, auf der lebensstilbedingte Faktoren die Erkrankung begünstigen“, erklärt Prof. Dr. med. Rüdiger Landgraf, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Diabetes-Stiftung. Eine einzelne Genveränderung muss jedoch noch keinen Krankheitswert haben. Summieren sich aber viele dieser Veränderungen, kann dies ein erhöhtes Diabetesrisiko nach sich ziehen. Sowohl generelles Übergewicht als auch vermehrtes Fettgewebe im Bauchraum (viszerales Fett, metabolisches Syndrom) erhöhen das Diabetesrisiko signifikant. Ein Maß für das Diabetesrisiko ist deshalb nicht nur der



### RISIKEN

#### PSYCHE

Chronischer Stress, Depressionen und kritische Ereignisse im Leben können bei entsprechender Veranlagung eine Erkrankung ebenfalls begünstigen.

#### RAUCHEN

Besonders männliche Raucher erhöhen ihr Diabetesrisiko. Für Frauen ist der Zusammenhang zwischen Rauchen und Typ-2-Diabetes weniger gut belegt. Warum Rauchen das Diabetesrisiko erhöht, ist noch nicht genau geklärt.

Body-Mass-Index (BMI), sondern insbesondere der Taillenumfang. Beispielsweise haben Männer mit einem Taillenumfang von über 102 cm ein 3,4-fach höheres Diabetesrisiko als Männer, deren Taillenumfang im Normalbereich, also unter 94 cm liegt. ■

Quelle: [www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de](http://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de)



## MEDIKAMENTE

Antidepressiva, Betablocker, harntreibende Medikamente und inhalative Glukokortikoide können die Entstehung fördern oder einen bereits bestehenden Diabetes verschlechtern.

## SCHLAF-STÖRUNGEN

Dass Schlafstörungen, Schnarchen und Atemstillstände während des Schlafs (Schlafapnoe-Syndrom) das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen, ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt.



## TIPP

Schon 30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag - dazu zählen auch Spazierengehen, Gartenarbeit oder Treppensteigen - können die Wahrscheinlichkeit für einen Typ-2-Diabetes verringern. Mit einem Online-Test des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam (DIfE) lässt sich das persönliche Diabetesrisiko einfach bestimmen. Der Fragebogen steht im Internet auf [drs.dife.de](http://drs.dife.de).

Anzeige



Das optimale Paar:  
**Microflorana F<sup>®</sup>**  
& **Micro-Basic<sup>®</sup>**



Natürliches  
Fermentgetränk  
mit aktiven  
Milchsäurebakterien



Produkte für Lebensqualität

KONTROLLIERT – HANDMADE  
AUS DER BAYERISCHEN MANUFAKTUR

**MICROFLORANA.DE**

BDS GmbH  
Gewerbestraße 4  
86946 Pflugdorf  
Tel. 081 94-93 04-0  
Fax 081 94-93 04-44  
[info@microflorana.de](mailto:info@microflorana.de)

# BESSER LEBEN

## Steinalt & Kerngesund

Wie lassen sich 100 Jahre erfüllt leben? Um das herauszufinden, machte sich Gesundheitsforscher Marcus Lauk auf die Reise zu den 100-Jährigen dieser Welt und hat ihre Lebensweise und Ernährung unter die Lupe genommen.

Sein Weg führte Lauk nach Sardinien, auf die griechische Insel Ikaria, zu dem japanischen Eiland Okinawa und nach Loma Linda in Kalifornien. Zurück kam er mit einem Koffer voller Erkenntnisse, leckerer Rezepte und praktischer Tipps, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

### VOM WERT DER NAHRUNG

So zählt zu den Geheimnissen der „Weltmeister des Lebens“ eine traditionelle Ernährung ohne industrielle Lebensmittel und in kleineren Mengen, als heute oft gegessen wird. Oder

das „Ikigai“ der Japaner auf Okinawa, ihre Interpretation vom Sinn des Lebens: In ihrem Wortschatz kommt das Wort „Ruhestand“ nicht vor, denn auch Ältere sind dort ganz natürlich Teil der Gesellschaft und ein Drittel der Über-100-Jährigen steht noch im Arbeitsleben. Die wichtigste Erkenntnis Lauks: Es gibt nicht die eine Formel für ein langes und gesundes Leben. Aber es gibt vier Lebensbereiche, die stimmen müssen: einmal Ernährung und Bewegung sowie die Psyche und das soziale Netzwerk bestehend aus Freunden und Familie.

### AGIL DURCH UNRUHESTAND

„Wichtig ist mir, dass es keine starren Regeln oder Verbote gibt“, betont der Ernährungswissenschaftler. „Wer lange gesund leben will, sollte einfach mehr Schritte in Richtung Gesundheit als in Richtung Krankheit machen.“ Aus seinen Beobachtungen entwickelte Lauk mit Sternekoch Anton Schmaus eine kulinarische Weltreise. Das „Steinalt & Kerngesund KOCHBUCH“ erscheint Ende November 2014. ■



### TIPP

#### „Geheimnisse des Alltags“

aus Loma Linda, Kalifornien

#### Nüsse – kernige Herzfitmacher

- Fünfmal pro Woche eine Handvoll Nüsse oder Nussfrüchte essen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.
- Mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen aus den knackigen Kernen die Fettverbrennung des Körpers ankurbeln und sich dabei supersatt fühlen.





## ZARTER LAMMRÜCKEN mit Kokos-Mango-Curry

### ZUTATEN

für 2 Portionen

- 300 g Lammrücken
- 2 Mangos
- 500 ml Kokosmilch
- 1 Zehe Knoblauch
- einige Zweige Thai-Basilikum und Koriander
- 4 EL Butter
- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 4 Limonenblätter
- 3 Stängel Zitronengras
- mild-fruchtiger Curry
- scharfer Curry
- Salz
- Pfeffer

*Gutes Gelingen & guten Appetit!*

### ZUBEREITUNG

- 1| **Für das Curry:** Koriander und Thai-Basilikum zupfen und die Stiele aufheben. Das untere Ende des Zitronengrases abschneiden, die äußeren harten Blätter entfernen und die Stängel der Länge nach halbieren. Eine Mango schälen und in möglichst gleich große Würfel schneiden. Die andere Mango ebenfalls schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein pürieren.
- 2| Die Kokosmilch mit den Limonenblättern, der Knoblauchzehe, den Stielen von Thai-Basilikum und Koriander sowie dem Zitronengras aufkochen und ca. eine Stunde ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.
- 3| Das Mangopüree hinzugeben und mit Salz, mild-fruchtigem und scharfem Curry abschmecken. Für die Frische etwas Zitronen- und Limettensaft hinzugeben. Nochmals aufkochen und die Mangowürfel in das Curry geben.
- 4| **Für den Lammrücken:** Den Lammrücken kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne rundherum scharf anbraten und in den auf 130 Grad vorgeheizten Ofen geben. Das Lamm ca. 15 Minuten garen (Kerntemperatur 56 Grad), herausnehmen und in Alufolie einwickeln.
- 5| Darin ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Lamm in schäumender Butter nachbraten und aufschneiden. Das Curry in der Mitte des Tellers verteilen, mit den Koriander- und Thai-Basilikumblättern garnieren und das rosa gebratene Lamm daraufsetzen.



**Steinalt & Kerngesund**

100 Jahre erfüllt leben

Marcus Lauk

224 Seiten, Buch

Format: 21 x 14,8 x 1,8 cm

ISBN: 978-3-86243-1069

€ 19,90

„Wie können wir  
dem Leben mehr Jahre und  
gleichzeitig den Jahren  
mehr Leben geben?“

# BARRIEREFREI WOHNEN

## Mehr Lebensqualität für alle

© Foto: djd / Weberhaus.de



Barrierefreies Wohnen beschert allen Generationen mehr Komfort und eine größtmögliche Selbständigkeit.

Stadt oder Gemeinde sowie bei den dafür zuständigen Staats- und Landesbanken. Finanzielle Unterstützung gewährt das altersunabhängige, zinsgünstige Förderprogramm für Privatpersonen der KfW-Bank. Pflegebedürftige erhalten durch die Pflegekasse einen Zuschuss für Umbaukosten zur Verbesserung des Wohnumfeldes. Er soll zum 01.01.2015 von derzeit 2.557 Euro auf 4.000 Euro steigen. ■

Quellen: [www.nullbarriere.de](http://www.nullbarriere.de)

[www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)

Studien des forsa-Instituts und der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) belegen, dass die uneingeschränkte Nutzbarkeit des Bades bei den Bundesbürgern unangefochten auf Platz 1 rangiert, wenn sie über die notwendigen Voraussetzungen dafür nachdenken, auch im Alter noch selbstbestimmt im eigenen Heim leben zu können. Mit weitem Abstand folgen Wohnzimmer, Küche, Schlafzimmer und Flur. Zufriedenstellend fällt die Beurteilung des eigenen Bades jedoch bei den wenigsten aus. Laut GfK bewerten mehr als 70 Prozent der Befragten ihr eigenes Bad keineswegs als alterstauglich. Dabei können

Modernisierungs- und Bauwillige auf etliche Beratungs- und Förderangebote zurückgreifen. So ist die Beratung durch Fachhandel und Handwerk sogar ein Muss für den geförderten, barrierefreien Umbau, denn dann müssen alle Arbeiten von einem Fachunternehmen des Bauhandwerks durchgeführt werden. Mit ihren Wohnberatungsstellen unterstützt die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung ältere und behinderte Menschen, den selbstständigen Haushalt trotz körperlicher Einschränkungen zu erhalten. Welche Förderrichtlinien gelten, erfährt man in örtlichen Wohnraumförderstellen bei Landkreis,



### Broschüre „Länger zuhause leben“

Herausgegeben vom  
Bundesfamilienministerium.  
Kostenfrei auf  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)  
zum Download  
oder bestellbar über  
Telefon (030) 182 72-2721

# REHACARE 2014

## Viele neue Hilfen & Angebote

Unter dem Motto „Selbstbestimmt leben“ öffnet die weltweit bedeutendste Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Inklusion und Pflegen im September ihre Tore. Mehr als 800 Aussteller zeigen in Düsseldorf Innovatives - ob Alltagshilfen, barrierefreie Wohnwelten oder Ideen für die Freizeit.



Nicht nur Profis, sondern auch Betroffene können sich auf der REHACARE umfassend für nahezu alle Lebensbereiche informieren. Ein breites Angebot zu allem, was mobil macht, finden die Besucher rund um Rollstuhl, Gehhilfen & Co. Autohersteller präsentieren aktuelle Modelle mit intelligenten Fahrhilfen, Spezialanbieter zeigen maßgeschneiderte Um- und Einbauten. Autos, Rollstühle, Scooter und Handbikes kann man Probe fahren. Dem großen Thema „generationengerechtes Planen,

Bauen und Wohnen“ widmet sich eine eigene Messehalle.

### TORE ZUR WELT

Menschen mit Sinnesbehinderungen finden eine Fülle an Neuheiten: Softwareprodukte, komfortable Braille-Tastaturen und Screenreader helfen ihnen, Tablet-PCs oder Smartphones zu nutzen und am PC zu arbeiten. Innovative Augen- und Mimiksteuerungen bahnen Menschen mit motorischen Einschränkungen den Weg in die digitale Welt. Reiseveranstalter, Hotels, Gastehäuser, Tourismusverbände und Regionen, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung voll und ganz eingestellt sind, stimmen in einem anderen Ausstellungsbeereich auf die schönsten Wochen des Jahres ein.



### ZUHAUSE PFLEGEN

Mit dem Pflegeforum „Leben mit Pflege@home“ richtet sich die REHACARE an die vielen pflegenden Angehörigen. Experten geben in Workshops und Vorträgen praxisorientierte Tipps zur Bewältigung pflegerischer Aufgaben und informieren über Hilfs- und Beratungsangebote. ■

### REHACARE KOMPAKT

**24. - 27. September 2014**

Düsseldorf Messegelände

Eingänge Nord und Süd

Hallen 3 – 7

#### Öffnungszeiten

Mittwoch bis Freitag:

10.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 10.00 - 17.00 Uhr

#### Tageskarte

Online-Shop (eTicket): 7,- €

An den Messekassen: 12,- € / 7,- €  
(ermäßigt)

#### eTickets

<https://eshop.messe-duesseldorf.de>

#### Weitere Informationen

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



# INTERVIEW

## PFLEGESTÄRKUNGSGESETZ - VERBESSERUNGEN FÜR ALLE

Im Juli hat das von der Bundesregierung beschlossene „Pflegestärkungsgesetz I“ die erste parlamentarische Hürde genommen. Es soll ab 1. Januar 2015 die Situation von pflegebedürftigen Menschen, betreuenden Angehörigen und auch der professionellen Pflege erheblich verbessern und der erste Schritt für eine umfassende Reform der Pflege sein. Zu den wichtigsten Neuerungen des Gesetzes, das im November im Bundestag endgültig zur Abstimmung steht, sowie zum neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff, der 2017 eingeführt werden soll, äußert sich Bernd Tews, Geschäftsführer des bpa – Bundesverbandes privater Anbieter sozialer Dienste e.V., der eine der größten Interessensvertretungen im Bereich der ambulanten und (teil-)stationären Pflege ist.



**Herr Tews, ist das „Pflegestärkungsgesetz I“, wirklich der „Kraftakt“ zur Verbesserung der Situation der Pflegebedürftigen, von dem Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe spricht?**

Ja, denn grundsätzlich erhöhen sich die zur Verfügung stehenden Leistungen für die Anspruchsberechtigten um zwanzig Prozent. Wir können also von einer deutlichen Verbesserung sprechen. Möglich wird sie durch die Dynamisierung der Leistungsbeiträge zur Pflegeversicherung um vier Prozent. Finanziert wird dies über eine Erhöhung des Beitragssatzes. Dass es nicht zu der üblichen Diskussion geführt hat, zeigt - das bestätigen auch Umfragen -, dass die Wichtigkeit der Vorsorge für sich selbst und die eigenen Angehörigen bei der Bevölkerung angekommen ist.

**Was sind für Sie die entscheidenden Verbesserungen?**

Es gibt nun im Bereich der Tagespflege fünfzig Prozent mehr Leistungen, die zudem flexibler in Anspruch genommen werden können. Ab 2015 sollen neue Betreuungs- und Entlastungsleistungen eingeführt werden, etwa für Hilfe im Haushalt, Alltagsbegleiter oder

ehrenamtliche Helfer. Dafür erhalten künftig alle Pflegebedürftigen 104 Euro pro Monat, Demenzkranke bis zu 208 Euro. Unterstützungsleistungen wie die Kurzzeit-, Verhinderungs- sowie Tages- und Nachtpflege können besser kombiniert werden. Menschen in der Pflegestufe 0, also vor allem Demenzkranke, erhalten erstmals Anspruch auf diese Leistungen. Auch die starke Erhöhung des Betrages bei Umbaumaßnahmen auf bis zu 4.000 Euro wird helfen, dass mehr Menschen weiter zuhause leben können. Im stationären Bereich soll sich die Zahl der Betreuungskräfte fast verdoppeln. Das wird zu einer großen Entlastung der Mitarbeiter und mehr Zeit für die Pflegebedürftigen führen.

**Im Bereich der niedrigschwelligen Betreuungs- und Entlastungsangebote kritisiert der bpa den Gesetzesentwurf als „Einstieg in die Billigpflege“. Warum und wie sollte das Gesetz Ihrer Meinung nach verbessert werden?**

Geplant ist, dass die Leistungen, die heute von professionellen Pflegediensten geleistet und direkt mit den Kassen abgerechnet werden,



### TIPP

Mehr Infos zur  
Pflegereform  
[www.bmg.bund.de/  
pflege.html](http://www.bmg.bund.de/pflege.html)

zukünftig bis zur Hälfte von Billiganbietern erbracht werden dürfen. Pflegedienste unterliegen strengen Zulassungs- und mindestens jährlichen Qualitätsprüfungen; sie müssen Fachkräfte vorhalten und diverse Vereinbarungen mit den Kassen schließen. Billiganbieter müssen alle diese Anforderungen nicht erfüllen und rechnen zudem direkt mit den Pflegebedürftigen ab. Wir befürchten, dass der Einzelne hier den Überblick verliert und Billiganbieter, die sich an keinerlei Verpflichtungen halten müssen, den Pflegebedürftigen mit Lockangeboten das Geld aus der Tasche ziehen.

Mit dem „Pflegestärkungsgesetz II“ sollen noch in dieser Wahlperiode ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsverfahren eingeführt werden. Wie beurteilen Sie die Chancen für diese Vorhaben, die schon einmal auf der Agenda einer Bundesregierung standen, aber nicht umgesetzt wurden?

Fünf Pflegegrade, statt bisher drei Pflegestufen, sollen individuellere Einstufungen und passgenauere Leistungen ermöglichen und geistige sowie körperliche Beeinträchtigungen gleichermaßen berücksichtigen. Bei der

Begutachtung der Pflegebedürftigkeit soll die Einschränkung der Selbständigkeit bei der eigenen Pflege im Mittelpunkt stehen. In einem Modellversuch werden zurzeit 4.000 Pflegebedürftige nach dem jetzigen Stand und auch nach den neuen Pflegegraden begutachtet. Das neue System soll damit auf seine Praxis-tauglichkeit überprüft werden. Wieviel Geld dem Pflegebedürftigen für seinen Pflegegrad zusteht, ist allerdings noch vollkommen offen. Sicher ist, dass damit schätzungsweise 300.000 Menschen mehr aufgrund ihrer kognitiven Einschränkungen Ansprüche aus der Pflegeversicherung hätten. Das kann bedeuten, dass für den Einzelnen weniger Geld zur Verfügung stehen wird. Die Entwicklung des neuen Pflegedürftigkeitsbegriffs birgt also einerseits die Hoffnung auf eine „gerechtere“ Feststellung von Pflegebedürftigkeit. Ob sie allerdings die Erwartungen erfüllt, insbesondere bezüglich mehr Leistungen gerade für Demenzerkrankte, steht erst fest, wenn die Leistungen bekannt sind.

Die Fragen stellte Barbara Kunkel.

# TABLET, INTERNET & CO.

## Gut vernetzt mit der Welt



Einkaufsbummel, Bankgeschäfte, mit Freunden oder Familie im Gespräch bleiben: Der Alltag verlagert sich immer öfter ins Netz.

facht und helfen Barrieren abzubauen. „Wir hoffen, dass leicht zu bedienende Geräte gerade älteren Menschen den Einstieg ins Internet erleichtern“, meint Bitkom-Präsident Prof. Dieter Kempf. Die durch einfache Berührung bedienbaren Tablet-PCs eignen sich perfekt zum Surfen im Internet und lassen sich überall hin mitnehmen. Für die Auswahl des richtigen Computers für ältere Menschen ist vor allem wichtig: Sie müssen leicht bedienbar und die Darstellung am Bildschirm darf nicht zu klein sein. Während es eine Vielzahl an Mobiltelefonen für Ältere gibt, sind spezielle Computer und Notebooks für diese Zielgruppe rar und zudem teuer.

### FITMACHER

Experten raten deshalb zum normalen PC, der sich für die eigenen Zwecke optimieren lässt. Mit angepassten Einstellungen kann der Rechner per Touchscreen statt enger Tastatur benutzt werden, größere Schriftarten und Symbole machen ihn lesefreundlicher. Bei Windows vergrößert eine Bildschirmlupe Teile des Desktops. Wer sich den Weg in die digitale Welt nicht al-

„Es war ein bewegender Moment“, erinnern sich Karl und Maria M. an ihr erstes „Skype“-Telefonat. Viele Jahre waren sie mit der im fernen Kalifornien lebenden Tochter und ihrer Familie nur via Telefon in Verbindung gestanden. Jetzt konnte man sich während des Telefonats endlich wieder sehen – und zwar auf dem Monitor. Mittlerweile sind die Familientreffen über das Bildtelefon-Programm zu festen Verabredungen geworden. In einem Computerkurs im

Seniorenstift hat das dort lebende Rentnerpaar die Technologie kennen und schätzen gelernt. Damit gehören sie zu den Silver Surfern, die immer mehr das Internet erobern. Denn jeder Dritte aus der Altersgruppe 65 plus geht schon regelmäßig ins Netz, so der Branchenverband Bitkom.

### EINSTELLUNG ÄNDERN

Besonders die schlanken, tragbaren Tablet-Computer haben den Zugang ins Web verein-



leine zutraut, hat mittlerweile jede Menge Anlaufstellen, um den Schritt unter Gleichaltrigen zu wagen. So treffen sich vielerorts Silver Surfer in „Senioren Computer Clubs“. Volkshochschulen bieten eine breite Palette von Kursen speziell für ältere. Waren bisher Spielkonsolen eher etwas für Jüngere, so sollen Computerspiele zukünftig sogar gezielt die Gesundheit fördern. „Davon können ganz besonders ältere Menschen profitieren“, sind sich Experten einig. Mit therapeutischen Spielen lässt sich das Gleichgewicht trainieren und so zur Sturzprävention beitragen. „Serious games“, ernste Spiele, nennen Forscher die Programme, die Spaß am Spiel mit Therapie, etwa auch bei einem Schlaganfall, verbinden. ■



### Broschüre „Wegweiser durch die digitale Welt“

Für ältere Bürgerinnen und Bürger

Die Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) kann kostenlos über den Publikationsversand der Bundesregierung bezogen werden.

Schriftlich: Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Tel.: 030 / 18 27 22 721



## max 2

### Der vielseitige Elektroantrieb

Der max 2 verfügt über die Vorteile eines leichten Elektroantriebes, der gleichzeitig als Schiebe- und Bremshilfe eingesetzt werden kann. Mit dem max 2 erweitern Sie Ihren persönlichen Aktionsradius auf besondere Art und Weise. Durch die neu gewonnene Mobilität und Selbständigkeit erhöhen Sie auch Ihre Lebensqualität.

Da sich der max 2 an viele manuelle Rollstühle adaptieren lässt, haben Sie die Gewissheit, Ihren vertrauten Rollstuhl weiterhin uneingeschränkt nutzen zu können.

### Vorteile, die überzeugen

- **Leichter Elektroantrieb zum Selbstfahren**
- **Intuitive Direktlenkung**
- **Zusätzlich verwendbar als Schiebe- und Bremshilfe**



**REHACARE 2014**  
Halle 03 / Stand A60

### Interessiert?

Gerne beraten wir Sie ausführlich auf unserem Messestand.

# DIE EIFEL

## Erfrischend grün & vielfältig

Mit einzigartigen Landschaften, die zum Wandern und Radeln einladen, und jeder Menge Geschichte und Kultur punktet das Mittelgebirge im Herzen Europas. Die Eifel ist nicht nur eine grenzüberschreitende Region. Sie bietet vielerorts uneingeschränkte Erholung für alle.



Foto: © Eifel Tourismus GmbH - Dominik Ketz

Ganz entspannt, aber vor allem abwechslungsreich geht es in dieser Naturlandschaft zwischen Aachen, Köln, Koblenz und Trier zu. So trifft man im Südwesten des Mittelgebirges etwa auf die bizarre Felslandschaft des Ferschweiler Plateaus, die Flusstäler von Enz, Prüm, Nims, Sauer oder Kyll, Streuobstwiesen im Bitburger Gutland und die weiten Hochflächen des wilden Islek im Dreiländereck Deutschland-Belgien-Luxemburg. Im Nord-

westen locken knorrige Buchen- und Eichenwälder, tiefe Schluchten und wilde Bäche im Nationalpark Eifel sowie eine Seenlandschaft mit eindrucksvollen Staumauern und historische Städtchen. Dazwischen, in der Vulkaneifel, sind es die Maare, die „Augen der Eifel“ die das Landschaftsbild prägen. Vulkanische Zeitzeugen wie Trockenmaare, Mineralquellen und ein Geysir sind eindrucksvolle Zeitzeugen des feurigen Eifel-Erbes. Vulkano-

logische und kulturhistorische Projekte bilden den Vulkanpark im Landkreis Mayen-Koblenz in dieser jüngsten Landschaft Deutschlands.

### FEURIGES VULKAN-ERBE

Wanderfreunde können aus 23 Rundwanderwegen in den Naturparks Südeifel, Our, Nordeifel sowie im Deutsch Luxemburgischen Naturpark wählen. In der Eifel lassen sich zudem vielen Flüsse von der





Stadt und Natur lassen sich in der Eifel oft barrierefrei erkunden.

Quelle bis zur Mündung, von der Höhe bis ins Tal bequem mit Rad, Pedelec oder E-Bike abwärts folgen. Es empfehlen sich Radtouren entlang von Kyll, Ahr und Erft. Auch die Geschichte der Eifel ist äußerst wechselhaft.

### URLAUB FÜR ALLE

Viele Völker und Kulturen haben im Verlauf der Jahrtausende hier ihre Spuren hinterlassen. An die Herrschaftsverhältnisse der letzten Jahrhunderte erinnern eindrucksvolle Burgen, Schlösser, Klöster und Kirchen. Malerische Dörfer und Kleinstädte bezaubern mit ihren Fachwerkhäusern und Stadtbefestigungen. Moderne Wellness mit zweitausendjähriger Tradition lässt sich etwa in den Römerthermen Züllich genießen. Die bis nach Luxemburg rei-

chende Region Eifel-Ardenne hat sich dem barrierefreien Urlaub unter dem Motto „Naturerlebnis mit allen Sinnen“ verschrieben. So können in einem Neuerburg Hotel in der Südeifel Menschen mit Behinderungen ihre Ferien auch ohne Begleitung betreut verbringen. Das Anwesen der Ardenner Kaltblutpferde in Munshausen/Luxemburg im Naturpark Our ist ein barrierefrei angelegtes lebendiges Museum zur Bewahrung des ländlichen Lebensstils und der ländlichen Architektur. Ergänzt wird das Museum durch behindertengerecht eingerichtete Unterkünfte. Im Herzen des Nationalpark Eifel befindet sich der barrierefreie Natur-Erlebnisraum Wilder Kemmer. Wanderer mit und ohne Behinderung können hier auf einem 4,7 Kilometer langen Wege-

netz die Wälder im Herzen des Nationalparks erkunden und ihre Tour mit einem weiten Panoramablick über den Rursee vom Aussichtspunkt Hirschley krönen. Dort informiert ein ertastbares Bronzemodell über die Nationalpark- und Talsperrenlandschaft. Ein spezielles Angebot für Rollstuhlfahrer, blinde und gehörlose Gäste bietet zu festen Terminen das Nationalpark-Tor Monschau-Höfen. Die 5,5 Kilometer lange Strecke durch Narzissenwiesen und entlang beeindruckender Haus- und Flurhecken vor denkmalgeschützten Fachwerkhäusern und Vennhöfen kann auf eigene Faust oder geführt von ausgebildeten Nationalpark-Rangern erkundet werden. ■

Quellen: [www.eifel.info](http://www.eifel.info)  
[www.barrierefreie-reiseziele.de](http://www.barrierefreie-reiseziele.de)



# GELDANLAGE

Genaueres Prüfen rechnet sich



## AKTUELL

### Das ändert sich bei Lebens- & Privaten Rentenversicherungen

Mit der jüngst vom Gesetzgeber beschlossenen Reform der Lebensversicherung sind unter anderem die Regeln zur Beteiligung der Kunden an den so genannten Bewertungsreserven zu deren Ungunsten verändert worden. Dies geht prinzipiell alle Inhaber einer Kapitallebensversicherung oder einer privaten Rentenversicherung an. Nun können die Auszahlungen geringer ausfallen als bislang angenommen.

Eine vorzeitige Kündigung will sorgsam geprüft sein, denn mit ihr sichert man sich zwar die Beteiligung an Bewertungsreserven, es entfallen aber Schlussüberschussanteile. Die Verbraucherzentralen raten daher zu einer unabhängigen Beratung und stellen einen Musterbrief zur Verfügung, mit dem Verbraucher ihre Versicherer anschreiben können, um in Erfahrung zu bringen, wie viel Geld auf dem Spiel steht.

Quelle: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Vielen Menschen sind Finanzprodukte zu kompliziert. Die Vielschichtigkeit und das große Angebot machen gerade älteren Menschen zu schaffen. Deshalb gilt, Vertrauen ist gut, nachfragen besser. Denn irgendwann ist es soweit: Die Lebensversicherung oder der Sparplan, in die jahrelang eingezahlt wurde, werden fällig. Doch wohin mit dem Geld? Als konkretes Sparziel steht in den meisten Fällen eine Aufstockung der staatlichen Rente oben an. Mit dem Ersparnen



kann man sich zudem gegen die Risikofälle des Alters, zum Beispiel die Pflegebedürftigkeit, absichern. Auch für den altersgerechten Umbau der Immobilie lohnt es sich Geld zurückzulegen, um möglichst lange und komfortabel in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. „Senioren sollten sich in so einer Situation Gedanken darüber machen, was sie genau wollen“, empfiehlt Eberhard Beer von den „Alten Hasen“, einem Netzwerk von Bankern im Ruhestand, die ihre Altersgenossen bei der Geldanlage beraten. „Denn je nachdem, ob das Geld zum Beispiel für die Enkel oder einen selbst bestimmt ist, sind verschiedene Anlageformen empfehlenswert.“ Im ersten Fall kommen auch längere Laufzeiten in Betracht, im zweiten Fall ist eine flexiblere Anlage besser. ■

Quelle: [www.bankenverband.de](http://www.bankenverband.de)

## SENIORENSTUDIE 2014

### Finanzkultur der älteren Generation

„Die Senioren kümmern sich öfter um ihre Geldangelegenheiten und es macht ihnen mehr Spaß als den jüngeren Bankkunden“, stellt Michael Kemmer, Hauptgeschäftsführer des Bankenverbandes. Nach der repräsentativen Umfrage der GfK Marktforschung beschäftigen sich 82 Prozent der über 60-Jährigen mindestens einmal im Monat mit ihren Finanzen. Bei den unter 60-Jährigen liegt der Wert bei 71 Prozent. „Wenn es um einen Flachbildschirm oder den Flug in den Urlaub geht, nehmen sich Kunden viel Zeit für den Vergleich von Angeboten. Die Finanzplanung wird dagegen sehr stiefmütterlich behandelt, obwohl sie viel wichtiger ist. Wer sich nicht kümmert, verschenkt oftmals sogar Geld“, so der Finanz-Experte.

Quelle: [www.bankenverband.de](http://www.bankenverband.de)



### WER SICH ZEIT NIMMT, KANN VIEL SPAREN

#### ■ Nachfragen

Manche Berater empfehlen gerne Produkte, bei denen sie gute Provisionen bekommen. Nur wer nachfragt, kann unter anderem das Risiko einer Geldanlage richtig einschätzen. Wer misstrauisch wird, sollte einfach den Berater wechseln.

#### ■ Auswahl

Viele ältere Kunden vertrauen seit Jahren derselben Bank. Andere Geldinstitute haben möglicherweise bessere Produkte. Vielleicht lohnt

sich sogar eine Honorarberatung, für mehr Überblick über die Angebotspalette.

#### ■ Sicherheit

Eine hohe Rendite ist oft mit einem höheren Risiko verbunden. Welche Einlagensicherung im Ernstfall greift, muss unbedingt geprüft werden. Bei ausländischen Instituten kann das Risiko höher sein.

#### ■ Unterschrift

Hier sollte man immer vorsichtig sein. Wer schriftlich bestätigt, dass etwas auf eigenen Wunsch erfolgte, stellt damit das Geldinstitut von der Haftung frei.

# ONLINE-SHOPPING

## Neue Regeln für Käufer

Am 13. Juni 2014 ist die neue EU-Richtlinie über Verbraucherrechte in Kraft getreten. Sie ändert wichtige Regeln im Versandhandel etwa bei Retouren oder dem Widerrufsrecht.



**Zusätzliche Kosten können auch in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) versteckt sein. Vor dem Klick zum Kauf lohnt es sich nachzuschauen.**

Gerade für mobil eingeschränkte Menschen ist das Einkaufen im Internet ein Segen. Wer online shoppt oder bei einem Versandhändler bestellt, für den gelten nun neue Regeln: Versandhändler können seitdem die Rücksendekosten komplett auf die Kunden abwälzen. Auch das Verfahren beim Widerruf hat sich geändert. Bislang waren die Shops in der Pflicht, die Versandkosten

zu übernehmen, wenn der Warenwert bei vierzig Euro oder mehr lag. Kunden dürfen Bestellungen nach wie vor binnen 14 Tagen zurückschicken, allerdings muss der Widerruf ab jetzt ausdrücklich erklärt werden - am besten man macht dies schriftlich mit Datum und Kunden- und Bestellnummer. Begründet werden muss der Widerruf nach wie vor nicht. Er kann per E-Mail oder Fax erfolgen oder man legt die Erklärung mit in das Paket, wenn man die Ware zurückschickt. Bei hohen Summen empfiehlt es sich, die Widerrufserklärung per Einschreiben mit Rückschein abzuschicken. Die neuen Richtlinien betreffen übrigens nicht nur Bestellungen im Internet und per Telefon, sondern gelten auch für Verkäufe an der Haustür, bei Produktpartys oder auf Kaffeefahrten. Große Online-Versandhändler signalisieren allerdings Kulanz und haben angekündigt, das Porto auch in der Zukunft nicht auf die Kunden abzuwälzen. ■

Quelle: [www.kaufenmitverstand.de](http://www.kaufenmitverstand.de)

## SICHERER ONLINE-EINKAUF

### ■ Seriosität

Ansprechpartner und Impressum sollten auffindbar sein, ebenso Erfahrungsberichte in Internet-Foren. Gütesiegel sind zu finden auf:

[www.internet-guetesiegel.de](http://www.internet-guetesiegel.de)

### ■ Passwörter

Mindestens acht Zeichen, aus Zahlen, Buchstaben und Sonderzeichen kombiniert und ohne persönlichen Bezug sind als Passwort ideal.

### ■ Sicherheit

Bezahlen und Eingabe persönlicher Daten sollten verschlüsselt übertragen werden. In der Adresszeile des Browsers steht dann „https“ statt „http“.

### ■ Preise

Sehr niedrige Preise sind verdächtig. Auch die Höhe der Versandkosten, die eigentliche Gewinnquelle vieler Online-Verkäufer, gilt es zu prüfen.

### ■ Zahlung

Bei Vorkasse oder Bargeld-Transferservices geht man in Vorleistung. Besser sind das Zahlen auf Rechnung, per Bankeinzug oder Kreditkarte. Auch Online-Zahlungsservices gelten als sicher.

### ■ Datenklau

Das sogenannte Phishing geschieht über gefälschte E-Mails. Passwörter oder Kreditkartendaten sollten daher nie weitergegeben werden.





MEINE  
VERSANDAPOTHEKE

**\*GRATIS:**  
3,00 € Gutschein<sup>7)</sup>  
je 50,00 € Rechnungsbetrag

Alle Bestellungen ab 15 €  
versandkostenfrei

Schnelle und sichere  
Lieferung an Ihre  
Wunschadresse

# Jetzt einfach bestellen und sparen!

Bestellhotline:  
**0241-705 395 09**

oder im Internet:  
**www.vitalsana.com**

Beratungs-Hotline:  
**0900/11 00 358 5)**

Preise gültig bis 31. August 2014

Über 1,5 Mio  
Kunden vertrauen  
Vitalsana!

## Tebonin intens 120 mg<sup>1)</sup> Filmtabletten

Anwendungsgebiete:  
Zur Behandlung von Beschwerden bei himnorganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit.  
Für Erwachsene ab 18 Jahren.  
Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt

**34€  
sparen**



Inhalt	Best. Nr.	Statt <sup>2)</sup>	Preis
200 St.	P3379106	€ 154,20	€ 119,95

## Voltaren Schmerzgel<sup>1)</sup> Gel

Anwendungsgebiete:  
Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.  
Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z.B. Sport- und Unfallverletzungen; der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder, Muskelsansätze und Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke; bei Epicondylitis; bei akuten Muskelschmerzen z.B. im Rückenbereich. Jugendliche über 14 Jahre: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propylenglycol. Bitte Packungsbeilage beachten.  
Wirkstoff: Diclofenac

**26%  
sparen**



Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt <sup>2)</sup>	Preis
150 g	P0429186	100 g = 7,99	€ 16,40	€ 11,99

## femibion Schwangerschaft 2<sup>6)</sup> Kombipackung

Femibion Schwangerschaft 2 für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche bis Ende der Stillzeit. Für den Erhalt des Folatspiegels, 400 g Folat (Folsäure + Metafolin) + 200 mg DHA, Gluten-, laktosefrei, ohne Rinder- und Schweinegelatine

**Gratis!**  
Halstuch  
geschenkt<sup>4)</sup>  
(Farbe nicht  
frei wählbar!)



**8€  
sparen**

Inhalt	Best. Nr.	Statt <sup>3)</sup>	Preis
2 x 60 St.	P0284693	€ 54,99	€ 46,99

## Paracetamol 500 mg Heumann<sup>1)</sup> Tabletten

Anwendungsgebiete:  
Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber.  
Wirkstoff: Paracetamol

**49%  
sparen**



Inhalt	Best. Nr.	Statt <sup>2)</sup>	Preis
20 St.	P1106545	€ 1,96	€ 0,99

## Dulcolax<sup>1)</sup> Dragees in der Dose

Anwendungsgebiete:  
Zur kurzfristigen Anwendung bei Darmträgheit und Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Vorbereitung von Operationen und von Maßnahmen zur Erkennung von Krankheiten. Enthält Farbstoff Gelborange S, Lactose und Sucrose.  
Wirkstoff: Bisacodyl



**24%  
sparen**

Inhalt	Best. Nr.	Statt <sup>2)</sup>	Preis
100 St.	P6800196	€ 15,93	€ 11,99

## Dolormin extra<sup>1)</sup> Filmtabletten

Anwendungsgebiete:  
Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber  
Wirkstoff:  
Ibuprofen  
(vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysinatz)  
50 Filmtabletten N3

**5€  
sparen**



Inhalt	Best. Nr.	Statt <sup>2)</sup>	Preis
50 St.	P2400229	€ 19,96	€ 14,49

## Lopedium akut<sup>1)</sup> Kapseln

Anwendungsgebiete:  
Symptomatische Behandlung von akuten Diarrhöen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht; für max. 2 Tage. Enthält Lactose.  
Wirkstoff:  
Loperamid

**30%  
sparen**



Inhalt	Best. Nr.	Statt <sup>2)</sup>	Preis
10 St.	P1939446	€ 3,99	€ 2,79

## Almased VITALKOST<sup>6)</sup> Pulver

Das Almased Vitalpulver besteht aus Soja, Joghurt und Honig. Reicht für ca. 10 Portionen.



**13%  
sparen**

Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt <sup>3)</sup>	Preis
500 g	P3321472	1 kg = 35,98	€ 20,75	€ 17,99

<sup>1)</sup> Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. <sup>2)</sup> Erstattungspreis der gesetzlichen Krankenkassen, falls ausnahmsweise verschrieben. <sup>3)</sup> Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP). <sup>4)</sup> Stand: Juni 2014. <sup>5)</sup> Nur solange der Vorrat reicht. <sup>6)</sup> 1,4ct./min. aus dem dt. Festnetz, ausgenommen Mobilfunk. <sup>7)</sup> Verzehr ersetzt keine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. <sup>8)</sup> Rezeptpflichtige Artikel nicht anrechenbar. Einlösbar bei Vitalsana (ausgenommen auf rezeptpflichtige Artikel, Baby Pre-Nahrung und Anfangsmilch 1). Barauszahlung nicht möglich. Firmenanschrift: Vitalsana B.V., Kerkraaderweg 297, 6416 CH Heerlen, Niederlande. Keine Haftung für Druckfehler. Alle Preisangaben in Euro, inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Alle Bestellungen ab 15 € versandkostenfrei, unter 15 € entstehen Versandkosten i.H.v. 3,95 €. Rezepte sind immer versandkostenfrei.

Jetzt einfach bestellen und sparen!

Bestellhotline: 0241 - 705 395 09

online: [www.vitalsana.com](http://www.vitalsana.com)

Flächen- maß	▼	Milch- organ bei Tieren	hilfsbed. Lage eines Schiffes	▼	fester Kü- chen- boden	▼	▼	franz. Name der Saar	anglo- amerik. akadem. Grad	▼	Vogel- brut- platz	▼	Arznei- pille	Wasser- förder- anlage	▼	blen- dend hell	Salat- kraut
Antritt der Nach- folge	▶										Zeitu- ngs- spalte, Fach	▶					
▶				2				amerik. Tänzer † (Fred)	▶							ein Gerät zusam- menbauen	
Magier			Trink- gefäß		traurig, freudlos	▶			6		Auf- hellung		Laub- baum	4			
Destil- lations- gefäß	▶							Termin- druck		ohne Stein (Obst)	▶						
▶					Marder- art			Buch- staben- reihe	▶				Leiter, Führer (engl.)		Abk.: Nach- schrift	▶	
fertig, bereit		in Achsen- rich- tung		gegen	▶					Autor v. "Robin- son Cru- soe" †		Osteu- ropäer, Balte	▶				
wuchtig, ge- drungen	▶		5				Schaum- wein		Fecht- waffe	▶		1			angebl. Schnee- mensch i. Himalaja		Saiten- auflage der Git- tarre
▶				Anz. der Währungs- unionsteil- nehmer			Speise- fisch	▶			zu keiner Zeit		eng- lisch: ja	▶			
Mär- chen- gestalt			Gruppe der West- finnen	▶					fest be- gründet	▶							
▶						frühere Übersee- besit- zung	▶				3			Auf- guss- getränk	▶		
engl. Jagd- hund			flink, schick	▶					Speise- pilz	▶							®

pk1812.10-11

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

## GEWINNEN SIE MIT UNS...

Anzeige

... einen Aufenthalt im  
4 \* Wohlfühlhotel Ortnerhof in Ruhpolding  
im Gesamtwert von 500 Euro  
(2 Ü./2 P., inkl. ¼ Verwöhnnpension,  
und einer Teilkörper-Massage)



Im Herzen der Chiemgauer Alpen- und Seenplatte zwischen München und Salzburg erwartet Sie ein wohltuender Erholungsurlaub mit exquisiter Wellnesslandschaft, unbeschwerten Gaumenfreuden und bayerischer Gastlichkeit.

Wohlfühlhotel Ortnerhof\*\*\*\*  
Familie Stegmeier  
Ort 6, 83324 Ruhpolding/ Obb.

Tel: +49 (0)8663 / 8823-0  
E-Mail: hotel@ortnerhof.de  
Internet: www.ortnerhof.de

Rufen Sie uns unter Angabe Ihres Namens,  
Ihrer Telefonnummer & des Lösungsworts  
bis zum 30.09.2014 an:

**Wählen Sie: 0137 822 6020\***

## IMPRESSUM



**Verlag**  
PM Pharma-Medien  
GmbH & Co. KG  
Steinplatz 2, 10623 Berlin  
Telefon: 030/26 10 35-0  
Fax: 030/26 10 35-35  
info@pharma-medien.de  
www.pharma-medien.de

**Geschäftsführer**  
Dr. Christoph Dumrath  
Olaf H. Tonner

**Anzeigenverkauf**  
Stefan Mäding  
Martina Schlörcke  
vitalesenioren@pharma-  
medien.de

**Redaktion**  
Barbara Kunkel

**Grafik & Satz**  
Birgit Pointinger

**Titelbild**  
fotolia

**Bilder**  
MEV Verlag, fotolia

**Druckerei**  
Frank-Druck, Preetz

**Erscheinungsweise**  
zweimonatlich

**Bezug**  
Über Arztpraxen, Kliniken  
und Heilpraktiker

Kein Teil dieser Zeitschrift darf  
ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages oder der Redaktion  
in irgendeiner Form reprodu-  
ziert werden.



\* Ein Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom kostet 50 Cent/Min. Durch Anrufe aus anderen Netzen, insbesondere aus Mobilfunknetzen, können dem Anrufer höhere Kosten entstehen, über die nur der Provider des Anrufers verbindlich Auskunft geben kann. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Das Gesundheitsmagazin

# praxis

## Das Patientenmagazin Ihres Vertrauens

Das Gesundheitsmagazin

Zum Mitnehmen

# praxis

04/2014



## LEBENSFREUDE TROTZ ARMUT

Kindernothilfe-Botschafterin Lena Gercke

### Prävention

## Richtige Zahnpflege

Wieder Freude am Lachen



**Prävention** Tägliche Zahnpflege ist ein zentraler Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Sie schützt nicht nur vor Karies und Parodontitis, sondern auch vor Mundkreisläufungen und Zahnerkrankungen. Eine gute Zahnpflege ist ein wichtiger Bestandteil der Zahngesundheit und kann das Risiko für Zahnerkrankungen erheblich senken.

**Prävention** Tägliche Zahnpflege ist ein zentraler Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Sie schützt nicht nur vor Karies und Parodontitis, sondern auch vor Mundkreisläufungen und Zahnerkrankungen. Eine gute Zahnpflege ist ein wichtiger Bestandteil der Zahngesundheit und kann das Risiko für Zahnerkrankungen erheblich senken.

**Prävention** Tägliche Zahnpflege ist ein zentraler Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Sie schützt nicht nur vor Karies und Parodontitis, sondern auch vor Mundkreisläufungen und Zahnerkrankungen. Eine gute Zahnpflege ist ein wichtiger Bestandteil der Zahngesundheit und kann das Risiko für Zahnerkrankungen erheblich senken.

### Richtige Zahnpflege

Wieder Freude am Lachen



### Blutfette im Griff

Lebensstil ändern



### Misteltherapie

Eine hoffnungsvolle Option



## Die neue Ausgabe

Jetzt bei  
Ihrem Arzt

### Therapie

## Blutfette im Griff

Lebensstil ändern

Cholesterin hat keinen guten Ruf, aber ist lebenswichtig. Als Zellbaustoffbaustein, für die Bildung von Sexualhormonen, Gallensäuren und Vitamin D. Zu viel Cholesterin gilt als ein Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall.

**Cholesterin** wird aus fettsäurehaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Getreide gewonnen. Es wird im Blut transportiert und ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembran. Zu viel Cholesterin im Blut kann zu Arteriosklerose führen, was das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall erhöht.

**Cholesterin** wird aus fettsäurehaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Getreide gewonnen. Es wird im Blut transportiert und ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembran. Zu viel Cholesterin im Blut kann zu Arteriosklerose führen, was das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall erhöht.

**Cholesterin** wird aus fettsäurehaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Getreide gewonnen. Es wird im Blut transportiert und ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembran. Zu viel Cholesterin im Blut kann zu Arteriosklerose führen, was das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall erhöht.

### Natur & Umwelt

## Misteltherapie

Eine hoffnungsvolle Option

Die Diagnose Krebs muss heute kein Todesurteil mehr sein. Dennoch ist es eine ernsthafte Angelegenheit. Es ist wichtig, neben den klassischen Therapien, dem Menschen wieder an die eigene innere Kraft glauben, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

**Misteltherapie** ist eine natürliche Heilmethode, die auf der Verwendung von Mistelzweigen basiert. Sie wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde eingesetzt und hat in der modernen Medizin wieder an Bedeutung gewonnen. Die Misteltherapie kann als Ergänzung zu den klassischen Therapien eingesetzt werden und hat sich als wirksam bei der Behandlung von Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und anderen Erkrankungen erwiesen.

**Misteltherapie** ist eine natürliche Heilmethode, die auf der Verwendung von Mistelzweigen basiert. Sie wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde eingesetzt und hat in der modernen Medizin wieder an Bedeutung gewonnen. Die Misteltherapie kann als Ergänzung zu den klassischen Therapien eingesetzt werden und hat sich als wirksam bei der Behandlung von Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und anderen Erkrankungen erwiesen.

## Natur & Umwelt





# Fast weg: der Apollofalter.

Der NABU schützt bedrohte Arten.  
Helfen Sie mit. [www.NABU.de](http://www.NABU.de)

