

Ausgabe 1 | Gratis für Sie von Ihrem Pflegedienst!

Dandelion

Das Magazin der Pflegeunion



PFLEGEUNION
Gemeinsam. Sicher. Versorgt.

Das Magazin der Pflegeunion

Wir freuen uns, dass Sie unser neues Pflegemagazin in den Händen halten. Mit dem Dandelion möchten wir Ihnen einen Unterhaltungsratgeber an die Hand geben, der Sie mit aktuellen Themen und Anregungen versorgt. Aber woher kommt der Name Dandelion und was hat er für eine Bedeutung?

Dandelion stammt aus dem Englischen und wird mit Löwenzahn oder Pustelblume übersetzt. Mit dem Namen kreieren wir einen eigenständigen Titel für das Magazin, der einen indirekten Bezug zur Pflegebranche schafft.

Der robuste Löwenzahn steht symbolisch für das Leben. Alles beginnt mit einem Samen, der zu einer prächtigen Blüte heranwächst. Im Laufe der Zeit entwickelt sich die Blüte zu einer filigranen Pustelblume, die ihre Samen schließlich durch den Wind wieder verteilt und neues Leben entstehen lässt. Neben dem Leben, sind Freiheit und Träumen wichtige Begriffe, die gerade im Alter erneut an Bedeutung gewinnen. Auch die heilende Wirkung der Pflanze erzeugt einen weiteren Bezug zum Beruf der Pflege. Somit steht Dandelion nicht nur für Leichtigkeit, Glück und Zuversicht, sondern auch für Gesundheit und Standhaftigkeit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern!

Ihre Pflegeunion



Inhaltsverzeichnis

„Neugierig zu bleiben und stets zu lernen, macht das Leben in jedem Alter lebenswert.“

6

Einführung

Aktuelle Informationen über Ihre Pflegeunion.

- 6 Neuigkeiten
- 8 Teamvorstellung

10

Alltagstipps

Inspirationen und Tipps für einen abwechslungsreichen Alltag.

- 10 Der Löwenzahn
 - Ein echtes Powerkraut
- 12 Ein Buch schreiben
- 14 Ihre Stadt braucht Sie
 - Engagieren Sie sich ehrenamtlich!
- 16 Nachhaltig einkaufen
- 18 Digitale Kommunikation



22

Pflegeratgeber

Informationen für
Ihre Gesundheit.

28

Pflegeunion

Ein Blick hinter die Kulissen
und Teamvorstellung.

36

Unterhaltung

Denkspiele und Poesie für
einen gelungenen Start in
den Sommer.

- 22 Hilfe auf Knopfdruck
– Sicherer Leben mit
einem Notrufsystem
- 24 Sturzprophylaxe
– Das Sturzrisiko
verringern
- 26 Dehydration – Heute
schon genug getrunken?

- 28 Michael's Geschichte
- 30 Theresa's Geschichte
- 32 Pflegeunion Connect
– Das Familienportal
- 34 ServicePlus Leistungen

- 36 Rätsel, Witz und
Poesie

Neuigkeiten

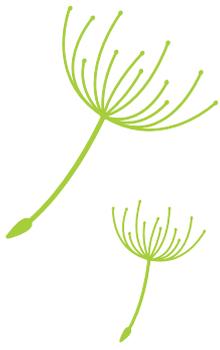
Die Pflegeunion in Ghana

Gerade in Zeiten von Corona ist es wichtig, Hygienestandards einzuhalten. Leider sind medizinische Hilfsmittel nicht überall in großen Mengen vorhanden. Aus diesem Grund hat sich unsere Kollegin Theodora mit viel Herz und Leidenschaft für die Unterstützung von Krankenhäusern in ihrer Heimat in Ghana eingesetzt. Dazu ist sie mit einer großen Spende von Hygieneprodukten und Hilfsmitteln nach Afrika geflogen, um sie vor Ort persönlich an ein Krankenhaus zu überreichen.

So war es möglich, dass die Pflegeunion medizinische Handschuhe, Einlagen, Desinfektionsmittel, Kugelschreiber und diverse weitere medizinische Produkte direkt an die Krankenhäuser leitet und Theodora vor Ort eine freundliche Übergabe an das dortige Personal sicherstellen konnte.

Wir danken Theodora für ihren Einsatz und freuen uns auf weitere großartige Spendenaktionen.





Digitaler Wandel

Auch als Pflegedienst ist es wichtig, sich an neuen digitalen Standards zu orientieren. Daher hat unsere Webseite einen neuen Anstrich bekommen und wurde in der Struktur verbessert, sodass Sie sich nun schneller zurechtfinden. Neben Blogbeiträgen, Informationen über unser Team und unsere Leistungen haben Sie mit Pflegeunion Connect die Möglichkeit, wichtige Angelegenheiten Ihrer Angehörigen schnell und einfach digital zu erledigen. Wir haben Ihnen die vielfältigen Funktionen und ersten Schritte im neuen Benutzerportal auf Seite 32 genauer erläutert.



Unsere neue Dienstkleidung

Den 25. Geburtstag der Pflegeunion haben wir zum Anlass genommen, unsere Mitarbeiter:innen neu einzukleiden. Neue T-Shirts, Jacken und Westen wurden frisch bedruckt und an jede:n verteilt. So versorgen wir Sie in funktionaler und modernster Kleidung in Düsseldorf und Umgebung. Auch nach 25 Jahren treten wir in unserer gewohnten Farbe Grün auf und verbreiten gute Laune.

Neues Fahrzeugdesign

Nicht nur unsere Mitarbeiter:innen haben einen neuen Look, auch ihre Fahrzeuge wurden neu designt und frisch beklebt. Außerdem haben wir für unsere Zusatzleistungen unsere Flotte durch komfortable Vans erweitert. Mit diesen Fahrzeugen bringen wir Sie sicher zu Ihren Terminen und holen Sie wieder ab. Durch die großen Türen ist ein leichtes Ein- und Aussteigen garantiert und ein Rollator oder Rollstuhl findet ebenfalls seinen Platz. Die Folierung bietet nach außen ein schönes Design und sorgt nach innen für einen Sonnen- und Sichtschutz. Weitere Informationen zu unseren Zusatzleistungen erhalten Sie ab Seite 34.



Teamvorstellung



Phillip

ist stellvertretender Pflegedienstleiter am Duisburger Standort der Pflegeunion. Dort übernimmt er nicht nur einen Großteil der administrativen Aufgaben, sondern ist ebenfalls zertifizierter Wundexperte nach ICW Standard. Er liebt seinen Job aufgrund der täglichen Abwechslung und Aufgabenvielfalt. In seinen Augen braucht die Zukunft der Pflege eine bessere Aufklärung der Allgemeinheit über die Lage des Gesundheitssystem. Gerade um den Mitarbeiternachwuchs anzukurbeln möchte er mehr über die verschiedenen Ausbildungswege berichten und zeigen, was es bedeutet Pfleger:in zu sein. Philip sagt, dass sich die Pflegeunion besonders durch ihren Digitalisierungsstand von anderen Pflegediensten abhebt. Das erfolgreich eingesetzte, cloudbasierte Übergabebuch erleichtert die Arbeit sehr und schafft viel Zeit für wichtigen Dinge.



Stellv. Pflegedienstleiter

Zwei Wahrheiten und eine Lüge über mich:

- Ich bin Handwerklich sehr geschickt
- Ich bin ein super Koch
- Ich bin sprachlich sehr begabt

Auf welchen Gegenstand kannst du in deinem Berufsalltag nicht verzichten?

Kaffee!!! Ohne bin ich unausstehlich.

Mein Lifehack, den alle Pfleger:innen kennen sollten:

Wenn es beim laufen quietscht, muss es nicht der Rollator sein.

Ein Fakt über mich, der andere überrascht:

Ich kann sehr gute Kuchen und Torten backen.

Das mache ich in meiner Freizeit am liebsten:

Ich mache gerne Musik und spiele in einer Band, restauriere Oldtimer und mag generell alle Arten von DIY's (Do It Yourself / dt. selber machen).

Darum habe ich das beste Team:

Wir können uns voll und ganz aufeinander verlassen, egal wie schwer die Zeiten auch sein mögen.

Mit welchem Charakter aus Film und Fernsehen kannst du dich identifizieren?

Dean Winchester aus Supernatural.

Was macht dich glücklich?

Allein oder mit nahestehenden Menschen in der freien Natur unterwegs zu sein.

Darauf kann ich im Berufsalltag nicht verzichten:

Auf Handschuhe. Die Handschuhe bilden für mich eine klare Grenze bei direktem Kundenkontakt und sollen auch dem/der Patienten:in das Gefühl vermitteln, dass ich seine/ihre Privatsphäre respektiere.

Zwei Wahrheiten und eine Lüge über mich:

- Ich kann mich gut organisieren
- Es fällt mir leicht, andere Personen so zu akzeptieren wie sie sind
- Ich bin 1,75m groß

Darum habe ich das beste Team:

Wir sind viele unterschiedliche Charaktere und ergänzen uns so richtig gut. Es ist immer einer/eine der Kollegen und Kolleginnen ansprechbar, wenn man mal eine Frage hat. Die Kommunikationswege sind erfreulich kurz.

Dieses Pflegeklischee hängt mir zu den Ohren raus:

Frauen können das besser als Männer.

Das macht mich glücklich:

Glücklich macht mich, wenn ich ohne Termindruck Zeit mit der Familie und Freunden verbringen kann. Oder wenn ich gute Musik höre und dazu tanzen und feiern kann. Auch leckeres Essen, Süßes, Überraschungen oder eine kleine Auszeit mit meinem Ehemann machen mich sehr glücklich.

Diese Erfindung würde mir das Leben erleichtern:

Eine Maschine, welche nicht nur die Wäsche wäscht, sondern auch aufhängt, abhängt, zusammenlegt und wegräumt.

Bester Rollator Spitzname:

Rolland Kaiser

Esther

gehört zum Düsseldorfer Pflegeunion-Team und ist für den Bereich Betreuung- und Hauswirtschaft zuständig. Dort macht sie einen richtig guten Job und kann seit kurzem als Pflegeassistentin einfache pflegerische Maßnahmen durchführen. Besonders liebt sie an ihrem Beruf den Kontakt zu den unterschiedlichsten Menschen. „Es beeindruckt mich immer wieder sehr, wenn Patient:innen trotz schwerer Erkrankung/Einschränkung den Humor und die Lebenslust nicht verlieren. Dafür geben wir bei der Pflegeunion auch wirklich alles!“ Für die Zukunft der Pflegebranche wünscht sich Esther mehr Digitalisierung. Leider ist die Kommunikation mit den öffentlichen Behörden oft noch sehr umständlich, das bringt teilweise einige Hürden mit sich. Außerdem hat sie noch einen Tipp für alle Pfleger:innen sowie Patient:innen: Immer gelassen sein und schön an den Rücken denken!



Der Löwenzahn – Ein echtes Powerkraut

Auch wenn der Löwenzahn für viele nur ein ungebeter Gast im Garten ist, kann er in vielen Bereichen aufgrund seiner zahlreichen Nährstoffe vielfältig eingesetzt werden.

Bereits seit Jahrhunderten hat der Löwenzahn einen guten Ruf als Heilpflanze und strotzt vor gesunden Inhaltsstoffen. Er stärkt unser Immunsystem von innen, beugt zahlreichen Beschwerden vor und unterstützt die Heilungsprozesse des Körpers. In diesem Artikel möchten wir Ihnen anlässlich des Zeitschriftenaufsatzes die Energie des Löwenzahns vorstellen und zeigen, wie sie ihn als Naturmedikament sowie in der Küche einsetzen können.

Die Blütezeit des Löwenzahns beginnt im April. Von da an übersät er ganze Wiesen mit bis zu 500 Blüten pro Quadratmeter. Nicht nur im Flachland lugt er hervor, sondern wächst auf bis zu 2.800 Höhenmetern und kämpft sich selbst durch Gesteinspalten.

Die Löwenzahnblätter können sowohl frisch als auch in getrockneter Form aufgebraut und trotz der leichten Bitterkeit als Tee genossen werden. Zu den wichtigsten Einsatzformen gehören die Prävention von Gicht, Rheuma, Gallen- und Nierenleiden, Harnwegserkrankungen, Leber- und Magenbeschwerden. Besonders bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden ist der Löwenzahn sehr hilfreich – er fördert die Verdauung, regt den Appetit an und verbessert die Durchblutung.

Im Frühjahr enthält der Löwenzahn mehr kräftigende Bitterstoffe als im Herbst. Doch auch die herbstlichen Wurzeln des Löwenzahns stecken noch voller Energie. Zu dieser Zeit ist der Insulingehalt darin deutlich höher, was ihn zum perfekten Gemüse für Diabetiker macht. Er kann als Stärkeersatz verwendet werden, da er den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.



hilft unter anderem bei Verdauungsbeschwerden

hilft bei Harnwegserkrankungen

Regt den Appetit an

Verbessert die Durchblutung

Der Löwenzahn kann auch von der Blüte bis zur Wurzel in der Küche genutzt werden. Achten Sie jedoch besonders auf die Herkunft der Pflanze. Auch wenn der Löwenzahn nahezu überall wächst, sollte er zum Kochen nur aus schadstoffarmen Regionen stammen. Vermeiden Sie daher Pflanzen, die an stark befahrenen Straßen oder neben frisch gedüngten Feldern wachsen. Für Salate eignen sich besonders junge Blätter aus dem Frühjahr. Gegen den leicht bitteren Geschmack können Sie die Blätter in Salzwasser legen oder in der Salatsoße ziehen lassen. Wem die festen Blätter als Salat zu herb sind, kann sie mit Blattsalat, geriebenen Möhren oder Kohlrabi mischen. Die Blätter können auch gedünstet und

ähnlich wie Spinat verwendet werden. Mit anderen Wild- und Gartenkräutern gemischt, erhalten Sie ein besonderes Gewürz, das für Suppen oder in einem würzigen Kräuterquark verwendet werden kann. Selbst aus den länglichen Wurzeln lässt sich in der Küche allerhand zaubern: Gebraten, in Brandteig ausgebacken oder zu einem Mus zerkocht, wird die stärkereiche Wurzel zu einer außergewöhnlichen Beilage. In der Vergangenheit wurden die gerösteten und gemahlene Wurzeln sogar als Kaffeeersatz verwendet. •

Achtung!

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie die Einnahme von Löwenzahn als Heilpflanze unbedingt mit Ihrem Arzt oder Apotheker vorher genau absprechen sollten. So können allergische Reaktionen, Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten, oder sonstige Gefahren ausgeschlossen werden.

Ein Buch schreiben

Irgendwann sein eignes Buch in den Händen zu halten, scheint für viele Menschen zunächst unerreichbar. Doch das muss nicht so bleiben! Die Schreibkunst ist ein Handwerk, das wie jedes andere erlernt werden kann. Wie bei allen Fertigkeiten gilt es auch hier, klein anzufangen. Es muss nicht direkt das eigene Buch sein, auch eine Kurzgeschichte ist ein tolles Werk, auf das man stolz sein kann. Hier geben wir Ihnen einen kleinen Einblick, wie der Schreibprozess erfolgreich ablaufen kann.

1. Inspirationen und Ideen sammeln.

Viele der heute bedeutendsten Autoren waren echte Leseratten, beispielsweise Goethe. Die meisten ihrer Bücher wurden von Werken und Texten anderer Autoren aus vorherigen Epochen inspiriert. Wir können also behaupten, dass ein guter Schriftsteller zunächst ein passionierter Leser ist. Schauen Sie einfach mal in Ihr Bücherregal, denn der Blick in alte Lieblingsbücher kann ein hervorragender Anstoß sein. Suchen Sie dabei Dinge heraus, die Ihnen am Schreibstil oder an der Wortwahl besonders gefallen, und interpretieren Sie sie in Ihrer eigenen Geschichte neu.

2. Bauen Sie Ihre Schreibroutine auf

Wenn Sie eine Schreibroutine entwickeln, fällt es Ihnen leichter, produktiv zu arbeiten und im Rhythmus zu bleiben. Das ist nicht nur nützlich, wenn Sie längere Texte verfassen, sondern erhält auch die Motivation aufrecht. Schaffen Sie sich eine ruhige und entspannte Umgebung, das hilft auch, uncreative Phasen zu umgehen. Rituale und feste Zeiten sind ebenfalls ratsam, um den kreativen Fluss zu fördern.

3. Thema und Genre ausfindig machen

Möchten Sie Ihre eigene Geschichte erzählen, einen Roman verfassen, einen spannenden Thriller schaffen oder in einem Sachbuch Ihr Wissen weitergeben? Für die Themenrecherche sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen. Manchmal dauert diese Vorarbeit sogar länger als das eigentliche Verfassen des Textes. Hierbei kann ein Rat von guten Freunden oder Bekannten hilfreich sein.

4. Kreatives Schreiben lernen

Wie bei jedem Handwerk wird ein gewisses Rüstzeug benötigt. Hierzu zählt unter anderem das Wissen über rhetorische Stilmittel oder einen dramaturgischen Aufbau. Viele Ratschläge und Tutorial-Videos finden Sie schon auf YouTube. Wenn Sie Ihre Technik perfektionieren möchten, können Sie auch einen Schreibkurs besuchen, zum Beispiel an ortsansässigen Volkshochschulen.

5. Buchinhalt konzipieren und strukturieren

Die meisten Leser bevorzugen einen klaren roten Faden. Möchten Sie ein packendes Buch schreiben, sollte der Aufbau daher gut durchdacht und detailliert ausgearbeitet sein. So kann Ihre Geschichte auch richtig miterlebt werden. Am besten haben Sie dieses Grundgerüst beim Schreiben immer im Hinterkopf, damit logische Brüche vermieden werden und das ganze Buch mehr Sinnhaftigkeit bekommt. Wenn Sie sich selbst feste Ziele und Deadlines setzen, eliminieren Sie eine zusätzliche Fehlerquelle. Tipp: Machen Sie eine Checkliste mit allem, was Sie während des Schreibens beachten sollten. Vergessen Sie nicht, sich bei jedem neuen Häkchen auch gerne mal zu belohnen!

6. Beim Schreiben an den Leser denken

Was erwartet der Leser von Ihrem Buch? Das sollten Sie sich nicht nur bei der Themenfindung fragen,

sondern auch, wenn Sie sich auf einen Stil festlegen. Soll es unterhalten, überraschen, vielleicht auch etwas beibringen? Hier hilft es, sich einen Lesenden vorzustellen und das Bild von ihm im Laufe des Schreibprozesses weiter zu verfeinern. Überlegen Sie sich, welche Vorlieben diese Person hat und mit welchen Erwartungen Sie eventuell spielen könnten.

7. Der Feinschliff

Sie haben alle Kapitel geschrieben und sind so weit zufrieden – Zeit für den Endspurt! Doch hier fängt ein Großteil der Arbeit erst an. Das Buch soll schließlich ansprechend gestaltet werden und vor allem fehlerfrei sein. Leser sind kritisch und wünschen sich einen spannenden Lesegenuss, der nicht durch Tippfehler oder sonstige Unstimmigkeiten beeinträchtigt werden soll. Bei der Korrektur können Ihnen professionelle Lektoren oder auch Deutschlehrer helfen.

8. Kritik einholen

Ihr Werk ist vollendet. Doch bevor Sie es auf den Markt bringen, sollten Sie sich zunächst ehrliche Meinungen von Testlesern einholen. Dies können Bekannte, Familienmitglieder oder Freunde sein. Wenn Sie jedoch befürchten, dass sie Ihnen möglicherweise nicht die Wahrheit sagen, gibt es auch fremde Testleser. Sie können Ihnen objektiv vermitteln, wie das Buch tatsächlich ankommt.

Wir hoffen, dass Sie Ihr Buchprojekt mithilfe dieser Tipps erfolgreich umsetzen können. Ein Buch zu schreiben, ist nicht nur eine tolle Gelegenheit zur Selbstreflexion, sondern Sie können auch Ihre eigenen Erfahrungen und Geschichten an nachfolgende Generationen weitergeben. Sie werden überrascht sein, wie viel Sie beim Schreiben noch über sich selbst und Ihre Fähigkeiten erfahren können. Wir freuen uns auf die ersten Leseproben!

„Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die Gewaltigste.“

– Heinrich Heine



Ihre Stadt braucht Sie – Engagieren Sie sich ehrenamtlich!

Der Eintritt in die Altersteilzeit oder Rente ist wie ein neuer Lebensabschnitt. Eine Routine, die jahrelang ausgeübt wurde, endet und es entsteht Platz für etwas Neues. Viele genießen zu Beginn das Wegfallen von starren Strukturen und Pflichten, nutzen die Zeit für ein neues Hobby oder eine Reise, die schon lange geplant war. Vielleicht möchten Sie Ihre dazugewonnene Zeit auch nutzen und sich engagieren? Ehrenamtliche Tätigkeiten bieten viele Möglichkeiten, um mit Menschen in Kontakt zu kommen und eine gewisse Tagesstruktur aufrecht zu erhalten. Oder möchten Sie einfach etwas Gutes tun und andern Menschen helfen oder eine Freude machen? Denn schon bei Albert Schweitzer heißt es, dass sich das Glück verdoppelt, wenn man es teilt.

Bereits mehr als die Hälfte der 65–85 Jährigen sind motiviert und optimistisch in ehrenamtlichen Projekten aktiv. Sie teilen ihre Lebenserfahrung, führen Menschen zusammen, lernen etwas Neues und erfüllen die Leben unterschiedlichster Personengruppen mit Freude.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten sich in der Gesellschaft zu engagieren und die Energie, die Sie verspüren, für gute Zwecke einzusetzen. Ob im Bürgerverein, Seniorengruppen oder in der Flüchtlingshilfe, die Tätigkeitsfelder sind genauso vielfältig wie die Aufgaben, die Sie übernehmen können. Wir möchten Ihnen auf der nächsten Seite einige Möglichkeiten vorstellen:

*„Glück ist das einzige,
was sich verdoppelt,
wenn man es teilt.“*

– Albert Schweitzer

Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen

In der Arbeit mit jungen Menschen können Sie sowohl in Kindertagesstätten, Schulen, Jugendfreizeitstätten oder Heimen behilflich sein. Hier können Sie bei den Hausaufgaben helfen, die Erzieher:innen dabei unterstützen, grundlegende Werte zu vermitteln oder eine:n Heranwachsende:n mit Beeinträchtigung durch den Alltag begleiten.

Migration und Integration

Im Bereich der Migrations- und Integrationshilfe können Sie zugewanderte Familien dabei unterstützen, in der Gesellschaft Fuß zu fassen. Helfen Sie bei Behördengängen, bei der Unterbringung, der Erstversorgung, oder dem Erlernen der Sprache. Insbesondere Asylsuchende brauchen zu Beginn viel Hilfe, um Sicherheit zu bekommen. Begleiten Sie Menschen dabei, anzukommen und ein Leben in Würde zu führen.

Die Tafel

Bei der Tafel handelt es sich um eine spendenfinanzierte und gemeinnützige Organisation, die sozial und wirtschaftlich benachteiligte Menschen mit Lebensmitteln versorgt.

Täglich werden in Deutschland Unmengen an Lebensmitteln entsorgt, die qualitativ einwandfrei und noch genießbar sind. Die Tafel sammelt diese ein, lagert sie gerecht und gibt sie aus, damit jeder seinen Alltag bestreiten kann und versorgt ist. Damit die Tafel weiterhin einen sozialen Beitrag zur Gesellschaft leisten kann, wird jede helfende Hand gebraucht. Sei es als Fahrer:in, im Lager, bei der Gestaltung von Infomaterial, bei der Ausgabe oder als Reinigungskraft. Beherrschen Sie mehrere Sprachen, können Sie sogar als Übersetzer:in behilflich sein, um mit den Menschen in Kontakt zu treten. Die Tafel schafft einen Ort der sozialen Teilhabe.

Das Sozialkaufhaus

Diese Einrichtung richtet sich ebenfalls an sozial und finanziell Benachteiligte. Dabei handelt es sich um überwiegend gebrauchte, gespendete Einrichtungsgegenstände, Textilien oder Haushaltswaren.

Die Träger von solchen Einrichtungen sind in der Regel Wohlfahrtsorganisationen. Auch hier werden regelmäßig Helfer:innen gesucht. Haben Sie Erfahrungen im Einzelhandel und waren als Verkäufer:in tätig? Kennen Sie sich gut mit Elektrogeräten, Multimedia oder Kleidung aus? Dann könnte das Sozialkaufhaus die richtige Wahl sein, um ein Ehrenamt auszuführen.

Vereine und Organisationen

Ob Kuchenverkauf beim Sportverein, Brandschutz-erziehung für Kinder bei der Freiwilligen Feuerwehr oder generelle organisatorische Tätigkeiten im Vereinsleben, viele Vereine und Organisationen sind dankbar für ehrenamtliche Helfer:innen.

Politik und Kirche

Ebenso können Sie als Wahlhelfer:in unterstützen oder Aufgaben im Kirchenalltag übernehmen. Gerade in kirchlichen Einrichtungen gibt es viele Veranstaltungen für die Gemeinde, bei der Unterstützung dankend angenommen wird.

Umwelt und Natur

Dass die Umwelt unter dem Überkonsum von uns Menschen leidet, ist keine Neuigkeit. Es gibt jedoch Möglichkeiten, auch hier etwas Gutes zu tun. Von Aufräum- und Müllsammelaktionen bis zur Bepflanzung in kleinen Kommunen sind die Grenzen hier weit gesteckt.

Sie sehen, dass die Möglichkeiten vielfältig und auf Ihre Interessen und Fähigkeiten anpassbar sind. Scheuen Sie sich daher nicht, mit Verantwortlichen Kontakt aufzunehmen.

Die Pflegeunion steht für eine soziale Gesellschaft und freundschaftliches Miteinander. Für uns ist es nicht nur wichtig, die Leben der älteren Generation in guten Händen zu wissen, sondern das Leben aller. Dort, wo wir nicht selbst eingreifen können, möchten wir motivieren, ein Teil der Verbesserung zu sein. Packen Sie mit an und freuen Sie sich auf die Liebe, die Ihnen als Dank entgegengebracht wird. •

Nachhaltig einkaufen

Nachhaltigkeit ist nicht mehr nur ein Nischenthema, sondern in jedem Alltag voll präsent. Nicht zuletzt durch die Klimabewegung „Fridays-for-future“ wurde uns dieses Thema immer wieder vor Augen geführt. Viele Verbraucher:innen achten daher vermehrt darauf, wo ihre Lebensmittel herkommen und wie nachhaltig sie produziert wurden. Doch was heißt eigentlich Nachhaltigkeit? Eine nachhaltige Lebensweise bedeutet sicherzustellen, dass die nächste Generation genauso leben kann, wie wir jetzt. Dazu gehört unter anderem, dass Produkte mehrfach verwendet werden, um Ressourcen zu sparen. Außerdem geht es darum, die Produktion von beispielsweise Lebensmitteln möglichst umweltschonend zu gestalten. Bio-Produkte sind ein guter Anfang, um dieses Thema in den Alltag zu integrieren. Mittlerweile gibt es in Deutschland mehr als 100 Bio-Siegel, die alle das Versprechen der Nachhaltigkeit und artgerechter Haltung geben. Um Ihnen Ihren Einkauf und die Auswahl der Produkte zu erleichtern, möchten wir Ihnen die wichtigsten Siegel vorstellen und vermitteln, was eigentlich dahintersteckt.

Diese Kennzeichnung der EU-Kommission tragen alle ökologischen Lebensmittel, die in der EU produziert wurden und den EU-Mindeststandard erfüllen können, dass beispielsweise keine Gentechnik verwendet wird, eine artgerechte Tierhaltung vorliegt und Antibiotika nur zu medizinischen Zwecken verwendet werden. Die Hersteller der Produkte werden einmal jährlich geprüft. Diese Kontrolle kann über einen Code auf der Verpackung nachvollzogen werden.



alle ökologischen Lebensmittel, die in der EU produziert wurden und den EU-Mindeststandard erfüllen können, dass beispielsweise keine Gentechnik verwendet wird, eine artgerechte Tierhaltung vorliegt und Antibiotika nur zu medizinischen Zwecken verwendet werden. Die Hersteller der Produkte werden einmal jährlich geprüft. Diese Kontrolle kann über einen Code auf der Verpackung nachvollzogen werden.

Das seit 2001 verwendete Deutsche Bio-Siegel wird vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft vergeben und kennzeichnet Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau. Da jedoch auch hier die



EU – Mindeststandards eingehalten werden, unterscheidet sich dieses Siegel nicht sonderlich von dem oben genannten EU-Bio-Siegel. Mit dem Siegel versichert der Hersteller beispielsweise den Verzicht auf Geschmacksverstärker und Farbstoffe. Auch der Einsatz von Antibiotika ist hier stark begrenzt.



Der Hof als Kreislauf – das ist das Motto der Landwirtschaftsbetriebe, die unter einem Demeter Label arbeiten. Dabei begrenzt sich dieses Siegel nicht nur auf Lebensmittel, auch Kosmetikartikel können diese Auszeichnung tragen. Demeter ist nicht nur der älteste, sondern auch der strengste Anbauverband Deutschlands. Demeter Bauern verstehen ihren Betrieb als Organismus, der materiellen und immateriellen Einflüssen ausgesetzt ist. Bei seinen Richtlinien geht der Demeter-Verband zudem über die EU-Vorgaben hinaus.

Bioland sind über 8700 Betriebe aus der Bio-Landwirtschaft, -Imkerei und dem Weinbau in Deutschland und Südtirol, die nach den strengen Bioland-Richtlinien wirtschaften. Auch die Kriterien für die Bio-Siegel von Bioland gehen über die EU-Öko-Verordnung hinaus.



Das System des Anbauverbandes basiert auf einem geschlossenen Betriebskreislauf, der unter anderem auf die langfristige Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit achtet. Produktions- und Futtermittel stammen weitgehend aus dem eigenen Betrieb.

Natürlich ist dies nur eine kleine, aber die bekannteste Auswahl der in Deutschland vorhandenen Bio-Siegel. Neben diesen Labels gibt es gerade in ländlichen Regionen private Bauernhöfe, die keinem Verband angehören und dennoch genauso oder sogar nachhaltiger produzieren. Bei diesen Betrieben kann sich der oder die Verbraucher:in selbst ein Bild von den dort herrschenden Umständen machen und sicher gehen, woher die Lebensmittel stammen.

Wir hoffen, dass Ihnen diese kurze Erläuterung einen Einblick in die Vielfältigkeit der Bio- Welt geben konnte und Ihnen so bei Ihrem nächsten Einkauf hilft! •

*„Wenn viele kleine Menschen, an vielen kleinen
Orten, viele kleine Dinge tun, können sie das
Angesicht der Erde verändern...“*

– Afrikanisches Sprichwort





Digitale Kommunikationsmittel

Nicht zuletzt durch die Pandemie haben wir gelernt, wie wichtig es ist, sich mit den neusten Kommunikationsformen zu beschäftigen – nicht nur im unternehmerischen Sinne, sondern auch im privaten Bereich. Dieser Beitrag soll Ihnen ein einfaches Bild über die verschiedenen Digitalen Kommunikationsformen verschaffen, damit Sie demnächst auch mitchatten und videotelefonieren können! Wir alle haben unterschiedliche Präferenzen und bei der aktuellen Vielzahl von Anbietern kann es schon mal schwerfallen, sich für den richtigen zu entscheiden. Wir haben die gängigsten Videotelefonie-Anbieter getestet und ihre Vor- und Nachteile für Sie zusammengestellt.



Welches Gerät sich für die Kommunikation am besten eignet, hängt natürlich vom technischen Verständnis des Nutzers ab. Wer schon einen PC hat, kann die meisten Apps auch darüber nutzen. Bei einer Neuanschaffung empfiehlt sich vor allem für Senioren ein Tablet, da der Bildschirm größer als bei einem Smartphone und die Benutzeroberfläche übersichtlicher ist. Wer sich nicht an einen Anbieter binden möchte, sollte von der App FaceTime absehen, da diese nur über Apple-Geräte nutzbar ist. Alle anderen Videotelefonie-Apps laufen auch auf verschiedenen Betriebssystemen.

Für welchen Anbieter Sie sich entscheiden, hängt also letztendlich von Ihren Ansprüchen ab. Wir hoffen, dass Ihnen dieser kurze Einblick in die digitale Kommunikation geholfen hat. •



Skype

Skype ist die Mutter aller Videotelefonie-Apps. Die Anmeldung ist ganz einfach, Ton- und Bildqualität sind gut und gegen Gebühr können auch Personen angerufen werden, die kein Skype-Konto besitzen. Das macht den Dienst besonders für ältere Generationen interessant, da Skype sehr benutzerfreundlich und leicht verständlich ist.



FaceTime

FaceTime ist eine Videochat-App, über die ausschließlich Nutzer:innen von Apple-Geräten miteinander kommunizieren können. Die Ton- und Bildqualität sind hoch und die Oberfläche ist äußerst intuitiv bedienbar. Ein weiterer Vorteil ist zudem, dass die App bereits auf den Smartphones vorinstalliert ist und somit Downloadschritt wegfällt.



WhatsApp

Bestimmt nutzen Sie die App schon überwiegend zum Chatten, aber auch Videocalls sind hiermit möglich. Aus unserem Test ging hervor, dass die Bildqualität deutlich geringer ausfällt als bei den zuvor genannten Anbietern. Vorteile sind jedoch die einfache Handhabung und die hohe Reichweite – WhatsApp hat weltweit zwei Milliarden Nutzer:innen. Somit ist die App schon auf den meisten Smartphones installiert und die Telefonfunktion wurde von vielen bereits entdeckt.



Google Duo

Mit einem klaren Bild und guter Tonqualität überzeugt dagegen der Anbieter Google Duo. Dank eines sehr schnellen Verbindungsaufbaus verläuft auch der Übergang vom WLAN ins Mobilfunknetz nahtlos. Der einzige Nachteil dieser App: Gruppenchats sind leider nicht möglich.



Zoom

Zoom ist ein Videotelefonie-Tool, das sich eher für Business-Konferenzen eignet als für private Zusammenkünfte. Die Benutzeroberfläche der App ist gut verständlich und Sie haben sogar die Option, den Videohintergrund zu verändern. Dies bietet vor allem im Home-Office viele Vorteile. Ein Nachteil ist hierbei, dass die Konferenzräume nur für begrenzte Zeit offen sind, was sich nur mit einem kostenpflichtigen Abonnement umgehen lässt.



Tango

Mit einer Vielzahl von Masken, Filtern und anderen Effekten bietet Tango eine spielerische und buntere Alternative zu den zuvor genannten Videotelefonie-Apps. Ein Nachteil bei dieser App ist allerdings die schlechte Bild- und Tonqualität. Auch Gruppenchats sind hier nicht möglich. Zudem finanziert sich der Anbieter über Werbung, die immer wieder eingeblendet wird, was Sie vielleicht als störend empfinden könnten.



Ihr Sanitätshaus mit der ganzen Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

REHA-TECHNIK

HOMECARE

ORTHOPÄDIE

MOBILITÄT

ALLTAGSHILFEN

PFLEGEHILFSMITTEL

Wir verbessern Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich.



reha team West
Wir bringen Hilfen

Niederrheinstr. 179 · 40474 Düsseldorf (Lohausen)

In der Steele 25-45 · 40599 Düsseldorf (Hassels)



Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · www.rtwest.de

Zusammen mehr erreichen

Für die infektionsgefährdete Wunde

Schritt 1 – Reinigen mit Allrinse®

Allrinse® ist eine alkoholfreie Wundspüllösung zur effektiven Reinigung, Verminderung der Keimbelastung und zur Unterstützung eines optimalen Wundheilungsmilieus von chronischen und akuten Wunden.

Schritt 2 – Abdecken mit Biatain® Silicone

Biatain® Silicone mit der 3DFit Technologie wölbt sich zum Wundgrund, absorbiert überschüssiges Wundexsudat und darin enthaltene Keime vertikal und hält 99,98% der Keime sicher im Verband zurück (in vitro getestet)*. So wird das Infektionsrisiko reduziert.



*In-vitro-Untersuchung nur für Biatain® Silicone mit Haftrand (Report ID: PB072-015-V2), eine Übertragbarkeit der in der Untersuchung gefundenen In-vitro-Ergebnisse auf die klinische Praxis bedarf weiterer Untersuchungen. Abstract wurde veröffentlicht bei Wounds UK annual conference November 2019, Harrogate.

Hilfe auf Knopfdruck

– Sicherer Leben mit einem Notrufsystem

Leider erleben wir diese Situation fast täglich: Der Kunde wird von unserer Pflegekraft auf dem Boden vorgefunden. Er ist gestürzt, kann sich nicht mehr bewegen und das Telefon ist zu weit entfernt, um damit Hilfe zu rufen. In solchen Situationen kann ein Knopf am Arm, der die Familie, den Pflegedienst oder eine zentrale Notrufstation automatisch anwählt, Leben retten. Gerade im Alter treten schleichend Einschränkungen auf, wie eine verminderte Reaktionszeit, Gangunsicherheit, Schwindelgefühle und ein schwindender Orientierungssinn. Ein Notrufsystem kann auch als Prävention in Betracht gezogen werden und für ein sicheres Gefühl im Leben sorgen. In diesem Beitrag möchten wir Sie deshalb über verschiedene Notrufsysteme aufklären.

Welche Notrufsysteme gibt es?

Es gibt unterschiedliche Arten von Notrufsystemen, die sich grundlegend in interne und externe Notrufsysteme unterteilen.



Internes Notrufsystem:

Der Hausnotruf

Hausnotrufsysteme bestehen immer aus zwei Teilen: Einem Funksender und einer Basisstation innerhalb der eigenen vier Wände. Die Funksender gibt es in unterschiedlichen Varianten: in Form einer Uhr, einer Halskette oder einem Anstecker für die Kleidung. Aufgrund ihres kleinen Formats und des geringen Gewichts können sie problemlos 24h am Körper getragen werden. Sie sind zudem wasserdicht, sodass die Sicherheit auch bei alltäglichen Pflegeroutinen gewährleistet ist. Die Basisstation hat

in der Regel eine Fern- oder Wechselsprechanlage, die mit dem Sender kommunizieren kann sowie eine Notruftaste. Der Funkradius zwischen Sender und Basisstation liegt in der Regel zwischen 30 und 50 Metern.

Wird die Notruftaste des Senders betätigt, wird in wenigen Sekunden ein Signal an die Basisstation übermittelt, die umgehend die eingespeicherten Nummern Ihrer Helfer:innen wählt. Diese können Nachbarn, Verwandte, der Pflegedienst oder die besetzte Notrufzentrale sein.

Externe Notrufsysteme:

Mobiler Notruf

Ein mobiles Notrufsystem funktioniert – anders als der Hausnotruf, auch außerhalb der eigenen vier Wände. So ist der Schutz auch unterwegs gewährleistet. Gleichmaßen gibt es einen Sender in Form eines Armbands oder einer Kette mit einem Notrufknopf. Die Funktionen der Basisstation sind hierbei allerdings im Sender integriert, sodass kein zweites Gerät benötigt wird. Das mobile Notrufsystem verfügt darüber hinaus über einen GPS-Sender und einen Sturzsensoren. Auf diese Weise ist im Notfall eine Ortung möglich, sollte die betroffene Person im Falle eines Sturzes eingeschränkt oder gar ohnmächtig sein. Auch hier wird das Notrufsignal direkt vom Gerät an die voreingestellten Empfänger geleitet.

Handys mit Notruftaste

Seniorenhandys können ebenfalls als mobiles Notrufsystem eingesetzt werden. Diese sind mit großen, griffigen Tasten versehen und haben eine hohe Lautstärke. Hier können Rufnummern per Kurzwahltaste gewählt werden. Einige Modelle sind mit einer Notruftaste auf der Rückseite des Geräts ausgestattet, über die Hilfe gerufen werden kann. Zudem ist jedes Handy mit einem GPS-Sensor ausgestattet, der eine Ortung ermöglicht. Jedoch muss hier im Falle eines Sturzes eigenständig der Notfallknopf betätigt werden.

Im Übrigen können auch gängige Smartphones mit einer Notrufapplikation ausgestattet werden, mit der schnell ein Rettungsdienst informiert werden kann.

Welches Notrufsystem ist das Richtige für mich?

Welches Notrufsystem für Sie oder Ihre:n Angehörige:n in Frage kommt, hängt von dem gesundheitlichen Zustand und den Bedürfnissen ab. Verbringt der oder diejenige viel Zeit zu Hause und ist mehr oder minder in der Lage dazu, sich dort in einem bestimmten Radius zu bewegen, kann auf ein Hausnotrufsystem zurückgegriffen werden. Ist der oder die Angehörige weitestgehend mobil und in einer guten Verfassung, sodass auch Spaziergänge oder andere Ausflüge zum Alltag gehören, bietet ein mobiles Notrufsystem den besseren Schutz. Wird ein selbstständiger und größtenteils uneingeschränkter Lebensstil geführt, eignet sich das Seniorenhandy oder gar noch das Smartphone.

Finanzierung

Bei einem Hausnotruf können die Kosten der Anschlussgebühr von 10 bis 80 Euro variieren. Darin sind in der Regel die Kosten für die Wartung der Geräte und anfallende Reparaturen miteingeschlossen. Je nach Anbieter und Leistung fällt hinzu kommend eine monatliche Nutzungsgebühr von ca. 20–30 Euro an. Da der Hausnotruf offiziell als Hilfsmittel gilt, können die Kosten von der Pflegekasse übernommen werden. Auch die Preise der Anbieter liegen im Rahmen des finanziellen Zuschusses der Pflegekasse.

Für den internen Hausnotruf gilt, dass dieser bereits ab der ersten Pflegestufe beantragt werden kann. Die Pflegekassen haben gewöhnlich entsprechende Vertragspartner, die den Hausnotruf dann für Sie bereitstellen. Zusätzliche gewünschte Leistungen, wie beispielsweise ein Schlüsselservice, werden nicht von der Pflegekasse abgedeckt.

Wann besteht Anspruch auf einen Hausnotruf?

- Wenn der Pflegegrad I anerkannt wird.
- Wenn der oder die Betroffene viele Stunden des Tages allein Zuhause ist.
- Wenn er oder sie aufgrund einer körperlichen oder geistigen Einschränkung in einer Notsituation keine Hilfe herbeirufen kann.
- Wenn der oder die Betroffene mit einer Person zusammenlebt, die geistig oder körperlich nicht in der Lage ist, einen Notruf anzuwählen.

Unabhängig von der Pflegekasse kann der Hausnotruf bei unterschiedlichen Anbietern, wie dem DRK, Johanniter, Malteser oder ASB- Fachleuten angefragt werden. Diese beraten Sie gern und informieren Sie des Weiteren über zusätzliche Leistungen. Auch externe Notrufsysteme, die unterwegs eingesetzt werden, zählen zu den Zusatzleistungen und beginnen bei ca. 40 Euro aufwärts. Für Seniorenhandys gibt es allerdings keine Zuschüsse. Die Preise fallen unterschiedlich aus und liegen in einem Segment zwischen 25–100 Euro. Schon im unteren Preisbereich gibt es gute Geräte, die Sie unbesorgt als Notfalltelefon nutzen können.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Beitrag einen grundlegenden Überblick über die verschiedenen Notrufsysteme geschaffen zu haben. Wenden Sie sich gerne an uns, wenn Sie noch weitere Beratung benötigen. Wir stehen Ihnen jederzeit zur Seite! •



Notruf wird getätigt



Notrufzentrale oder Notfallkontakt wird alarmiert.



Der Notfallkontakt oder Rettungsdienst ist auf dem Weg.

Sturzprophylaxe – Das Sturzrisiko verringern

Manchmal passiert es schneller als Sie denken: Sie übersehen eine Stufe oder unterschätzen einen unebenen Untergrund. Schnell verlieren Sie das Gleichgewicht und landen unsanft auf dem Boden. Stürze enden besonders bei älteren Menschen häufig mit Frakturen (Brüchen), die oft einen operativen Eingriff bedürfen. Die Belastungen einer Operation und der anschließenden Rehabilitation sind meist schwerwiegender als der Bruch selbst. Bei einem Sturz auf den Kopf besteht zudem die Gefahr einer Schädelfraktur. Nicht selten führt ein solcher Bruch zu nicht erkannten Hirnblutungen mit schweren Folgen. Ein Sturz kann sich überall ereignen, ob bei einem Spaziergang auf unebenem Boden oder in den engen vier Wänden. Trotzdem besteht kein Grund zur Panik! Wir erklären Ihnen in diesem Beitrag, wie Sie Stürze am besten vermeiden können.

Sturzursachen

Zu einem Sturz kann es aus unterschiedlichen Gründen kommen. Gerade im Alter nimmt die Koordinationsfähigkeit ab, mit der die Gangunsicherheit steigt. Äußere Faktoren, wie ein nasser Fußboden oder andere Stolperfallen im Haushalt wie z.B. Kabel oder Teppiche, können einen Sturz verursachen. Zudem können einige Medikamente neben ihrer Wirksamkeit in Kombination mit anderen Medikamenten Einfluss auf das Sehvermögen haben oder das Bewusstsein etwas trüben. Informieren Sie sich dazu bei Ihrem Arzt. Auch ein Flüssigkeitsmangel kann zu Schwindel führen und das Sturzrisiko erhöhen. Zum Thema Dehydration haben wir auf der nächsten Seite wichtige Informationen für Sie zusammengefasst.

Sturzprophylaxe

So unvermeidbar ein Sturz scheint, kann eine kontrollierte Handlung das Verletzungsrisiko verringern. Dazu können beispielsweise die Balance und Muskulatur trainiert werden. Zur Sturzprophylaxe zählen also alle Maßnahmen, die der Vermeidung von Stürzen dienen.

Zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperbalance sind Geh- und Kräftigungsübungen hilfreich. Pflegefachkräfte und Physiotherapeuten können Sie hierbei professionell anleiten.

Auch Zuhause können leichte Übungen durchgeführt werden. Unser Pflegedienst bietet Beratungsleistungen an, bei denen wir Sie mit Notwendigen Informationen und Hilfestellungen unterstützen.

Hierfür haben wir für Sie eine Auswahl an Übungen aus unserem Beratungsmaterial zusammengestellt. Achten Sie jedoch darauf, die Einheiten bei bestehender Unsicherheit mit einer anderen Person durchzuführen, damit Ihnen im Notfall geholfen werden kann:

Die Umgebung in der Sie Ihre Übungen durchführen, sollte ebenerdig und frei von Stolperfallen, wie Kabeln oder Teppichen sein.

- Gehen Sie mit besonders großen Schritten vorwärts.
- Gehen Sie rückwärts.
- Gehen Sie seitwärts.
- Gehen Sie über „unsichtbare“ Hindernisse.
- Schauen Sie beim Gehen hoch zur Decke und hinunter zum Boden.
- Gehen Sie, indem Sie einen Fuß direkt vor den anderen stellen, sodass die Fußspitze des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes berührt.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere Bein. Wenn dies gut gelingt, versuchen Sie, auf einem Bein zu stehen.
- Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen hin und lassen Sie die Hüfte kreisen.

Wenn Sie die Übungen problemlos durchführen können, ist eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades möglich, indem Sie bei den Übungen die Augen schließen. •



Achtung!

Führen Sie Übungen bei bestehender Unsicherheit nur in Anwesenheit anderer Personen durch! Unser Pflegedienst bietet Beratungsleistungen an, bei denen wir Sie mit notwendigen Informationen und Hilfestellungen schulen.

Stolperfallen vermeiden:

Viele Ursachen für einen Sturz lassen sich schon im Vorwege beseitigen. Wir möchten Ihnen deshalb Hinweise geben, deren Beachtung das Sturzrisiko deutlich verringert:

- 1 Bringen Sie Haltegriffe in sämtlichen Räumen an (z.B. Flur, Bad und Wohnbereich).
- 2 Entfernen Sie Stolperfallen wie beispielsweise Teppichkanten und Kabel. Hinweis: Kleben Sie Teppichkanten am Boden fest.
- 3 Wenn Sie mit einem Haustier zusammenleben, achten Sie stets darauf, wo es sich befindet.
- 4 Tragen Sie Schuhe mit flachen und rutschfesten Sohlen, die einen festen Halt bieten.
- 5 Verwenden Sie intakte und passend eingestellte Gehhilfen.
- 6 Passen Sie Sitzgelegenheiten mit höhenverstellbaren Füßen an Ihre Körpergröße an. Ziehen Sie gegebenenfalls auch eine Sitzerrhöhung für die Toilette in Betracht.
- 7 Beseitigen Sie ausgelaufene oder verschüttete Flüssigkeiten umgehend.
- 8 Sorgen Sie überall für genügend Licht und gute Beleuchtungsverhältnisse. Vermeiden Sie Blendefekte durch glänzende Fußböden und markieren Sie Stufen oder Erhöhungen.

Dehydration – Heute schon genug getrunken?

Der menschliche Körper besteht zu 70% aus Wasser – Es ist unverzichtbar, um gesund zu bleiben. Flüssigkeit wird benötigt, damit die Stoffwechselprozesse problemlos ablaufen können und das Blut durch den Körper zirkulieren kann. Dementsprechend ist es notwendig, den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. Jedoch sind häufig gerade ältere und pflegebedürftige Menschen gefährdet, einen Flüssigkeitsmangel zu erleiden, da bei ihnen das Durstgefühl vermindert ist. Zudem wird das Trinken vermieden, um nicht häufig zur Toilette gehen zu müssen. Auch eine Demenzerkrankung kann der Grund dafür sein, dass das Trinken vergessen wird. Wird dem Körper allerdings zu wenig Wasser zugeführt oder verliert der Körper zu viel Flüssigkeit, kann es zu einer sogenannten Dehydratation kommen, die sogar lebensbedrohlich sein kann.

Ursachen die zu einer Dehydration führen können:

- Starkes Schwitzen, z. B. aufgrund von Fieber, Hitze oder körperlichen Belastungen
- Durchfall oder Erbrechen
- Nierenerkrankungen
- Starke Urinausscheidung bei Diabetes mellitus
- Einnahme von Medikamenten wie z. B. Diuretika zur Entwässerung
- Missbrauch von Abführmitteln
- Hoher Blutverlust
- Wunden oder Verbrennungen

Daran erkennen Sie einen Flüssigkeitsmangel:

- Kopfschmerzen, Müdigkeit
- Verringerte Konzentrationsfähigkeit
- Schwindel, Übelkeit
- Verwirrtheit, Bewusstseinstrübungen, Benommenheit
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute (Mundtrockenheit)
- Verminderte Hautspannung
- Dunkel gefärbter Urin, Verstopfung
- Blutdruckabfall
- Krämpfe

Wie hoch ist der tägliche Flüssigkeitsbedarf?

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei 1,5 bis 2 Litern am Tag (sofern Ihnen Ihr Arzt nichts anderes verordnet hat). Als sehr vereinfachte Faustregel gelten 30 ml (0,03 Liter) pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60 Kilogramm schwere Person sollte also 1,8 Liter Wasser am Tag trinken.

Wie kann das Trinkverhalten verbessert werden?

Der Hautfaltentest kann helfen, um das Trinken nicht zu vergessen: Ziehen Sie eine Hautfalte, beispielsweise am Handrücken, mit zwei Fingern hoch und lassen Sie diese wieder los. Sollte sich die Haut nicht direkt zurückbilden, sondern nur sehr langsam zurückziehen oder gar stehen bleiben, benötigt der Körper mehr Flüssigkeit.

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person betreuen, die zum Trinken angehalten werden muss, stellen Sie die gesamte Tagestrinkmenge am besten an einem Platz auf und schenken davon die einzelnen Gläser ein. So können Sie leicht erkennen, wie viel schon getrunken wurde und wie viel noch getrunken werden muss. •





Tipps & Tricks

- 1 Sorgen Sie für Routinen: Trinken Sie ein Glas Wasser nach dem Aufwachen und vor dem Zubettgehen, sowie zu jeder Mahlzeit.
- 2 Platzieren Sie Getränke immer gut sichtbar und Griffbereit.
- 3 Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie ans Trinken erinnert.
- 4 Verfeinern Sie Ihr Wasser mit Früchten. Achten Sie bei Zitrusfrüchten auf ungespritztes Bio-Obst und waschen Sie die Schale gut ab.
- 5 Im Sommer sorgen Eiswürfel in Ihrem Getränk für eine kleine Abkühlung. Als besonderer Blickfang, können Beeren oder essbare Blüten eingefroren werden.
- 6 Auch eine schöne Karaffe, Tasse oder ein besonderes Glas sorgen für mehr Motivation beim trinken.
- 7 Es muss nicht immer Wasser sein: Ein frisch aufgebrühter Tee oder Schorlen sorgen für Abwechslung.

GA§CH · GEffE · EHMER
— STEUERBERATUNGS - KANZLEI —

**Ihre Steuerberatungs-
Kanzlei aus Nettetal**

ZUSAMMEN BRINGEN WIR SIE WEITER!

Jetzt unverbindlich beraten lassen:

☎ Telefon: 02153 95330-0

✉ E-Mail: info@stb-gasch-geffe.de

🌐 Internet: www.stb-gge.de

Michael's Geschichte

Ohne unsere fabelhaften Kund:innen wäre unser Beruf nur halb so schön. Sie teilen Erfahrungen und Geschichten mit uns, die wir immer wieder gerne hören. Wir möchten sie nicht für uns behalten, sondern vielen Menschen zugänglich machen. Vielleicht lässt sich aus ihren Erfahrungen etwas lernen. Darum haben wir unseren Kund:innen einige spannende Fragen gestellt, etwa: „Was war der schönste Moment in Ihrem Leben?“ oder „Was würden Sie tun, wenn Sie noch einmal Kind wären?“. Die Antworten waren herzerwärmend und anregend, deshalb möchten wir sie hier gerne präsentieren. Angefangen mit Michael.

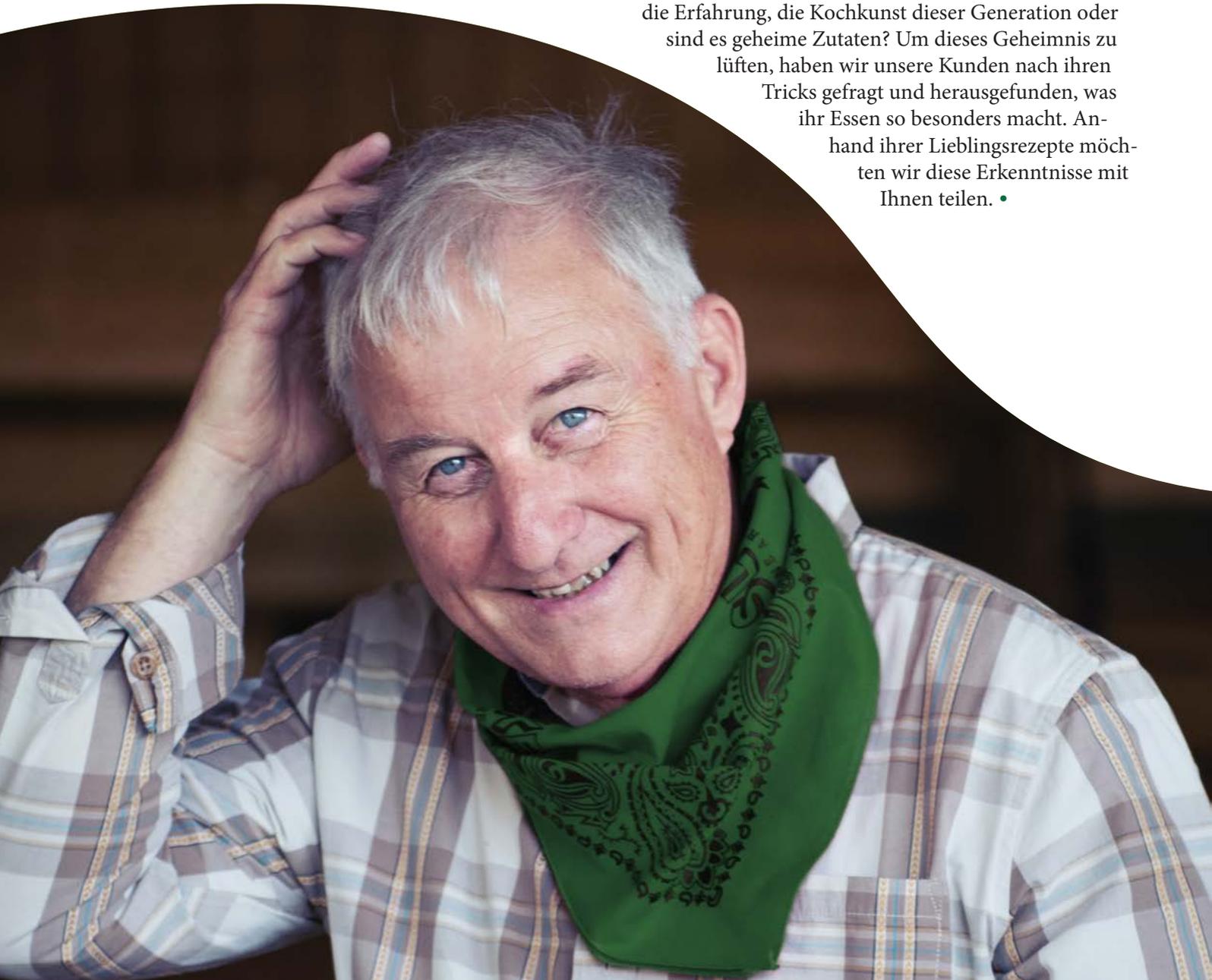
Michael konnte in seinem Leben viel erreichen. Besonders stolz ist er auf seine Familie, darauf dass er ein liebevoller Vater und Ehemann ist und darauf, dass er ein guter Lehrer war. Das wohl bedeutendste Erlebnis fand für ihn in den Jahren 1968 - 1970 statt, als er in Manchester gewohnt und dort seine

heutige Ehefrau kennengelernt hat. Seine Frau, die Familie, Gesundheit aber auch gutes Essen sowie ein positives Denken sind heute für ihn die wichtigsten Dinge in seinem Leben.

Echte Freundschaft bedeutet für Ihn, wenn jemand auch in der Not für einen anderen da ist. In seiner Jugend war Michaels absolutes Idol Elvis Presley und sein Song „Tutti Frutti“ ist ihm damals nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Könnte er noch einmal in seine Kindheit zurück, würde er mit seiner Mutter in den Urlaub fahren.

Bei der Frage „Was ist Ihr absolutes Lieblingsgericht?“ hatte Michael schnell eine Antwort parat: Jägerschnitzel. Wer kennt das Problem nicht: Man gibt sich die größte Mühe, um für seine Liebsten ein köstliches Festessen nach Familienrezept zuzubereiten, aber am Ende schmeckt es nicht so wie damals bei den Großeltern.

Was ist das Geheimnis hinter solchen Rezepten? Ist es die Erfahrung, die Kochkunst dieser Generation oder sind es geheime Zutaten? Um dieses Geheimnis zu lüften, haben wir unsere Kunden nach ihren Tricks gefragt und herausgefunden, was ihr Essen so besonders macht. Anhand ihrer Lieblingsrezepte möchten wir diese Erkenntnisse mit Ihnen teilen. •



Jägerschnitzel

Michael's Rezept

Zutaten

4 Kalbsschnitzel
etwas Mehl
1 Eigelb
Semmelbrösel

Für die Soße

500 g frische Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 ml Gemüsebrühe
125 ml Schlagsahne
1 Bund Petersilie
1 El Mehl
1 Schuss Cognac
Salz & Pfeffer



50 Minuten



4 Personen

Zubereitung

- 1 Die Kalbsschnitzel waschen, gut trocken tupfen und dünn klopfen. Von beiden Seiten großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Panierstraße werden das Mehl, das Eigelb und die Semmelbrösel auf jeweils einen Teller oder in eine Schüssel gegeben. Nun die Schnitzel in der Reihenfolge in den Zutaten gut wenden. Dadurch erhalten sie eine tolle Kruste.
 - 2 Öl oder Butter in einer Pfanne kurz erhitzen, dann die Schnitzel darin goldgelb braten. Während das Fleisch in der Pfanne brät, können Sie die Champignons mit einem Küchentuch oder einer Pilzbürste putzen und in großzügige Scheiben schneiden. Die Pilze unter Rühren in einer Pfanne so lange scharf anbraten, bis sie etwas Wasser abgeben.
 - 3 Die Zwiebel und auch den Knoblauch schälen, anschließend klein schneiden, mit in die Pilzpfanne geben und so lange anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden. Nehmen Sie die Pilze aus der Pfanne und stellen sie kurz beiseite. Den Esslöffel Mehl in den Bratensatz geben und kurz mit andünsten. Geben Sie nun die Sahne und den Rinderfond mit in die Pfanne.
 - 4 Für das gewisse Etwas gibt Michael gerne einen Schuss Cognac mit hinein. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Pilze wieder in die Soße geben und alles noch mal aufkochen lassen. Zum Schluss können Sie sie noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken und etwa 2/3 unter die Soße heben.
 - 5 Die fertig gebratenen Schnitzel auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben. So kann überschüssiges Fett aufgesaugt werden. Die Schnitzel nun auf die Teller geben und mit reichlich Soße übergießen. Die verbliebene Petersilie kann zur Dekoration über die Soße gegeben werden.
 - 6 Als Beilage zu diesem Gericht eignen sich Pommes, Spätzle, Knödel oder Kartoffelrösti.
- Wir hoffen, Ihnen schmeckt dieses Gericht genauso gut wie unserem Bernhard, und freuen uns über Ihre Bilder!



Theresa's Geschichte

In der Pflege lernen wir nicht nur interessante Fakten über die menschliche Anatomie. Auch die einzigartigen Erlebnisse und Geschichten unserer Kund:innen faszinieren und inspirieren uns täglich. So hat auch unsere Kundin Theresa eine ganz besondere Geschichte.

Die wichtigsten Jahre ihres Lebens waren die zwischen 1970 und 1972 als sie heiratete und mit ihrem Mann von Manchester in England nach Deutschland zog. Es überrascht also nicht, dass sie ihre Familie, ihren Ehemann, gutes Essen, gute Pflege und natürlich englisches Fernsehprogramm zu den fünf wichtigsten Dingen in ihrem Leben zählt. Besonders stolz ist sie darauf, Mutter sein zu dürfen und tolle Freunde gefunden zu haben. Das Wichtigste in einer echten Freundschaft ist für sie Vertrauen. Könnte sie drei Augenblicke noch einmal erleben, wären dies ihre Hochzeit, die Geburt ihrer Kinder und der Augenblick am See, als sie ihren Lieblingssong „Love me do“ von den Beatles hörte. Über all die Jahre, in denen sie nun schon in Deutschland ist, hat sie ihre britischen Wurzeln nicht vergessen und möchte daher das Rezept eines Full English Breakfast mit uns teilen.

*Theresas Weisheit:
When it rains or when
it shines, it is just a
state of mind.*

Beim Full English Breakfast kommt alles auf den Teller, was der herzhafteste Frühstückler liebt: Würstchen, Bacon, Pilze und Toast. Es handelt sich um ein mehrgängiges Frühstück, bei dem zunächst ein Fruchtsaft oder eine halbe Grapefruit angeboten wird. Darauf folgen ein Porridge und erst danach der Hauptgang mit verschiedenen warmen Bestandteilen, deren Zubereitung wir hier gerne erläutern möchten. •

English Breakfast

Therasas Rezept



50 Minuten



4 Personen

Zutaten

8 Bratwürste
8 Scheiben geräucherter Bacon
8 Eier Größe M
4 Scheiben Blutwurst
4 Scheiben 2 Tage alter Toast
1 große Dose weiße Bohnen
in Tomatensoße
2 große Tomaten
8 Champignons
8 Scheiben knuspriges Toastbrot
Frisch gepresster Orangensaft
Etwas Salz, Pfeffer, Öl und Butter

Zubereitung

- 1 Zunächst den Backofen auf 100 Grad vorheizen, um darin die verarbeiteten Lebensmittel warm zu halten.

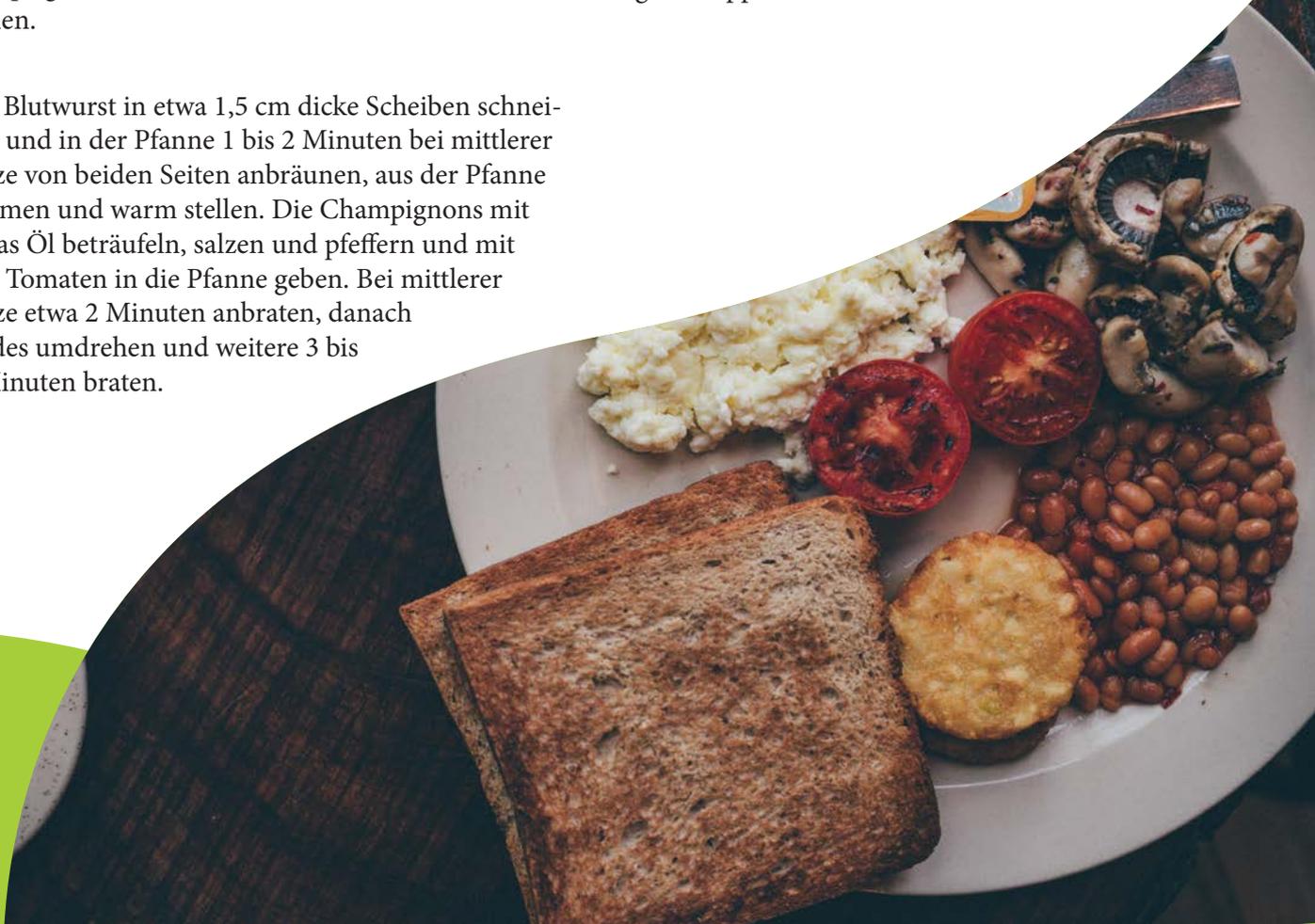
Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würste bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Nach etwa 12 bis 15 Minuten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bacon in derselben Pfanne 4 bis 5 Minuten auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

- 2 Die Blutwurst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbräunen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Champignons mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern und mit den Tomaten in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten, danach beides umdrehen und weitere 3 bis 4 Minuten braten.

- 3 Währenddessen das alte Toastbrot auf beiden Seiten buttern, halbieren, sodass Dreiecke entstehen, und in einer sehr großen Pfanne etwa 3 Minuten auf der einen Seite bei mittlerer Hitze anbraten. Danach umdrehen und die Eier dazugeben. Weitere 3 bis 4 Minuten auf nicht so hoher Flamme weiterbraten, bis die Eier gar sind. Das Eigelb sollte jedoch flüssig bleiben. In den letzten 4 Minuten die Bohnen in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen.

- 4 Alle Zutaten zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Spiegeleier obendrauf geben. Dazu reicht Theresa gerne frisch gerösteten Toast und Butter, Orangensaft sowie englischen Tee, der traditionell mit Milch getrunken wird.

Wir hoffen, dass Sie Theresa's Geschichte genauso fasziniert hat wie uns und Ihnen ihr Rezept gefallen hat. Wir freuen uns auf Bilder von Ihrem frisch zubereiteten Full English Breakfast und wünschen guten Appetit!



Pflegeunion Connect – Das Familienportal

Pflegeunion Connect ist ein innovatives Online-Portal, über das Ärzte, Mitarbeiter:innen und Angehörige auf die für Sie freigegebenen Daten der Pflegeunion direkt und unkompliziert zugreifen können. Dadurch ist es für Angehörige so einfach wie nie, sich jederzeit über das Wohlergehen ihrer Liebsten zu informieren.

Das Portal bietet Auskunft über die erbrachten und geplanten Einsätze, über Vitalwerte, Medikationen und Diagnosen. Unsere Pfleger:innen tragen nach jedem Besuch Informationen über ihren Einsatz ein und dokumentieren den Gesundheitszustand des Kunden. So können nicht nur Angehörige, sondern auch Ärzte beispielsweise einen Heilungsprozess verfolgen.

Die Nachrichtenfunktion ermöglicht eine direkte Kommunikation mit den Pflegekräften sowie den elektronischen Austausch wichtiger Dokumente. Auf diesem Weg können Sie dem Pflegedienst oder sogar der Pflegekraft, die den nächsten Besuch durchführt, unkompliziert eine Nachricht schreiben. Über den News-Bereich auf der Startseite können Sie allgemeine Informationen und Termine der Pflegeunion einsehen.

Die Nutzung von Pflegeunion Connect ist denkbar einfach und funktioniert mit nahezu jedem internetfähigen Gerät. Um Zugang zu Ihrer digitalen Patientenakte zu erhalten, reicht das Basispaket unserer Plusleistungen. Sie erhalten von uns Ihre Anmeldedaten, bestehend aus Benutzername und PIN. Den Link zur Anmeldemaske finden Sie auf unserer Website. Sie können sich außerdem die dazugehörige Smartphone App herunterladen, um jederzeit und mobil Zugriff auf die Patientenakte zu haben.

Pflegeunion Connect ist außerdem durch hohe Sicherheitsstandards datengeschützt. Die Datenübermittlung zwischen Ihrem Gerät und den in Deutschland befindlichen Servern erfolgt stets verschlüsselt. Außerdem bestimmen Sie selbst, wer Zugriff auf Ihre Akte haben soll.

Wenn Sie Pflegeunion Connect nutzen, oder weitere Informationen erhalten möchten, dann kommen Sie gerne auf uns zu. Wir geben Ihnen einen umfassenden Einblick und helfen Ihnen bei der ersten Anmeldung. •

*Ihre digitale Patientenakte
ist sicher von überall abrufbar.*



Vitalwerte kontrollieren



Überblick über unsere Einsatzplanung



Neuigkeiten von der Pflegeunion



Nachrichtenkontakt direkt mit der Pflegefachkraft



Pflegebericht nachverfolgen



ServicePlus Leistungen

Als ambulanter Pflegedienst mit einem ganzheitlichen Pflegekonzept liegt uns nicht nur ihr Gesundheitszustand am Herzen – Wir möchten mit all unserer Kraft dafür sorgen, dass Sie sich Zuhause wohlfühlen und Ihren Alltag möglichst flexibel gestalten können. Um unser Leistungsspektrum noch über die Grenzen der von den Sozialversicherungen übernommenen Leistungen zu erweitern, haben wir unsere ServicePlus Leistungen ins Leben gerufen. Hierbei handelt es sich um privat finanzierte Zusatzangebote, mit denen wir auch außerordentlichen Bitten gerne nachkommen. Die Zusatzangebote bestehen aus einem Basispaket sowie zwei weiteren Aufbaupaketen, die wahlweise hinzugefügt und kombiniert werden können. •

Basis Paket 39€

Organisation der Verordnungen und Rezepte

Wir organisieren Ihre Rezeptbestellungen: Wir fordern diese beim Arzt an, holen sie ab und leiten sie direkt an die Apotheke weiter. Dort bestellen wir die Medikamente und liefern sie schnellstmöglich zu Ihnen. Ebenfalls organisieren wir Ihre Verordnungen der häuslichen Krankenpflege, sichern die Einhaltung der Fristen und betreuen das Genehmigungsverfahren mit den Krankenkassen.

Pflegeunion Connect

Durch unseren neuen Onlineservice haben Sie, Ihre Angehörigen und Ärzte jederzeit Zugriff auf Ihre digitale Kundenakte. Dort sehen Sie unsere Einsatzplanung, Vitalwerte sowie alle dokumentierten Behandlungsmaßnahmen.

Schlüsselverwahrung

Damit Sie uns nicht immer die Tür öffnen müssen und wir im Notfall schnellstmöglich eingreifen können, verwahren wir eine Schlüsselkopie. Für einen unwahrscheinlichen Verlust des Schlüssels, schließen wir eine Versicherung ab. Diese ersetzt im Falle eines Verlustes Ihre Schließanlage.

Vitalzeichenmessung 1x pro Woche

Auch ohne ärztlichen Anordnung messen wir Ihre Vitalwerte, um Mängel frühzeitig zu erkennen.



Die dargestellten Leistungen stellen kein verbindliches Angebot dar. Gerne entwickeln wir für Sie ein persönliches Paket!

Zusatzpaket Haus & Hof 59€

Briefverkehr

Wir leeren Ihren Briefkasten, holen die Zeitung hinein und bringen von Ihnen versendete Briefe zur Post.

Kleine Wartungsaufgaben

Wir übernehmen für Sie kleine Wartungsarbeiten, wie zum Beispiel das Wechseln einer Glühbirne oder einen Batterientausch in Ihrer Uhr.

Müllentsorgung

Wir entsorgen Ihren Müll im dafür vorgesehenen Hausmüll.

Fensterläden/Rolläden öffnen & Lüften

Bei unseren Einsätzen sorgen wir stets für ein gutes Klima und frische Luft.

Zusatzpaket Sicherheit 69€

Geldverwahrung

Wir führen ein Taschengeldkonto für Sie und senden Ihnen oder Ihren Angehörigen eine monatliche, digitale Kostenübersicht.

Hilfestellung bei Anträgen

Wir unterstützen Sie bei sämtlichen Anträgen der pflegerischen Bürokratie.

Sicherheitsanruf pro Tag

Wir rufen Sie einmal am Tag an, um zu erfragen, wie es Ihnen geht.

Kombipaket 149€

Wenn Sie sich sowohl für das Zusatzpaket Haus & Hof als auch für das Sicherheitspaket entscheiden, erhalten Sie einen Preisnachlass von 20€.

Zusätzliche Einzelleistungen je 149€

Begleitung der MDK Begutachtung

Wir begleiten die jährliche Untersuchung eines unabhängigen MDK-Partners zur Überprüfung Ihres Pflegegrades. So können wir unterstützen, dass die Einstufung möglichst getreu Ihrer Verfassung ausfällt.

Eigenständige Anfertigung eines Pflegegutachtens (Unterstützung MDK Gutachten)

Zusätzlich zur Begleitung der MDK Begutachtung verfassen wir ein eigenes, schriftliches Pflegegutachten, welches beispielsweise der MDK zur eigenen Beurteilung berücksichtigen kann.



Rätselecke

Sudoku

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

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

Wer wird hier gesucht?

Im Winter bleibe ich versteckt,
im Frühling werde ich geweckt.
Oft sitze ich auf einem Blatt,
dort esse ich mich richtig satt.
Bin rot mit Punkten und recht klein,
fällt dir jetzt die Lösung ein?

Wer trinkt etwas, das er nicht
selbst besitzt, und hätte er es,
würde er es nie trinken?

Welche Tomaten sind am
beliebtesten und spucken
auch noch Scheine?

Ich bin nicht so leicht zu erraten,
wachse in so manchem Garten.

Erst blühe ich gelb,
dann werde ich weiß,
wie bei einem alten Greis.

Nun puste und sehe,
wie ich nach allen Seiten wehe.

Scherzfragen

Was sagt ein Hammer zu
einem Daumen?

Was bekommt man, wenn man
Spaghetti um einen Wecker wickelt?

Wie bezeichnet man einen Toilet-
tenbesucher, der eine akademische
Ausbildung hat?

Vervielfältiger	▼	hoher Berg	▼	in Ordnung	▼	Verb substantivieren	▼	leichter Galopp	▼
afrikani. Religion		unumstößlich				Hauptstadt Lettland		Verhüllung	
▶		▼		griechische Insel	▶	▼		▼	
Gewichtseinheit	▶			Plattenaufleger	▼				
Musik-auftritt					Staat in Asien	▶			
▶				Milchprodukt (-h)	▼				
Laufvogel	▶			ich kann nicht					
Muskelan-spannung				Störung	▶				
▶				Zahl	▼				
						Tonarten	▶		
						Abholzen	▼		
Zahl		In diesem Raum	▶						Wärme abgebend
▶		Währung	▼						▼
				Kosmetikfarbe	▶				
				Wahrnehmung	▼				
Lokal wo man was trinkt	Dativ wir	▶			alte Währung	▶		jemand der sucht	
	Hauptstadt von Eritrea	▼			Regulator	▼			
▶				Irländer ausgeschlossen	▶			Kreis-Soest KFZ	▶
Kopfbedeckung								Raubfisch	▼
Hekto-meter									
▶									
		dicht	▶				Ausruf	▶	
		Obstbrei	▼				Zahl	▼	
Ameri-kaner	▶				Leihhaus	▶			
Fischart					direkte Anrede	▼			
▶								männliche Person	▶
alt-römische Münze	▶			ursprüngliche Form	▶				

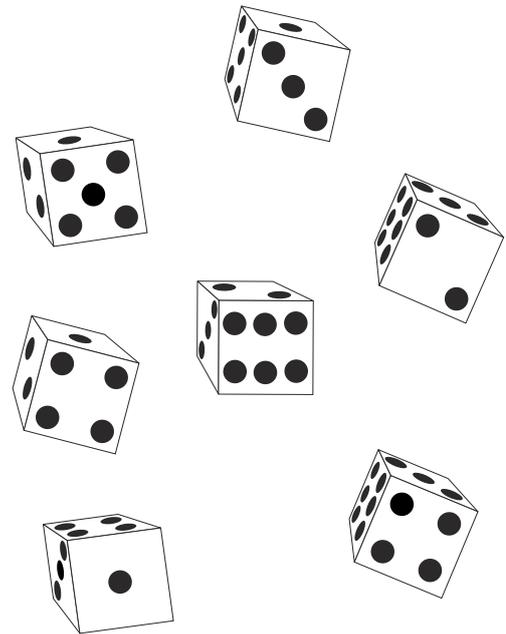
Fadenrollen		Halogene		sportlich		meeres-tüchtig		Himmels-richtung		Amts- kleidung des Richters		Karten- spiel
Agenten-tätigkeit		Blutzucker hormon				Fabel- gestalt		Vorfüh- rung				
								Ausflug zu Pferde				
Bindewort zu dieser Zeit				reaktions- träge						Wäsche- stück		
			Berufs- sportler	Wand- schmuck						Pflanzen- kunde		
			Börsen- ansturm						In der Nähe			
Währung					U-Bahn				Abschlags- zahlung			US Bundes- staat
Lange- weile					gehacktes Fleisch							
						Regelwerk						
						Boots- sportler						
alter Begriff für Großvater	funktions- fähig							Handlung				hilfreicher Zuspruch
	großes Gebäude							schräge Stütze				
			Ankunfts- zeit					Behörden- stelle				
			Liebhaber					Abitur				
Haupt- stadt der Fidschi Inseln		Krabbe								Fürwort		
		ehemalig								falscher Pfad		
				Zeitungs- spalte								kühles Getränk
				Stadt in Japan								
Pferde- sportart					Geschöpf						Roman Stephen King	
Fahrbahn					Großstadt bahn						Dessert	
								voluminös				
								Personen				
abwärts							... - Der Oxford Krimi					Wort aus dem Kochbuch
...und Nacht							Konzern					
			englischer Vorname						Neben- fluss der Elbe			
			Grün- fläche						stören			
Bewohner der ehemalig. DDR		Hinweis								Hühner- produkt		
		Eiweiß- baustein								Grundsatz		
				Einfräsung						Rotwild		
				Stadt in der Schweiz						Stadt in Frankreich		
Damen- wäsche- stück	Hirnstrom- bild				Gewebe							englisches Bier
	Kosewort Oma				Kräuter- getränk							
								Nervus vagus				
								Abkürzung rechts				
Gesichts- ausdruck							Abtrün- niger					
Vorsilbe												
			kehren							Bruce ...		

Gehirntraining

Wie viele Kreise ergeben sich aus dieser Figur?



Welche drei Würfel wurden falsch dargestellt?



Suchbild

Finden Sie die vier Unterschiede?



Der Sommer

Der Sommer, der Sommer,
Das ist die schönste Zeit:
Wir ziehen in die Wälder
Und durch die Au'n und Felder
Voll Lust und Fröhlichkeit.

Der Sommer, der Sommer,
Der schenkt uns Freuden viel:
Wir jagen dann und springen
Nach bunten Schmetterlingen
Und spielen manches Spiel.

Der Sommer, der Sommer,
Der schenkt uns manchen Fund:
Erdbeeren wir uns suchen
Im Schatten hoher Buchen
Und laben Herz und Mund.

Der Sommer, der Sommer,
Der heißt uns lustig sein:
Wir winden Blumenkränze
Und halten Reigentänze
Beim Abendsonnenschein.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben
(1798 – 1874)

Sommer Checkliste

- Auf der Parkbank die Sonne genossen
- Den ersten Rasenmäher gehört
- Einen Strauß Wiesenblumen gepflückt
- Den Grill für dieses Jahr eingeweiht
- Von einer Mücke gestochen worden
- Ein neues Buch gekauft
- Die Sonnencreme bereitgestellt
- Draußen sportlich betätigt
- Eine neue Eissorte probiert
- Erdbeeren gepflückt
- Einen lauen Sommerabend genossen
- Ein neues Rezept kreiert
- Ein Picknick gemacht
- Den Sonnenuntergang beobachtet
- Füße ins Wasser gehalten





Die Landhausküche – Ein Partner der PFLEGEUNION

Bestes Essen und bester Service: nichts weniger als das zeichnet die Landhausküche in Ihrer Region aus.

Ob regelmäßig oder auch nur gelegentlich geliefert: die Landhausküche ist der flexible Partner Ihrer **Pflegeunion** und seit über 25 Jahren erfolgreich in der Verpflegung von Menschen zu Hause.

- Täglich 6 heiße Menüs zur Auswahl
- Anlieferung mit dem **FrischeMobil**: exklusiv bei der Landhausküche von appetito ✓ frisch während der Fahrt für Sie zubereitet – ein echtes Qualitätserlebnis
- Leckere Salate, Kuchen und/oder Desserts runden Ihre Menüauswahl ab
- Tägliche Lieferung: auch an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen
- Auf Wunsch auch eine große Auswahl an tiefkühlfrischen Menüs – die ideale Lösung für flexible Menschen, die einfach nur einen kleinen Vorrat möchten oder für die das Selberkochen mal nicht möglich ist

Nutzen Sie Ihren Menügutschein und lernen Sie die Landhausküche unverbindlich und kostenlos kennen.

Bei Fragen rufen Sie einfach kostenlos unsere Kundenberatung an unter **Tel. 0800 – 4 55 55 44** oder gehen auf **www.landhaus-kueche.de/info**.
Mit herzlichen Grüßen

Anne Stammik

Kundenberatung Landhausküche

Willkommens-Rabattgutschein

für 1 kostenloses Hauptgericht*

Ihr Gutscheincode:

10467287

Gültig bis:

31.12.2022

*im Wert von max. 10€, Nur 1 Gutschein pro Haushalt und nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

Ihre personenbezogenen Daten werden von uns ausschließlich zu Auftrags- und Werbezwecken verarbeitet. Der Verarbeitung Ihrer Daten zum Zwecke der Werbung können Sie jederzeit widersprechen. Sie haben ein Auskunfts- und Berichtigungsrecht sowie das Recht auf Löschung Ihrer personenbezogenen Daten - abgesehen von rechtlichen Aufbewahrungsfristen. Es gelten die Datenschutzrichtlinien unter www.landhaus-kueche.de/datenschutz.

Landhausküche – appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine



für Herrn/Frau: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Kunden-Nr.: _____

Einfach
anrufen oder
online
bestellen!

Art.-Nr. 62851

Lösungen Rätselecke

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

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

	K	N		O	G	K			
W	O	D	U		K	R	E	T	A
	P	O	N	D		I	R	A	N
G	I	G		J	O	G	U	R	T
	E	M	U		P	A	N	N	E
K	R	A	M	P	F		D	U	R
	E		H	I	E	R	I	N	
D	R	E	I		R	O	U	G	E
		U	N	S		D	M		X
B	A	R		I	R	E		S	O
	S	O	N	N	E	N	H	U	T
H	M		E	N	G		A	C	H
	A	M	I		L	E	I	H	E
G	R	U	N	D	E	L		E	R
	A	S		U	R	F	O	R	M

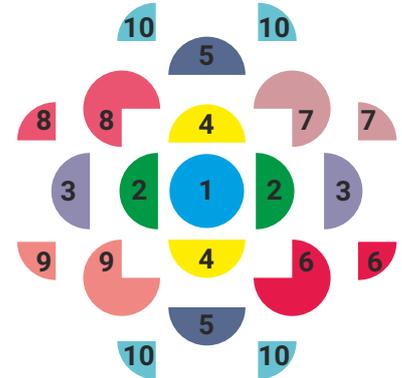
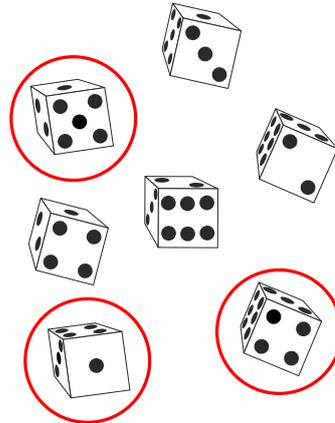
Wer wird hier gesucht?

Marienkäfer | Vampir | Geldautomaten | Löwenzahn

Scherzfragen

„Schön, dich mal wieder getroffen zu haben!“ | Essen rund um die Uhr | Klugscheißer

	S	I	F	S	O	R						
S	P	I	O	N	A	G	E		S	H	O	W
	U	N	D		I	N	E	R	T		B	H
A	L	S		P	R	O	F	I		B	E	I
	E	U	R	O		M	E	T	R	O		S
U	N	L	U	S	T		S	T	A	T	U	T
		I	N	T	A	K	T		T	A	T	
A	H	N		E	T	A		S	E	N	A	T
	A		G	R	A	N	A	T		I	H	R
S	U	V	A		R	U	B	R	I	K		O
	P	O	L	O		T	I	E	R		E	S
S	T	R	A	S	S	E		B	R	E	I	T
	H	I	N	A	B		L	E	W	I	S	
T	A	G		K	A	T	E		E	S	T	E
	U		W	A	H	R	U	N	G		E	I
O	S	S	I		N	U	T	E		R	E	H
		E	E	G		S	E	R	G	E		Ü
K	O	R	S	E	T	T		V	A	G	A	L
	M	I	E	N	E		R	E	B	E	L	L
E	I	N		F	E	G	E	N		L	E	E



Impressum

Dandelion 1. Ausgabe April 2021

Dieses Magazin entstand im Auftrag von:

Pflegeunion GmbH
Geschäftsführung: Mike Sablowsky (Vorsitz),
Ekaterini Telidou, Benjamin Etzrodt

Unser Standort in Düsseldorf:

Eulerstraße 50
40477 Düsseldorf

Tel.: 0211 600 211 9
Fax: 0211 600 212 0

www.duesseldorf.pflegeunion.de/
duesseldorf@pflegeunion.de

Unser Standort in Duisburg:

Paul-Esch-Straße 53
47053 Duisburg

Tel.: 0203 578 464 9
Fax: 0203 759 645 7

www.duisburg.pflegeunion.de/
duisburg@pflegeunion.de

Redaktion & Layout

Rheinideen GmbH
Speditionstraße 15a
40221 Düsseldorf

Druckerei

Druckerei Kölle+Nowak GmbH
Bublitzer Straße 32
40599 Düsseldorf

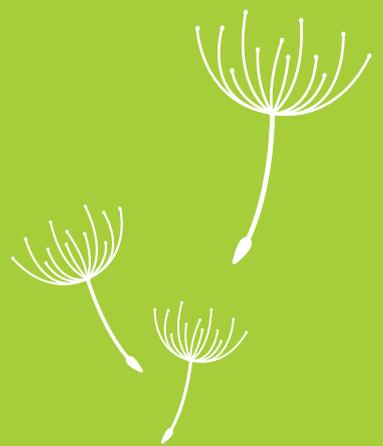
Auflage 5000 Stück

Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden
und Sponsor:innen.



PFLEGEUNION
Gemeinsam. Sicher. Versorgt.

Gemeinsam. Sicher. Versorgt.



PFLEGEUNION
Gemeinsam. Sicher. Versorgt.

www.pflegeunion.de