

Ich

Ausgabe 1 | Sommer 2025

PFLEGE

Das Magazin für pflegende Angehörige

**Energie tanken
im Alltag**

***Das gibt
mir Kraft***

HEISSE ZEIT

Ein kühles Zuhause
für heiße Tage

**MODISCH UND
BEQUEM**

Adaptive Kleidung
erleichtert den
Pflegetag

MAHLZEIT!

Fertiggerichte
ganz einfach
aufwerten



Lesen Sie
das Magazin
kostenlos
digital

 **UKT**
Unfallkasse Thüringen



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

*Liebe Leserin
und lieber Leser,*

endlich ist es so weit: „Ich pflege“ ist da, das neue Magazin einzig und allein für pflegende An- und Zugehörige. Mit vielen Themen, die Ihnen bei der häuslichen Pflege weiterhelfen und hoffentlich dazu beitragen, dass Sie Ihr eigenes Wohlbefinden, Ihre Ziele und Wünsche nicht aus dem Blick verlieren.



Dr. Susanne Woelk,
Chefredakteurin

So wie es Sonja Walser zum Beispiel tut. Die Mutter einer mehrfach schwerstbehinderten Tochter hat ihr Hobby, das Reiten, trotz mancher Widerstände niemals aufgegeben. Darüber ist sie heute sehr froh, denn im Reitstall tankt sie die Kraft, die sie zu Hause für die Pflege dringend braucht.

Geht es Ihnen ähnlich? Haben Sie auch ein Hobby oder liebe Gewohnheiten, die Sie nicht missen möchten und die sie auch bei größter Zeitnot nie aufgeben werden? Oder gibt es ganz andere Oasen in Ihrem Leben? Vielleicht haben Sie Lust, mir davon zu berichten.

Genauso gespannt bin ich zu erfahren, wie Ihnen „Ich pflege. Das Magazin für pflegende Angehörige“ gefällt, was Sie besonders anspricht und was Sie vielleicht auch vermissen.

Ihre
Susanne Woelk



Auszeiten sind wichtig, um der Belastung standzuhalten und selbst gesund zu bleiben

6

DAS TUT MIR GUT

Ein kühles Zuhause an heißen Tagen 4

An der Frage, wie Haus oder Wohnung im Hochsommer kühl gehalten werden können, scheiden sich die Geister.

Das gibt mir Kraft 6

Hobbys entspannen und geben Kraft. Gerade im Pflegealltag sind sie deshalb besonders wichtig.

Müde Augen? Gezielte Übungen können helfen 23

Einfach mal zurücklehnen und den Augen ein bisschen Wärme gönnen. Wunderbar!

Trauerbegleitung. Für den guten Weg in ein verändertes Leben. 24

Eine Trauerbegleitung kann auch in ein neues Leben führen. Rituale sind dabei wichtig.

Wünsche zur Bestattung einfühlsam erfragen 26

Der Gedanke an den Tod ist unangenehm, ein Gespräch über die Bestattung sollte vorsichtig geführt werden.

Schnelle Küche im
Pflegealltag – Fertig-
gerichte aufwerten.

10



Kraft und Balance
steigern mit einfachen
Haushaltsgegenständen –
sicher, gut und gar nicht
teuer

31



DEN PFLEGEALLTAG LEICHTER MACHEN

Schnelle Küche im Pflegealltag – Fertiggerichte aufwerten 10

Keine Zeit zum Kochen? Mit aufgepeppten
Fertiggerichten kommt trotzdem etwas
Nahrhaftes auf den Tisch.

Mehr Geld dank Teilrente 14

Wer Angehörige pflegt, kann auch nach
dem Erreichen der Regelaltersgrenze
weiter Rentenpunkte sammeln. Die
eigene Rente steigt so.

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 15

Wer andere pflegt, ist unter bestimmten
Voraussetzungen automatisch gesetzlich
unfallversichert. Was gibt es zu beachten?

Pflegebedürftige sicher in der Badewanne duschen und baden 16

Welche Hilfsmittel und
Umbaumaßnahmen an der Badewanne
erleichtern die Pflege? Eine Expertin
gibt Tipps zu Auswahl, Umsetzung und
Finanzierung.

Adaptive Kleidung für Pflegebedürftige 20

Magnet statt Knopf, elastisches Bündchen
statt Gürtel. Verblüffend einfach und sehr
effektiv.

SICHER ZUHAUSE & UNTERWEGS

Mit sicherem Schritt 28

Entlastende Gehhilfen tragen dazu bei,
sicher mobil zu bleiben.

Kraft und Balance steigern 31

Gutes Training gelingt mit einfachen
Haushaltsgegenständen.

FUNDSTÜCKE

In aller Kürze 19

Kompakt informiert 34

Podcasts 35

Impressum 36

Ein kühles Zuhause an heißen Tagen

An der Frage, wie Haus oder Wohnung im Hochsommer kühl gehalten werden können, scheiden sich die Geister. Die einen raten, im Sommer möglichst wenig zu lüften, um die Hitze draußen zu halten. Andere halten gerade das für falsch.

Jörg Kachelmann, einst Deutschlands bekanntester Wetter-Moderator, riet vor einigen Jahren älteren Menschen, auch bei Hitze für Durchzug zu sorgen, um die Luftfeuchtigkeit und den Gehalt an CO₂ in

der Raumluft zu senken; die Hitze sei gegenüber diesen Werten das kleinere Problem. Dies sehen manche anders.

Dr. Alina Herrmann zum Beispiel, Ärztin am Universitätsklinikum Heidelberg, rät

älteren Menschen, sich regelmäßig mit Wasser abzukühlen. Geeignet sind Fußbäder, Wassersprays oder auch feuchte Handtücher, die auf den Körper gelegt werden. Eiskalt allerdings sollte das Wasser nicht sein.



Trinken!

Trinken ist bei Hitze besonders wichtig. Menschen mit verringertem Durstgefühl hilft es oft, schon morgens den Tagesbedarf an Flüssigkeit, mindestens 1,5 Liter, so sichtbar in der Wohnung aufzustellen, dass tagsüber der Blick automatisch darauf fällt. Ideal sind Wasser sowie ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees.

Hitze aus Wohnräumen heraushalten

Gerade ältere Menschen sollten versuchen, die Hitze möglichst aus ihren Wohnräumen herauszuhalten. Stoßlüften am Morgen und abends ist dafür eine gute Maßnahme, da die Temperaturen noch oder wieder erträglich sind. Lüften ist auch tagsüber nötig, wenn sich mehrere Menschen im Raum aufhalten. Dann ist es sinnvoller, ein Fenster zu kippen als für Durchzug zu sorgen, die heiße Luft in die Wohnung führt. Auch möglich: Fenster öffnen, die nach Westen oder Norden gehen.

WELCHES ESSEN BEI HITZE?

Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf und den Stoffwechsel, daher sollte die Ernährung leicht und erfrischend sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät zu wasserreichem Obst und Gemüse. Beispiele sind Melonen, Gurken, Tomaten, Beeren und grünes Blattgemüse wie Mangold, Spinat oder Pak Choi.

Wer schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Salze und Mineralien. Natriumreiches Mineralwasser sowie Gemüse- oder Fleischbrühe füllen diese Speicher wieder auf.

Angebrochene Lebensmittelpackungen sollten umgehend gekühlt werden, da unerwünschte Keime sich bei warmen Umgebungstemperaturen schnell vermehren und zum Beispiel zu Durchfall führen können.

Gut schlafen

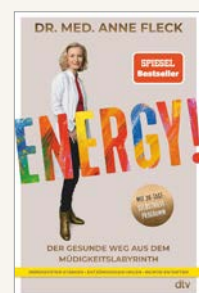
Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse schläft jeder Dritte bei Hitze schlecht. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (früher: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) hat diese Tipps für einen erholsamen Schlaf trotz Hitze:

- Das Schlafzimmer in den kühleren Morgenstunden lüften und tagsüber verschatten.
- Den Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen.
- Zum Zudecken einen leeren Bettbezug oder ein Laken aus Baumwolle verwenden.
- Nachtkleidung aus luftigen, atmungsaktiven Stoffen tragen, zum Beispiel Baumwolle oder Leinen.
- Das Bett mit einer Wärmflasche kühlen, in der sich kaltes Wasser befindet.

Von Dr. Susanne Woelk

PLÄDOYER FÜR GESUNDE LIFEHACKS

Mit einfachen Mitteln vitaler werden – so lässt sich die Zielsetzung des Buchs „Energy – Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth“ von Dr. med. Anne Fleck beschreiben. Der Grundgedanke ist simpel: Was wir unserem Körper zuführen, bestimmt, was er zu leisten vermag. Es kommt also auf das Essen an. Das Genre der Gesundheitsratgeber ist ein umkämpftes Feld mit vielen Stimmen. „Energy“ bezieht seine Stärke aus lebensnahen Verhaltenstipps, zum Beispiel Wasser trinken nach dem Aufstehen, Nahrung gründlich kauen, mehr Gemüse essen und Ballaststoffe nicht vergessen. Kleine Kniffe also, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen und die dazu führen, dass gesunde Verhaltensweisen, die wenig Aufwand erfordern, in kurzer Zeit zur wirkungsvollen Gewohnheit werden. Von Eugen Maier, Leiter Kommunikation der KUVB/ Bayer.LUK und Mitglied des Redaktionsbeirats von „Ich pflege“.



Dr. med. Anne Fleck „Energy – Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth“

Das gibt mir Kraft

Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen



Wer einen Angehörigen pflegt, stellt oft die eigenen Bedürfnisse zurück. Zeit für ein Hobby scheint für viele undenkbar. Doch gerade diese Auszeiten sind wichtig, um der Belastung standzuhalten und selbst gesund zu bleiben. Drei pflegende Angehörige berichten, woraus sie in ihrem fordernden Alltag Kraft schöpfen.

Beim Reiten neue Energie tanken

Wenn Sonja Walser (52) den Pferdestall betritt, spürt sie sofort, wie der Stress von ihr abfällt. Ihr Schimmelwallach Levante wartet schon auf sie. Das Tier ist ein verlässlicher Ruhepol in ihrem fordernden Alltag. Denn zu Hause dreht sich alles um die Pflege ihrer Tochter Katharina. Die heute Zehnjährige ist von Geburt an mehrfach schwerstbehindert.

Zeit für ein eigenes Hobby? Lange hielt Sonja Walser das für unmöglich. Doch nach jahrelangem Bemühen unterstützt sie inzwischen ein professionelles Intensivpflegeteam bei der Pflege. „Damit habe ich großes Glück gehabt“, sagt Sonja Walser. Das Pflegeteam verschafft ihr Freiräume. Sie kann zum Reiten gehen, das für sie ein unschätzbar wichtiger Ausgleich ist.

Nach der Geburt ihrer Tochter musste die Sozialpädagogin zunächst lernen, ihre Situation als solche anzunehmen. Sie hatte in dieser langen Lebensphase große Zweifel, ob sie das Reiten,

ein sehr zeitintensives Hobby, überhaupt mit der Pflege ihrer Tochter vereinbaren können. Die Oberbayerin überlegte sogar, ihren Schimmelwallach zu verkaufen. Doch schon der Gedanke überforderte sie. Levante blieb. „Zum Glück“, sagt Sonja Walser heute, wo ihr Hobby endlich zu ihren Ressourcen und zeitlichen Möglichkeiten passt. Sie hat eine Trainerin gefunden und feste Zeitfenster für den Stall organisiert, in dem sie an drei bis vier Tagen pro Woche anzutreffen ist.

„Beim Reiten tauche ich aus meiner Rolle als pflegende Angehörige in eine ganz andere Welt ein.“ Ihr Pferd fordert volle Aufmerksamkeit – ein Fokus, der ihr hilft, Abstand vom Pflegealltag zu gewinnen. „Wenn ich Zeit mit Levante verbringe, kann ich mit einer ganz anderen Energie nach Hause kommen.“

„Beim Reiten tauche ich aus meiner Rolle als pflegende Angehörige in eine ganz andere Welt ein.“

Anderen pflegenden Angehörigen helfen

Dagmar Kreuzinger ist eine pflegende Angehörige, die anderen pflegenden Angehörigen hilft.

Für die 70-Jährige ist das Thema Pflege schon lange ein Teil ihres Lebens. Ihr Mann ist seit 1990 krank, leidet an COPD, Herzinsuffizienz und einem schubweise auftretenden Tremor in den Händen. Aufgrund dieses Krankheitsbildes ist Dagmar Kreuzinger stark an das Haus gebunden, denn sollte ihr Mann einen Anfall haben, kann er aufgrund der Luftnot nicht selber telefonieren.

Und doch hat sie Zeit für ein Ehrenamt: Seit 2014 besucht die Frau aus Oberfranken regelmäßig Familien mit demenzkranken Angehörigen. „Ich spiele mit den Erkrankten Karten, Brett- oder Ratespiele – damit die Angehörigen

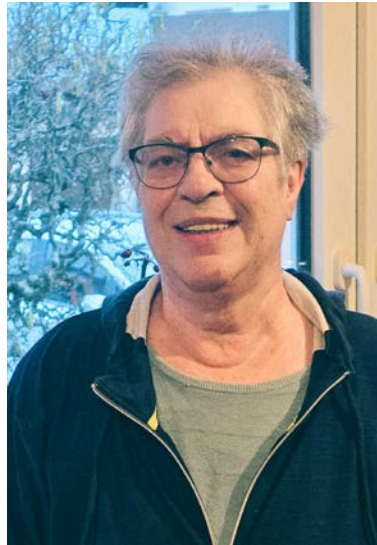


Wiebke Worm wandelt die Herausforderungen der Pflege ihres an MS erkrankten Mannes in kreative Kraft um – mit Schreiben, Malen und einem eigenen Blog macht sie auf das Thema Pflege aufmerksam und findet darin selbst neue Stärke.

gen mal eine kleine Auszeit haben, in Ruhe einkaufen gehen oder sich in ein Café setzen können.“

Frühes Interesse am Thema „Demenz“

Dagmar Kreuzinger hatte sich früh für das Thema Demenz interessiert und Schulungen bei der Rummelsberger Diakonie besucht. Diese Einrichtung setzt sich unter anderem für eine würdevolle Begleitung von demenzkranken Menschen und für deren Angehörige



Dagmar Kreuzinger engagiert sich ehrenamtlich in der Demenzbegleitung – eine erfüllende Aufgabe, die ihr neue Perspektiven schenkt und ihr hilft, mit den Herausforderungen der eigenen Pflegesituation gelassener umzugehen.

ein. Als sie gefragt wurde, ob sie sich vorstellen könne, ehrenamtlich häusliche Besuchsdienste zu übernehmen, sagte Dagmar Kreuzinger sofort zu.

Diese Tätigkeit ist inzwischen zu einem wertvollen Hobby geworden, gibt ihr Pausen vom eigenen Pflegealltag (ihr Mann wird während ihrer Einsätze von Verwandten betreut) und oft auch eine neue Perspektive. Etwa wenn sie erlebt, wie andere pflegende Angehörige an ihre Grenzen stoßen und sich zurückziehen. Das führt ihr vor Augen, wie gut es ihr trotz aller Herausforderungen geht. „Mein Mann kann viele Dinge nicht mehr selbst erledigen, was ihn oft unleidlich macht. Früher hat mich das schnell auf die Palme gebracht. Jetzt verstehe ich besser: Er kann ja nicht anders. Ich sehe vieles gelassener und reagiere ruhiger.“

Schreiben, Zeichnen und Malen geben Kraft

Wiebke Worm pflegt seit 18 Jahren ihren an Multipler Sklerose erkrankten Mann – inzwischen rund um die Uhr. In der ersten Zeit arbeitete Worm noch als Crewmanagerin in einer Reederei; sie versuchte lange, Beruf und Pflege miteinander zu vereinen. Doch irgendwann ging es nicht mehr. Die Belastung wurde zu groß, sie selbst wurde krank.

„Man kann dabei sehr traurig werden“, sagt die Hamburgerin offen. Doch sie wollte sich nicht in diese Traurigkeit verlieren. Stattdessen stellte sie sich eine entscheidende Frage: *Was kannst du noch?* Die Antwort fand sie in ihrer Kreativität, der sie mit Schreiben, Zeichnen, Malen und Fotografieren Ausdruck verleiht.

Daraus schöpft sie bis heute viel Kraft. „Ich habe festgestellt, dass ich sehr gerne schreibe und dass meine Worte und Bilder Menschen berühren“, freut sich die vielseitig interessierte Hanseat. Wiebke Worm hat inzwischen einige Kinderbücher

geschrieben und darüber hinaus zusammen mit anderen pflegenden Angehörigen Anthologien veröffentlicht, die auf das Thema Pflege aufmerksam machen. Pflege Themen prägen ihr kreatives Schaffen, etwa in ihrem Blog „*Wir pflegen unsere Lieben*“ oder in den Vi-

deos, die sie auf YouTube hochlädt. „Das ist etwas, was mir immer wieder Kraft gibt“, sagt die 60-Jährige. Worm versucht, sich jeden Tag in einem eigens dafür hergerichteten Raum die Zeit zum Malen zu nehmen und zugleich in Rufnähe ihres Mannes zu sein.

„NUR WER AUFTANKT, KANN GEBEN“

Prof. Dr. Alexandra Wuttke ist psychologische Psychotherapeutin an der Universität Konstanz.



Warum sind Hobbys gerade für pflegende Angehörige so wichtig?

Alexandra Wuttke: Pflegende Angehörige sind häufig chronisch gestresst und vernachlässigen ihre eigene körperliche und psychische Gesundheit. Dabei werden vielfach Hobbys aufgehört und soziale Kontakte vernachlässigt, so dass schnell der Ausgleich zu dem stressigen Alltag fehlt. Doch chronischer Stress erhöht die Gefahr für gesundheitliche Folgen. Hier ist es wichtig entgegenzuwirken! Dies kann in Form von Hobbys oder auch allgemein positiven Aktivitäten geschehen.

Welche positiven Effekte haben Hobbys auf die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden?

Positive Aktivitäten sind zentraler Teil der Selbstfürsorge. Sie stellen den Ausgleich zu den Lasten und Pflichten des Alltags dar und sind notwendig, um psychisch gesund zu bleiben. Durch positive Aktivitäten kann der Teufelskreis aus Rückzug, negativer Stimmung und negativen Gedanken durchbrochen werden. Es fördert zudem die Selbstwirksamkeit, wenn man bewusst etwas Angenehmes für sich plant und tut.

Wie kann es im anstrengenden Pflegealltag gelingen, sich bewusst Freiräume für Hobbys zu schaffen?

Den Satz ‚Es geht ja noch‘ höre ich häufig, wenn

es darum geht, sich Zeit für sich zu nehmen. Ich nutze dann gerne die Flugzeug-Metapher und frage die Angehörigen, wem man im Flugzeug im Falle eines Sauerstoffabfalls die Maske zuerst aufsetzen soll. Hilfsbedürftigen Menschen oder sich selbst? Die große Mehrheit der pflegenden Angehörigen würde zunächst der pflegebedürftigen Person helfen. Dann frage ich: Und was ist dann mit Ihnen? Diese Frage löst häufig einen Denkprozess aus, der verdeutlicht, dass man nur für andere gut da sein kann, wenn man auch auf sich gut achtet.

Was raten Sie Menschen, die das Gefühl haben, keine Energie mehr für ein Hobby zu haben?

Mit kleinen Schritten anfangen. Häufig ist die Hürde zu groß, sich gleich fest für ein Hobby zu verpflichten, vor allem, wenn es außerhalb der eigenen Häuslichkeit stattfindet. Man kann zunächst mit positiven Aktivitäten in der Häuslichkeit starten (z. B. Lesen, Handarbeit). Dann kann man soziale Kontakte aktivieren und Freunde mit einplanen (z. B. mit einem Spaziergang, Telefonat), bevor man vielleicht zusammen wieder in den Chor geht. Wichtig ist, soziale Unterstützung anzunehmen.

Das Interview führte Stella Cornelius-Koch.

Schnelle Küche im Pflegealltag **Fertiggerichte aufwerten**

Keine Zeit zum Kochen? Mit aufgepeppten Fertiggerichten kommt trotzdem etwas Nahrhaftes auf den Tisch.



Nach dem Essen ist vor dem Essen – zumindest kommt es vielen Menschen im stressigen Pflegealltag so vor: Kaum ist der Frühstückstisch abgeräumt, muss schon wieder an das Mittagessen gedacht werden. Vollwertige Mahlzeiten sind schließlich für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige gleichermaßen wichtig, um bei Kräften zu bleiben. Doch beim Blick auf die Uhr wird oft klar: Heute wird es wieder nichts mit der frischen, selbst gekochten Mahlzeit.

WAS SOLLTE TÄGLICH AUF DEM SPEISEPLAN STEHEN?

Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen, welche Lebensmittel und Nährstoffe Bestandteile für eine gesunde Ernährung sind. (www.dge.de).

Fertiggerichte sparen Zeit

Manchmal bleibt Pflegenden nichts anderes übrig, als auf Fertiggerichte oder sogenanntes Convenience-Food zurückzugreifen, ganz oder teilweise zubereitete Lebensmittel, die vor dem Verzehr nur noch kurz erhitzt oder mit Wasser aufgekocht werden müssen. Die einfache Zubereitung kann zeitlich entlasten, geht oft aber mit einem schlechten Gewissen einher. Schließlich enthalten viele Fertigprodukte Zusätze wie Aroma- und Konservierungsstoffe und weniger Nährstoffe als selbst zubereitetes Essen.

Blick auf Zutatenliste

Wenn schon ein Fertiggericht, dann möglichst ausgewogen, empfiehlt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Mittlerweile existiert eine große Auswahl an Produkten, die durchaus empfehlenswert sind. Fertiggerichte sind also nicht per se schlecht.“ Allerdings sei es wichtig, auf eine hohe Nährstoffdichte bei möglichst wenig Kalorienzufuhr zu achten. Ein Blick auf die Zutatenliste könne da helfen: „Was ganz vorne steht, ist auch am meisten drin.“

Fertiggerichte aufwerten

Fast alle Gerichte können mit frischen Zutaten ergänzt und geschmacklich wie optisch aufgewertet werden. Silke Restemeyer weiß, wie: „Fügen Sie Fertiggerichten vor oder nach dem Erhitzen frisches oder tiefgekühltes Gemüse, Kräuter, Fischfilets oder mageres Fleisch hinzu. Fertigsalate lassen sich mit frischen Möhren, Tomaten, Gurken, Kräutern sowie Nüssen oder Samen aufpeppen.“ Für sogenannte Tütensuppen empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin ebenfalls die Zugabe von Gemüse sowie von mehr Wasser als angegeben, um den oft hohen Salzgehalt zu verdünnen.

Nahrungsergänzungsmittel zum Drüberstreuen – eine gute Sache?

Was die Werbung verspricht, klingt zu schön, um wahr zu sein: Im Handumdrehen verwandeln Nahrungsergänzungsmittel wie Weizen- und Gerstengraspulver, Algenblätter



WAS FERTIGGERICHTE ENTHALTEN SOLLTEN – UND WAS NICHT

Möglichst viel:

Gemüse oder Hülsenfrüchte, Vollkorn(-produkte), Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren

Möglichst wenig oder keine(n):

Fett und gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz, Zusatz- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen

TIPP: SO PEPPEN SIE VIER BELIEBTE FERTIGGERICHTE AUF



Dosenravioli

Fein geschnittenes frisches Gemüse, TK-Erbsen, Mais oder Kichererbsen aus der Dose kurz mit erhitzen. Eventuell mit Kräutern und frischem Parmesan servieren.



Fertigpizza

Vor dem Backen mit frischem oder tiefgekühltem Gemüse (Zwiebeln, Paprika, Pilze, Brokkoli) oder danach mit Rucola und frischem Parmesan garnieren. Pizza mit pflegebedürftiger Person teilen und mit einem Salat ergänzen.



Hackbällchen aus der Packung

In einer Tomaten- bzw. Gemüsesauce (oder -suppe) erhitzen, dazu Reis, Kartoffeln, kurz angebratenes Gemüse oder Joghurt-Dip mit frischen Kräutern.



Erbensuppe aus der Dose

... ist eine vollwertige Mahlzeit, wenn sie einen hohen Gemüseanteil und wenig Fett (durch Wurst oder Speck) enthält. Eventuell Kartoffelstückchen zugeben, mit frischen Kräutern verfeinern und Vollkornbrot oder -brötchen dazu reichen.

oder Vitaminmischungen eher ungesunde Gerichte in nährstoffreiche Mahlzeiten. Ist das wirklich so leicht? „Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen“, betont Silke Restemeyer. Wegen möglicher Belastungen mit Krankheitserregern und dem Risiko von Allergien oder Kreuzreaktionen sollten ältere oder immungeschwächte Menschen die Produkte nur nach ärztlicher Rücksprache verwenden. „Sie beruhigen das Gewissen, gleichen aber eine unausgewogene Ernährung nicht aus. Besser ist es, die Nährstoffversorgung durch eine pflanzenbetonte und abwechslungsreiche Kost sicherzustellen.“ Als gesunde „Toppings“ empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin geröstete Samen und Kerne aller Art oder heimische Nüsse.

Wie gesund sind Kräuter?

Küchenkräuter und Gewürze enthalten Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Eigenschaften. Aufgrund ihrer geringen Menge im Essen tragen sie jedoch kaum zur Nährstoffversorgung bei. Aber: Sie werten die Speisen geschmacklich wie optisch auf und fördern die Verdauung. Während getrocknete Kräuter bei der Verarbeitung einen Teil ihrer Vitamine und Aromen verlieren, bleiben diese in tiefgefrorenen Kräutermischungen weitgehend erhalten. Am besten sind frisch geerntete Kräuter, die sich mit wenig Aufwand im Gartenbeet, auf dem Balkon oder im Topf in der Küche ziehen lassen.

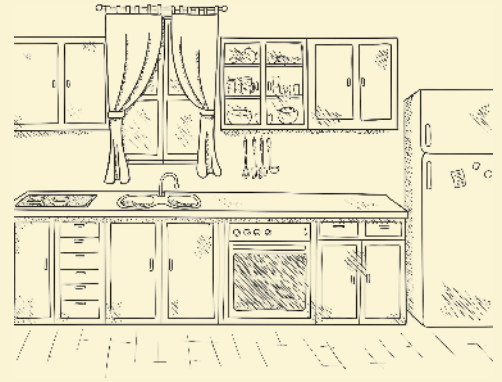
Vorausschauend einkaufen und Vorräte anlegen

Wer es nicht häufig in den Supermarkt schafft, sollte sich vor dem Großeinkauf überlegen, was in den nächsten Tagen auf dem Speiseplan stehen soll, welche Zutaten benötigt werden und was noch vorrätig ist. „Ein Wochenplan ist ein hilfreicher Begleiter“, sagt Silke Restemeyer. „Legen Sie sich Listen mit Lebensmitteln an, die im Kühl- und Vorratsschrank sowie im Gefrierfach nicht fehlen dürfen. Das erleichtert den Überblick bei der Vorratshaltung.“

Bewusst essen

Idealerweise ist jede Mahlzeit möglichst bunt und abwechslungsreich. „Nur so kann man sicherstellen, dass man mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist“, betont Silke Restemeyer. „Wenn man es mal nicht schafft, ausgewogen zu kochen, sollte man gelassen bleiben. Entscheidend ist die Wochenbilanz.“ Ob allein oder gemeinsam mit pflegebedürftigen Angehörigen – wer langsam und bewusst isst, tut sich damit etwas Gutes.

DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN IMMER VORRÄTIG SEIN:



IM VORRATSSCHRANK

(Vollkorn)Getreideprodukte (Mehl, Nudeln, Reis, Grieß, Couscous), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen), Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Konserven (je nach Geschmack), Knäckebrot, Zwieback, Cerealien (z. B. Haferflocken), Trockenfrüchte, Nüsse und Samen, H-Milch oder pflanzliche Alternativen, Eier, Honig und Marmelade, pflanzliche Öle, Essig, Zitronensaft, Senf, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Gewürze

IM GEFRIERFACH

Gemüse (sortenrein oder gemischt)
Obst (z. B. Beerenmischungen),
portionierte Fisch- und Fleischfilets,
TK-Kräuter, Fertiggerichte
(z. B. Gemüse mit Getreide)

IM KÜHLSCHRANK / FRISCH GEKAUFT

Brot, Brötchen,
Milch, Käse, Joghurt,
Brotaufstriche,
frisches Obst und Gemüse



Mehr Geld dank Teilrente

Wer Angehörige pflegt, kann auch nach dem Erreichen der Regelaltersgrenze weiter Rentenpunkte sammeln. Die eigene Rente steigt.



Die Pflegekasse zahlt unter bestimmten Voraussetzungen Rentenbeiträge für pflegende Angehörige, allerdings nur solange, bis die Pflegenden das reguläre Rentenalter erreicht haben. Für Pflegende kann es interessant sein, sich dann nur für eine Teilrente zu entscheiden, denn dann zahlt die Pflegekasse weiterhin Beiträge in die Rentenversicherung ein. Dafür genügt es schon, auf nur 0,01 Prozent der monatlichen Rente zu verzichten – auch dann, wenn bereits eine Vollrente besteht. „Der Verzicht kann sich lohnen: Die von der Pflegekasse eingezahlten Beiträge werden die eigene Rente jeweils zum 1. Juli des Folgejahres erhöhen“, sagt Gundula Sennewald von der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV).

Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein, um Beträge aus der Pflegekasse zu erhalten:

- Die pflegebedürftige Person ist mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft.
- Die Pflgetätigkeit umfasst mindestens zehn Stunden, regelmäßig verteilt auf wenigstens zwei Tage in der Woche.

- Die häusliche Pflege erfolgt nicht erwerbsmäßig.

Die Höhe der Rentenbeiträge und der Betrag, um den die Rente steigt, hängen vom Pflegegrad ab und davon, inwieweit die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes in Anspruch genommen wird.

Persönlich beraten lassen

Pflegende Angehörige sollten sich vorab in einer der bundesweit ansässigen Auskunfts- und Beratungsstellen der Rentenversicherung beraten lassen, auch telefonisch, und klären, ob es sich für sie rechnet, eine Teilrente zu beziehen. Wer außerdem eine Betriebsrente oder Zusatzversorgung erhält, sollte sich vorab beim Arbeitgeber oder der Versorgungseinrichtung erkundigen, ob eine Teilrente sich darauf auswirkt.

Wenn die Pflegeperson den Weg einer Teilrente gehen möchte, muss sie bei ihrem Rentenversicherungsträger einen schriftlichen Antrag auf Teilrente stellen. Diese kann frühestens im Folgemonat der Antragstellung beginnen.

Nachdem die Altersrente auf Teilrente umgestellt ist, muss die Pflegeperson die Pflegekasse des pflegebedürftigen informieren. Sie sollte der Pflegekasse zusätzlich eine Kopie des Bescheids über die Teilrente schicken.

Ein Ende der Pflege muss der Pflegekasse wie auch der DRV schriftlich mitgeteilt werden. Bei der DRV ist zudem ein formloser Änderungsantrag zu stellen, um (wieder) die Vollrente plus der Zuschläge zu bekommen, die man durch die Pflege erworben hat. „Auch wenn die Pflege beendet wird“, sagt Gundula Sennewald, „bleibt der höhere Rentenanspruch bestehen.“

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden.

INFORMATION

Weitere Auskünfte erteilt die Deutsche Rentenversicherung unter der kostenfreien Servicetelefonnummer: 0800 1000 4800 oder unter: www.deutscherentenversicherung.de.

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Menschen, die Angehörige pflegen, sind bei den Unfallversicherungsträgern der öffentlichen Hand versichert – so steht es im Gesetz, genauer: im Sozialgesetzbuch (SGB) VII. Aber welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein? Und: Müssen sich pflegende Angehörige selbst darum kümmern? Was genau meint gesetzliche Unfallversicherung?

Voraussetzungen

- Die Pflege muss in häuslicher Umgebung stattfinden. Dazu zählen der Haushalt der pflegebedürftigen Person, der Haushalt des oder der pflegenden Angehörigen, aber auch der Haushalt einer dritten Person.
- Die Pflege muss unentgeltlich erbracht werden. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.
- Die Pflegeleistungen müssen mindestens zehn Stunden pro Woche betragen und auf mindestens zwei Tage verteilt sein.
- Die zu pflegende Person muss mindestens den Pflegegrad 2 haben.

Sind diese Voraussetzungen gegeben, sind Hilfen bei der Haushaltsführung und alle notwendigen pflegerischen Maßnahmen versichert. Dazu zählen die Unterstützung beim Waschen, die

Zubereitung von Mahlzeiten oder auch die Begleitung bei Arztbesuchen sowie Wege von und zu Behörden. Versichert sind auch Unfälle auf dem Weg zum oder vom Ort der Pflegetätigkeit.

Muss ich mich zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden und Beiträge zahlen?

Nein. Wer die oben genannten Voraussetzungen erfüllt, ist automatisch und beitragsfrei gesetzlich unfallversichert. Die Kosten tragen die Gemeinden.

Was muss ich bei einem Unfall machen?

Erwähnen Sie gegenüber dem Arzt oder der Ärztin (idealerweise gehen Sie nach einem Unfall bei der Pflege gleich zu einem Durchgangsarzt), dass der Unfall bei der Pflege einer anerkannt pflegebedürftigen Person passiert ist. Und dass der Unfall wie ein Ar-

beitsunfall gewertet wird. Melden Sie dem zuständigen Unfallversicherungsträger den Unfall innerhalb von drei Tagen.

Von Dr. Susanne Woelk

Infos im Netz

Ausführliche Informationen zu Themen wie Selbstsorge, Organisation oder Palliative Care bietet die Unfallkasse NRW auf <https://zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de>.



Adressen der Unfallversicherungsträger finden Sie hier <https://das-sichere-haus.de/ueber-uns/adressen-kommunale-unfallversicherungstraeger>





Pflegebedürftige sicher in der Badewanne duschen und baden

Welche Hilfsmittel und Umbaumaßnahmen an der Badewanne erleichtern die Pflege? Eine Expertin gibt Tipps zu Auswahl, Umsetzung und Finanzierung.

Für viele pflegebedürftige Menschen wird es mit der Zeit immer beschwerlicher, ihre Badewanne zu nutzen. Dabei sind Entspannungsbäder oder die tägliche Dusche überaus wohltuend. Mit Hilfsmitteln oder auch baulichen Maßnahmen kann die Badewanne weiterhin genutzt werden.

Bedarfsgerechte Lösung

Von Haltegriffen über Sitze bis hin zur Pflegebadewanne gibt es verschiedene Möglichkeiten. „Die Ent-

scheidung für eine Lösung hängt vom Unterstützungsbedarf ab“, sagt Antje Voss, Fachberaterin beim Hamburger Verein *Barrierefrei Leben*. „Ein erster wichtiger Aspekt ist der sichere Einstieg. Solange Pflegebedürftige ihre Beine noch selbst oder mit Hilfe über den Badewannenrand heben können, ist kein Umbau nötig.“ Alternativ lassen sich Hilfsmittel einsetzen.

Haltegriffe und Stangen

Viele Pflegebedürftige können beim Duschen oder

Baden noch selbstständig in der Wanne stehen oder sitzen. Sie haben aber Probleme, den 45 bis 55 Zentimeter hohen Wannенrand zu überwinden. Für mehr Stabilität und Sicherheit beim Ein- und Ausstieg sorgen unterschiedliche Halte- und Stützlösungen (siehe Seite 18 rechts).

„Das Gewicht, das auf die Hilfsmittel einwirkt, wird häufig unterschätzt“, warnt Antje Voss. Um ein Herausbrechen der Griffe zu vermeiden, sei es wichtig, beim Kauf auf eine gute Qualität der Produkte zu achten. Sanitätshäuser

oder Handwerksbetriebe können zu hochwertigen Griffen beraten und sie fachgerecht montieren.

Vorsicht Sturzgefahr! Rutsch-Stopper für die Badewanne

Das Risiko, mit nassen Füßen auszurutschen und zu stürzen, besteht nicht nur beim Duschen im Stehen. Auch wer in der Badewanne sitzt, muss beim Ein- und Aussteigen kurz stehen. Dabei passieren häufig Stürze. Für einen sicheren Stand sorgen rutschhemmende Klebestreifen oder Anti-Rutsch-Beschichtungen auf den Bodenfliesen und in der Badewanne.

Badewannenbrett, -sitz und -lifter

Weitere Hilfsmittel unterstützen Personen, die aus eigener Kraft nicht sicher in der Badewanne stehen können. „Die einfachste Lösung ist ein Sitzbrett. Es setzt allerdings voraus, dass der oder die Pflegebedürftige den Oberkörper selbst aufrecht halten kann“, sagt Antje Voss. „Ist das nicht möglich, braucht der Sitz eine Rückenstütze.“

Kranken- und Pflegekassen übernehmen Großteil der Kosten

Die Kosten für die Hilfsmittel werden von den Krankenkassen übernommen, wenn eine ärztliche Verordnung und eine Hilfsmittelnummer vorliegen.

Umbauten können von den Pflegekassen als „wohnraumverbessernde Maßnahme“ mit bis zu 4.180 Euro bezuschusst werden. Das entspricht in etwa den Kosten für eine neue Pflegebadewanne. Voraussetzung sind ein Pflegegrad sowie der Nachweis, dass die Maßnahme notwendig ist. Der Antrag auf Erstattung oder Bezuschussung erfolgt über einen Kostenvoranschlag. Wichtig: Die Hilfsmittel oder Maßnahmen dürfen erst nach der Bewilligung des Kostenträ-

gers angeschafft oder beauftragt werden, sonst verfällt der Anspruch.

Um- oder Ausbau der Badewanne

Wenn der Wannenrand trotz aller Hilfsmittel eine nicht mehr zu überwindende Hürde darstellt, ist es an der Zeit, über größere Umbaumaßnahmen nachzudenken (siehe unten).

Im Idealfall deckt der Zuschuss der Pflegekasse den größten Teil der Material- und Arbeitszeitkosten ab.

MIETWOHNUNG: UMBAU DER BADEWANNE ERLAUBT?

Vermieterinnen und Vermieter sollten vor dem Umbau informiert und einbezogen werden. Sie dürfen den Umbau nicht verweigern, wenn dieser der Barrierefreiheit dient und weder Brandschutz, Statik noch Rettungswege beeinträchtigt. Vermietende müssen die Maßnahme allerdings nicht bezahlen und können einen Rückbau in den ursprünglichen Zustand verlangen. Vereinbarungen sollten schriftlich festgehalten werden.

Weitere Informationen gibt es beim Deutschen Mieterbund oder dessen Landesverbänden (www.mieterbund.de).

BADEZIMMER OHNE BARRIEREN

Informationen z. B. unter www.online-wohn-beratung.de www.aktion-barrierefreies-bad.de

Die nachträgliche Erneuerung und Abdichtung der Fliesen oder unerwartete Leitungs- und Schimmelpilzschäden können jedoch Mehrkosten verursachen.

Fachbetriebe suchen

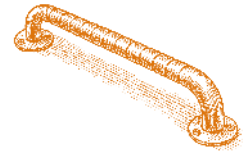
Der Markt für Umbauten ist umkämpft, und nicht alle Firmen arbeiten seriös. Wer seine Entscheidung nur über den Preis trifft, muss mit unliebsamen Folgen rechnen, zum Beispiel mit offenen Fugen, scharfen Kanten oder Griffen, die den Belastungen nicht standhalten. „Noch gravierender sind Baumängel, die erst nach Monaten auffallen – weil Fugen schimmeln oder das Wasser zum Nachbarn tropft“, sagt Voss. Sie rät Interessierten, nur Firmen zu beauftragen, die zum Beispiel bei einer Handwerkskammer oder einem Dachverband gelistet sind.

Beratungsangebote nutzen

Wer über Hilfsmittel oder einen Umbau der Badewanne nachdenkt, kann sich im Internet sowie bei lokalen Pflegestützpunkten und Wohnberatungsstellen informieren. Letztere bieten neben einer kostenfreien und neutralen Beratung oft auch Hausbesuche an. So finden sie gemeinsam mit allen Beteiligten eine Lösung, die zur jeweiligen Pflegesituation passt.

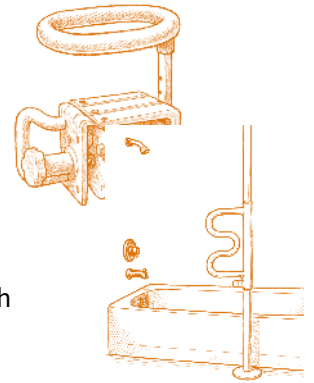
EINFACHE HALTEGRIFFE

Die geraden oder abgewinkelten Griffe werden mit der Wand oder der Wanne verschraubt. Mobile Lösungen lassen sich mit Saugnäpfen befestigen.



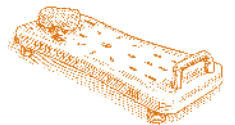
DOPPELGRIFFSYSTEME

Haltegriffe mit zwei Haltemöglichkeiten können gedreht und aus verschiedenen Positionen benutzt werden. Die Befestigung erfolgt meistens am Wannenrand.



BODEN-DECKEN-STANGEN

Die Stange mit mehreren schwenkbaren Griffen hat eine Länge von bis zu drei Metern und lässt sich zwischen Boden und Decke einspannen.



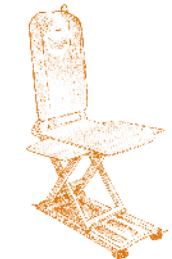
SITZBRETT

Das Brett mit rutschfester Sitzfläche wird meist mit Saugschrauben am Wannenrand befestigt. Einige Modelle haben einen Haltegriff an der Seite.



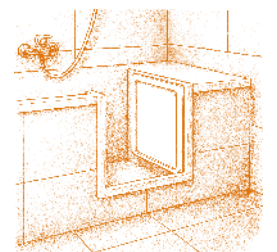
DREHSITZ

Der bis zu 360 Grad schwenkbare Sitz mit Rückenlehne ermöglicht auch das Sitzen außerhalb der Wanne. Das erleichtert das Anheben der Beine über den Wannenrand.



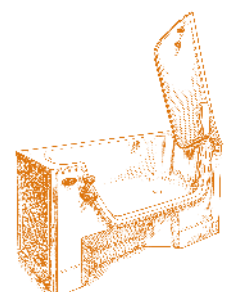
BADEWANNENLIFT

Diese Lösung funktioniert wie der Drehsitz. Zusätzlich kann die Person per Fernbedienung in die Wanne abgesenkt und die Rückenlehne nach hinten geklappt werden, so dass auch Baden möglich ist.



BADEWANNENTÜR

Der Einbau von Türen in bestehende Wannen sei möglich, aber nur selten hilfreich, sagt Antje Voss. „Mit einer Türschwelle von bis zu 30 Zentimetern bleibt es quasi immer noch eine Badewanne mit einem Rand, der überwunden werden muss.“ Der nachträgliche Umbau sei aufwendig und mache nur Sinn, wenn der oder die Pflegebedürftige regelmäßig ein Vollbad nehmen würde.



DUSCH- ODER PFLEGEBADEWANNE

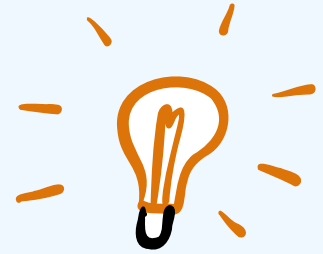
Wird die pflegebedürftige Person nur geduscht, kann eine spezielle Pflegebadewanne die alte Wanne ersetzen. „Aufwand und Kosten sind nicht so hoch wie beim nachträglichen Einbau einer Badewannentür“, weiß die Fachberaterin. „Mit einer Einstiegshöhe von etwa 14 Zentimetern, speziellen Sitzen und zusätzlichen Haltegriffen bieten die Modelle viel Komfort.“



In aller Kürze

„Pflegesätze“ – Studie zu Erfahrungen aus dem Alltag mit pflegebedürftigen Kindern

Eltern von pflegebedürftigen Kindern entwickeln oft ganz eigene Ideen und Lösungen, um die Herausforderungen ihres besonderen Alltags zu meistern. Ihr dabei aufgebauter Erfahrungsschatz ist meist für andere Eltern nicht verfügbar. Das soll sich bald ändern. An der Technischen Hochschule Köln entwickeln Forschende eine digitale Plattform zum Erfahrungs- und Wissensaustausch. „Pflegesätze“ heißt dieses Projekt, das individuelle Lösungen, Innovationen und Verfahrensweisen in der Bewältigung des Pflege- und Lebensalltags oder in der Urlaubs- und Freizeitgestaltung sammelt und systematisch für andere Eltern aufbereitet.



Weitere Informationen auf: pflegeschaetze.web.th-koeln.de

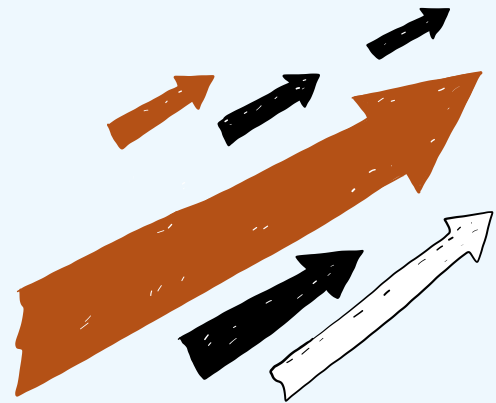
WOE

Blasenentzündung mit Cranberrysaft vorbeugen

Cranberrysaft ist ein Geheimtipp zur Vorbeugung einer Blasenentzündung. Möglich machen es sogenannte Proanthocyanidine, die neben reichlich Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen in den Beeren enthalten sind. Forschende in Australien kamen in Studien mit mehr als 3.000 Teilnehmenden zu dem Ergebnis, dass bei Personen, die Cranberrysaft tranken, 27 Prozent weniger Harnwegsinfektionen auftraten als bei jenen, die ein Placebo schluckten. Andere Cranberry-Präparate, etwa Tabletten oder Kapseln, erwiesen sich als weniger wirksam als Cranberrysaft.



WOE



Zahl der Pflegebedürftigen steigt weiter

Ende 2023 lebten nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in Deutschland rund 5,7 Millionen Menschen mit Pflegebedarf. Der überwiegende Teil von ihnen, knapp 86 Prozent, wird zu Hause gepflegt. Die Zahl der zu Pflegenden steigt seit Jahren kontinuierlich.

WOE

Adaptive Kleidung für Pflegebedürftige

Magnetverschlüsse und elastische Bündchen können die Pflege erleichtern.



Das An- und Auskleiden von pflegebedürftigen Menschen ist oft mühsam. Das gilt vor allem dann, wenn sie sich nur schwer oder nur unter Schmerzen bewegen können, im Rollstuhl sitzen oder bettlägerig sind. Viele von ihnen möchten aber diese alltägliche Routine möglichst lange selbstständig bewerkstelligen. Nicht zuletzt deshalb, um ihre pflegenden Angehörigen zu entlasten. Adaptive Kleidung kann da die Lösung sein.

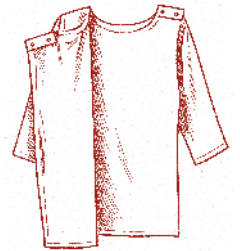
Adaptive Kleidung

Bei adaptiver Kleidung handelt es sich um spezielle Oberteile, Hosen, Nachthemden, Unterwäsche oder Schuhe, die von pflegenden Angehörigen oder Pflegebedürftigen einfach an- und ausgezogen werden können. Die Kleidung verfügt zum Beispiel über weite Öffnungen, leicht zu handhabende Verschlüsse und andere funktionale Elemente. Einige Kleidungsstücke sind extra für langes Sitzen, Liegen oder für die medizinische Versorgung im Pflegealltag konzipiert. Adaptive Kleidung hat gegenüber reiner Funktionskleidung oder Krankenhauswäsche einen Vorteil: Sie ist nicht nur praktisch und bequem, sondern auch modisch.

MERKMALE ADAPTIVER KLEIDUNG



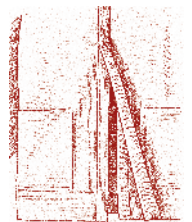
Verstellbare Bündchen
... ermöglichen ein bequemes An- und Ausziehen ohne Verschlüsse. Einige Kleidungsstücke oder Schuhe lassen sich flexibel in der Weite verstellen und an die jeweilige Körper- oder Fußbreite anpassen (z. B. bei Schwellungen oder Wassereinlagerungen).



Hintere, seitliche oder zusätzliche Öffnungen und Verschlüsse
... sind hilfreich, um sitzende oder liegende Menschen an- und ausziehen zu lassen. Sie ermöglichen zum Beispiel das Waschen, ohne den oder die Pflegebedürftige dafür vollständig entkleiden zu müssen.



Eingenähte Taschen und zusätzliche Öffnungen für Hilfsmittel
... gewähren einen einfachen Zugang zu medizinischen Hilfsmitteln wie Sonden, Kathetern oder Insulinpumpen. Die eingenähten Taschen und Öffnungen sind diskret angebracht und von außen kaum sichtbar.



Klett- oder Magnetverschlüsse statt Knöpfe
... erlauben ein einfaches Öffnen und Schließen der Kleidung. Pflegenden Angehörigen sparen Zeit, Pflegebedürftige können sich trotz eingeschränkter Beweglichkeit der Hände noch selbstständig an- und ausziehen.

Hautfreundliches und rutschhemmendes Material

Neben der einfachen Handhabung besitzen adaptive Kleidungsstücke oft weitere Eigenschaften, die für Pflegebedürftige wichtig sind. Die Stoffe haben zum Beispiel nur wenige, sehr flache und sauber verarbeitete Nähte, um Druckstellen zu vermeiden. Weiche, atmungsaktive und schnell trocknende Materialien beugen Hautirritationen vor oder sind bei hohen Temperaturen waschbar. Antibakterielle Stoffe verringern die Geruchsentwicklung und das Infektionsrisiko bei nasser oder verschmutzter Kleidung.

Magnete können Herzschrittmacher beeinträchtigen

Adaptive Kleidung ist nicht nur für pflegende Angehörige praktisch, sondern auch für Pflegebedürftige, die sich (teilweise) noch selbst an- und ausziehen. Allein ihre Bedürfnisse und motorischen Fähigkeiten entscheiden darüber, welche Kleidungsstücke und Verschlüsse sinnvoll sind und angeschafft werden sollten. Das Öffnen und Schließen von Klettverschlüssen funktioniert zum Beispiel nur dann, wenn die Finger noch ein gewisses Maß an Kraft haben.

Liegen die Öffnungen oder Verschlüsse der Kleidung an ungewohnten Stellen am

Körper, sollten pflegende Angehörige darauf achten, dass dort keine Druckstellen entstehen. Vorsicht ist geboten, wenn Pflegebedürftige auf Kleidungsbestandteile allergisch reagieren oder empfindliche medizinische Systeme tragen. Magnete können die Funktion von Herzschrittmachern oder implantierten Defibrillatoren beeinträchtigen und sollten in diesem Fall nicht Bestandteil der Kleidung sein.



Slip-in-Schuhe: Freihändig hineinschlüpfen

Pflegende Angehörige, die den ganzen Tag auf den Beinen sind, brauchen bequemes Schuhwerk. Slip-in-Sneakers mit elastischen Schnürsenkeln oder Bändern an der Oberseite sind komfortabel, lassen sich schnell anziehen und passen für drinnen wie für draußen. Dafür muss man sich bei einigen Modellen nur kurz bücken, um Lasche und Ferse auseinanderzuziehen – bei anderen Modellen ist das nicht nötig: Sogenannte Hands-free- oder Slip-in-Schuhe haben eine elastische Passform und ein stabiles Fersenteil, so dass der Träger oder die Trägerin einfach aus dem Stand hineinschlüpfen kann. Damit eignen sich die Schuhe auch für mobile Pflegebedürftige.

Mehr Zeit und Würde

Für pflegende Angehörige kann adaptive Kleidung eine sinnvolle Unterstützung im Alltag sein, da das An- und Ausziehen der Pflegebedürftigen mit weniger Aufwand verbunden ist. Vor allem aber tragen die Beschaffenheit und das Design der Kleidungsstücke dazu bei, die Selbstständigkeit, das Wohlbefinden und die Würde der Pflegebedürftigen zu bewahren.

Müde Augen?

Gezielte Übungen können helfen

Die Augen tränen, sind gerötet und schmerzen? Meist sind dies Anzeichen dafür, dass die Augenmuskeln überanstrengt sind und eine Erholung brauchen. Zum Beispiel eine sanfte Massage oder Wärme. Wir haben vier Übungen für Sie zusammengestellt, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen.

- 1. Massieren:** Schließen Sie die Augen. Massieren Sie mit den Fingerkuppen in leichten kreisenden Bewegungen die Augenlider, die Stirn und die Schläfen. Damit fördern Sie die Blutzirkulation und lösen Verspannungen in den Augenmuskeln.
- 2. Bewegen:** Setzen Sie sich bequem hin und lassen die Augen langsam im Uhrzeigersinn kreisen, ohne den Kopf

zu bewegen. Dann wird die Richtung gewechselt. Etwa fünf bis zehn Kreise in jede Richtung.

- 3. Fokussieren:** Auch für diese Übung sollten Sie in bequemer aufrechter Haltung sitzen: Strecken Sie einen Arm vor sich aus und heben den Daumen. Fokussieren Sie den Daumen. Schauen Sie nun geradeaus auf einen weiter entfernten Gegenstand. Fokussieren Sie dann wieder Ihren Daumen. Diese Übung zehn bis 15-mal wiederholen.
- 4. Wärmen:** Reiben Sie Ihre Handflächen kräftig aneinander. Schließen Sie die Augen und legen Sie die warmen Handinnenflächen locker auf Ihre Augen. Genießen Sie Wärme und Dunkelheit mindestens für 30 Sekunden.

Die 20-20-20-Regel

Wer häufig am Bildschirm arbeitet, sollte den Blick regelmäßig und gezielt in die Ferne schweifen lassen. Dafür gibt es die 20-20-20-Regel: alle 20 Minuten den Blick vom Monitor abwenden und auf ein mindestens 20 Fuß (6 Meter) entferntes Objekt für 20 Sekunden fokussieren.

Einmal im Jahr zum Augenarzt

Ältere Menschen sollten einmal im Jahr den Augenarzt aufsuchen, um altersbedingte Veränderungen wie Makuladegeneration, Grauer Star (Katarakt) und Grüner Star (Glaukom) frühzeitig zu erkennen.

Tip: Vereinbaren Sie nach jedem Termin bereits einen Folgetermin, auch wenn der erst im nächsten Jahr stattfindet.

Trauerbegleitung

Für den guten Weg in ein verändertes Leben.

Es ist Januar. Die Trauerbegleiterin Susanne Ahle steht im „Raum der Stille“ des Hamburger Kinder-Hospizes „Sternenbrücke“ vor der Bilderbank. Auf ihr stehen Fotos der 19 Mädchen und Jungen, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die 2024 in der „Sternenbrücke“ die letzten Tage ihres Lebens verbracht haben.

Heute nimmt Susanne Ahle diese Fotos behutsam aus ihren Rahmen und klebt sie in ein Album, auf dessen Einband „2024“ steht. Neue Fotos werden über das Jahr 2025 hindurch die leeren Rahmen füllen – bis auch sie den Weg in ein eigenes Album finden werden. Im Januar 2026.

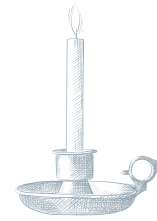
Schritt für Schritt in ein verändertes Leben

„Rituale wie dieses sind wichtig“, weiß Susanne Ahle. Sie begleitet in der „Sternenbrücke“ Familien durch einen oft jahrelangen Prozess der Trauer und des Abschiednehmens von einer Tochter oder einem Sohn, von einem Bruder oder einer Schwester. „Dieser Prozess beginnt schon

WIE FINDE ICH EINE TRAUERBEGLEITUNG?

Kirche, diakonische und städtische Einrichtungen sowie **Hospize** sind wesentliche Anbieter von Trauerbegleitungen. Die Webseite des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. (BVT) bietet eine Suchmaske, um eine professionelle Trauerbegleitung in der Nähe zu finden: www.bv-trauerbegleitung.de, Rubrik: Angebote für Trauernde.

Trauerbegleitende arbeiten meist auf selbständiger Basis oder ehrenamtlich. Ihre Arbeit wird nicht von den Krankenkassen bezahlt; Trauernde müssen das Honorar selber tragen. **Angebote von Hospizen, kirchlichen oder wohltätigen Einrichtungen sind meist kostenlos für die Trauernden.**



Susanne Ahle selbst sieht sich in der Rolle einer Impulsgeberin, sie ist mehr Lebens- als Trauerbegleiterin

mit der Diagnose. Er reißt plötzlich die ganze Familie aus ihren gewohnten Bahnen“, so Ahle.

Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter können Angehörigen im Umgang mit der alles verändernden Nachricht beistehen. Susanne Ahle selbst sieht sich dabei eher in der Rolle einer Impulsgeberin, sie ist mehr Lebens- als Trauerbegleiterin: „Es ist möglich, den Abschied auch als ersten Schritt in ein verändertes Leben zu verstehen. Und ich möchte dazu beitragen, dass dieser erste Schritt gut ist“, sagt sie.

Trauer zum Thema machen

Im Kinderhospiz „Sternenbrücke“ beginnt die Trauerbegleitung bereits zu Lebzeiten des lebensverkürzend erkrankten Kindes. Das ist eher die Ausnahme. Die meisten Trauernden wenden sich frühestens einige Wochen nach der Beerdigung an eine Trauerbegleiterin oder einen Trauerbegleiter. An Stefanie Garbade zum Beispiel.

Die zertifizierte und erfahrene Trauerbegleiterin erinnert sich noch gut an eine Ärztin Mitte 50, die erst zwei Jahre, nachdem ihr Mann an Krebs gestorben war, den Kontakt zu ihr aufgenommen hatte. In den vielen Gesprächen, die darauf folgten, weinte die Witwe viel und konnte endlich ihre Erinnerungen mitteilen. „Sie hat mir von ihrem Mann, von sich und ihren Gefühlen erzählt. Wir haben über den Abschied und über Schuldgefühle, aber auch über die Wut, allein gelassen worden zu sein, ihre Einsamkeit und Verzweiflung gesprochen“, erinnert sich Garbade.

Aus gegenseitiger Rücksichtnahme hatten die Eheleute das baldige Sterben des Mannes nicht thematisiert. Stefanie Garbade, die auch Vorstandsvorsitzende des Bundesverbandes Trauerbegleitung (BVT) ist, findet gerade dieses Schweigen schade: „Die beiden konnten die Chance nicht nutzen, gemeinsam zu trauern und zu besprechen, welche Erwartungen und Wünsche der Mann noch hatte“, sagt Garbade. Heute gehe es der Ärztin gut.

VON DR. SUSANNE WOELK

WIE WIRD MAN TRAUERBEGLEITERIN ODER TRAUERBEGLEITER?

„Trauerbegleiter“ oder „Trauerbegleiterin“ ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung. **Eine weitgefächerte Qualifizierung bietet zum Beispiel die vom Bundesverband Trauerbegleitung e.V. zertifizierte „Große Basisqualifikation Trauerbegleitung“.** Sie wird von hierfür qualifizierten Mitgliedern des BVTs angeboten und unterliegt einer regelmäßigen Qualitätssicherung. BVT-Mitglieder verpflichten sich zu regelmäßigen Supervisionen und Fortbildungen. Aktuell zählt der BVT 650 Mitglieder.

Wünsche zur Bestattung einfühlsam erfragen

Ein Gespräch darüber, wie ein Mensch bestattet werden möchte, ist sehr schwierig zu führen. Dabei ist es für alle Beteiligten entlastend, wenn auch diese letzten Fragen geklärt sind. Wie lässt sich das Thema behutsam ansprechen?

Der letzte Weg, der Moment des Abschieds, die letzte Ruhestätte – allein der Gedanke an den Tod ist unangenehm, ein Gespräch darüber erst recht. Viele Menschen weichen diesem Thema daher aus und bedauern es nach dem Tod der oder des Angehörigen. Denn nun ist es nicht mehr möglich, letzte Wünsche zu erfüllen und sich damit selbst die Organisation des letzten Weges zu erleichtern.

Neben der traditionellen Erd- und Feuerbestattung auf einem Friedhof gibt es weitere Beisetzungsarten, etwa die Bestattung auf See oder in einem sogenannten Friedwald. Auch die Abschiedszeremonie kann sehr individuell verlaufen. „Es gibt viele Möglichkeiten, und wir wissen nicht, wann das Leben zu Ende geht. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen und mit Pflegebedürftigen über ihre Wünsche zu sprechen“, sagt

Benno Bolze, Geschäftsführer des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV).

Warum ein Gespräch wichtig ist

Ein Gespräch darüber, wie ein Mensch bestattet werden möchte und wie die Trauerfeier ablaufen soll, stellt sicher, dass der Wille des pflegebedürftigen Menschen berücksichtigt wird. Überdies entlastet es die Angehörigen nach einem Sterbefall: „Wer die Wünsche kennt, muss in einer Zeit intensiver Trauer nicht zusätzlich schwierige Entscheidungen treffen oder Angst haben, etwas falsch zu machen“, weiß Benno Bolze, der selbst Trauerfeiern gestaltet.

Thema indirekt ansprechen

Doch wie sprechen Angehörige das sensible Thema an, ohne ihrem Gegenüber vor den Kopf zu stoßen? Einleitungen wie „Lass uns über

deine Beerdigung reden“ sind zu direkt und führen eher zu Irritationen oder negativen Emotionen. Bolze empfiehlt, das Thema eher indirekt anzusprechen. Bewährt habe es sich zum Beispiel, über die Wünsche für die eigene Bestattung zu sprechen. Oft entwickle sich daraus ein Gespräch, in dem auch der pflegebedürftige Mensch sich öffnen und über seine Wünsche sprechen könne.

Gesprächsanlässe, die sich anbieten

Ein Gespräch über Tod und Bestattung lässt sich kaum planen – DEN richtigen Zeitpunkt gibt es nicht, dafür aber äußere Anlässe, die einen ungezwungenen Austausch anstoßen können. Benno Bolze nennt dafür drei Beispiele:

Nach der Beerdigung eines anderen Menschen:

„Das war heute eine würdige und tröstliche Beerdigung. Was würdest Du Dir wünschen?“

Nach dem Schauen eines Fernsehfilmes, in dem eine Bestattung ein Thema war:

„Ein spannendes und wichtiges Thema. Wie denkst Du darüber?“

Spaziergang im Friedwald oder auf dem Friedhof:

„Schau mal, hier kann man sich einen Platz unter einem Baum reservieren. Das wäre etwas für mich. Was meinst Du?“

Wichtige Gesprächspunkte

Ist das Eis erst einmal gebrochen, sollten Angehörige weitere Vorstellungen und Wünsche der Pflegebedürftigen behutsam erfragen. Dabei geht es neben der Art der Bestattung selbst auch um den Rahmen. „Manche Menschen haben konkrete Vorstellungen“, berichtet Benno Bolze. „Sie wünschen sich einen bestimmten Ort für die Beisetzung und haben ein klares Bild davon, wie die Trauerfeier gestaltet werden soll: Welche Texte, Lieder und Gebete vorgetragen werden und ob Familienmitglieder oder Freunde etwas beitragen sollten. Wenn die Angehörigen all das wissen, erleichtert das die Vorbereitung einer Beisetzung sehr.“

Wünsche schriftlich festhalten

Um Unsicherheiten oder Konflikte in der Familie zu vermeiden, sollten die Bestattungswünsche schriftlich festgehalten und an einem Ort hinterlegt werden, der den Angehörigen bekannt

ist. Benno Bolze empfiehlt, dafür neben der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung ein drittes Dokument zu erstellen: „Darin lassen sich nicht nur die Entscheidungen zur Beisetzung aufschreiben, sondern auch andere Dinge, die nach dem Tod wichtig sind.“ Der DHPV-Geschäftsführer rät davon ab, diese Punkte im Testament festzuhalten, da dieses oft erst Tage oder Wochen nach der Beisetzung eröffnet würde. Auch ohne akuten Todesfall kann man einen Bestatter aufsuchen, um Fragen rund um die Beisetzung und Finanzierung zu klären.

Nicht drängen

Gesprächsangebote von Angehörigen führen nicht

immer zum Erfolg. Manchmal möchten Pflegebedürftige einfach (noch) nicht über ihre letzten Wünsche sprechen. Dann sollten Angehörige zurückhaltend sein und sie nicht dazu drängen, betont Benno Bolze. „Wenn die Bestattung nicht zu Lebzeiten geregelt wird, haben die Angehörigen das Recht, sie nach der Devise zu gestalten, dass der oder die Verstorbene das sicher gerne so gehabt hätte.“ Unabhängig von den Wünschen der Pflegebedürftigen sollten Angehörige immer die Möglichkeit haben, selbst etwas zur Trauerfeier beizutragen. „Wer die letzte Begegnung mitgestaltet, dem fällt der Abschied oft leichter.“

VON CAROLIN GREHL

BESTATTUNG PLANEN

Was ist im Sterbefall zu beachten? Informationen gibt es beim Bundesverband Deutscher Bestatter (BDB) www.bestatter.de



Mit sicherem Schritt

Im Alter spüren viele Menschen, dass ihr Gang nicht mehr so stabil ist. Entlastende Gehhilfen können helfen, selbstständig mobil zu bleiben.

Viele ältere Menschen fühlen sich beim Gehen unsicher oder spüren ihre schmerzenden Gelenke. Eine willkommene Unterstützung sind dann entlastende Gehhilfen, zum Beispiel Handstock, Gehstock oder Mehrfußgehhilfe. Doch was ist für wen geeignet?

„Stöcke eignen sich für diejenigen, die bloß etwas Unterstützung beim Laufen benötigen oder nur geringe Gleichgewichtsstörungen haben“, erläutert Waldemar Möllmann, Experte für Reha-Technik und Mitglied der Landesinnung Hessen für Orthopädie-Technik. Um sich mit einem Stock sicher fortzubewegen, müsse neben der Gehfähigkeit auch die Koordination ausreichend erhalten und genügend Kraft in Arm und Schultern vorhanden sein. „Bei schweren Koordina-

tions- oder Gleichgewichtsstörungen wie etwa Schwindel sind Stöcke ungeeignet“, sagt Möllmann.

Mehrfußgehhilfe bietet mehr Halt als ein Stock

Eine Mehrfußgehhilfe mit drei, vier oder fünf Füßen gibt mehr Sicherheit und Halt. Sie steht von allein und ist zudem enorm belastbar. Sie kommt daher für Menschen in Betracht, deren Koordination und Gehfähigkeit zwar noch ausreichend erhalten ist, die aber eine Gehbehinderung haben, nur noch über einen funktionierenden Arm verfügen oder in ihrer Standsicherheit beeinträchtigt sind. Die Nachteile: Eine flüssige Gehbewegung ist mit einer Mehrfußgehhilfe nicht möglich, sie wiegt deutlich mehr als ein Stock und be-



ENTLASTENDE GEHHILFEN				
	Handstock	Gehstock	Faltstock (faltbare Reisestöcke)	Mehrfußgehilfe (drei, vier oder fünf Füße)
Belastung:	meist bis 100 kg; verstärkte Stöcke: bis 170 kg	meist bis 100 kg; verstärkte Stöcke: bis 180 Kg	meist bis 100 kg	je nach Modell bis 270 kg
Eigengewicht:	etwa 300 – 400 g	etwa 230* – 500 g	etwa 270* – 450 g	etwa 450* – 1.900* g
Material vom Schaft:	massives Holz	Carbon oder Leichtmetall	Carbon oder Leichtmetall, faltbar in etwa 30 cm Stücke	Carbon, Leicht- metall oder Stahl
Material des Griffes:	Holz, Kunststoff oder Metall	Kunststoff (auch Softgriff) oder Holz	Kunststoff (auch Softgriff) oder Holz	Gummi, Kunststoff (auch Softgriff), Schaumstoff
höhen- verstellbar:	nein, wird indivi- duell angepasst und am unteren Ende gekürzt	ja, über Druck- knopf und Rasterung im Schaft	modellabhängig	modellabhängig

* Die Angabe bezieht sich auf Carbon

anspricht mehr Platz. Wer nur sporadisch eine Gehhilfe benötigt, könnte mit einem Faltstock auskommen, der sich zudem kompakt verstaut mitführen lässt.

Sanitätshaus oder online?

Entlastende Gehhilfen mit CE-Kennzeichen gibt es zwar auch in Online-Shops, doch wer ein Modell sucht, das zur eigenen Größe, Handform und zum Gewicht passt, sollte in einem Sanitätshaus Stöcke aus unterschiedlichen Materialien und mit verschiedenen Griff-

fen ausprobieren und vergleichen.

Ein Handstock aus Holz muss überdies meistens in der Höhe individuell angepasst und akkurat gekürzt werden.

Stöcke mit anatomischen Griffen oder einem so genannten Fischergriff sind nur einseitig nutzbar, also entweder für die rechte oder die linke Hand. Das gilt ebenso für die Mehrfußgehilfe – es sei denn, das Modell verfügt über einen Universalgriff, der sich per Knopfdruck umdrehen lässt. Wer sich für einen höhenverstellbaren Stock ent-

scheidet, sollte vor dem Kauf am Griff wackeln – wenn er klappert, ist das ein Hinweis auf lose Teile und ein Minuspunkt für die Kaufentscheidung.

Bei einem faltbaren Reise-
stock ist darauf zu achten, dass der Stock beim Falten nicht knarrt.

Gummipuffer oder die Gummikapsel am Fuß des Stocks sind ein weiteres Kauf-Kriterium. Das Material sollte nicht zu sehr nachgeben oder sich gar lösen. Von Zeit zu Zeit sollte überprüft werden, ob das Laufgummi abgelaufen oder rissig ist; dann muss es ausgetauscht werden.



Mehrfußgehilfen sind für Menschen mit einer Gehbehinderung eine große Hilfe.

Gehstöcke aus Carbon oder Leichtmetall sind per Druckknopf höhenverstellbar.

Ärztlich verordnete Gehilfe

Ist eine entlastende Gehilfe medizinisch notwendig, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die vertraglich vereinbarten Preise. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung, etwa vom Hausarzt oder von der Hausärztin. Bei Privatversicherten hängt die Erstattung einer ärztlich verordneten Gehilfe vom jeweiligen Versicherungsvertrag ab. Auch bei einem Pflegegrad ist die Krankenkasse und nicht die Pflegekasse zuständig, denn Hand- und Gehstock sowie Mehrfußgehilfe stehen im Hilfsmittelverzeichnis der Gesetzlichen Krankenversicherungen.

„Es gibt immer ein bis zwei Standardmodelle aus Holz oder Leichtmetall, bei denen nur die gesetzliche Zahlung von maximal zehn

Euro zu leisten ist“, erläutert Möllmann. Wer ein anderes Modell auswählt, weil es zum Beispiel eine bestimmte Farbe oder einen besonderen Griff hat, zahlt die Differenz selbst. Ein anatomischer Griff kann ebenfalls aus medizinischen Gründen verordnet werden. Bei den Mehrfußgehilfen ist die Auswahl geringer, Möllmann zufolge übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel die Kosten. Carbon- und Faltstöcke müssen hingegen selbst bezahlt werden.

Wann ein Stock nicht mehr reicht

Wenn sich im Laufe der Zeit das Gangbild ändert, ist das ein deutliches Anzeichen dafür, dass ein Stock als Gehilfe nicht mehr ausreicht. „Mit einem Stock sollte man genauso gera-

de gehen wie ohne Stock“, sagt der Experte. Viele neigen sich beim Gehen jedoch stark nach vorn oder zum Stock. „Man selbst merkt das leider immer erst zu spät, weil man sich rasch daran gewöhnt, so zu gehen.“ Die gebeugte Haltung lasse Gelenke und Wirbel verschleifen und könne Schmerzen in Beinen und Rücken verursachen. Am asymmetrischen Gangbild erkennen Angehörige und Freunde früher als die Betroffenen selbst, dass es Zeit ist, zu einer anderen Gehilfe zu wechseln, etwa zum Rollator. Das gilt ebenso, wenn jemand schnell ermüdet, Schmerzen beim Laufen verspürt oder generell unsicherer geworden ist. Die Gefahr, über den Stock zu stolpern oder zu stürzen ist dann zu groß.

Von Mirjam Ulrich

Kraft und Balance steigern

mit einfachen Haushaltsgegenständen – sicher, gut und gar nicht teuer

Für ältere Menschen sind Stürze das mit Abstand größte Unfallrisiko. Rund zehn Millionen ältere Menschen stürzen pro Jahr in Deutschland, rund 500.000 von ihnen müssen stationär behandelt werden, so die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie.



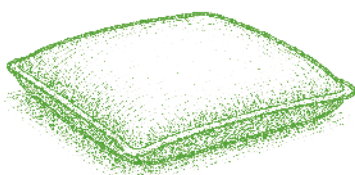
VON DR. SUSANNE WOELK UND OLIVIA MALOKU

Rund 10.100 Menschen der Altersgruppe Ü65 sterben in Deutschland pro Jahr an den Folgen eines Sturzes. Diese Zahlen sind dramatisch, aber kein Anlass, einen Sturz im fortgeschrittenen Alter für unausweichlich zu halten. Im Gegenteil: Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Sturzrisiko mit gezielten Übungen zu senken, die vor allem die Kraft und das Balancegefühl stärken –

beide nehmen mit zunehmendem Alter am stärksten ab.

Trainieren kann man ganz einfach zu Hause, günstig und ohne großen Aufwand. Viele „Trainingsgeräte“ sind sogar ganz alltägliche Haushaltsgegenstände.

Übungen zur Sturzprävention mit Haushaltsgegenständen – so geht's:



FLACHES KISSEN / STUHLAUFLAGE / SITZKISSEN

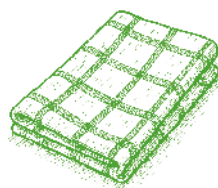
Übung: Ein-Bein-Stand auf dem Kissen.

Erweiterungen: Bewegen der Arme und des Stand- bzw. Schwungbeines, Schließen der Augen

Steigerungen: Sekundenzählen, längere Zeiten schaffen, Verkleinern der Stehfläche

Gut für: Gleichgewichtssinn

Diese Übungen können auch auf einem großformatigen Buch stehend praktiziert werden, etwa auf einem Atlas oder Bildband. Wichtig ist, dass der glatte Einband abgenommen wird, da er eine Rutschgefahr darstellt.



GESCHIRRTUCH / HANDTUCH / TUCH / STOCKSCHIRM

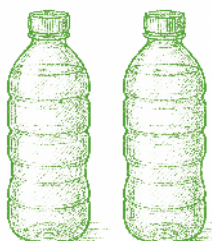
Vorab: Bei allen Übungen wird das „Trainingsgerät“ gespannt mit beiden Händen auf Brusthöhe vor dem Körper gehalten. Die Spannung wird während der Übung gehalten.

Übungen:

- Im Stehen die Arme zusammen mit dem Oberkörper im Wechsel langsam nach rechts und links bewegen.
- Im Stehen beide Beine im Wechsel mit angewinkelten Knien hochziehen und wieder aufstellen.
- Aufstehen und Hinsetzen auf einem Stuhl.

Steigerungen: Bewusstes Strecken der Arme, mehr Übungen in einem festgelegten Zeitraum schaffen, Stehen auf einer weichen Unterlage.

Gut für: Arm- und Beinkraft, Rumpfstabilität



ZWEI GEFÜLLTE WASSERFLASCHEN À 0,5 LITER

Übungen: Im Stehen. Beide Hände halten je eine kleine Flasche. Mit zum Boden ausgestreckten Armen kleine schnelle „Säge-/ Hackbewegungen“ durchführen.

Steigerung: Größere bzw. schwerere Flaschen verwenden. Stehen auf einer weichen Unterlage. Stehen mit hintereinander platzierten Füßen (Tandemstand). Die Augen schließen.

Gut für: Armkraft / Rumpf-Stabilität

STUHL

Übung: Hinter dem Stuhl stehend, beide Hände auf der Lehne. Die Knie werden langsam wie zum Hinsetzen gebeugt. Dabei nach vorne gucken. Die Knie vorsichtig wieder strecken, bis die Ausgangsposition erreicht ist.



Steigerung: Die Übung sehr langsam ausführen. Das Gesäß tiefer absenken.

Gut für: Beinkraft



Vorsichtig beginnen, regelmäßig üben, langsam steigern

Es ist nie zu früh, mit dem Training zu beginnen, schon Menschen Mitte 50 können ein abnehmendes Balancegefühl an sich feststellen, etwa morgens beim Anziehen von Socken oder Strümpfen.

Für die Balanceübungen ist es sehr sinnvoll, am Anfang in der Nähe einer Wand oder eines Stuhles zu trainieren, damit man sich abstützen kann.

Die Übungen sollten in ihrer Grundform begonnen und erst dann gesteigert werden, wenn kein Trainingseffekt mehr spürbar ist, zum Beispiel Muskelkater. Wichtig ist, sich weder zu verletzen noch zu überfordern.

Regelmäßiges Üben bringt positive Effekte, ein gutes Maß sind zum Beispiel drei Serien einer Übung mit jeweils zehn Ausführungen.



SENIORENSICHERHEITSPAKET DER AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH)

Die DSH bietet ein **kostenloses Rundum-Paket zur Sturzprävention** an. Es enthält einen Selbsttest, Übungen für Kraft und Balance und eine umfangreiche Broschüre mit Infos zum Beispiel für barrierefreies Wohnen, Smarthome-Lösungen oder die optimale Beleuchtung in Haus und Garten. Bestellweg: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden>



Kompakt informiert

Kostenfreie Online-Kurse für Angehörige von demenziell Erkrankten

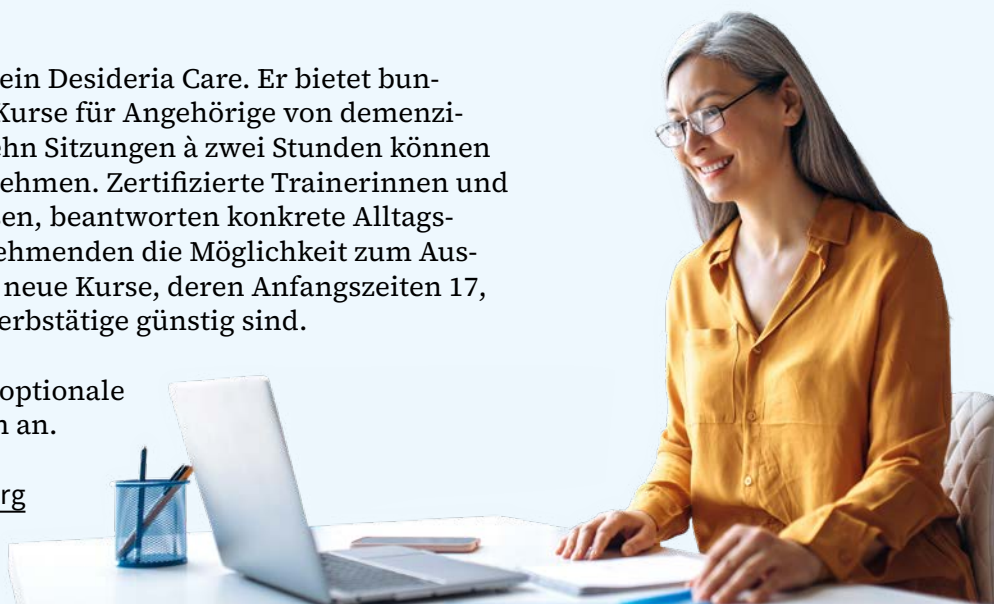
Für Angehörige von demenziell Erkrankten ist es nicht immer leicht, sich fortzubilden oder sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und zu vernetzen. Vor allem im ländlichen Raum sind die Möglichkeiten begrenzt.

Diese Lücke schließt der Verein Desideria Care. Er bietet bundesweit kostenfreie Online-Kurse für Angehörige von demenziell Erkrankten an. An den zehn Sitzungen à zwei Stunden können acht bis zehn Personen teilnehmen. Zertifizierte Trainerinnen und Trainer vermitteln Fachwissen, beantworten konkrete Alltagsfragen und bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit zum Austausch. Jeden Monat starten neue Kurse, deren Anfangszeiten 17, 18 oder 19 Uhr auch für Erwerbstätige günstig sind.

An die Kurse schließen sich optionale Online-Angehörigengruppen an.

Mehr Infos: www.desideria.org

MIU/DSH



Veranstaltungshinweis

„In Würde Abschied nehmen“. Wie das gelingen kann, ist das Thema einer interaktiven Ausstellung, die im Herbst in Dresden und Berlin zu erleben ist. Die Ausstellung richtet sich vor allem an Beschäftigte in der Pflege. Doch auch häuslich Pflegende erhalten wichtige Impulse zum Thema „gute Sterbebegleitung“ und zu der Frage, wie sie sich ihrer eigenen psychischen Belastung bewusst werden und sie reduzieren können.

Die interaktive Ausstellung ist ein Kooperationsprojekt der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und der Dialogue Social Enterprise (DSE).

Mehr Informationen:
www.bgw-online.de/iwan

Termine:

- Dresden, 15. September bis 24. Oktober 2025
Krankenhaus St. Joseph-Stift Dresden GmbH,
Wintergartenstr. 15/17, 01307 Dresden
- Berlin, 5. und 6. November 2025
hub 27, Jafféstraße 2, 14055 Berlin (Deutscher Pflegetag)



Unerwünschte Anrufe zu Pflegekursen

Bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz melden sich eigenen Angaben zufolge immer wieder verunsicherte Verbraucherinnen und Verbraucher, denen am Telefon Pflegekurse aufge-drängt werden, ohne dass sie zuvor in Werbeanrufe eingewilligt hätten. Meist werden ältere oder alleinlebende Menschen angerufen, die die Pflegekurse weder brauchen noch wollen. Die Angerufenen werden gezielt nach ihrer Pflegekasse und der Versichertennummer gefragt.

SOFORT AUFLEGEN

Die Verbraucherzentrale rät, bei unerwünschten Anrufen sofort aufzulegen. Dadurch werde verhindert, in ein Gespräch verwickelt zu werden und versehentlich oder ungewollt ein Angebot anzunehmen.

Komme ein unerwünschter Vertrag dennoch zustande, solle er rasch widerrufen werden. In der Regel gelte ein 14-tägiges Widerspruchsrecht. Außerdem sollte man mit der Pflegekasse Kontakt aufnehmen, damit sie die Zahlung stoppen könne.

Weitere Infos: www.verbraucherzentrale-rlp.de,
Stichwort: Verkaufsmaschen pflegebedürftig.

PM/WOE



Podcasts

„reingehört“: Podcasts für Pflegende

Pflegende, die sich gerne mittels Podcasts informieren, finden in der Reihe „reingehört“ eine Vielzahl von Themen rund um die häusliche Pflege, zum Beispiel Beiträge zur Wohnraumanpassung, Stressbewältigung oder zur Vereinbarung von Job und Pflege.

Herausgeberin der Podcastreihe ist das Netzwerk W(iedereinstieg) EN des Ennepe-Ruhr-Kreises.

Zum Reinhören: www.arbeiten-pflegen-leben.de/gute-beispiele.html

WOE

Wissen auf die Ohren

Die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) bietet eine Vielzahl von Podcasts für pflegende Angehörige. Themenschwerpunkte der Episoden sind zum Beispiel „Hilfe! Meine Eltern lassen keine Hilfe zu“, „Kultursensible Pflege“ oder „Kinder mit Beeinträchtigungen und Pflegebedarf – Hilfen für Familien“. Im Beitrag „Gewalt in der Pflege“ geht es um ein Thema, das eigentlich tabu ist. Was ist eigentlich Gewalt? Wo fängt sie an? Wie gehe ich damit um und wie schaffe ich einen für alle Beteiligten angemessenen Umfang mit herausfordernden Situationen?

Einfach Reinhören: www.kkh.de.
Suchbegriff: pflegende Angehörige podcast

WOE

Gesund und sicher zu Hause pflegen.

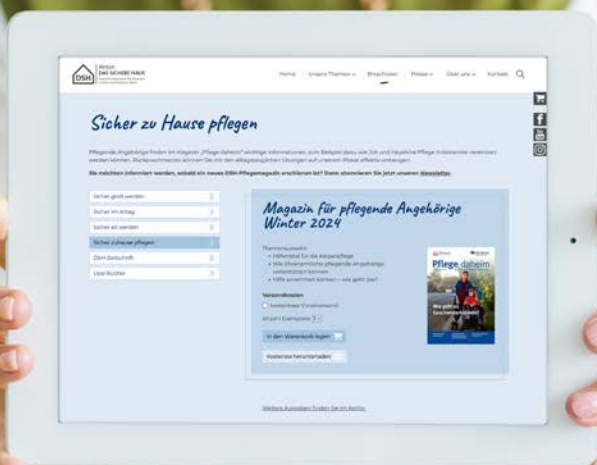
Weitere Informationen finden Sie bei der Aktion Das sichere Haus (DSH)



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



<https://das-sichere-haus.de/pflege-daheim>



IMPRESSUM

Unfallkasse Thüringen
Humboldtstraße 111
99867 Gotha
Telefon 03621 777222
info@ukt.de
www.ukt.de

ANREGUNGEN UND LESERBRIEFE:

Aktion Das sichere Haus (DSH), Holsteinischer Kamp 62,
22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61,
E-Mail info@das-sichere-haus.de,
Internet www.das-sichere-haus.de

Print-ISSN 2510-1641 | Online-ISSN 2510-165X

HERAUSGEBER: Unfallkasse Berlin,
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin,
Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Moskauer
Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern,
Ungererstraße 71, 80805 München,
Tel. 089 36093-0
REDAKTIONSTEAM: Stefan Boltz, Anke
Döll, Dr. Simon Eggert, Eugen Maier, Martin
Schieron, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne
Woelk, Claudia Stiller-Wüsten, Nil Yurdatap
PROJEKT BETREUUNG: Aktion Das sichere
Haus (DSH)
REALISATION: Gathmann Michaelis und
Freunde, Essen
AUTORINNEN: Stella Cornelius-Koch, Carolin
Grehl, Mirjam Ulrich, Dr. Susanne Woelk,
PRODUKTION: Bonifatius-Verlag, Paderborn

BILDQUELLEN: ©DSH (2); ©shutterstock.
com/LightField Studios (Titel)/lightp
oet (3 li.)/Krakenimages.com (3 re.)/Studio
Romantic (4)/pikselstock (10)/Wirestock
Creators (13)/Deborah Kolb (16)/Nomad
Soul (20); ©stock.adobe.com/Artinun (24)/
Arthur Woods (26-27)/Lumos sp (31, 33 o.)/
Seventyfour (33 u.)/Kateryna (34);
©freepik.com (14, 19 u., 28, 30, U4) Liam
Erpenbach (2 li.); privat (2 re., 6-9, 25);
Illustrationen: ©freepik.com (15, 19, 23, 25,
34, 35); GMF (11-13, 18, 21, 22, 28, 32, 33)

Zur Illustration der Beiträge in „Ich
pflege“ verwenden die Herausgeber auch
Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung
und Nennung von Produkten und Herstellern
dient ausschließlich Informationszwecken
und stellt keine Empfehlung dar.