



Stock: Wavebreakmedia

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



EichenStube
Wertvolle Zeit im Alter.

Tagespflege im Herzen Burgwedels

Von-Alten-Str. 18 · 30938 Burgwedel · Tel. 05139 986590
eichenstube@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de



Die Tagespflege des



EichenHof
Burgwedel

Eine Schwester des



WohnPark
Großburgwedel

34019701_002624

Massage/-therapie Burgdorf
Therapie & Entspannung

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister: bei Verspannungen, nach Verletzungen, bei Migräne und zur Entspannung.

Kontakt:
Tel.: 0170 9119508
WhatsApp: 0170 9119508
www.SimSeMobilemassage.com

5,- Rabatt



28374601_002624

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de



3398901_002624

Ambulante Pflege Burgdorf

Kolleg*in gesucht!

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com
Tel: 05136 / 3161

24930701_002624



Seniorengerechter Duschumbau:
bis zu **4.180€**

Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 · 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausseduschen.de
05130-95 32 11

3830801_002625

Beschwerden lindern

5 Hausmittel, die Älteren helfen

Nicht immer muss es etwas aus der Apotheke sein: So einige Beschwerden, die im Alter typischerweise auftreten, lassen sich auch mit Dingen lindern, die man vielleicht sogar schon zu Hause hat. Gut zu wissen auch für alle, die jemanden pflegen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in Kooperation mit der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité einen Überblick. Wichtig: Im Zweifel sollte man die Beschwerden ärztlich abklären lassen - und auch, ob etwas gegen die Anwendung des Hausmittels spricht.

1. Mit schwarzem Tee gegen Juckreiz

Im Alter wird die Haut oft trockener, manchmal juckt sie fies. Die Gerbstoffe, die in schwarzem Tee stecken, können Abhilfe schaffen. Was man braucht: 1 Tuch, 2 bis 3 TL schwarzen Tee, 200 Milliliter Wasser

So geht es: Tee aufbrühen und für mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Tuch dann mit dem abgekühlten Tee durchfeuchten und auswringen. Die Auflage für einige Minuten auf die juckende Körperstelle legen, anschließend eine fetthaltige Creme auftragen. So eine Tee-Auflage kann mehrmals täglich wiederholt werden - auf offenen, entzündeten Hautstellen ist sie jedoch tabu.

2. Mit Leinsamen und Kamille gegen Mundtrockenheit

Zu wenig Speichel im Mund als Nebenwirkung von Medikamenten oder eine gereizte Mundschleimhaut, etwa weil Zahnprothesen drücken: Das ist unangenehm. Eine Mundspülung aus Kamille und Leinsamen kann die Trockenheit lindern und die Schleimhaut beruhigen.

Was man braucht (für eine Tagesportion): 1 EL Leinsamen, 1 EL getrocknete Kamille, 500 Milliliter Wasser

So geht es: Leinsamen für fünf Minuten in 250 Milliliter Wasser kochen, sie dann abseihen. Kamille mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Leinsamen-Sud und Kamillentee zu gleichen Teilen mischen und damit spülen.

Dem ZQP zufolge kann die Spülung viermal täglich angewendet werden, wobei sie im Kühlschrank gelagert werden sollte.

3. Mit Flohsamenschalen gegen Verstopfung

Ältere haben meist eine schwächere Darmmuskulatur - die Verdauung geht also langsamer voran. Das führt schnell mal zu einer Verstopfung. Ein Flohsamenschalen-Getränk kann durch die enthaltenen Schleimstoffe die Verdauung anregen.



Flohsamenschalen können bei Verstopfung helfen, besonders bei älteren Menschen mit schwächerer Darmmuskulatur. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Was man braucht (für eine Portion): 1 TL Flohsamenschalen, 100 Milliliter Wasser, Saft oder Milch

So geht es: Flohsamenschalen in das Getränk einrühren und die Mischung für mindestens 10 Minuten quellen lassen. Das Getränk sollte möglichst vor dem Essen getrunken werden. Nachspülen sollte man anschließend mit einem Glas Wasser, damit es nicht zu Blähungen kommt.

4. Mit einer Kohlaufage gegen Schmerzen im Kniegelenk

Bei entzündlicher Arthrose kühlt Kohl. Dem ZQP zufolge kann man eine Auflage damit bis zu zweimal täglich anwenden, jeweils mit frischen Blättern.

Was man braucht (für eine Anwendung): 2 bis 4 Blätter Wirsing- oder Weißkohl, 1 Baumwolltuch, 1 elastische Binde

So geht es: Die Kohlblätter - ohne die harte Mittelrippe - plattrollen, bis etwas Saft austritt. Schmerzendes Gelenk mit den Blättern bedecken und das Tuch darüberlegen. Nun alles mit einer Binde locker umwickeln. Mindestens eine Stunde oder über Nacht einwirken lassen. Dann die Auflage entfernen, die Körperstelle waschen und eine fetthaltige Creme auftragen.

5. Mit Zwiebelsaft gegen Husten

Bei einer Erkältung kann Zwiebel-saft abschwellend und schleimlö-

send wirken.

Was man braucht: 1 große Zwiebel, 2 EL Zucker oder flüssigen Honig, Zitronensaft für den Geschmack, 1 Gefäß mit festem Deckel

So geht es: Zwiebel klein schneiden und mit Zucker oder Honig in das Gefäß geben. Alles für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen - mit der Zeit tritt Flüssigkeit aus der Zwiebel aus. Diesen Saft abseihen und nach Geschmack noch Zitronensaft dazugeben. Löffelweise über den Tag verteilt einnehmen.

Wichtig: Der Saft sollte täglich frisch zubereitet werden, sonst können sich Krankheitserreger vermehren. (DPA)

Nach Herzinfarkt: Tipps für Angehörige

Reha soll auch Angehörige einbeziehen

Loß um jeden Preis funktionieren und ja keine Schwäche zeigen: Angehörige von Herzpatientinnen und -patienten stellen oft diesen hohen Anspruch an sich selbst, heißt es von der Deutschen Herzstiftung. Dabei ist es eine plötzliche Krise, wenn etwa der Vater, die Schwester oder der Partner einen Herzinfarkt erlitten und glücklicherweise überlebt hat. Doch wie findet man als Angehöriger den richtigen Umgang mit der herzkranken Person - und mit den eigenen Sorgen?

Angehörige wollen den Patienten oder die Patientin oft um jeden Preis schonen. Ganz nach dem Motto: „Du sollst dich nicht zu sehr anstrengen oder aufregen, ich mach' das schon“. Dazu gehört oft auch, die eigenen Ängste, Sorgen und Gefühle zu verbergen - in der Hoffnung, die herzkranke Person



Angehörige von Herzpatientinnen und -patienten neigen oft dazu, Betroffene übermäßig schonen zu wollen. Foto: Christian Charisius/dpa/dpa-mag

dadurch zu entlasten.

Diese Verhaltensweise kann aber genau das Gegenteil bewirken: So ein Abkapseln macht einen unbefangenen, offenen Umgang miteinander schwerer, schafft womöglich emotionale Distanz. Das

ter Schritt für Angehörige ist, auf ihren eigenen Zustand zu blicken - und zwar ehrlich und mit Mitgefühl gegenüber sich selbst. Da ist vielleicht große Angst? Das Gefühl, alles nicht zu schaffen? Frust, derzeit in anderen Lebensbereichen wie dem Job zurückstecken zu müssen? Wer sich darüber im Klaren ist, kann Worte dafür finden.

Und so kann die Bestandsaufnahme ein offenes Gespräch mit der herzkranken Person anstoßen - auch wenn das erst einmal Mut kostet. Der zahlt sich aber aus: So können beide Seiten Verhaltensweisen, die sie möglicherweise irritieren, besser verstehen. Und: Es lassen sich Missverständnisse ausräumen und womöglich neue Lösungen finden.

Weil solche Gespräche zwischen Tür und Angel eher schwierig sind, raten die Experten übrige

gens dazu, sich zu einer Familienkonferenz zu verabreden.

Was aber, wenn Angehörige bereits an einem Punkt angekommen sind, an denen ihnen die Kraft ausgeht oder die Ängste überhandnehmen? Das kann darauf hindeuten, dass sich eine psychische Erkrankung - etwa eine Depression, eine Angststörung oder eine Posttraumatische Belastungsstörung - entwickelt hat.

Die Experten raten in diesem Falle dazu, das Gespräch mit Hausarzt oder Hausärztin zu suchen - für eine erste Einschätzung und um zu klären, wie es nun weitergehen kann.

Übrigens: Bei einer kardiologischen Reha ist die Einbeziehung von Angehörigen durchaus vorgesehen. Auch hier kann man Themen wie einen guten Umgang miteinander ansprechen. (DPA)

Pflege- oder Krankenkasse: So widersprechen Sie

Die Pflegekasse hat den Pflegegrad abgelehnt? Die Krankenkasse will den beantragten Rollstuhl nicht bezahlen? Dagegen kann man Widerspruch einlegen. Bei der Frist hat sich eine kleine Sache geändert.

Die Post hat mehr Zeit

Wichtig zu wissen: Ausgangspunkt für diese Frist ist nicht das Datum, das auf dem Bescheid steht, sondern das Datum, an dem er einem zugegangen ist, also

so theoretisch gelesen werden konnte. Bescheide kommen in aller Regel per Post.

Wann genau das Schreiben im Briefkasten gelandet ist, können die Kassen aber nicht wissen: Daher gehen sie davon aus, dass das Schreiben nach einer gewissen Zeit eingetroffen sein muss - bislang war das der dritte Tag, nachdem es losgeschickt wurde. Seit dem 1. Januar 2025 gibt es aber eine kleine Änderung: „Da die Post mittlerweile länger Zeit hat

für die Briefzustellung, hat der Gesetzgeber zugunsten der Versicherten die Frist um einen Tag verlängert“, so Verena Querling von der Verbraucherzentrale NRW.

Beispielrechnung: Wann Brief da ist, wann Frist endet

Die Verbraucherzentrale zeigt an einem Beispiel, was das genau bedeutet: Ist der Bescheid auf den 13. Januar datiert, gilt er vier Tage später, also am 17. Januar,

als bekanntgegeben. Übrigens auch dann, wenn er schon vorher im Briefkasten lag. An diesem Tag beginnt auch die Frist. Sie dauert einen Monat, endet also am 17. Februar. Spätestens dann muss der Widerspruch bei der Kasse vorliegen. Eine Besonderheit: Fällt das Fristende auf einen Samstag oder Sonntag oder auf einen bundeseinheitlichen Feiertag, verschiebt es sich auf den nächsten Werktag, so die Verbraucherzentrale weiter.

Widerspruch per Mail ist nicht zulässig

Auf welchem Wege übermittelt man den Widerspruch am besten? Erstmal gilt: Das muss schriftlich passieren. Wer das Schreiben per Fax, per Einschreiben oder durch persönliche Übergabe übermittelt, kann im Zweifel nachweisen, dass der Widerspruch rechtzeitig passiert ist. Bei einigen Kassen kann man Widersprüche auch per App einreichen. Ein Kommunikationsweg ist der Verbraucherzentrale zufolge allerdings nicht zulässig: per E-Mail.

Gut zu wissen: Wer einen Widerspruch einlegt, muss ihn nicht sofort inhaltlich begründen. Vorher reicht es aus, der Kasse innerhalb der Frist mitzuteilen, dass man sich gegen die Entscheidung mit einem Widerspruch wehren will.

Dabei sollte man das Aktenzeichen sowie das Datum des Bescheides angeben. (DPA)



SENIOREN-TAGESSTÄTTE Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze · Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 05147-1064
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

...gemeinsam aktiv.

8089701_002625



Tagespflege LEHRTE
EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
„Individuell betreut werden - Gemeinsamkeit erleben - vorhandene Fähigkeiten fördern - Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen!“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.
Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

8089301_002625