



GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG

...gemeinsam
aktiv.

**SENIOREN-TAGESSTÄTTE
Melanie Strate**

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

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

**Immer für Ihre Gesundheit
vor Ort für Sie da.**

Sperber-Apotheke
Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771
www.sperberapothke.de

tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

**Betreutes Wohnen
für Senioren**

☎ 05139 986500
✉ info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren

♥📍 im Herzen von Großburgwedel

**Ambulante Pflege
& Tagespflege**
EichenStube

☎ 05139 986580
✉ info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Marktspiegel

Jeden Samstag
frei Haus ...
www.
marktspiegel-verlag.de

Das
„Schaufenster“
der heimischen
Wirtschaft und der
lokalen Events.

Betrugsmasche mit Pflegeleistungen: So schützen Sie sich

Die Masche: Verkauf von Pflegekursen und Pflegeboxen

St ein Mensch auf Pflege angewiesen, gibt es einiges zu organisieren: Welche Hilfsmittel braucht es, wer pflegt und wie bekommen die Pflegenden selbst Unterstützung? Eine sichere Anlaufstelle für diese Fragen sind die Pflegekassen.

Nach welchen Regelungen die unterstützen und wie Leistungen vereinbart werden, wissen Pflegebedürftige im Detail oft nicht. Das machen sich Betrüger zunutze, warnt die Verbraucherzentrale NRW: Am Telefon überzeugen sie pflegebedürftige Menschen von kostenpflichtigen Leistungen, die diese gar nicht brauchen, und rechnen die Leistungen dann bei der Pflegekasse ab. Der entsteht dadurch ein erheblicher finanzieller Schaden.

Eine neue Masche ist es laut Verbraucherzentrale NRW, am Telefon Kurse für pflegende Angehörige zu verkaufen. Die Anrufer fragen nach Pflegekasse und Versicherungsnummer und rechnen dann mit der Kasse ab.

Solche Kurse bieten die Pflegekassen allerdings selbst kostenlos an. Ein kostenpflichtiges Angebot sollte man sich daher nicht aufdrängen lassen.

Eine weiterer, bereits länger genutzter Schwindel: der Verkauf von Pflegeboxen. Bei der Pflege können verschiedene Verbrauchsprodukte anfallen, etwa Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe oder Bettschutzeinlagen. Kosten hierfür erstattet die Pflegekasse bei einem anerkannten Pflegegrad je nach Bedarf mit bis zu 42 Euro im Monat.



Auch solche Boxen sollten Sie sich am Telefon nicht verkaufen lassen. Das Vorgehen ist identisch: Die Betrüger fragen nach Ihren Versichertendaten und rechnen später mit der Kasse ab, den Inhalt der Box brauchen Sie aber womöglich gar nicht. Besonders bitter wird es für Verbraucher, wenn sie keinen anerkannten Pflegegrad haben. Denn dann bleiben sie selbst auf den Kosten sitzen.

UNERWÜNSCHTE ANRUFEN SOFORT BEENDEN

Die Verbraucherzentrale NRW rät, Anrufe, bei denen man Ihnen Pflegeleistungen schmackhaft machen will, sofort zu beenden. So werden Sie gar nicht erst in ein Gespräch verwickelt. Sie müssen auch keine Angst haben, aus Versehen ein hilfreiches, seriöses Angebot zu verpassen. Denn in der Regel kommen Anbieter von Pflegehilfsmitteln nicht einfach so auf

Versicherte zu, sondern die müssen initiativ selbst den Kontakt aufnehmen. Haben Sie versehentlich einem Vertrag zugestimmt und erhalten eine Auftragsbestätigung per E-Mail oder Post, sollten Sie den Vertrag widerrufen und Ihre Pflegekasse kontaktieren, damit diese die Zahlungen stoppen kann. Wird Ihnen eine ungewollte Pflegebox geliefert, verweigern Sie am besten die Annahme und unterschreiben Sie nichts.

Außerdem sollten Sie einen solchen Betrug bei der Landesdaten-

schutzbehörde melden und Anzeiger erstatten. Wenn Sie wissen wollen, woher die Betrüger Ihre Daten haben, können Sie beim Unternehmen schriftlich eine Auskunft über die gespeicherten Daten anfordern. Eine weitere Möglichkeit, sich gegen Betrugsmaschen zu wappnen, sind die offiziellen Pflegeberatungen der Kommunen. Dort erhalten Sie kostenlos Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung. Mit diesem Wissen können Sie unseriöse Angebote einfacher erkennen. (DPA)

Telefonmasche: Betrüger bieten kostenpflichtige Pflegekurse oder sogenannte „Pflegeboxen“ an – meist unnötig oder völlig überteuert.
Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa

Weniger Alkohol trinken? – So klappt es

Die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit“ gibt Tipps und Tricks

Alkohol tut unserem Körper nicht gut und er kann abhängig machen – das haben wir schon tausendmal gelesen und gehört. Doch dieses Wissen ist oft schnell vergessen, wenn es einen Anlass zum Feiern gibt oder wir gemütlich mit Freunden zusammensitzen.

Situationen, in denen Bier, Wein und Co für viele einfach dazugehört. Der dicke Schädel am nächsten Morgen gehört bei Ihnen aber leider oft auch dazu? Das ist womöglich Anlass, den eigenen Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen – und einen Versuch zu starten, ihn auf eigene Faust herunterzuschrauben.

Um insgesamt weniger zu trinken, hilft es oft schon, anders zu trinken: Die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) liefert dafür diese Anregungen.

1. Wer weniger Alkohol im Glas hat, trinkt weniger

Ein guter Anfang: Nehmen Sie sich vor, im Restaurant oder in der Bar stets die kleinste Einheit eines alkoholischen Getränks zu bestellen – statt 0,5 Liter hat man dann beispielsweise bloß 0,33 Liter Bier vor sich stehen.

Wer sich selbst ein alkoholisches Getränk einschenkt, nutzt am besten ein kleines Glas oder füllt es nicht ganz.

2. Wer langsamer trinkt, hat länger etwas vom Drink

Das kann klappen, indem man be-

wusst kleine Schlucke nimmt und Glas oder Flasche nicht in der Hand hält, sondern bewusst auf dem Tisch oder Tresen abstellt. Eventuell gibt es in der Runde eine Person, die ihr Getränk besonders bedächtig genießt – und an deren Trinktempo man sich orientieren kann.

Ein weiterer Tipp des BfÖG: Eine genaue Uhrzeit festlegen, zu der das nächste alkoholische Getränk frühestens dran ist.

3. Sich auf das gute alte Zwischenwasser besinnen

Wer nach einem Bier oder Wein stets ein Wasser oder eine Saft-

schorle trinkt, tut viel dafür, dass ein feuchtföhlicher Abend insgesamt weniger Prozente hat. Weiterer Vorteil: Da Alkohol dem Körper Wasser entzieht, legt man durch diese Routine zwischendurch genug Flüssigkeit nach.

Die Initiative rät zudem, zu jeder Gelegenheit immer zuerst ein alkoholfreies Getränk zu trinken – so auch in der Bar mit Freunden.

4. Die Angst vor dem Neinsagen loslassen

«Darf ich dir noch ein Glas einschenken?»: Wer dann Nein sagt, hat womöglich Angst, unhöflich zu sein oder lästige Diskussionen anzustoßen. Das BfÖG rät, sich

vorab klarzumachen, dass es völlig in Ordnung ist, Alkohol abzulehnen.

Oft wird ein Nein besser akzeptiert, wenn man es begründet – auch wenn man das niemandem schuldig ist. Ein Vorschlag: «Ich habe in letzter Zeit zu viel Alkohol getrunken, und mir ging es ziemlich schlecht dabei. Deshalb habe ich beschlossen, kürzerzutreten.»

Wird das Nein zum Drink nicht akzeptiert, kann man ein ange-trunkenes Gegenüber möglicherweise mit «erstmal nicht» oder «später» trösten. Oder man flüchtet aus der Situation,

etwa indem man sich für einen Gang zur Toilette entschuldigt.

Wann professionelle Hilfe notwendig ist

Der Plan, weniger Alkohol zu trinken, fällt im Laufe feuchtföhlicher Abende immer wieder hinten über? Wer es innerhalb von zwei, drei Monaten nicht selbst schafft, seinen Konsum deutlich zu reduzieren, für den kann es sinnvoll sein, sich beraten zu lassen, rät das BfÖG.

Anlaufstellen sind die Hausarztpraxis, eine Suchtberatungsstelle oder das BfÖG, das online oder telefonisch berät. (DPA)



Langsam und bewusst: Wer sich für sein Getränk Zeit nimmt, trinkt im Laufe des Abends wahrscheinlich weniger Alkohol. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa