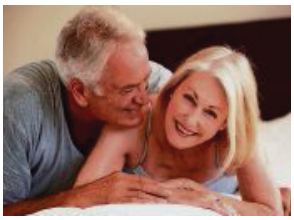


Eine Verlagsbeilage des SONNTAGSJOURNAL DER NORDSEE ZEITUNG Ausgabe 24. Juli 2016

Senioren

Aktuelles rund um Ihre Gesundheit und Lebensqualität

Titelfoto: GordonGrand/fotolia.com/Deutsche Leibrenten AG/spp-o
Fotoleiste: djd/Testogel/thx, www.katrindenkewitz.de (Novonordisk),
ast-medien, 13/Tim Hall/Ocean/Corbis, picture alliance / dpa-tmn

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir werden alle älter und jeder sieht sich vor dieselben Fragen gestellt: Wie will ich leben? Wird es mir gesundheitlich noch gut gehen? Will ich bei schwerwiegenden Krankheiten von der Apparatemedizin gestützt werden oder verzichte ich darauf? Wird uns das Haus zu groß, wenn die Kinder ausgezogen sind? Wollen wir eine kleinere Wohnung? Wer pflegt mich im Alter?

Das älter werden hat aber viele positive Seiten: Allem voran die Lebenserfahrung, die uns wirklich ruhiger werden und gelassener durchs Leben gehen lässt. Oder die neue Freiheit, nicht mehr fünf Tage die Woche zur Arbeit zu gehen. Jetzt bietet uns der Tag Zeit für das gemeinsame Frühstück – auch in der Woche – und für die Tageszeitung, für Gespräche mit den Nachbarn oder beim Einkaufen. Mit Enkeln kann die neue Lebensphase sehr bereichernd sein, wenn etwa ein gemeinsamer Urlaub ansteht.

Unser Magazin versucht, für einige der oben genannten Fragen Ratschläge und Anlaufadressen zu bieten.

Viel Spaß beim Lesen!
Ihr Sonntagsjournal

Bewegung hält Ältere fit

Sportgeräte in den Parks: Fitness vor Ort zum Nulltarif

In immer mehr Kommunen entstehen zur Zeit Bewegungsparcours als Fitnessangebot für Erwachsene und Ältere. Längst werden sie nicht mehr als „Seniorenspielplätze“ verspottet, mittlerweile konnten gute Erfahrungen gesammelt werden, dass eine regelmäßige Nutzung der Gesundheit förderlich ist.

Senioren schwingen auf einem Spielgerät mit den Beinen. Städte und Kommunen haben erkannt, dass sich auch die ältere Generation in Parks oder auf Spielplätzen fit halten will. Foto: Lübke/dpa

Dabei geht es vor allem um die Steigerung der Kraft und Koordination, darüber hinaus bieten sich die Parcours aber auch als Treffpunkte für alle Generationen in der Kommune an. Mit den Aktivplätzen können ältere Menschen sich das „öffentliche Draußen“ wieder neu für ihre Freizeit und Gesundheit erschließen.

Bewegung im Park

Öffentliche Bewegungsräume bilden eine wichtige Säule als jederzeit zugängliches und kostenfreies Angebot. Wenn eine verbesserte Gesundheit, vor allem auch in Hinsicht auf eine älter werdende Gesellschaft, eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, dann gehört die Schaffung von mehr Bewegungsräumen definitiv dazu.

„Mit der Nutzung von Bewegungsparcours bietet sich eine Möglichkeit, den Einstieg oder den Wiedereinstieg in einen aktiven Lebensstil – oder seinen Erhalt zu fördern“, stellt der Bundesverband der Spielplatzgeräte und Freizeitanlagen Hersteller fest.

Geräte für Erwachsene sollen vor allem Bewegungsanfänger ansprechen, damit diese Bürger wieder in Schwung kommen. Mit körperlicher Aktivität wird die Lebensqualität gesteigert und das Risiko zahlreicher Erkrankungen kann vermindert werden. (vm)

Impressum
SONNTAGSJOURNAL DER NORDSEE-ZEITUNG

Verlag: Nordwestdeutsche Verlags-GmbH Hafenstraße 142, 27576 Bremerhaven
Verantwortl. Redakteur: Christian Heske (hes), stellv. Ressortleitung: Christoph Bohn (chb)
Geschäftsführer: Matthias Ditzen-Blanke
Anzeigenleitung: Markus Djürken
Geprüfte Druckauflage: **109 928 Exemplare**
Geprüfte Trägerauflage: **108 631 Exemplare**
Erscheint jeden Sonntagmorgen mit Anzeigen, Informationen und Unterhaltung.
Ein Rechtsanspruch auf Lieferung besteht nicht.
Anzeigenpreisliste Nr. 39 vom 1. Januar 2016.
Postbezug monatlich 6,14 €.
Druck: Druckzentrum Nordsee GmbH, Am Grollhamm 4, 27574 Bremerhaven.
Redaktion: (04 71) 59 18-1 56
Telefax: (04 71) 59 18-1 94
E-Mail: Redaktion@Sonntagsjournal.de
Anzeigen: (04 71) 59 18-1 16
Telefax: (04 71) 59 18-1 92
E-Mail: Anzeigen@Sonntagsjournal.de
Vertrieb: Ehnis Presse- und Werbemittellogistik GmbH, Am Grollhamm 4, 27574 Bremerhaven
Zentrale: (04 71) 90 26 66 00, Fax: 90 26 66 10 (Auch sonntags 9.00 bis 11.30 Uhr)
kundenservice@ehnis-pressevertrieb.de

Auflagenkontrolle durch Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und BVDA.
Das gesamte Verlagsobjekt ist urheberrechtlich geschützt, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz und sonstigen Vorschriften keine andere Regelung ergibt. Darunter fallen auch alle Anzeigen und grafischen Leistungen, deren Gestaltung vom Verlag übernommen wurde. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kein Zeichen von Schwäche

Zusätzliche Hilfsangebote der Pflegeversicherung werden nur selten genutzt

Die meisten pflegenden Angehörigen kennen die zusätzlichen Unterstützungsangebote der gesetzlichen Pflegeversicherung, das ergab eine aktuelle Befragung des wissenschaftlichen Instituts der AOK im Rahmen des Pflege-Reports 2016. Dennoch werden beispielsweise Angebote zur Kurz- oder Verhinderungspflege nur selten in Anspruch genommen – obwohl die pflegenden Angehörigen genau diese Leistungen der Umfrage zufolge dringend benötigen.

Von den rund 2,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden derzeit rund zwei Millionen zu Hause betreut.
Foto: djd/Büchmann/Seminare/Heide Volz

Verhinderungspflege

Von den rund 2,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden derzeit rund zwei Millionen zu Hause betreut. Seit Inkrafttreten des Pflegestärkungsgesetzes Anfang 2015 hat sich der jährliche Leistungsumfang für die sogenannte Verhinderungspflege auf 1612 Euro erhöht. In bestimmten Fällen können Verhinderungs- und Kurzzeitpflege auch miteinander kombiniert werden, dadurch erhöht sich der Leistungsbetrag auf insgesamt 2418 Euro. Dem Pflege-Report zufolge werden diese Gelder aber nur von weniger als jedem fünften Befragten in Anspruch genommen.

„Viele Angehörige empfinden es als ein Eingeständnis eigener Schwäche, wenn sie auf zusätzliche Hilfe zurückgreifen müssen“, weiß Ute Büchmann, die seit zehn Jahren qualifizierte Senioren-Assistenten ausbildet. Dabei könne die sogenannte Ersatz- oder Urlaubspflege etwa durch eine ausgebildete Senioren-Assistentin für pflegende Angehörige immens wichtig sein. Denn diese gingen oftmals bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und würden dringend gelegentlich eine Auszeit benötigen.

Auszeiten über Pflegeversicherung

Wer ein Familienmitglied zuhause pflegt, muss seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse häufig zurückstellen. Nicht selten werden Freunde oder Hobbys vernachlässigt, weil man die Eltern oder Großeltern nicht alleine lassen mag. Auch hier können Senioren-Assistenten ins Spiel kommen, die sich dann liebevoll um den Angehörigen kümmern.

Rund 50 Stunden Betreuung pro Jahr lassen sich allein schon dadurch finanzieren, indem Leistungen aus der Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. (djd)

Beine gut, Reise gut

Auf langen Fahrten sollte man vor allem auf die Venen achten

Die Senioren von heute sind alles andere als im „Ruhestand" – tatsächlich sind sie in aller Welt unterwegs und wollen immer wieder Neues erleben. Großer Beliebtheit erfreuen sich in dieser Altersgruppe vor allem Bustagesfahrten und Städtetouren, die in kurzer Zeit viele neue Eindrücke vermitteln. Wer sich für eine Gruppenreise entscheidet, hat zudem schon auf der Fahrt eine nette Unterhaltung.

Busreisen sind vor allem bei Senioren außerordentlich beliebt – dabei sollte man allerdings auf seine Venen achten.
Foto: djd/Ofa Bamberg/Tim Hall

Nach einem langen Tag im Bus und in den Straßen einer fremden Stadt lässt sich das zunehmende Alter allerdings nicht immer verleugnen. Oft werden die Beine schwer, man ist schneller müde und nicht mehr ohne weiteres jeder Anstrengung gewachsen. „Zum Glück kann man eine Menge tun, um seinen Organismus und besonders die Beine zu entlasten", sagt Katja Schneider, Gesundheitsexpertin.

Während einer langen Busreise mit wenig gesunder Bewegung können Reisestrümpfe eine gute Ergänzung sein. Sie üben einen sanften Druck auf die Beine und damit auch auf die Venen aus. Dieser Druck sorgt dafür, dass das Blut sich nicht so leicht in den Waden und Füßen stauen kann. Dabei sind diese Strümpfe optisch nicht von normalen zu unterscheiden. Es gibt sie für Damen und Herren mit Baumwolle, mit Microfaser oder mit Aloe Vera.

Regelmäßige Pausen

Eine echte Wohltat und Entlastung für die Beine sind regelmäßige Pausen. Ein wenig auf einer Bank sitzen und die Beine hochlegen, das tut den Venen unterwegs gut. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist ebenfalls von großer Bedeutung. In die Handtasche oder den Rucksack sollte daher stets eine kleine Wasserflasche passen.

Ein weiterer wichtiger Baustein für das Wohlbefinden auf Reisen ist Bewegung. Zwar kann man nicht immer wandern, radeln oder schwimmen. Aber für eine kleine Einheit Venengymnastik findet sich überall eine Möglichkeit. (djd)

Für den Sporteinstieg ist es nie zu spät

Bewegung verringert das Risiko von vielen Zivilisationskrankheiten

Sporteinsteiger mit über 50? Auf jeden Fall! Die Auswertung wissenschaftlicher Studien belegt: Auch wer erst im Rentenalter mit einem angemessenen Sportprogramm beginnt, altert gesünder. Denn mit steigender sportlicher Aktivität sinkt das Risiko an Bluthochdruck, einer Herzkrankheit, einem Krebsleiden oder an einer anderen Zivilisationskrankheit zu erkranken. Auch der Mineralgehalt der Knochen wird erhöht, wodurch sich das Risiko für Osteoporose verringert. Regelmäßiges Training verbessert die allgemeine Reaktionsfähigkeit. Nach dem ärztlichen Okay steht die Auswahl der geeigneten Sportart an. Neben gelenkschonendem Radfahren, Schwimmen und Walking können Senioren auch in Fitness-Studios oder örtlichen Sportvereinen mit dem Training beginnen. Optimaler Weise sollten sowohl Kraft-, Ausdauer- als auch Gleichgewichtsübungen auf dem Trainingsplan stehen.

Damit das gewährleistet ist, empfiehlt es sich zumindest in der Anfangszeit, unter professioneller Anleitung zu trainieren. (ast-medien)

Senioren, die nach langer Pause oder erstmalig mit regelmäßigem Sport beginnen möchten, sollten sich vorher beim Arzt einem Gesundheits-Check unterziehen. Foto: Barmer GEK

Getränke Kurier
Inh.: Erika Mesaros
Telefon 04 71/8 42 38

UMZUGSAGENTUR NORD
Umzüge und Kleintransporte zum Festpreis
☎ 04 71/50 46 63 18
www.umzugsagentur-nord.de

HEYEN ELEKTROTECHNIK
Dorum
Habichtstr. 28
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0 47 42 - 25 33 80
Fax 0 47 42 - 25 31 97
info@heyen-elektro.de
www.heyen-elektro.de

SICHERHEITSHAUS Kannapee
Inhaber
Stefan A. Schwemer
• Schlüssel • Schlösser
• Schließanlagen
• Sicherheitstechnik
• Einbruchschutz
NOTÖFFNUNGEN
Grashoffstraße 33
27570 Bremerhaven
Ø 0471/24443 · Fax 22493
Mobil 0171 6826337
Mo.-Do. 9.30-12 u. 15-18 Uhr
Fr. 9.30-12 u. 15-16.30 Uhr
– und nach Vereinbarung –
www.sicherheitshaus-kannapee.de

Wäscherei & Textilreinigung Edelweiss
Leder · Betten
Brautkleider
Gardinen & Vorhänge
Bekleidung aller Art
Änderungs-Schneiderei
Leder · Kleider
Festbekleidung
Hose und Röcke
Edelweiß City GmbH · Änderungsschneiderei
Obere Bürger 110 · Ø 04 71 / 41 30 99
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr durchgehend · Sa. 10–14 Uhr

HBM Zimmerer- und Dachdeckerarbeiten
HolzBau-Murken GmbH
Landstr. 4, 27729 Lübberstedt · Telefon: 04793 2206
info@holzbau-murken.de · www.holzbau-murken.de
BRAAS SYSTEMPARTNER

MAASS REISEN Turmvogel
Busreisen – Entspannt die Welt entdecken

4 Tg. 14.08.	Romantisches Ahrtal, DZ/HP, Ausflüge	p.P. ab €	348,-
4 Tg. 18.08.	Dresden, DZ/HP, Ausflüge	p.P. ab €	369,-
6 Tg. 21.08.	Skandinavische Hauptstädte, DZ/ÜF, 2 Abendessen, Ausflüge	p.P. ab €	648,-
5 Tg. 23.08.	Vier-Flüsse-Fahrt, DZ/HP Ausflüge	p.P. ab €	448,-
12 Tg. 06.09.	Filzmoos, Hotel, DZ/HP, Ausflüge	p.P. ab €	968,-
12 Tg. 24.09.	Traumhaftes Andalusien, DZ/HP, Ausflüge	p.P. ab €	1164,-
4 Tg. 29.09.	Bopparder Weinfest, DZ/ÜF, 2 Abendessen, Ausflüge	p.P. ab €	368,-
5 Tg. 05.10.	Elsass – Ins Herz Europas, DZ/HP, Ausflüge	p.P. ab €	469,-

Maass-Reisen GmbH, Cuxhaven, Nordersteinstr. 10, Ø (0 47 21) 7 27-1 20/1 21
Nordenhamer Reisebüro Lückemeyer GmbH, Bahnhofstraße 21, Ø (0 47 31) 50 00
Internet: www.maass-reisen.de * E-Mail: info@maass-reisen.de

Grenzenlose Wohnbereiche

Aufwärts mit der Lebensqualität: Ein Aufzug bewahrt die Eigenständigkeit

Was im öffentlichen Raum längst Alltag geworden ist, stellt im privaten Umfeld noch immer etwas Besonderes dar: Der eigene Aufzug. Während eine Vielzahl von Bürogebäuden, Einkaufszentren und U-Bahn-Stationen längst per elektrischer Unterstützung zu erreichen sind, wird sich in den eigenen vier Wänden meist zu Fuß bewegt. Normalerweise kein Problem, doch wie „geht" es weiter, wenn eine Verletzung oder Krankheit auftritt?

Renate Morgenstern denkt nicht gern an die Zeit zurück, in der sie ohne technische Hilfe den Alltag bewältigen musste. Eine Muskelerkrankung sowie Knieprobleme machten ihr das Leben zunehmend schwerer. „Ich musste immer jemanden fragen", berichtet sie – eine Belastung, die immer größer wurde. Gemeinsam mit ihrem Mann stand sie schließlich vor der Frage, auszuziehen oder umzubauen. Das Ehepaar entschied sich für letztere Variante. Ein seniorengerechter Plattformlift wurde fachgerecht in das Eigenheim der Morgensterns integriert. Obwohl die Arbeiten aufgrund der bestehenden Bausituation eine Herausforderung darstellten, gelang es den Experten, den Fahrstuhl platzsparend in das vorhandene Treppenhaus einzusetzen. Der Clou dabei: Die gesamte Antriebstechnik wird in der Rückwand der Konstruktion untergebracht.

Klemens Morgenstern erinnert sich: „Das war wirklich Millimeterarbeit!". Nachdem sie bereits ihr Badezimmer altersgerecht hatten umbauen lassen, war nun auch die Bewegungseinschränkung zwischen den Etagen ausgeräumt.

Dass die Entscheidung dabei auf einen Fahrstuhl anstelle eines Treppenlifts fiel, lag maßgeblich daran, dass dieser viel mehr Möglichkeiten bietet. So kann neben Wasserkästen und Co auch ein Rollstuhl bequem transportiert werden. Obwohl der Umbau einige Handwerksarbeiten mit sich brachte, zeigt sich das Paar höchst zufrieden. Als „ideale Lösung" bezeichnet Renate Morgenstern ihren persönlichen Aufzug und fährt fort: „Meine Lebensqualität ist definitiv gestiegen". (epr)

Mit dem Einbau des Aufzugs kehrte auch die Eigenständigkeit zurück in das Leben von Renate Morgenstern. Auch ihr Mann ist begeistert und erfreut sich an der technischen Neuerung, die so manchen Gang im Haus erleichtert. Foto: epr/Ammann & Rottkord

Finanzielle Situation sichern

In der Familie offen darüber sprechen

Bei rund drei von zehn Immobilieneigentümern über 69 Jahren decken die regelmäßigen Einnahmen gerade so die Kosten für das tägliche Leben. Viele haben neben dem eigenen Zuhause zudem keine weiteren Ersparnisse, sondern zahlen im Gegenteil immer noch ihren Kredit für Haus oder Wohnung ab.

Den Kindern ist oft nicht bewusst, in welcher finanziellen Situation sich ihre Eltern im Alter befinden. Gerade für die ältere Generation war es immer selbstverständlich, Verzicht für den Nachwuchs zu üben. Nun die finanzielle Hilfe der Kinder in Anspruch nehmen zu müssen ist ein Schritt, der Senioren sehr schwerfällt. Zumal auch die Kinder in vielen Fällen gerade selber eine eigene Immobilie abzahlen und wenig finanziellen Spielraum haben.

Eine Lösung für Familien: Das Haus oder die Wohnung der Eltern wird auf Leibrentenbasis verkauft, ohne dass diese das eigene Zuhause verlassen müssen. Sie bleiben ihr Leben lang mietfrei darin wohnen und bekommen dazu noch eine monatliche Rente.

„Beides – das lebenslange mietfreie Wohnrecht und die Leibrente – werden notariell im Grundbuch verankert", sagt Friedrich Thiele, Vorstand der Deutschen Leibrenten AG.

Mit dem Geld aus der Leibrente können zusätzliche Ausgaben finanziert werden, beispielsweise für eine Pflegekraft zu Hause. In vielen Fällen bleibt zudem Spielraum für die Unterstützung von Kindern und Enkelkindern. „So wird der Verkauf der Immobilie zu Lebzeiten zu einer fairen Generationslösung, von der alle profitieren", sagt der Vorstand der Deutschen Leibrenten AG.

Die Leibrente eignet sich grundsätzlich für alle Immobilieneigentümer, die das 70. Lebensjahr erreicht haben, und wird auch vom Bundesverband Initiative 50plus empfohlen. (akz-o)

Eine Beispielrechnung zur Leibrente:
– Paar (beide 75 Jahre)
– Wert des Eigenheims: 250.000 €
– Wert des mietfreien Wohnrechts: 800 € / pro Monat
– Leibrente: 650 € / pro Monat
– Gesamtwert der Leibrente: 1.450 € / pro Monat

www.deutsche-leibrenten.de
Foto: Ridofranz/Thinkstock/Deutsche Leibrenten AG/akz-o

Barrierefreies Wohnen in ganz Bremerhaven
Hausmeisterservice inklusive!

Sprechen Sie uns gerne an!
0471/9451-132

Vermietungsbüro:
Barkhausenstr. 22

Öffnungszeiten:
Mo./Mi./Do. .....7.00 – 16.00 Uhr
Di. .....7.00 – 17.00 Uhr
Fr. .....7.00 – 13.00 Uhr

STÄWOG
Städtische Wohnungsgesellschaft Bremerhaven
Schön. Gut. Wohnen.
www.staewog.de | 0471/9451-0

AXHAUSEN MÜLLER ZIMMERMANN
– RECHTSANWÄLTE · NOTARE · FACHANWÄLTE –
Ulrich Axhausen – auch Fachanwalt für Familienrecht
Ralph Zimmermann – auch Fachanwalt für Arbeitsrecht
Frank Müller – Rechtsanwalt
Hinschweg 3 · 27607 Geestland/Langen · ☎ 0 47 43/93 31-0
www.axhausen-pp.de · E-Mail: kanzlei@axhausen-pp.de

Eine Sorge weniger

Dank guter Bestattungsvorsorge

„Halte Ordnung und die Ordnung wird dich halten.“ Für Oliver Wirthmann, Geschäftsführer beim Kuratorium Deutsche Bestattungskultur, gilt diese Beobachtung nicht nur für das Leben, sondern auch für das Sterben.

„Man sollte schon frühzeitig den äußeren Rahmen der Bestattung klären. Damit gibt man sich selbst die Sicherheit, dass der eigene Wille Beachtung findet – und man nimmt gleichzeitig auch den Angehörigen die Sorge, in Zeiten arger Trauer sich auch noch um Bestattungsfragen kümmern zu müssen. So vermeidet man auch das Orakeln über den mutmaßlichen Willen des Verstorbenen. Bestatter bieten dafür sogenannte Bestattungsvorsorge-Beratungen an. Gemeinsam mit dem Kunden werden in einem Bestattungsvorsorgevertrag alle Punkte festgehalten, die dereinst für die Bestattung wichtig sein sollen. Beratung und Vorsorgevertrag sind kostenlos. Zu den Punkten, die in einem Bestattungsvorsorgevertrag geklärt werden, gehören unter anderem die Frage nach einer Erd- oder Feuerbestattung, der Blumenschmuck, die Trauerfeier und vieles mehr. Dabei regelt man auch den finanziellen Rahmen.

Treuhandvermögen

Laut einhelliger Branchenmeinung macht es Sinn, langfristig für die Bestattung finanziell vorzusorgen, sobald man mit dem Bestatter seines Vertrauens den Vorsorgevertrag abgeschlossen hat. Dafür gibt es im Grunde nur zwei Möglichkeiten: Der Bundesverband Deutscher Bestatter bietet über seine Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG die treuhänderische Verwaltung von Geldern an. „Der Kunde zahlt, ausgehend vom Kostenvoranschlag des Bestatters im Bestattungsvorsorgevertrag, Geld in den Treuhandvertrag ein. Dieses wird als Treuhandvermögen mündelsicher angelegt und verzinst. Das Geld kann nicht verloren gehen“, erläutert Wirthmann. „Im Todesfall wird dieses Treuhandvermögen dann an den Bestatter zur Erfüllung des Vertrages ausgezahlt.“ Informationen über die Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG gibt es bei den Bestattern des Bundesverbandes und direkt beim Verband unter vorsorge-heute.de oder www.bestatter.de/bestattungsvorsorge.

Sterbegeldversicherung

Die Alternative dazu ist die Sterbegeldversicherung. Sie bietet sich vor allem für Menschen an, die nicht älter als Mitte 60 sind. Hier werden monatlich kleine Beträge in eine Sterbegeldversicherung eingezahlt, die im Todesfall ausbezahlt wird. Gerade für Menschen mit kleineren Einkommen sei dies interessant. „Es gibt keine Gesundheitsprüfung und das Geld wird auch bei Suizid oder Unfalltod ausgezahlt“, sagt Wirthmann, der die Kritik an der Sterbegeldversicherung nicht nachvollziehen kann. „Es wird gerne behauptet, sie sei unnötig und zu teuer. Das stimmt aber nicht, da es sich um ein Versicherungsprodukt handelt, das den Betroffenen im Todesfall absichert. Es ist natürlich keine Kapitalanlage, mit der man Geld verdient.“ Der Vorteil ist zudem, dass die Einlage in der Sterbegeldversicherung im Pflegefall nicht vom Sozialamt angetastet wird. Das gilt auch für das Treuhandvermögen. (akz-o)

In einem Bestattungsvorsorgevertrag werden alle Punkte festgehalten, die dereinst für die Bestattung wichtig sein sollen, wie zum Beispiel der Blumenschmuck. Foto: BDB/akz-o

SCHLANGE BESTATTUNGEN
– MEISTERBETRIEB MIT THANATOLOGISCHEM ZWEIG –
Bestattungen Schlange. In jedem Fall.

Kopf in den Sand

Hans K. wird vom Krankenhaus angerufen, sein Bruder sei vorgestern verstorben.
Hans K. hatte bereits seit 15 Jahren keinen Kontakt zu seinem Bruder gehabt. Nun soll er sich um die Beerdigung kümmern. „Was ist denn mit seinen Kindern?“ fragt sich Hans K. und tut nichts.
Sieben Tage später erhält er einen Anruf vom Gesundheitsamt. Er sei bestattungspflichtig und müsse nun für die Bestattungskosten aufkommen.
Hans K. ruft Bestattungen Schlange an. „Das hätte ich sofort am ersten Tag tun sollen“, sagt Hans K. nach seinem Gespräch in unserem Haus, „damit hätte ich mir viele schlaflose Nächte erspart“.

Bestattungen Schlange. Jederzeit erreichbar. *In jedem Fall.*
Telefon 0471/800 9000 · Telefax 0471/800 90090
www.bestattungen-schlange.de · info@bestattungen-schlange.de

Unser Institut in der Hafenstraße 142
(geg. Rickmersstraße), 27576 Bremerhaven
im Medienhaus der NORDSEE-ZEITUNG
Parkplätze vorhanden

IHRE VORSORGE SOLL UNSERE SORGE SEIN

24 Std. Seniorenbetreuung
pflego24 Sorgenfrei daheim.
Deutschlandweite Vermittlung von Haushaltshilfen, Betreuungs- und Pflegekräften
Dienstleistung von höchster Qualität
pflego24 Inh. M.Kropidlo
Tel. 0 47 43 27 600 08
kontakt@pflego24.de
www.pflego24.de

Gärtnerei Michael Sadowski
Moderne Floristik & Brautdekoration
Schnitt- und Topfblumen & Trauerbinderei und Grabpflege
Gärtnerstraße 21
27572 Bremerhaven
Tel. 04 71 / 9 71 24 40
Fax 04 71 / 7 67 66
Blumengeschäft am Friedhof
Weserstr. 175, 27572 Bremerhaven
Tel. 04 71 / 7 55 71
info@gaertnerei-sadowski.de

gegr. 1874 Hadeler
BESTATTUNGEN GMBH & CO. KG
• vertrauensvoll • kompetent • günstiger als erwartet •
Jeden Trauerfall sehen wir als große Herausforderung für uns an und stehen hilfreich und kompetent an Ihrer Seite. Viele Hinterbliebene vertrauen uns nun schon über 6 Generationen.
In einer kleinen Nebenstraße der Lange Straße, im Schatten der »Alten Kirche«, in der Krüselstraße 21-25, finden Sie in unserem Hause alles an einem Ort. Beratungsräume, Ausstellung, Abschiedsräume, Andachtsraum, Kapelle und Trauercafé. Parkplätze in der Poststraße/Krüselstraße.

Eheleute Peter und Gitta Osterndorff
Beratung selbstverständlich kostenlos innerhalb und außerhalb Bremerhavens, auch bei Ihnen zu Haus.
Bestattungsvorsorge in treuer Hand.
Sterbegeldversicherungen, Treuhandverträge, Bestattungen aller Art und überall
Krüselstraße 21-25 · 27580 Bremerhaven-Lehe
☎ 0471 984660 · www.hadeler-bestattungen.de

Schnelle Hilfe für den Ernstfall

Notrufset kann Leben retten

Eine falsche Bewegung in der Dusche oder Badewanne und schon wird aus dem Wasservergnügen eine Rutschpartie.

Endet diese mit einem Sturz, kann schon einmal Hilfe vonnöten sein. Gerade Senioren, die nur schwer oder gar nicht von selbst wieder aufstehen können und zudem oft alleine wohnen, brauchen für diesen Ernstfall ein einwandfreies und gut erreichbares Notrufsystem, das für schnelle Hilfe sorgt und im Zweifel Leben rettet.

Komplettset für die Sicherheit

Ein Notrufset wurde extra für solche Einsät alle Anforderungen. Das Komplettset besteht aus Zug- und Abstelltaster, Lichtsignal und einem Netzteil zur Versorgung des Notrufsystems mit der Ausgangsspannung von 24 Volt. Der Griff befindet sich an einer zwei Meter langen Zugschnur, die so platziert werden sollte, dass sie bei einem Sturz schnell erreichbar ist. Wird im Fall der Fälle einmal daran gezogen, löst sich ein Notruf, der mithilfe eines Telefonwahlgerätes über das Gebäude an eine beliebige Nummer weitergeleitet wird. (ast-medien)

Eingeschossig und durchgehend barrierefrei sollte ein Haus für zukünftige Senioren geplant sein. Bei zweigeschossiger Ausführung lohnt sich die frühzeitige Planung für einen zukünftigen Lifteinbau. Foto: Schwabenhaus

Neubau planen

Wenn die Kinder aus dem Haus sind ...

Beim Hausbau in jungen Jahren geht es in der Regel darum, möglichst viel Platz für die ganze Familie zu schaffen. Wenn die Kinder ausgezogen sind, passt das Haus plötzlich nicht mehr zur neuen Lebenssituation und mit Blick auf das Alter kann es sogar schnell als Last erscheinen. Daher stellen sich viele ab 50 die Frage: Umbauen oder neu bauen? Oft fällt die Entscheidung zugunsten eines Neubaus auf einem kleineren, weniger pflegeintensiven Grundstück.

Wenn nicht mehr so viel Platz benötigt wird, können die Bauherren ihr Geld in die Ausstattung des Hauses investieren und sich mehr Komfort gönnen. Ob Wellness-Bad, Hobbyraum, geräumige Küche oder gemütliches Wohnzimmer mit Kamin – bei der Planung eines Neubaus stehen die Wünsche der Bauherren im Zentrum.

Wärmerückgewinnung

Wichtig für ein optimales Innenraumklima: Bei Biohäusern sorgt eine kontrollierte Be- und Entlüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung für eine kontinuierliche Frischluftzufuhr.

So wird auch ohne die Fenster zu öffnen alle drei Stunden die gesamte Luft im Haus ausgetauscht. Ein optional integrierbare Staub- und Pollenfilter reinigt die Luft und schafft auch für Allergiker ein angenehmes Klima in den eigenen vier Wänden. Eine mit Erdwärme betriebene Fußbodenheizung hält das Haus im Winter warm. Im Sommer sorgt das System für einen angenehmen Kühleffekt. Die Aussicht, so lange wie möglich im eigenen Haus zu leben und unabhängig zu sein, motiviert viele Menschen schon frühzeitig vorzusorgen. Im Hinblick auf künftig eventuell eingeschränkte Mobilität steht barrierefreies Bauen im Vordergrund.

Niedrige Schwellen

Der Hersteller rät Senioren beispielsweise zu barrierefreien Haustürschwellen sowie niedrigen Schwellen bei Balkon- und Terrassentüren. Auch die Vermeidung von Stufen im Eingangs-, Terrassen- und Gartenbereich sowie der Einbau eines Lifts können Senioren den Alltag enorm erleichtern. (ast-medien)

Der Dachdecker Ihres Vertrauens!
– Bedachungen
– Flachdach
– Reparaturen aller Art
– Fassadenverkleidungen
– Carports
Dohrmann Meisterbetrieb GmbH
– Ihr kompetenter Partner für Dach und Wand –
Op de Borg 3 · 27619 Schiffdorf · ☎ 04706/750700
Mobil 0170-3130739 · www.dachdeckerei-dohrmann.de

Bösener
HEIZUNG · KLIMA · SANITÄR
• Öl-Heizung • Neu- & Umbauten
• Gas Heizung • Solartechnik
• Badsanierung • Barrierefreie Badgestaltung
Wilhelm-Busch-Straße 2 • 27576 Bremerhaven
Tel: 0471 - 41 13 52 & 41 13 22 • Fax: 0471 - 41 13 99

• Treppen • Türen • Möbel
• Schiffs- und Inneneinrichtung nach Maß
Tischlerei Fleige
Dieselstraße 14
27574 Bremerhaven
Tel. 04 71/50 10 151
Fax 04 71/50 10 198
E-Mail: post@tischlerei-fleige.de

Meisterbetrieb
ANDRE HARDER
Haustechnik
Heizung - Sanitär - Solar - Wartung
Kurze Straße 4 · 27612 Bexhövede
Tel.: 04703-920896 · Fax: 04703-417096
www.Harder-Haustechnik.de
Wir bauen Ihnen ein schönes Badezimmer!
Fliesen Badmöbel Armaturen Licht Spiegel Musik
Dusche oder Wanne – oder beides?
Harder Haustechnik machts mit den richtigen Fachleuten. Komplett und problemlos.
Viele interessante Ideen. Alles aus einer Hand. Meisterhaft und professionell.

Keine Frage des Alters

Experte erklärt, für wen Implantate geeignet sind

Ist der Eingriff für jeden geeignet? Welche Gegenanzeigen gibt es und was kosten Zahnimplantate? Prof. (CAI) Dr. Roland Hille, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie (DGZI), sagt, worauf es ankommt.

Sie gelten als feste Bestandteile in der modernen zahnmedizinischen Behandlung – Zahnimplantate. Etwa eine Million Implantate werden jährlich in Deutschland eingesetzt.

Sie können dann sinnvoll sein, wenn es zu einem Zahnverlust gekommen ist – sei es durch einen Sportunfall, Karies oder Parodontose. Für die Patienten bedeutet der festsitzende Zahnersatz ein Plus an Lebensqualität. „Die Kaufunktion ist besser, das Sprechen läuft flüssiger, abgesehen davon, dass es auch ästhetisch ansprechender ist als eine Zahnlücke“, sagt Prof. (CAI) Dr. Roland Hille, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie (DGZI).

Grundsätzlich kann bei jedem Erwachsenen ein Implantat eingesetzt werden. „Eine Altersgrenze gibt es nicht. Die wichtigste Voraussetzung ist ein ausreichendes Knochenangebot im Bereich der Implantation. Denn nur wenn genug Knochenmaterial vorhanden ist, hat das Implantat den nötigen Halt. Aber auch Patienten mit verringertem Knochenvolumen können mit Hilfe von Knochenaufbauten in Kombination mit Implantaten exzellent versorgt werden“. Allerdings gibt es auch Risikogruppen. Zu ihnen gehören zum Beispiel Patienten mit ausgeprägter Osteoporose (Knochenschwund), aber auch Menschen mit einem schlecht eingestellten Diabetes oder starke Raucher. „Bei ihnen wird das Zahnfleisch schlechter durchblutet, dadurch kann es zu Problemen mit der Wundheilung kommen. Hier muss der Implantologe genau abwägen, ob das Einsetzen eines Implantates Sinn macht“, sagt Prof. (CAI) Dr. Hille.

Lange Haltbarkeit

Stimmen die gesundheitlichen Voraussetzungen des Patienten, zeichnen sich moderne Implantate durch eine lange Haltbarkeit aus – vorausgesetzt, sie werden sorgfältig gepflegt und regelmäßig durch den Zahnarzt kontrolliert. „Nach klinischen Studien beträgt dann die Wahrscheinlichkeit, dass ein Implantat nach zehn Jahren noch voll funktionstüchtig ist, über 90 Prozent.“

Bei der Wahl des Experten gilt es ein paar Kriterien zu beachten: „Der Patient sollte nachfragen, ob der Zahnarzt implantologische Erfahrungen vorweisen kann. Im Zweifelsfall kann er sich an einen Spezialisten der Implantologie oder an eine Fachgesellschaft wie die DGZI wenden“, sagt Prof. (CAI) Dr. Hille (Infos: www.dgzi.de). Kosten: ab ca. 2.000 Euro pro Zahn; die gesetzlichen Kassen zahlen in der Regel nur einen geringen Festzuschuss.

Eine Altersgrenze für den Einsatz von Implantaten gibt es nicht. Foto: razyph/fotolia.com/DGZI/spp-o

Die Krönung

Im Fall einer Krone ist die Regelversorgung eine metallische Krone aus einer Nichtedelmetalllegierung: im nicht sichtbaren Bereich der Zähne als Vollgusskrone – im sichtbaren Bereich als zahnfarbene Krone, die sogenannte Verblendkrone.

Hier wird das Metallgerüst der Krone in Richtung des Mundvorhofs, also in Richtung der Lippen beziehungsweise der Wangen, mit zahnfarbener Keramik verblendet. Für eventuelle höhere ästhetische Ansprüche, die über diese Regelversorgung hinausgehen, hat der Patient die Mehrkosten selbst zu tragen. (ast-medien)

Der Zahnarzt berät Patienten über die unterschiedlichen Materialien und Arten einer Krone. Foto: lpD

Turteltauben wohnen bei der WoGe ...

... denn bei uns ziehen sie ins gemachte Nest.

Seniorengerechte Wohnungen und ein besonderer Service verhelfen Ihnen zu mehr Sicherheit und Selbstständigkeit in Ihrer vertrauten Umgebung.

Wohnungsgenossenschaft Bremerhaven eG
Friedrich-Ebert-Straße 5
Tel. 0471 92600-1
www. woge-bremerhaven.de

Seit 1918. WoGe
Mehr als ein Dach über dem Kopf.

Schöne Zähne – Kräftiger Biss

Implantate – seit über 30 Jahren

Ob Implantologie, Parodontologie, ästhetische Zahnheilkunde oder Prophylaxe – bei uns sind Sie immer in den besten Händen

Individuelle, hochwertige Lösungen finden wir gemeinsam, auch für Ihre Situation!

1. Bremerhavener Zentrum für Laserzahnheilkunde
Dr. Hinrich Peters
Zahnarzt
Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie, Laserzahnheilkunde

Dr. Hinrich Peters
27570 Bremerhaven
Borriesstraße 6
Tel. 0471 – 23040

www.zahnarzt-dr-h-peters.de

wir leben
Apotheke Bremerhaven

wir leben die Gesundheit

wir leben · Apotheke Bremerhaven
Bohmsiel 1 · BREMERHAVEN · Tel (0471) 90 26 19 70
bremerhaven@wirleben.de · Inh.: Apoth. E. Düvel e.K.
Mo-Sa morgens 8 - 8 abends

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Die persönliche Gesundheit ist im Alter keine Selbstverständlichkeit mehr

Diese Tatsche bemerken viele Menschen allerdings erst, wenn es irgendwo zwickt und zwackt. Im Alter kommt unweigerlich die Zeit, wo man seine Knie und den Rücken spürt oder der Blutdruck Probleme macht.

Allerdings kann jeder selbst eine Menge dazu beitragen, diese Einschränkungen und Beschwerden einzugrenzen. Viele Senioren wachen bereits morgens verspannt und mit quälenden Rückenschmerzen auf. Daran kann die falsche Matratze schuld sein. Dabei ist es nicht so wichtig, ob diese hart oder weich ist, sondern ob sie sich dem Körper anpasst und ergonomisch richtiges Liegen ermöglicht.

Sehr gut funktioniert das beispielsweise in einem Wasserbett. Durch die Menge des eingefüllten Wassers lässt sich das Bett optimal an den Körper anpassen, die Druckentlastung unterstützt den rückengesunden und entspannten Schlaf. Aufgrund der Verdrängung des Wassers bleibt zudem die Wirbelsäule immer gerade – egal ob man auf dem Rücken oder der Seite schläft. Vor dem Kauf sollte man sich fachkundig beraten lassen.

Gut sehen

Die Unternehmungslust von Senioren wird häufig durch eine nachlassende Sehkraft eingeschränkt: Ursachen sind meist die sogenannte Alterssichtigkeit und in höherem Alter auch der Graue Star. Mit der Implantation neuartiger Kunstlinsen kann beides behandelt werden, so dass Betroffene den Alltag ohne Brille und Seheinschränkungen genießen können. Das Besondere dieser neuen Generation von sogenannten Intraokularlinsen ist, dass sie eine große Schärfentiefe und ein kontrastreiches Sehen in allen Bereichen bieten.

Zur Therapie von Neuropathien bei Diabetes zählt vorrangig eine gute Einstellung des Blutzuckers. Foto: djd/Wörwag Pharma/Colourbox

Fatales Defizit an B-Vitaminen

Wenn die Nerven nicht mehr mitspielen oder die Psyche krank wird, ist dafür meist eine Reihe von Ursachen verantwortlich. Ein häufig unterschätzter Risikofaktor ist die unzureichende Versorgung des Körpers mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Eine große Rolle spielen hierbei etwa die B-Vitamine, die dafür sorgen, dass Nerven und Gehirn reibungslos funktionieren.

Ein Defizit an B-Vitaminen kann schwerwiegende Folgen haben: So sorgt etwa ein Vitamin-B12-Mangel gerade bei älteren Menschen häufig für depressive Verstimmungen und Gedächtnisprobleme, die bis zu einer Demenz führen können.

Diabetes: Gefährliche Neuropathien

Mögliche Folgeerkrankungen des Diabetes sind unter anderem tückische Nervenschäden wie Neuropathien, die anfangs oft unbemerkt mit nachlassender Sensibilität in den Füßen beginnen. Wer diese Symptome nicht ernst nimmt und beim Arzt abklären lässt, riskiert Folgen wie das gefürchtete diabetische Fußsyndrom, das bis zu einer Amputation führen kann.

Oft ist eine Neuropathie auch mit unangenehmen Missempfindungen und Schmerzen in den Füßen verbunden. Zur Therapie von Neuropathien zählt vorrangig eine gute Einstellung des Blutzuckers.

Auch rezeptfrei erhältliche, gut verträgliche Präparate können angewendet werden. Diese Präparate können mithilfe eines vitaminähnlichen Wirkstoffs, dem Benfotiamin, Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen oder Schmerzen in den Füßen lindern sowie dem Voranschreiten der Nervenschädigung entgegenwirken. (djd)

Ernährung bei Diabetes

So bleibt Ihr Blutzucker im Gleichgewicht

Typ 2 Diabetes ist eine sehr komplexe Stoffwechselstörung. Das Risiko, an ihr zu erkranken, wird von vielen verschiedenen Faktoren mit bestimmt. Einige von ihnen, zum Beispiel eine genetische Vorbelastung oder das Alter, können wir nicht steuern. Unseren Lebensstil hingegen haben wir selbst in der Hand. Denn neben regelmäßiger Bewegung hilft insbesondere eine ausgewogene Ernährung, das Risiko für Typ 2 Diabetes zu senken – und den Verlauf einer bereits vorhandenen Erkrankung positiv zu beeinflussen.

„Menschen mit Diabetes müssen aktiv dafür sorgen, dass ihr Blutzuckerspiegel auf einem gesunden Level bleibt“, sagt Ernährungsexpertin und Diabetesberaterin Barbara Müller aus Oberursel. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Gebäck lassen die Werte unterschiedlich stark ansteigen. Bei Produkten aus Weißmehl oder bei Süßigkeiten schnellen sie rasch hoch. Vollkornprodukte sind die bessere Wahl: „Ihre Ballaststoffe verzögern die Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt so nur langsam an.“

In Kombination mit Bewegung kann ein ausgewogener Speiseplan dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Foto: Novo Nordisk/akz-o

Gutes Obst, schlechtes Obst

Obst und Gemüse liefern Vitamine und sollten mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen. Doch in vielen Obstsorten stecken große Mengen Fruchtzucker, der sich direkt auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Menschen mit Diabetes greifen besser zu Sorten mit einem hohen Anteil an Wasser und Ballaststoffen – etwa Äpfeln, Orangen oder Beeren.

Bei Gemüse hingegen dürfen die Portionen größer ausfallen, denn die meisten Sorten enthalten nur wenige Kohlenhydrate. „Salat, Paprika, Champignons oder Kohl eignen sich ideal als Sattmacher.“ (akz-o)

Alles unter einem Dach!
Ihr Partner, wenn es um Ihre Gesundheit geht.
■ Maß-Stützmieder ■ Miederwaren
■ Gummistrümpfe ■ Brustprothesen
■ Maß-Einlagen ■ Bademoden
■ Rollatoren ■ Stützbandagen
Pflegebetten, Bettgalgen, Sauerstoffanlagen, Rollstühle und vieles mehr, auch leihweise. – Fragen Sie uns.
Sanitaetshaus Seelig LTD
Georgstraße 56 · ☎ 04 71/3 12 82
Mit eigenen Parkplätzen im Hof

Wenn die Hand täglich schmerzt

Arthrose: Spezielle Orthesen geben dem Finger Halt und wahren die Beweglichkeit

„Das Daumensattelgelenk ist eines der beweglichsten Gelenke im Körper und essenziell für die erstaunliche Geschicklichkeit der Hand. Durch seine Beweglichkeit ist es aber auch recht instabil und anfällig für Fehlstellungen und Verschleiß“, erklärt Katja Schneider, Gesundheitsexpertin eines Verbraucherportals im Internet. Mit dem Alter würden daher viele Menschen eine Arthrose im Daumensattelgelenk entwickeln, medizinisch Rhizarthrose genannt. Jede vierte Frau und jeder zwölfte Mann über 70 sind schätzungsweise davon betroffen.

Wird das Daumensattelgelenk gut stabilisiert, fallen Alltagstätigkeiten wie das Öffnen eines Schraubglases wieder leichter. Foto: djd/Ofa Bamberg

Obwohl es sich um ein kleines Gelenk handelt, bringt die Erkrankung erhebliche Einschränkungen mit sich. Im Alltag schmerzt oft jeder Handgriff – Schraubverschlüsse zu öffnen, ein Glas zu halten oder die Schere zu benutzen wird dann für die Betroffenen zum ernsthaften Problem.

In frühen Stadien lässt sich Rhizarthrose gut konservativ, also ohne Operation, behandeln. Zu den wichtigsten Behandlungsoptionen gehören stützende Orthesen. Die meist starren Schienen helfen, Schmerzen und Entzündungen zu verringern. Doch durch die Ruhigstellung des Daumens wird auch die Handfunktion merklich beeinträchtigt. Das ist verbunden mit der Gefahr, dass sich durch die Ruhigstellung auch Muskelgruppen innerhalb der Hand-Architektur leicht bis stark zurückbilden können.

Dynamische Stabilität

Im Gesundheitsmarkt gibt es auch leichtere Orthesen. Diese stabilisieren auf dynamische Weise im Zusammenspiel mit der Muskulatur. Ein Ring umschließt nur das betroffene Gelenk und gibt ihm Halt, wenn sich die Muskeln anspannen. Andere Gelenke und die Handfläche bleiben weitgehend frei, sodass die Anwender ungehindert greifen können.

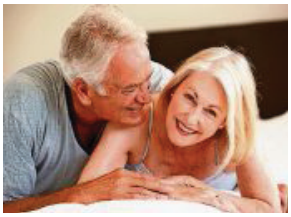
Im Praxistest bewerteten Patienten die Orthese durchweg positiv, besonders aufgrund der hohen Bewegungsfreiheit. Dies führt auch dazu, dass die Orthese in der Regel häufiger und länger getragen wird als starre Schienen. Dadurch können bessere Therapieerfolge und eine deutlich spürbare Schmerzlinderung erzielt werden. Weiterer Vorteil: Die Muskeln des Daumengelenks bleiben dabei im Training.

Lässt sich eine Operation nicht verhindern, macht es Sinn, bereits vor dem Krankenhausaufenthalt die Muskeln der Hand unter professioneller Anleitung zu stärken. Wer bestimmte Bewegungsabläufe einübt, kommt nach dem Eingriff rascher wieder zu voller Leistung bei Griff zum Schraubglas. (djd)

Lust an der Liebe – Auch mit 50plus

Sexualität ausleben und genießen

Bei fast jeder zweiten Frau ab 50 kommen beim Thema Sexualität körperliche Probleme durch die Wechseljahre in die Quere – zum Beispiel Scheidentrockenheit mit ihren Begleiterscheinungen wie Juckreiz, Brennen, Missempfindungen beim Gehen, erhöhte Neigung zu Harnwegsinfekten und Schmerzen und sogenannte Mikroverletzungen beim Sex.



Um zu vermeiden, dass der Partner sich grundlos abgelehnt fühlt, hilft vor allem eins: Offenheit. Foto: Testogel/thx/djd

Lokale Therapie

Vergeht Betroffenen aufgrund dieser Symptome die Lust an der Liebe, kann das emotional sehr belastend sein. Nicht nur das Selbstwertgefühl leidet, sondern oft auch die Partnerschaft. Um zu vermeiden, dass der Partner sich grundlos abgelehnt fühlt, hilft vor allem eins: Offenheit.

Für die Behandlung der vaginalen Probleme ist der Frauenarzt der richtige Ansprechpartner. Sind Infektionen ausgeschlossen, ist häufig der im Klimakterium auftretende Östrogenmangel schuld. Er lässt die Scheidenhaut dünner und trockener werden, sie verliert an Elastizität. Mit einer lokalen Östriol-Therapie kann dieser Mangel ausgeglichen werden – Durchblutung und Elastizität können wieder zunehmen.

Eine Studie mit 436 Frauen zeigte bei Anwendung von ultraniedrig dosierten Vaginalzäpfchen, die nur 0,03 mg Östriol enthalten, schon nach 20 Behandlungstagen eine Besserung der Beschwerden. (djd)

Medikamente nicht weglassen

Eine Herzschwäche bringt der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300 000 Bundesbürger ins Krankenhaus. Dahinter stecken nach Angaben der Stiftung oft Therapiefehler der Patienten, zum Beispiel das Vergessen oder Weglassen der Medikamenten-Einnahme, die dafür sorgen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit plötzlich und schnell abnimmt.

Körpersignale beachten

Warnsignale, die eine Verschlechterung der Pumpfunktion ankündigen, sind laut Herzstiftung vermehrte Wassereinlagerungen im Körper sowie zunehmende Probleme mit der Atmung.

In solchen Fällen sollten Betroffene unbedingt Kontakt mit dem behandelnden Arzt aufnehmen. Die Herzstiftung rät zudem, verordnete Medikamente korrekt einzunehmen. Außerdem solle man sich täglich wiegen, um anhand einer kurzfristigen Gewichtszunahme Wassereinlagerungen rechtzeitig zu bemerken. (djd)

**Ihr Gesundheitsnetzwerk – Näher bei den Menschen!
Gut und sicher versorgt in der Region.**

- Klinik Bremervörde
- Martin-Luther-Krankenhaus Zeven
- Haus im Park-Wohnen und Pflegen
- Seniorensitz und Pflegeheim
- Tagespflege
- Krankenpflegeschule
- Ambulanter Pflegedienst

OsteMed Kliniken und Pflege GmbH
info@ostemed.de | www.ostemed.de

OSTEMED
OsteMed Kliniken und Pflege GmbH

Diabetes und Depression

Fast die Hälfte der Diabetespatienten fühlt sich psychisch belastet – jeder Siebte ist sogar von einer Depression betroffen. Diabetes kann neben vielen Folgeschäden auch eine Depression begünstigen – während letztere umgekehrt den Diabetes verschlimmern kann. Psychologische Hilfe von Fachärzten könne Patienten dabei unterstützen, aus dem Teufelskreis auszubrechen. (djd)

BaWo BREMERHAVEN
Die Experten für barrierefreies Wohnen
BERATUNG PLANUNG UMSETZUNG
„Das Leben ist schon schwer genug – machen Sie es sich wenigstens Zuhause leicht!"
Jörg Manitzky, Thorsten Kloncziński
Telefon 0471 802067 | www.bawo-bremerhaven.de

Jörg Kranz
Sanitär-, Gas- und Heizungstechnik
Bad-Gestaltung
Kundendienst
Gerhardstraße 1a
27576 Bremerhaven
Telefon 0471/502080
Fax 502081

Alles aus einer Hand
Ihr Experte für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
Sanitätshaus
Home-Care
Orthopädie-Technik
Reha-Technik
reha team Busch
Unser Lächeln hilft
www.reha-team-busch.de

Die Sehkraft verändert sich

Spezielle Kunstlinsen behandeln Alterssichtigkeit und Grauen Star

80 Prozent unserer Sinneseindrücke werden über die Augen aufgenommen. Gutes Sehen ist daher von großer Bedeutung für die Lebensqualität – gerade auch im Alter trägt es viel zur physischen und psychischen Gesundheit bei.

Gutes Sehen ist von großer Bedeutung für die Lebensqualität – gerade auch im Alter trägt es viel zur physischen und psychischen Gesundheit bei. Foto: patienteninfo-abbott.de/thx/djd

Im Laufe des Lebens jedoch verändert sich häufig die Sehkraft: Viele Senioren etwa sehen die Zeitungsbuchstaben verschwommen oder haben Schwierigkeiten beim Erkennen eines Gesichts auf der Straße, da sie Kontraste nur noch vermindert wahrnehmen. Oder sie reagieren empfindlich auf Blendungen – beispielsweise nachts bei entgegenkommenden Fahrzeugen.

Neuartige Kunstlinse

Ursachen der Sehprobleme sind meist die sogenannte Alterssichtigkeit und in höherem Alter auch der Graue Star – eine Trübung der Augenlinse, die unbehandelt zur Erblindung führen kann. Mit der Implantation neuartiger Kunstlinsen können Betroffene nun gleichzeitig beides behandeln lassen und so mehr Lebensqualität gewinnen. Die Premiumlinse soll im Übrigen ein klares und kontrastreiches Sehen in allen Entfernungsbereichen und auch unter schwierigen Lichtverhältnissen bieten.

Für Patienten hat dies den Vorteil, dass sie den Alltag weitgehend ohne Brille und Sehbeschränkungen genießen können.

Beratung beim Arzt

Das Lesen der Speisekarte im schwach beleuchteten Restaurant dürfte dann ebenso leichter fallen wie das Autofahren in der Nacht oder das Arbeiten am PC. Herkömmliche Intraokularlinsen hingegen korrigieren in der Regel die Fernsicht, während sogenannte Multifokallinsen ein gutes Sehen in der Ferne und Nähe ermöglichen, jedoch nicht immer im Zwischenbereich. Ob diese Linse für einen persönlich geeignet ist, wird bei Augenarztuntersuchung abgeklärt. (djd)

Versicherung bei schwerer Krankheit

Mehr als eine Million Menschen in allen Altersgruppen erkranken Schätzungen zufolge in Deutschland jedes Jahr schwer. Bei der Hälfte wird eine Krebserkrankung festgestellt, aber auch Herzinfarkt, Demenz oder Schlaganfall werden häufig diagnostiziert. Besteht kein ausreichender Versicherungsschutz, können neben den gesundheitlichen Problemen oft große finanzielle Sorgen hinzu kommen. (djd)

Sicher Heimwerken

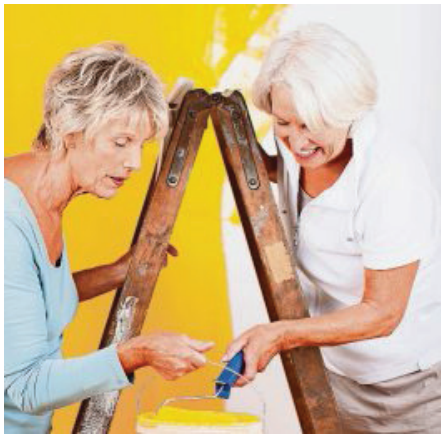
Schwindelgefühle abklären lassen

Wenn bei der Gartenarbeit der Boden zu wanken scheint oder man beim Toben mit den Enkelkindern benommen innehalten muss, steckt oft eine Schwindelerkrankung dahinter. Gerade Senioren sind häufig betroffen und können ihren Ruhestand dann nicht wie geplant genießen. Denn wenn beim Gehen und Stehen die Sicherheit fehlt und man jederzeit das Gleichgewicht verlieren könnte, werden Aktivitäten riskant und verunsichern die Betroffenen.

Vorbereitet zum Arzt

Zwar nehmen Schwindelbeschwerden generell im Alter zu, aber als unvermeidlich abtun sollte man sie nicht. Für eine effektive Behandlung ist zunächst Ursachenforschung wichtig, weil Schwindel viele Auslöser haben kann. Der erste Weg sollte zum Hausarzt führen, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. Für die weitere Diagnostik sollte dann ein HNO-Arzt oder eine Schwindelambulanz aufgesucht werden.

Besonders wichtig ist neben der körperlichen Untersuchung ein ausführliches Arztgespräch. Als Patient sollte man sich darauf gut vorbereiten und mit den wichtigsten Begriffen zum Thema vertraut machen. Auch das Führen eines Schwindeltagebuchs, in dem Zeitpunkt, Dauer, Art und eventuell Auslöser der Beschwerden vermerkt werden, liefert dem Arzt wertvolle Hinweise. Er kann feststellen, ob die Ursache der Erkrankung etwa im Gleichgewichtsorgan des Innenohres liegt, ob Durchblutungsstörungen oder psychische Probleme dahinterstecken. (djd)



Arbeiten in Haus und Garten werden schwierig, wenn der Boden zu schwanken scheint oder sich alles um einen dreht. Foto: Vertigoheel/djd

BEW
Betreuungs- und Erholungswerk e.V.
-Alter ohne Angst-
Wiener Str. 5
27568 Bremerhaven
Pflege, Betreuung, Wohnen
0471/ 9 54 31 - 0
info@bew-bhv.de
www.bew-bhv.de

Um mit den Enkeln Zeit zu verbringen, kann eine gemeinsame Reise eine gute Idee sein. Damit die Großeltern auch selbst Entspannung finden, sollten sie auf eine Kinderbetreuung im Urlaubsort achten. Foto: Diagentur/dpa

Gut geplant und ohne Bauchweh

Entspannter Urlaub für Großeltern und Enkel

VON VON BETTINA LEVECKE

Für berufstätige Eltern sind Oma und Opa oft ein Segen. Besonders wenn die Kinder Ferien haben – die Eltern aber keinen Urlaub – sind Großeltern oft längerfristig gefragt. Damit der Urlaub für alle Seiten entspannt wird, sollten sie aber einiges bedenken.

Seit mehreren Jahren entstehe ein ganz neues Marktsegment in der Tourismusbranche, sagt Prof. Torsten Kirstges, Tourismusexperte an der Jade Hochschule in Wilhelmshaven. „Immer mehr Reiseveranstalter entwickeln spezielle Angebote für die Zielgruppe Großeltern mit Enkeln."

Beziehungspflege

Mit Oma und Opa auf Reisen gehen – das ist mehr als nur eine gute Betreuungsoption. „Das kann auch richtige Beziehungspflege sein", sagt Kirstges. „Viele Familien nutzen solche Möglichkeiten, um mal Zeit füreinander zu haben." Besonders wenn die Großeltern weiter weg wohnen, baue ein gemeinsamer Urlaub eine gute Beziehung zu den Enkeln auf.

Bevor das erste Mal die Koffer gepackt werden, sollten die Kinder mindestens drei, vier Jahre alt sein, rät Andreas Engel von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung in Fürth. „Bei kleineren Kindern ist die Bindung zu den Eltern noch zu stark und elementar, um tagelang unterbrochen zu werden."

Grundregel bei Kindergartenkindern: Die Großeltern sollten wichtige Bezugspersonen sein. „Wenn man die Enkel nur zweimal im Jahr sieht, ist das für einen gemeinsamen Urlaub häufig noch nicht ausreichend, und Heimweh ist vorprogrammiert", sagt der Psychologe.

Sind Oma und Opa feste Bezugspersonen, und übernehmen vielleicht auch im Alltag regelmäßig die Betreuung, kann schon im Kindergartenalter die erste Reise geplant werden. Ursula Lenz, Sprecherin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) in Bonn, empfiehlt, dafür nicht zu weit in die Ferne zu schweifen. „Beginnen Sie am besten mit einem Wochenendurlaub in die Umgebung, das schenkt den Enkeln erste Sicherheit."

Urlaub in der Nähe

Nach und nach darf die Distanz dann gesteigert werden. Auch bei Grundschulkindern ist es oft die beste Lösung, einen Urlaubsort zu wählen, der im Notfall innerhalb weniger Stunden erreichbar ist. So können die Eltern bei schlimmem Heimweh oder im Fall einer Krankheit zu Hilfe eilen.

Vier Tage Freizeitpark, Städtetrip nach Berlin oder Radtour durch den Harz: „Solche Aktionen sind für jüngere Kinder eher nicht geeignet", sagt Engel. Er empfiehlt Eltern, sich im Vorfeld mit den Großeltern an einen Tisch zu setzen, um ein für alle Parteien passendes Reiseziel zu finden. Am Nordseestrand buddeln, Spaziergänge durch Wälder machen, auf den Spielplatz gehen: „Für Kinder bis ins Grundschulalter sind solche kleineren Aktionen absolut ausreichend."

Für die Kinder ist es vor allem aufregend und ein großes Abenteuer, mit Oma und Opa wegzufahren. Eltern sollten deshalb schon früh damit beginnen, die Reise positiv zu thematisieren. Wer alles gut geplant hat, kann die Kinder mit gutem Bauchgefühl abreisen lassen. Für die Großeltern ist der Urlaub mit den Enkeln zwar viel Trubel – aber auch eine wichtige Zeit. Und: Auch die Eltern haben dann mal wieder etwas Zeit für sich.

Internet lockt alle Generationen

Senioren nutzen Bankdienstleistungen

Der digitale Altersunterschied schrumpft. Immer mehr „Silversurfer" sind im Internet unterwegs – doch wofür nutzen sie es? Mehr als die Hälfte regelt online vor allem Bank- und Finanzgeschäfte oder informiert sich über bevorstehende Einkäufe und benötigte Servicedienstleistungen.

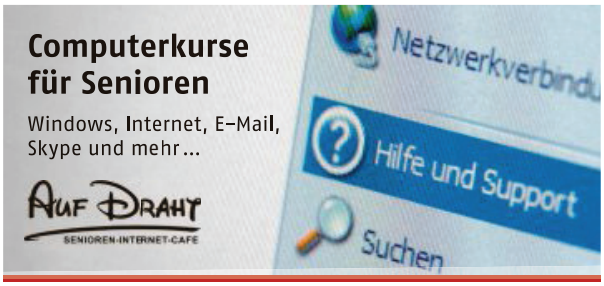
Nach wie vor sind jüngere Menschen häufiger online als ältere. Doch Senioren haben deutlich aufgeholt: Anfang 2014 nutzten 71 Prozent der 60- bis 65-jährigen Deutschen laut Umfrage das Internet, 2002 waren es erst 30 Prozent. Von den 18- bis 29-Jährigen sind heute 98 Prozent online – vor zwölf Jahren waren in dieser Altersgruppe 86 Prozent im Web aktiv.

Öffnet sich der Browser, geht es bei Jung und Alt zuerst ans Lesen und Schreiben von E-Mails. Vor allem die älteren Onliner nutzen das Internet in überdurchschnittlichem Maße (92 Prozent) hauptsächlich für E-Mails, wie eine Umfrage zum Nutzungsverhalten ergab. Auch für knapp zwei Drittel der Jüngeren gehören E-Mail-Programme zu den wichtigsten Online-Services. Auf Platz zwei folgen für die älteren und jüngeren Nutzer Websites, auf denen sie sich informieren können.

Daneben haben die „Silversurfer" eigene Vorlieben entwickelt – etwa für Bank- und Finanzdienste, die knapp zwei Drittel der Älteren ansteuern. Das sind deutlich mehr als bei den Jüngeren, die es lediglich auf 37 Prozent bringen.

Bei Facebook, Twitter und Co. indes behalten jüngere Nutzer die Oberhand: Mehr als die Hälfte von ihnen nutzt das Internet, um sich in sozialen Netzwerken auszutauschen. Unter den älteren Onlinern ist nur knapp ein Fünftel aktiv. (ast-medien)

Senioren entdecken das Internet. Foto: CosmosDirekt



Hafenstraße 156, 27576 Bremerhaven
Telefon: 0471 – 80 07 616
www.awo-bremerhaven.de
AWO Bremerhaven

Hunde sorgen für Abwechslung

Entspannung und Freude sind häufige Reaktionen – oft schon auf den ersten Blick

Gerade für Demenzerkrankte ist der Kontakt zu Hunden ein schönes, beruhigendes Erlebnis. Und darum suchen oftmals Wohn- und Pflegeeinrichtungen Vierbeiner, die regelmäßig ehrenamtlich mit ihren Haltern zu Besuch kommen und den Bewohnern Gesellschaft leisten.

Bevor es mit den Besuchen losgeht, werden Hund und Halter intensiv auf ihre Aufgaben vorbereitet. Bei Demenzerkrankten wird darüber hinaus immer wieder beobachtet, dass sie beim Kontakt mit einem Hund zu sprechen beginnen.

Echte Verbindung: Auf Heimbewohner haben die Tiere eine wohltuende – ja, wundersam beglückende Wirkung. Foto: Mars

In vielen Pflegestellen zählen die Hundebesuche zu den Höhepunkten der Woche, die von den Bewohnern sehnsüchtig erwartet werden. Ein Vorteil der Hunde ist, dass sie auf jeden Menschen zugehen, unabhängig von Alter, Aussehen und Krankheit. Viele Vereine und Verbände bieten den Hundebesuchsdienst bereits an und suchen ständig nach Verstärkung. Hunderasse und -größe spielen für den Streichel- und Kuscheleinsatz in Hospiz, Senioren- oder auch Kinderheim keine Rolle.

Freundliche Hunde

Vor dem ersten Einsatz werden die Hunde auf ihre Tauglichkeit für den Besuchsdienst eingehend getestet und vom Tierarzt untersucht. Voraussetzung ist, dass die Hunde gehorchen, sich auch von Fremden gern streicheln lassen und bei plötzlichen Geräuschen ruhig bleiben. Sie müssen in der Regel mindestens 18, teilweise 24 Monate alt sein, bevor sie als Besuchshunde eingesetzt werden können.

Bei den Hundehaltern kommt es besonders auf Zuverlässigkeit an, da die Besuche schnell zu einem festen Termin in einem Seniorenheim werden. Kommt das Hund-Mensch-Team einmal nicht, ist die Enttäuschung groß. Einer Studie zufolge werden Hundebesuchsdienste in etwa der Hälfte aller Altersheime angeboten. Vereine berichten, dass die weiter zunehmende Nachfrage kaum gedeckt werden kann.

Interessierte erhalten weitere Informationen bei den örtlichen Ehrenamtsbüros, Seniorenheimen oder karitativen Vereinen und Verbänden. (ast-medien)

Die Altenpflege wird gesetzlich gestärkt

Ab 2017 auch genauere Bestimmung des Pflegegrades

Da die Menschen immer älter werden, wird der Bedarf an qualifizierten Pflegekräften auch in den kommenden Jahrzehnten weiter stark ansteigen. Allein zwischen 1999 und 2013 hat sich zum Beispiel die Zahl der Altenpflegefachkräfte in ambulanten Pflegediensten und -heimen um beeindruckende 108 Prozent erhöht. Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz (PSG II) sollen unter anderem Pflegebedürftige und deren Angehörige besser abgesichert werden.

Ab 2017 gibt es zudem ein neues Begutachtungsverfahren, das den Pflegegrad der Betroffenen genauer bestimmt. Geistige, psychische und körperliche Einschränkungen werden dann deutlich besser erfasst und berücksichtigt.

Mit Maßnahmen wie dem Jahresbeginn geltenden Zweiten Pflegestärkungsgesetz werden die Bedingungen für Pflegebedürftige, deren Angehörige und Pflegekräfte verbessert. Foto: Kzenon/Fotolia/randstad

Pflegedienst
Sonja Beckers
Das mobile Pflegeteam aus Bokel
Tel. 04748-821280
Wir bieten auch dementengerechte Betreuung im häuslichen Umfeld.
Sonja Beckers
Tagespflege
...as bi di tuhus!
Tel. 04748-822855
Hauptstraße 10 · 27616 Bokel

Seit 20 Jahren in Geestland-Langen
Zentrum für Ambulante Krankenpflege GmbH
- Ambulante Pflege
- Betreuung und Entlastungen zu Hause
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Häusliche Krankenpflege
- Hilfe bei allen Antragstellungen für: Pflege, Behinderung, Betreuung etc.
- Qualifiziertes Pflegepersonal
- MDK-Pflegenote 1,0

Beratungen und Terminabsprachen:
☎ 04743/27200
klein.zak@web.de
ZAK Zentrum für Ambulante Krankenpflege GmbH
...Ihr Engel auf Erden.
Debstedter Straße 80 · 27607 Geestland

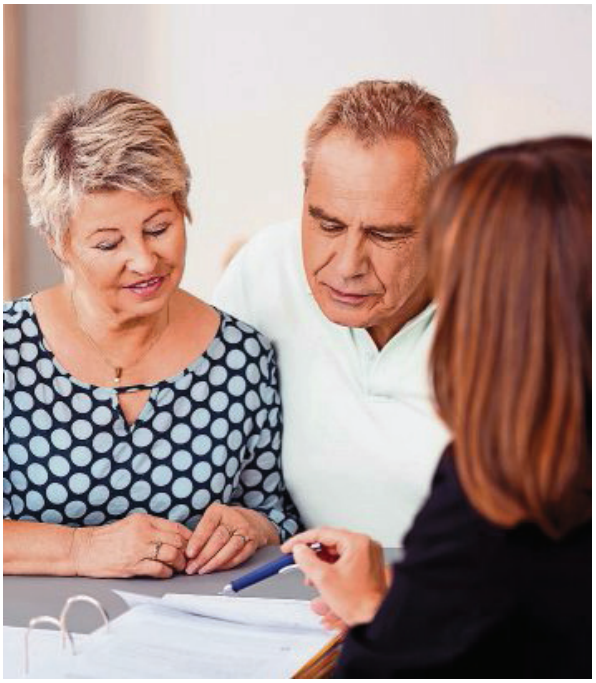
Haus Eden Seniorenheim an der Küste
Kostenlose und unverbindliche Beratung rund um das Thema Pflege für ambulante und stationäre Leistungen
☎ 04705/1015 · www.eden-wremen.de

Bescheid wissen und Vorteile nutzen

Bei Pflege in häuslicher Umgebung sollten die Angehörigen gut informiert sein

Derzeit gibt es in Deutschland etwa 2,6 Millionen Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. Über 70 Prozent von ihnen werden zu Hause gepflegt, die meisten von ihren Angehörigen.

Für die Pflegenden sind damit nicht nur physische und psychische, sondern vor allem auch finanzielle Belastungen und Sorgen verbunden. Das staatliche Pflegegeld und die staatlichen Pflegesachleistungen reichen meist bei Weitem nicht aus, um beispielsweise Einkommenseinbußen bei eingeschränkter oder vorübergehend ganz aufgegebener Berufstätigkeit auszugleichen. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene beim Thema Pflege gut informiert sind.



Zu allen Fragen der Pflegefinanzierung sollte man sich gut informieren: Welche Kosten kommen auf einen zu, welche Ansprüche hat man, wer kann Ansprüche geltend machen, an wen wendet man sich? Foto: djd/Paul Hartmann AG/contrastwerkstatt - Fotolia

Die Weichen stellen

Welche Kosten kommen auf die Betroffenen zu, welche Ansprüche hat man, wer kann Ansprüche geltend machen, an wen wendet man sich, wie hoch sind die Leistungen und welche weitergehenden Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Mit der Beantragung der Pflegestufe etwa werden die Weichen für künftige Leistungen der Pflegeversicherung gestellt. Der Antrag muss bei der Pflegekasse, die der Krankenkasse zugeordnet ist, gestellt werden. Die Beantragung kann auch ein Familienangehöriger, Nachbar oder guter Bekannter übernehmen, wenn er dazu bevollmächtigt ist. Sobald der Antrag bei der Pflegekasse gestellt wurde, beauftragt sie den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) oder andere unabhängige Experten mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Innerhalb von fünf Wochen sollte der Antrag bearbeitet und entschieden sein.

Entlastung für Angehörige

Die Pflegereformen der letzten Jahre sollten nicht zuletzt für eine Entlastung der pflegenden Angehörigen sorgen. Pflege und Beruf sollten sich besser miteinander vereinbaren lassen. Allerdings sind viele Details und Möglichkeiten etwa aus dem neuen „Familienpflegezeitgesetz“. Auch über die entsprechenden Rechtsansprüche von Arbeitnehmern informiert das neue Portal zuhause-pflegen.de.“ oftmals nicht bekannt.

Die sogenannte „Kurzzeitpflege“ wurde geschaffen, um pflegende Angehörige bei ungeplant auftretenden Ereignissen zu entlasten, etwa beim pflegegerechten Umbau der Wohnung. Dann wird der Pflegebedürftige vorübergehend in stationären Pflegeeinrichtungen betreut. Die „Verhinderungspflege“ wiederum greift immer dann, wenn ein pflegender Angehöriger vorübergehend ausfällt - etwa durch Krankheit oder Urlaub. Dann übernimmt die Pflegekasse die Kosten für die Ersatzpflege.

(djd)

www.zuhause-pflegen.de

Alpha Taxi
Der Spezialist für rollstuhlgerechte Beförderungen
Ihr starker Partner im Cuxland!
- Fahrten zur Dialyse
- Fahrten zur Physiotherapie
- Fahrten zur Strahlen- oder Chemotherapie
- Fahrten zu Ärzten/ ins Krankenhaus
04742 – 363 / www.alphataxi.de

Ambulante Krankenpflege Andreas Peper
Rybniker Straße 2a
27578 Bremerhaven
Häusliche Krankenpflege · Altenpflege · alle Bereiche
Betreuung demenziell Erkrankter · Senioren-WG
Seit 1998
Die Alternative zum Heimaufenthalt!
Wohngemeinschaft für 11 pflegebedürftige Bewohner/Senioren
24-Std.-Pflegekräfte vor Ort
in der Seniorenwohngemeinschaft „Am Klint 20“
- direkt am Bürgerpark in Bremerhaven -
Besichtigung jederzeit möglich!
Informationen kostenlos und unverbindlich.
Pflegedienst Andreas Peper, Telefon 04 71/80 30 22

ABFLUSS sofort SERVICE
Tel. 0471 / 90 22 959
Kanalsanierung · Kanalreinigung
Rohrsanierung · Rohrreinigung
Dichtheitsprüfung · TV-Untersuchung

TAGESPFLEGE BREMERHAVEN
Pflegeteam Milz GmbH
Gerne informieren wir Sie rund um das Thema Tagespflege. Werfen Sie einen Blick in unsere neuen Räumlichkeiten mitten in Bremerhaven. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
– Aufbau und Pflege von sozialen Kontakten
– Entlastung der pflegenden Angehörigen
– Eine geregelte Tagesstruktur schaffen
– Abwechslungsreiches Speisenangebot
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr.
Tagespflege Bremerhaven
Friedrich-Ebert-Straße 3 · 27570 Bremerhaven
Telefon 04 71/30 83 23 51
E-Mail: tagespflege@pflegeteam-milz.de

PFLEGETEAM Silvia Milz
Wir pflegen Sie in Ihrer gewohnten Umgebung. Unser qualifiziertes Pflegepersonal ist für Sie da, wenn Sie es brauchen. Denn wir möchten, dass Sie fachlich und menschlich rundum gut versorgt sind.
– Körperpflege
– Behandlungspflege
– Palliativpflege
– Verhinderungspflege
– Hausnotruf
– Menüservice
– Hauswirtschaftliche Hilfen und Einkaufsdienst
– Betreuung zu Hause
Bürozeiten: Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr.
Bremerhaven: Friedrich-Ebert-Straße 3 · 27570 Bremerhaven
Telefon 04 71/30 83 23 50
E-Mail: bremerhaven@pflegeteam-milz.de
Langen: Leher Landstraße 105 · 27607 Langen
Telefon 04 743/9 49 99 00
E-Mail: langen@pflegeteam-milz.de
Loxstedt: Bahnhofstraße 41 · 27612 Loxstedt
Telefon 04 744/41 55
E-Mail: info@pflegeteam-milz.de

WIR SIND FRISCH!
CAP-Service für Sie:
Begleiteter Einkauf
Sprechen Sie uns im Markt an.
Barrierefreiheit
Denn jede Stufe ist eine zuviel.
Lieferservice
Wir bringen Ihren Einkauf kostengünstig zu Ihnen nach Hause.
Inhaber: Elbe-Weser Werkstätten gGmbH · Mecklenburger Weg 42 · 27578 Bremerhaven
IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT CAP ...der Lebensmittelpunkt
CAP-Märkte
Deichstr./Uferstraße · Bremerhaven
In der Langen Straße 24 · Wremen
Die Elbe-Weser Werkstätten sind Partner der EDEKA

Malereibetrieb Mönnich
Nachf. GmbH & Cie KG
MALEREI FÜR NEUBAUTEN • ALTBAUTEN • INDUSTRIE
Betonsanierung • Wärmedämmung • Renovierung • Tapezierung und moderne Innenraumgestaltung
Heideweg 2 · 27578 Bremerhaven · Telefon 04 71/9 54 27-0 · Fax 04 71/9 54 27-20
www.malerei-moennich.de

Friedhofsgärtnerei
Heiko Stindt
Individuelle Grabpflege
Grabgestaltung
Gartenpflege
Augspurgstraße 9
27580 Bremerhaven
Telefon 04 71/8 06 24 48
Mitglied der Nordwestdeutschen Treuhandstelle für Dauergrabpflege GmbH
DAUER GRAB PFLEGE
Leben braucht Erinnerung

Grabpflege zu treuen Händen

Fachleute übernehmen Dauergrabpflege

Friedhöfe sind wahre Oasen der Entschleunigung: Auf einer Bank im Schatten kann man zur Ruhe kommen. Oft genug müssen diejenigen, die die Gräber pflegen, aber auch Mühe und Zeit investieren – immer dann, wenn es heißt, die Grabstelle in gepflegtem Zustand zu halten.

Genau dort setzt das breitgefächerte Angebot von vielen Friedhofsgärtnern an. Viele Menschen, die die Pflegearbeiten der Friedhofsgärtner in Anspruch genommen haben, sind von der zuverlässigen Betreuung so begeistert, dass sie mitunter anschließend die komplette Grabpflege in die Hand der Fachleute legen.

Viele Interessenten entscheiden sich für die Jahres- oder Dauergrabpflege. Foto: BdF, Bon

Die Angebote beihalten umfangreiche Dienstleistungen, wie beispielsweise die Grabgestaltung und eine regelmäßige Wechselbepflanzung. Auf diese Art sieht das Grab rund ums Jahr schön und gepflegt aus.

Dass das hohe Niveau der Arbeiten eingehalten wird, dafür können sogar Kontrollen im Auftrag der jeweiligen Treuhandstelle für Dauergrabpflege sorgen. Über das ganze Leistungsspektrum informieren die renommierten Betriebe der Region immer gerne. (vk)

Gärtnerei Rieger
Grabpflege
Grabneugestaltung
Dauergrabpflege
Wir lassen Erinnerungen blühen.

Inh.: Hubert Paetz
Feldstr. 12
27574 Bremerhaven
Tel. 0471-37001
www.gaertnereirieger.de
rieger@gaertnereirieger.de
Mitglied der Nordwestdeutschen Treuhandstelle für Dauergrabpflege

FRIEDHOFSGÄRTNEREI und GARTENBAU
Joachim Scharnberg
DAUER GRAB PFLEGE
Leben braucht Erinnerung
Mitglied der Nordwestdeutschen Treuhandstelle für Dauergrabpflege
Blumenstraße 6
27607 Geestland-Debstedt
Tel. (0 47 43) 66 86

Betreuung mit Zertifikat

Bestatter führen Qualitätszeichen

„Wie erkenne ich einen qualitätsbewussten Bestatter?“ fragen Betroffene im Trauerfall. Sicherheit bietet das Markenzeichen des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V.

Das Qualitätssiegel garantiert Angehörigen eine qualitativ hochwertige Beratung und Betreuung, denn die Markenzeichenbetriebe erfüllen strenge Qualitätskriterien.

Das Markenzeichen des Bundesverbandes blickt auf eine mehr als 50-jährige Tradition zurück. Erstmals wurde es 1952 an Bestatter verliehen, die über eine besondere Qualifikation verfügten. Stetig wurde das Niveau der Voraussetzungen für die Führung des Markenzeichens angehoben.

Heute ist es erforderlich, neben einer abgeschlossenen Ausbildung zur Bestattungsfachkraft, zum Geprüften Bestatter oder Bestattermeister besondere persönliche, fachliche und betriebliche Voraussetzungen zu erfüllen, damit das Markenzeichen geführt werden darf.

Aufgrund des eigenen hohen Anspruchs der Bestatter an ihre Dienstleistung und dem Bestreben nach kontinuierlicher Qualitätsverbesserung führte der Bundesverband 2009 eine weitere Voraussetzung für die Führung des Markenzeichens ein – die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2008.

Mit der Übergabe der Zertifizierungsurkunde durch ein Tochterunternehmen des TÜV Rheinland wurden etwa 1000 Markenzeichenbetriebe im Verbund zertifiziert. All diese Betriebe unterliegen einer ständigen Kontrolle durch unabhängige Prüfer.

Angehörige eines Trauerfalles und Vorsorgende können sicher sein, dass sie bei einem Bestatter, der das Markenzeichen führt und zertifiert ist, eine qualitativ hochwertige Beratung und Betreuung erhalten. (vk)

www.bestatter.de

koop Bestattungsinstitut
VERTRAUEN ÜBER GENERATIONEN

Kennen Sie unsere besonderen Dienstleistungen?
✓ Kostenloses Treuhandkonto
✓ Koop-Card-Vorteile
✓ digitale Nachlass-Regelung
✓ Bestattungsverfügung und -finanzierung
✓ Sterbegeldversicherung
✓ Erinnerungsschmuckstücke
✓ Gedenk-Dalben.de
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Zertifiziertes QM System nach ISO 9001:2008
Persönliche Gesprächstermine auch bei Ihnen zu Hause:
Tel.: 0471–922 170 | www.koop-bestattungen.de

Gießservice

Sommerzeit – das ist auch immer Reisezeit: Können die Blumen auf dem Balkon bei Abwesenheit noch in die Obhut des Nachbarn gegeben werden, so ist der Weg zum Friedhof anderen Menschen oftmals nicht zuzumuten. Eine längere Zeit ohne entsprechende Pflege drohen die Arbeit eines ganzen Jahres zunichte zu machen. Hier bieten viele Friedhofsgärtnereien mit ihrem Gießservice eine sinnvolle Hilfe. Für einen geringen Pauschalpreis übernehmen sie eine bestimmte Zeit lang das regelmäßige Gießen des Grabes.

Preiswerte Urlaubsvertretung

Auch für Grabstätten, die nicht dauerhaft vom Fachmann im Rahmen einer Dauergrabpflege betreut werden, besteht die Möglichkeit einer preiswerten Urlaubsvertretung bei jedem Friedhofsgärtner vor Ort. Ganz besonders bietet sich dieser Service natürlich für ältere Menschen an, denen der regelmäßige Grabbesuch und das Tragen der schweren Gießkannen ernsthaft Probleme bereiten. Ein Service, der in den kommenden Jahren wahrscheinlich noch akuter werden wird.

Mit immer heißer und trockener werdenden Sommermonaten wird dieser Dienst immer wichtiger. Aber die Klimakapriolen betreffen mittlerweile nicht nur die Problemmonate Juni bis September. Da auch das Frühjahr und der Herbst oftmals auch regenarme Perioden aufweisen, lohnt es sich den Gießservice nicht nur im Sommer in Anspruch zu nehmen. (ast-medien)

Eine längere Zeit ohne entsprechende Pflege drohen die Arbeit eines ganzen Jahres zunichte zu machen. Hier bieten viele Friedhofsgärtnereien mit ihrem Gießservice eine sinnvolle Hilfe an.

Foto: Genossenschaft Badischer Friedhofsgärtner

Barrierefreies Badezimmer

Sanierung garantiert Komfort und Unabhängigkeit im Alltag

Wenn mit den Jahren die Beweglichkeit nachlässt, können schon kleine Stufen zum unüberwindbaren Hindernis werden. „Viele ältere Menschen würde gerne selbstständig in ihrem vertrauten Umfeld wohnen bleiben, sehen sich jedoch im Alltag immer wieder mit Problemen wie steilen Treppen, rutschigen Bodenbelägen oder dem zu hohen Einstieg in die Badewanne konfrontiert“, schildert Fachjournalist Martin Blömer.

Stolperfalle beseitigt: An der Stelle der alten Badewanne befindet sich nun eine nahezu ebenerdige Dusche. Der Umbau dauert nur einen Tag. Foto: djd/Tecnobad Deutschland

Um barrierefrei wohnen zu können, müsse man aber nicht zwangsläufig einen Komplettumbau in Kauf nehmen – schon vergleichsweise einfache Maßnahmen könnten viel bewirken.

Das Badezimmer ist einer der gefährlichsten Räume für Personen mit nachlassender Mobilität. Ein Sturz kann gravierende Folgen nach sich ziehen. Doch es gibt Lösungen: Um das Duschen zu erleichtern, kann mit speziellen Systemen nachträglich ein bequemer Einstieg in die vorhandene Wanne eingebaut werden. Der günstige Umbau dauert nur wenige Stunden.

Haltegriffe, ein spezieller Duschstuhl oder ein an der Wand angebrachter Klappsitz sorgen für Komfort und Sicherheit. Wichtig ist zudem ein rutschhemmender Belag. So können ältere Menschen wieder täglich selbstständig und ohne fremde Hilfe duschen.

Eine interessante Option ist der Komplettumbau der Badewanne zur Dusche. Auch dies lässt sich vom Profi in nur einem Arbeitstag erledigen, ohne dass man allzu viel Schmutz und Lärm in Kauf nehmen müsste. Die neue Komfortdusche mit ebenerdigem Zugang wird genau dort platziert, wo bisher die Badewanne stand.

Und wenn der Einbau aufgrund der baulichen Gegebenheiten nicht ganz ebenerdig möglich sein sollte, sorgt eine kleine Rampe für Abhilfe. So ist die Dusche auch mit Gehhilfe oder Rollstuhl leicht zugänglich. (djd)

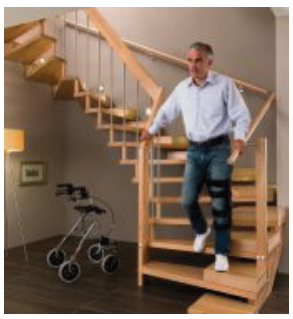
Sorgloser Aufstieg leicht gemacht

Treppen mit zusätzlichen Halbstufen bieten Sicherheit für Senioren

Glück auf! Dieser bekannte Bergmannsgruß lässt sich wortwörtlich auch auf eine typische Alltagssituation, das Treppensteigen, übertragen. Denn Treppen entpuppen sich des Öfteren als Stolperfallen oder sogar als Barriere. Ob nun jung oder bewegungseingeschränkt, jeder möchte das Glück haben, sicher ans Ziel zu kommen.

Um bei der Sicherheit optimal vorzusorgen, achten Treppenkäufer am besten auf das CE-Zeichen. Dieses dürfen nur jene Treppen tragen, deren Sicherheit gegenüber dem Deutschen Institut für Bautechnik nachgewiesen wurde. Derart gekennzeichnete Produkte zeichnen sich durch hochwertiges Material und ideale Standsicherheit aus – inklusive einer Nutzungssicherheit von 50 Jahren. Eine rutschfeste Lackierung der Holzstufen bietet allen Bewohnern Trittsicherheit.

Experten werden eine neue Wunschtreppe an die jeweiligen Bedürfnisse des Kunden anpassen und dabei stets höchste Sicherheitsstandards bieten. So können Best Ager von den angebotenen Halbstufen profitieren, welche die Tritthöhe halbieren. Die dadurch bewirkte Entlastung von Knie- und Hüftgelenken ist sogar fachärztlich bescheinigt. Die Halbstufen sind über die KfW-Bank förderbar. Zudem gewähren manche Pflegekassen Zuschüsse auf zweiseitige Handläufe. (ast-medien)



Halbstufen und zusätzliche Handläufe bieten Sicherheit für Senioren. Foto: Treppenmeister GmbH

Tischlerei HECHT ...das passt!
barrierefreie Umbauten
Alte Mühlenstraße 7 · Lunestedt
Telefon: 04748-82 05 30
www.tischlerei-hecht.de

H. Genuttis Sanitär- und Heizungstechnik
Ihr barrierefreies Komfort-Bad für die Zukunft
0471-7 30 11
www.genuttis.info

Glaserei Michael Lohsen
Neu- & Reparaturverglasungen aller Art
Isolierverglasungen
Dachverglasungen
Spiegelmontagen
Ganzglastüren
Ganzglasduschen
Kunstverglasungen
Versiegelungstechniken
Bredenweg 16
27578 Bremerhaven
Tel.: 0471 / 80 50 32
Fax: 0471 / 9 02 16 28
Mobil: 0174 / 1 97 15 15
E-Mail: glaserei.michael.lohsen@hotmail.de

Senioren-Zentralruf 7 80 80
EIGGER'S DIENSTLEISTUNGS GMBH
Kosebrokenstraße 2
27572 Bremerhaven
Telefon 04 71/7 80 80
Telefax 04 71/7 80 55
TAPEZIER- U. MALERARBEITEN
PREISWERT, SCHNELL & GUT

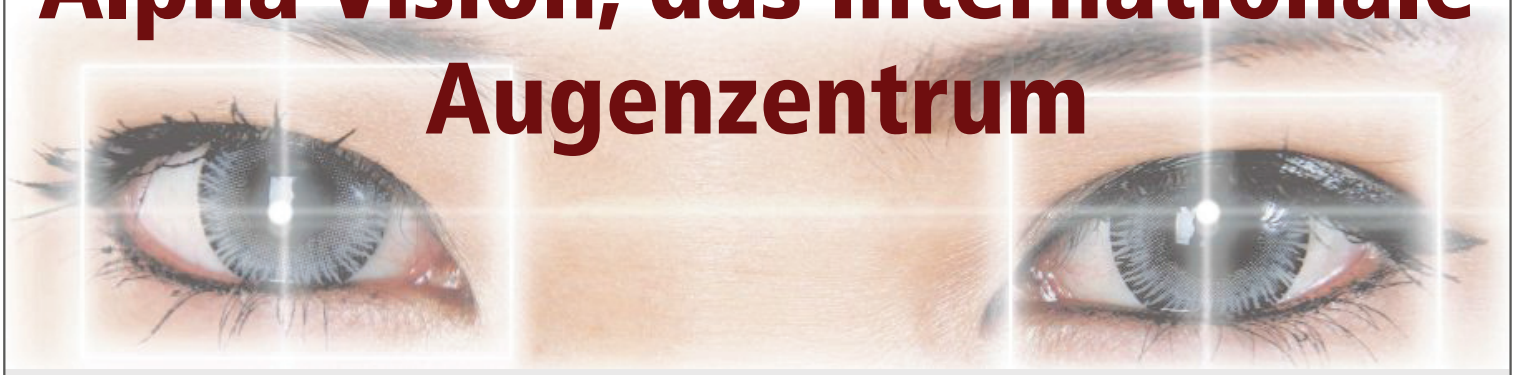
Freye
Dach- & Fassadenservice
Dachrinnenservice
Kanal- & Rohreinigung
Hausanstriche
Schiffdorf-Sellstedt
04703/440

Horst Milenk Tischlermeister
Fenster, Türen und mehr ... 04791 93 15 396 / 0172 63 01 815

Meisterbetrieb Jens Kück GmbH
Heizung
Sanitär
Solartechnik
· Wartungsservice
· Badsanierung
· Heizungssanierung
· Kanalreinigung
Drangstedter Chaussee 4
27607 Geestland
Tel.: 0 47 43/95 88 40
Notdienst: 0 47 43/95 88 42

MALEREI Freye e. K.
Inhaber: Norbert Bernhardt
Energie sparen mit Produkten der Firma ECOFIBRE zur optimalen Innendämmung mit BLT 5 und Kerndämmung mit BLT 7
(kostengünstige Verabeitung, nicht nur für Altbauten und denkmalgeschützte Häuser)
Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie uns an.
Verdener Straße 26 · 27570 Bremerhaven
Telefon (04 71) 20 77 72 · (04 71) 20 79 14

Alpha Vision, das internationale Augenzentrum



ALPHA VISION
Internationales Augenzentrum

LASIK Zentrum

Alte Bürger 162
27568 Bremerhaven
Telefon 04 71/94 18 93 15

Eichenhamm 20
27639 Wurster Nordseeküste
Telefon 0 47 42/92 63 64 4

Praxis Dock 10
Bürgermeister-Smidt-Straße 10
Telefon 04 71/41 19 11

Alte Bürger 162
27568 Bremerhaven
Telefon 04 71/94 18 93 15

info@alpha-vision.to

Alpha Vision in der Bürgermeister-Smidt-Straße 162 – Alte Bürger – ist das internationale Augenzentrum in Bremerhaven, das seinen Patienten nahezu einzigartige Leistungen in der Region bietet. Dazu zählt auch, dass in der Praxis neben Deutsch auch Englisch, Türkisch, Spanisch, Polnisch, Italienisch, Arabisch, Portugiesisch und Russisch gesprochen wird.

Neben den klassischen augenärztlichen Diagnosen und Behandlungen ist Alpha Vision seit 2014 mit der „Nano-Laser-Behandlung“ führend in ganz Norddeutschland. Patienten, die sich einer solchen Katarakt-Behandlung (gegen den grauen Star) mit dem Nano-Laser unterziehen, können diese ambulant vornehmen lassen. Als eine von vier großen Augenarztpraxen in Bremerhaven übernehmen die kompetenten Ärzte von Alpha Vision Dr. (Univ. Izmir) A. Bilgic, Dr. A. Galal, Dr. rer. net. K. Bittermann, auch Operationen des Krankheitsbildes „Grüner Star“, führen Netzhaut-Operationen durch und bieten auch Operationen für Patienten, die schielen, an. Damit müssen die Patienten keine weiten Wege mehr auf sich nehmen, sondern können von der Diagnose bis zur kompletten Behandlung, inklusive Operation, die Leistungen von Alpha Vision vor Ort nutzen.

Alpha Vision ist die einzige Augenarztpaxis im Elbe-Weser-Dreieck, die Lasik-Behandlungen anbietet. Mit dieser Form der Laserbehandlung werden Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Sehfehler höherer Ordnung sowie Alterssichtigkeit behandelt. Selbstverständlich gehört auch eine Sehschule zum Angebot des Augenzentrums. Zudem gehören auch kosmetische Operationen, wie die Lidrekonstruktion nach Unfall, Tumorentfernung oder anderen Ursachen zum Leistungsspektrum des Augenzentrums. Zu den kosmetischen Angeboten zählen auch Behandlungen mit Botox und Hyaluron. Hier agieren die Ärzte in Kooperation mit dem Kosmetikstudio Beauty Line, in Bremerhaven.

Die Praxis hat nach dem Zusammenschluss zweier Praxen im Jahr 2009 sehr schnell expandiert, so dass heute auch im Dock 10, Bürgermeister-Smidt-Straße 10, und in Dorum den Patienten Praxen zur Verfügung stehen. In Dorum, am Eichenhamm 20, wurde die neue Praxis im April 2016 eröffnet. Bis auf notwendige Operationen bietet Alpha Vision auch dort sämtliche Leistungen an. (ks)