

Älter werden

in Vorpommern und der Mecklenburgischen Seenplatte Ausgabe 2021





GUTES TUN EINFACH MACHEN



// AMBULANTE PFLEGE



ADRESSE

SoPHi Greifswald GmbH
Heinrich-Hertz-Straße 20 b
17491 Greifswald

TELEFON & FAX

Zentrale: +49 3834 8040-111
Telefax: +49 3834 8040-199

ONLINE

Email: post@sophi-greifswald.de
Web: www.sophi-greifswald.de

Inhaltsverzeichnis

Neuer Pflegedienst rollt durch die UER-Region (Anzeige)	4
Senioren raus aus der Isolation	6
„Leben im Alter – Wohnen mit Service“ (Anzeige)	7
Lebensfreude & Fürsorge mit der Volkssolidarität NORDOST e.V. (Anzeige)	8
Sind Alzheimer und Demenz das Gleiche?	9
Auf die Symptome achten	10
Kreiskrankenhaus Demmin (Anzeige)	12
Der Retter aus dem Kühlschrank	14
Flexible Personenbeförderung nach Maß (Anzeige)	14
Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da. (Anzeige)	15
KS Wohnresidenz – Betreutes Wohnen für Senioren in Anklam (Anzeige)	16
Hilfe bei Krankheit oder im Pflegefall	17
ARDA Hörgeräte (Anzeige)	18
Wohngemeinschaften in Gützkow, Demmin und Loitz (Anzeige)	20
Seniorenhandy – Telefonieren mit Handicap	22
Barbara Ullrich – Musik ist mein Leben (Anzeige)	22
Schwellenloser Übergang	24
Keine Rentenerhöhung 2021?	25
Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“	26
Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk (Anzeige)	28
Mobilitas – Menschlich. Modern, Mobil. (Anzeige)	29
Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten	30
Pflegedienst Stügerhoff (Anzeige)	31
Das Auge isst mit: Vielfältige Ernährung für die Augengesundheit	32
Zurück nach Vorpommern (Anzeige)	34
Umfangreiche Hilfe bei Umzügen mit Pflegegrad (Anzeige)	38
Sinnvolle Appetitanreger im Alter	39
Gut leben mit Diabetes	40
Mit Chic und Anti-Rutsch-Effekt	42
Ventus Immobilien – Ihr Immobilienmakler (Anzeige)	43
Sanitätshaus Ostseewind (Anzeige)	44
Fit bis ins hohe Alter – Angebote im Freizeitbad Greifswald (Anzeige)	45
Ihre Pluspunkt Apotheke (Anzeige)	46
Sanitätshaus „Gesund Leben“ – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen (Anzeige)	47
Besonders leicht, schlank und faltbar: Rollator Dolomite Gloss	48
Wir haben uns spezialisiert (Anzeige)	48
Hier steht der Mensch im Mittelpunkt (Anzeige)	49
Friedhöfe im Wandel zu grünen Oasen der Stadt	50
Vorher selbst bestimmen durch Vorsorge (Anzeige)	50
Gedanken einer Trauerbegleiterin und Bestatters	52
Steuererklärung 2020: R-AUS für Rentner	54

IMPRESSUM

Herausgeber: ©2021 DRUCKHAUS BORNA
04552 Borna · Abtsdorfer Straße 36
www.druckhaus-borna.de

Produktions- und Verlagsleitung:

Bernd Schneider (V.i.S.d.P.)

Gesamtherstellung:

DRUCKHAUS BORNA

Auflage: 5.000 Exemplare

Redaktionsschluss: 5. März 2021

Fotos: Titel: ©LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com / Innenteil: ©Krakenimages.com - stock.adobe.com (S. 18 m.) soweit an den Fotos und hier nicht genannt, die entsprechenden Autoren und Auftraggeber.

Rechte:

Urheberrechtlich geschützt. Nachdruck der Beiträge – auch auszugsweise – sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anzeigenleitung:



pr-agentur-vorpommern
Nicole Duda, Agenturleiterin
Am Wietsoll 13 · 17126 Jarmen
Tel./Fax: 039997 13952
E-Mail: nicole.duda@gmx.de
www.pr-agentur-vorpommern.de

MSP Intensivpflege GmbH
IHR FACHPFLEGEDIENST
mit Spaß in der Pflege & mit Herz und Kompetenz.
24 Stunden Tag & Nacht
Rufen Sie uns an!

MSP-Intensivpflege GmbH
Am Koppelberg 8 • 17489 Greifswald
Tel.: 03834 - 831 86 36
Fax: 03834 - 831 86 37
info@msp-intensivpflege.com
www.msp-intensivpflege.com

agilo 24
Personen- und Krankenfahrten

agilo24
Personen- und Krankenfahrten

Unsere Leistungen

- Krankenfahrten aller Art, auch im Rollstuhl, Tragestuhl oder liegend (alle Krankenkassen)
- Personenbeförderung
- Individuell abgestimmte Fahrten zu privaten Veranstaltungen, Diskotheken, Festivals
- Stadt-, Fern-, Einkaufs- und Besorgungsfahrten
- Flughafentransfer

0800 750 5 750
gebührenfrei

Neuer Pflegedienst rollt durch die UER-Region

#zuverlässig #kompetent #individuell #flexibel



Eine liebevolle Betreuung steht für das Team des Ueckermünder Pflegedienstes an erster Stelle.

Karsten Eggert hat sich einen lang ersehnten Traum erfüllt und einen eigenen ambulanten Pflegedienst in der Region gegründet.

Mit einem engagierten und fachlich kompetenten Team an seiner Seite, startete er am 1. Januar 2021 in die Selbstständigkeit. Zuverlässig, kompetent, individuell und flexibel wollen die Fünf ihren Job in der Region angehen.

Dass Karsten Eggert seinen Pflegedienst in Ueckermünde gegründet hat, kommt dabei nicht von ungefähr. „Ich lebe seit meiner Geburt hier und bin sehr mit dieser schönen Region verwurzelt“, erzählt der 37-Jährige. Er ist examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger mit einer zusätzlichen Ausbildung zur Pflegedienstleitung. Dass er diesen beruflichen

Weg gegangen ist, hat er seiner Oma zu verdanken. Sie erlernte einst selbst den Beruf der Krankenschwester und war viele Jahre im Ueckermünder Krankenhaus als Stationschwester tätig.

Umsowohl stolz dürfte sie sein, dass sie jetzt den neuen Flyer und auch die moderne Homepage des Pflegedienstes zielt. Bevor der Ueckermünder den Schritt in die Selbstständigkeit wagte, war er 13 Jahre bei einem öffentlichen Träger in der Region als Pflegedienstleiter tätig und konnte so jede Menge Berufserfahrung sammeln.

Auf die Fahnen haben sein Team und er sich geschrieben, mit modernster Technik zu arbeiten, die Zeit in der Dokumentation spart. Wertvolle Zeit also, die das Team zukünftig lieber für

seine Patienten hat. Denn: „Das Wohl der Menschen hat für uns höchste Priorität und liegt uns sehr am Herzen“, betont Karsten Eggert, der sich auf die neue Herausforderung freut. Unterwegs ist das Team in der gesamten Uecker-Randow-Region. Blutdruck- und Blutzuckermessung, moderne Wundversorgung, Insulingabe, Spaziergänge, Gespräche, Körperpflege, Hilfe bei der Haushaltsführung, Einkaufen und vieles mehr gehören zum Angebot der ambulanten Pflege und Betreuung. Auch die Verhinderungspflege, wenn ein pflegender Angehöriger mal eine Pause braucht oder beruflich unterwegs ist, gehört zum Angebot des Pflegedienstes.

Ebenso dürfen Sie auf eine kostenlose kompetente Beratung bei der Beantragung von Pflegegraden setzen. Unterstützung erfahren Sie außerdem bei allen organisatorischen Problemen und Anliegen.

Uta Bilaczewski / Fotos: S. Wolff



Daniela Priem, Josefine Braun, Karsten Eggert, Christopher Priem und Ina Kasel (von links) starteten gemeinsam im Januar 2021 den Pflegedienst Karsten Eggert.



PFLEGEDIENST
KARSTEN **KE** EGGERT
AMBULANTE PFLEGE & BETREUUNG

#zuverlässig
#kompetent

#individuell
#flexibel

Wir pflegen den Menschen dort, wo er sich am wohlsten fühlt, in seinem **Zuhause**. Ihr Leben soll weiterhin **erfüllt und lebenswert** sein – wir unterstützen Sie dabei!

Wir pflegen und betreuen Menschen **mit und ohne Pflegegrad**. Wenn Sie oder Ihre Angehörigen in Ihrem Alltag Unterstützung benötigen, ist der ambulante Pflegedienst Karsten Eggert der **richtige Partner** an Ihrer Seite.

Wir besuchen und beraten Sie, organisieren, verwalten, pflegen nach Wunsch und Bedarf – **alle anfallenden Tätigkeiten** – auch im Haushalt.

☎ **039771 544541**
24 Stunden für Sie erreichbar!

Behandlungs-
pflege

Körperbezogene
Pflegemaßnahmen

Hilfe bei der
Haushaltsführung

Betreuung

Verhinderungs-
pflege

PFLEGEDIENST KARSTEN EGGERT ~ Ambulante Pflege & Betreuung

Chausseestraße 40 ~ 17373 Ueckermünde

Mobil: 0151 · 54648549 ~ Telefon: 039771 · 544541 ~ Fax: 039771 · 544542

E-Mail: info@pflagedienst-ke.de ~ Internet: www.pflagedienst-ke.de

Senioren raus aus der Isolation

Gerade wer unter Arthrose leidet, sollte jetzt wieder gezielt aktiv werden

(djd). Die letzten Monate waren für viele Menschen herausfordernd und oft auch beängstigend. Besonders Ältere haben aus Sicherheitsgründen die eigenen vier Wände nur für dringende Erledigungen verlassen. Nun aber können wir alle wieder etwas unbesorgter rausgehen. Und gerade Senioren, die unter Arthrose leiden, sollten das nach Monaten mit wenig körperlicher Aktivität auch ausnutzen und gezielt neu durchstarten. Denn Bewegung sorgt dafür, dass der Gelenkknorpel gut mit Nährstoffen versorgt wird.

Bewegung in Gesellschaft

Nicht nur im Sommer, sondern meist bis weit in den Herbst hinein lässt sich das milde Wetter gut mit Bewegung im Freien verbinden. Moderater Sport von Walking über Schwimmen bis zu Radfahren ist optimal für Arthrosepatienten und hilft dabei, fit und gesund zu bleiben für die Familie. Besonders motivierend ist es nach dem vielen Alleinsein, in Gesellschaft aktiv zu werden. Radtouren oder Ballspiele mit den Kindern und Enkelkindern sind dafür eine gute Option und draußen mit gebührendem Sicherheitsabstand möglich. Auch Walken, Qi Gong oder



Gemeinsam trainieren im Park – oft bieten Vereine und Fitnessclubs zum Beispiel Tai Chi, Qi Gong und Co. für Gruppen an. (Foto: djd/Sanofi/Getty)

Tai Chi in der Gruppe, die viele Vereine und Sportklubs beispielsweise in Grünanlagen unter Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen anbieten, tun Körper und Seele gut. Das ist wichtig, denn Arthrose geht oft mit Depressionen einher. Obacht ist bei akut verstärkten Arthrosebeschwerden geboten. Anstatt gegen die Schmerzen anzutrainieren, sollten Betroffene ihren Orthopäden um

Rat bitten. Er kann eine geeignete Therapie einleiten und etwa herkömmliche Schmerzmittel verschreiben. Als Alternative werden in den aktuellen Behandlungsleitlinien jetzt auch Hyaluronsäureinjektionen empfohlen. In Studien haben sich hierbei hochmolekulare Hyaluronsäuren wie die Synvisc 3-in-1-Spritze gegen Arthrose als therapeutisch besonders effektiv gezeigt. Sie können lang anhaltend stoßdämpfend und schmerzstillend wirken.

Vorsicht vor Verletzungen

Grundsätzlich gilt es, beim Sport mit Bedacht vorzugehen. Wer länger nicht trainiert hat, beginnt am besten mit kleineren kürzeren Einheiten und steigert sich dann langsam. Aufwärmen vorab und sanftes Dehnen im Anschluss nicht vergessen. Hilfreich kann es auch sein, zur Einstimmung spezielle Übungen für das betroffene Gelenk zu machen. Unter www.synvisc.de gibt es hierfür Leitfäden zum kostenlosen Download. Kommt es trotz aller Vorsicht zu einem Sturz oder einem unglücklichen Fehltritt, sollte man das Training sofort unterbrechen und gegebenenfalls den Arzt aufsuchen. Erst wenn nichts mehr wehtut, darf wieder gesportelt werden.

Fit werden und fit bleiben für die Familie: Gemeinsame Radtouren mit den Enkelkindern tun der Seele und den Gelenken gut. (Foto: djd/Sanofi/Getty Images/tomazl)



„Leben im Alter – Wohnen mit Service“

Wohnen mit Service ist eine Kombination von altersgerechtem und betreutem Wohnen in der MEDIGREIF-Seniorenresidenz.

Es warten auf Sie Ein- bis Dreiraumwohnungen von 33 – 64 m² Größe, eingebettet in eine Wohnanlage. Diese befindet sich an der reizvollen Parklandschaft des Gesundheits- und Sozialzentrum der MEDIGREIF-Unternehmensgruppe. Unsere Wohnungen sind ausgestattet mit Parkettfußboden, einer Einbauküche, altersgerechtem Bad, Notrufanlage, Kellerraum und einem Balkon oder Terrasse. Das Wohnen in der MEDIGREIF-Seniorenresidenz begrenzt sich

nicht nur auf die eigenen vier Wände. Wir bieten Ihnen ein Haus als Begegnungsstätte. In unserem Restaurant bieten wir Mittagstisch, frisch zubereitet von den Köchen des Parkbistros, Kaffeenachmittage und ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm an.

Die Mitarbeiter an der Rezeption sind 24 Stunden am Tag für Sie da, beraten und helfen Ihnen in allen Lebenslagen.

Die Seniorenresidenz bietet Ihnen ein Zuhause für ein zufriedenes und unbeschwertes Leben bis ins hohe Alter! Auch Haustiere sind bei uns willkommen.

„Gemeinsam statt Einsam“

Sie haben Interesse?

Gern öffnen wir unsere Tür für Sie! Besichtigungstermine und Information erhalten Sie unter:

MEDIGREIF-Seniorenresidenz GmbH & Co. KG

Ansprechpartnerin:

Frau Kerstin Voigt
Pappelallee 1
17489 Greifswald
Telefon: 03834 878 100
info@medigreif-seniorenresidenz.de
www.medigreif-seniorenresidenz.de

Unser Foyer lädt zum Verweilen ein



Unser Restaurant



MEDIGREIF-UNTERNEHMENSGRUPPE

MEDIGREIF-Seniorenresidenz GmbH & Co. KG



Pappelallee 1, 17489 Greifswald
Telefon (0 38 34) 87 80
www.medigreif-seniorenresidenz.de

Lebensfreude & Fürsorge mit der Volkssolidarität NORDOST e.V.



Geschäftsführerin Kerstin Winter ist für alle Generationen da



Lebensfreude & Fürsorge wird immer ganz groß geschrieben



Es gibt zahlreiche Unterhaltungsprogramme...

...und auch vor verrückten Sachen scheuen sich selbst die älteren Mitglieder nicht



2019 fusionierten die Kreisverbände der Volkssolidarität Greifswald-Ost-vorpommern und Neubrandenburg/Neustrelitz zur Volkssolidarität NORDOST e.V.

Als moderner sozialer Dienstleister für Jung und Alt ist die Volkssolidarität NORDOST e.V. dabei, wenn Kinder ihre ersten Schritte ins Leben machen, begleitet Jugendliche auf dem nicht immer einfachen Weg ins Erwachsensein und sorgt dafür, dass Menschen im Alter nicht allein bleiben müssen, sondern mit ihr gemeinsam ihren Lebensalltag genießen können. Dafür sorgen 550 kompetente Mitarbeiter in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Wohnen, Mitglieder- und Seniorenbetreuung sowie Kinder-, Jugend- und Sozialhilfe mit ihrer fachlich fundierten Arbeit. Sie geben Menschen aller Generationen in spezifischen Lebenssituationen Unterstützung. Neben sozialen Hilfsangeboten wie Sucht- und Beratungsstellen, Obdachlosenhaus oder Flüchtlingsbetreuung prägen 130 Orts- und Interessengruppen sowie knapp 5.500 Mitglieder das unverwechselbare und lebendige Bild des neuen großen Verbandes Nordost.

„Gemeinsam statt einsam“ – das gilt auch für die zahlreichen Reisen und Ausflüge



Dafür gibt es zahlreiche Begegnungsorte, die sich von Neustrelitz bis über die Insel Usedom verteilen. Ob Buchlesungen oder Tanzparties, in den Klubs findet jeden Monat ein buntes Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie statt. Im Bereich Pflege und Wohnen unterhält der Verein Pflegedienste, Seniorenwohnanlagen, Wohngruppen und Tagespflegen. Dazu widmet sich der Verein der Kinder- und Jugendhilfe und betreut über 1.400 Kinder und Jugendliche. 14 Kindertagesstätten, heilpädagogische Einrichtungen, Jugendclubs und Schulsozialarbeit an vielen Schulen unterstützen die nächste Generation und schaffen Perspektiven.

Im Mittelpunkt der Vereinsarbeit werden auch zukünftig die Menschen dieser Region stehen, getreu der Vereinsphilosophie „Lebensfreude & Fürsorge“.

Webseite: www.vs-nordost.de

Sind Alzheimer und Demenz das Gleiche?

Sieben Irrtümer über die Alzheimer-Krankheit

Aufklärung über die Alzheimer-Krankheit ist ein wichtiges Anliegen der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI). Immer noch gibt es viel Verunsicherung im Zusammenhang mit der Krankheit des Vergessens. Deshalb stellen wir sieben Irrtümer richtig, die uns in unserer täglichen Arbeit begegnen. Unsere Broschüre „Was ist Alzheimer?“ bietet einen kompakten Überblick über die Alzheimer-Krankheit. „Was ist Alzheimer?“ kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefon: 0211 8620660; Website: www.alzheimerforschung.de/alz.

Irrtum 1: Alzheimer ist ansteckend.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass die Alzheimer-Krankheit beim Menschen ansteckend ist. Im Tierexperiment ist es zwar unter Laborbedingungen möglich, die Alzheimer-Krankheit zu übertragen. Diese Ergebnisse sind aber nicht auf die realen Bedingungen beim Menschen übertragbar. Abgesehen vom zurzeit notwendigen Corona-Infektionsschutz ist kein spezieller Schutz beim täglichen Umgang mit Patienten nötig.

Irrtum 2: Alzheimer und Demenz sind das Gleiche.

Der Begriff „Demenz“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet sinngemäß „ohne Geist“. Über 50 verschiedene Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit werden darunter zusammengefasst. Demenz ist also ein Überbegriff und nicht gleichzusetzen mit der Alzheimer-Krankheit. Alzheimer ist mit rund zwei Drittel aller Fälle die häufigste Form der Demenz. Weitere Demenzformen sind beispielsweise die Vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen Demenz, die Frontotemporale Demenz oder die Demenz bei Parkinson.

Irrtum 3: Aluminium verursacht Alzheimer.

Bei Gehirn-Autopsien von verstorbenen Alzheimer-Patienten wur-

de zwar eine erhöhte Aluminium-Konzentration festgestellt. Forscher gehen jedoch davon aus, dass es sich um eine Begleiterscheinung und nicht um die Ursache der Krankheit handelt. Einen ursächlichen Zusammenhang von erhöhter Aluminiumaufnahme und dem Auftreten der Alzheimer-Krankheit konnte bisher wissenschaftlich nicht belegt werden. Auch Studien zur Entstehung und Verbreitung von Alzheimer zeigen keine Hinweise auf eine Verbindung von Aluminium und der Alzheimer-Krankheit.

Irrtum 4: Alzheimer-Patienten sterben, weil sie vergessen zu atmen.

Menschen mit Alzheimer vergessen nicht zu atmen. Sie sterben auch nicht unmittelbar an der Alzheimer-Krankheit, sondern an Begleiterkrankungen. Im letzten Krankheitsstadium bauen die Patienten auch körperlich immer mehr ab und sind schließlich rund um die Uhr pflegebedürftig. Weil das Immunsystem dadurch erheblich geschwächt ist, steigt die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Viele Alzheimer-Patienten sterben an Atemwegsinfektionen.

Irrtum 5: Alzheimer ist keine Krankheit, sondern eine normale Alterserscheinung.

Diese Behauptung wird in populärwissenschaftlichen Debatten immer wieder aufgestellt. Mittlerweile ist es jedoch möglich, die Eiweiß-Ablagerungen aus Beta-Amyloid und Tau, die für die Alzheimer-Krankheit charakteristisch sind, durch bildgebende Verfahren sichtbar zu machen. Ein organisch gesundes Gehirn kann bis ins hohe Alter sehr leistungsfähig sein, auch wenn es in der Regel langsamer wird. Alzheimer dagegen ist eine Erkrankung, die diagnostiziert, behandelt und weiter erforscht werden muss.

Irrtum 6: Alzheimer ist noch nicht heilbar, also kann man nichts tun.

Es stimmt, dass Alzheimer bisher noch nicht heilbar ist. Trotzdem

kann man Alzheimer behandeln. Mit Alzheimer-Medikamenten kann der Krankheitsverlauf verlangsamt werden und auch Begleiterscheinungen wie Depressionen oder Aggressionen lassen sich medikamentös behandeln. Nicht-medikamentöse Therapien, wie die geistige, körperliche und emotionale Mobilisierung, können die Selbständigkeit des Patienten länger erhalten und das Wohlbefinden fördern.

Irrtum 7: Meine Mutter oder mein Vater hatte Alzheimer, also werde ich auch Alzheimer bekommen.

Die Erkrankung eines Elternteiles bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Krankheit an die Kinder vererbt wird. Nur rund ein Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen sind eindeutig erblich bedingt. Betroffene erkranken in der Regel sehr früh, zwischen dem 30. und 65. Lebensjahr. Bei 99 Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen ist das Alter das größte Erkrankungsrisiko. Die Symptome beginnen meistens erst ab dem 65. Lebensjahr. Auch hier gibt es genetische Varianten, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Zu einem sicheren Ausbruch der Krankheit führen sie jedoch nicht.

Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e.V.



Gedächtnislücken?

Sind ein Kennzeichen der Alzheimer-Krankheit. Wir informieren Sie:

0800 / 200 400 1
(gebührenfrei)

Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

Auf die Symptome achten

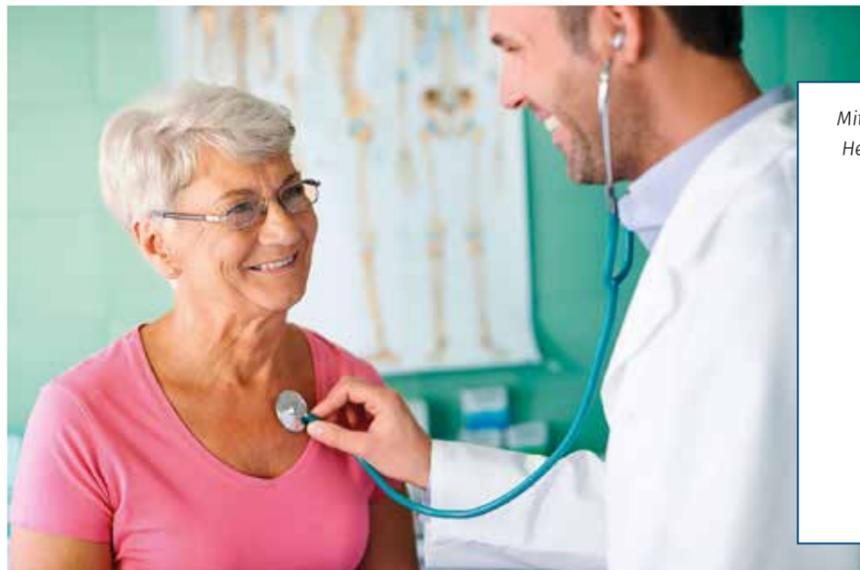
Eine Funktionsschwäche der Herzklappen wird oft zu spät erkannt

(djd). Eine Herzklappenschwäche ist keine Seltenheit: Rund eine Million Menschen allein in Deutschland leiden an einer behandlungsbedürftigen Insuffizienz der Mitralklappe in der linken Herzkammer. Besonders betroffen sind dabei ältere Menschen. Rund 10 Prozent der über 75-Jährigen zählen zu den Erkrankten. Auch eine Trikuspidalklappeninsuffizienz (rechte Herzkammer) kommt häufig vor. Etwa jeder Fünfte hat zumindest mit einer leichten Form dieser Erkrankung zu tun.

Ohne Behandlung wird es gefährlich

Eine Insuffizienz entwickelt sich meist schleichend und mit anfangs wenig ausgeprägten Symptomen, weshalb sie oft spät erkannt wird. Das hat schlimmstenfalls schwerwiegende Folgen. Denn ohne Behandlung können Komplikationen wie Vorhofflimmern, Lungenhochdruck oder Herzversagen entstehen. Bei fehlender Therapie sind sogar tödliche Verläufe keine Seltenheit. Umso wichtiger ist es, auf erste Anzeichen zu achten. Wer frühe Symptome wie Kurzatmigkeit speziell bei körperlicher Belastung verspürt, sollte diese von einem Mediziner abklären lassen.

Schon die ersten Anzeichen einer Herzklappenschwäche sollte man ärztlich abklären lassen. (Foto: djd/www.edwards.com/de/mauritus images/Alamy/Gallo Images)



lassen. Weitere typische Hinweise sind allgemeine Erschöpfung, Gewichtszunahme, Oberbauchschmerzen, Leber- und Halsvenenstauungen, Ödeme an den Gliedmaßen und Wasseransammlungen in der Bauchhöhle. Der Arzt kann mithilfe eines Stethoskops typische Herzgeräusche erkennen. Ein EKG (Echokardiogramm) sichert zusätzlich die Diagnose. Zur Behandlung einer insuffizienten Herzklappe gibt es verschiedene Möglichkeiten. Das kann in leichten Fällen eine medikamentöse Therapie sein, bei schweren Verläufen ist eine Operation angezeigt, bei der eine künstliche Herzklappe eingesetzt oder die erkrankte Klappe repariert wird.

Jetzt ist eine minimal-invasive Behandlung möglich

Allerdings ist nicht jeder Patient stabil genug für eine Operation am offenen Herzen. Seit Kurzem stehen hierfür minimal-invasive, kathetergestützte Verfahren wie das Pascal-System von Edwards zur Verfügung, die es ermöglichen, deutlich mehr Patienten ohne eine große OP zu behandeln. Dabei wird über einen kleinen Schnitt in der Leiste ein Katheter durch eine Vene zum Herzen geführt. Hat dieser



Gemeinsam gesund alt werden: Dank technischem Fortschritt ist das in der Medizin heute leichter möglich. (Foto: djd/www.edwards.com/de/mauritus images/Westend61/R. Richter)

die exakte Position erreicht, erfolgt durch die Implantation eines Platzhalters die Reparatur der Mitralklappen- oder Trikuspidalklappe. Dieser wird an den beiden Klappensegeln befestigt, füllt die undichte Stelle aus und reduziert dadurch die Menge des rückfließenden Blutes. Im Unterschied zu einer großen OP schlägt das Herz während der Behandlung die ganze Zeit weiter, und es sind keine Einschnitte im Brustbereich notwendig.

Mit solch einem Reparatursystem können defekte Herzklappen minimal-invasiv behandelt werden. (Foto: djd/Edwards Lifesciences)



PFLEGETEAM MIT HERZ

Ihr ambulanter Pflegedienst für Grimmen & Umgebung

Die liebevolle Betreuung von älteren und pflegebedürftigen Menschen im eigenen Zuhause hat sich das Pflegeteam mit Herz zur Aufgabe gemacht. Inhaberin Mareen Eckert gründete ihren Pflegedienst am 1. April 2014. Unterstützt wird sie dabei von ihrem Team. Alle Mitarbeiter sind ihren Funktionen entsprechend qualifiziert und verbinden ihre Tätigkeit mit Werten wie Respekt, Würde, Fürsorge, Menschlichkeit, Geduld und Zuverlässigkeit. Ziel unserer Arbeit ist es, die Selbstständigkeit in der vertrauten Umgebung trotz Krankheit, Alter oder Behinderung möglichst lange zu erhalten.

Behandlungspflege

Die Behandlungspflege ist ein Paket von Maßnahmen, die von einem Arzt angeordnet und von geschulten Pflegekräften ausgeführt werden. Die Behandlungspflege soll mit ihren Leistungen pflegebedürftige Personen bei der Heilung oder Verbesserung der Krankheit unterstützen oder dabei helfen, eine Verschlimmerung der Erkrankung zu verhindern. Maßnahmen wie Wundversorgung, Injektionen, Kompressionstherapie, Blutdruckmessung, Stomaversorgung, Blutzuckermessung etc. leisten wir für Sie.



Grundpflege

Wir unterstützen hilfs- und pflegebedürftige Menschen, die insbesondere in den Bereichen Körperpflege, Ernährung, Mobilität und hauswirtschaftliche Hilfe benötigen.

Unser Ziel ist, die Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit, soweit das möglich ist. In unserer täglichen Arbeit setzen wir für Sie anerkannte pflegewissenschaftliche Kenntnisse ein und behalten Ihr Wohlbefinden im Auge.

Gerne unterstützen wir Sie bei einer notwendigen Einstufung in einen Pflegegrad bzw. bei einer Höherstufung.



Weitere Leistungen

Urlaubs- und Verhinderungspflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Entlastungsleistungen, Beratung und Betreuung.

Außerdem bieten wir Ihnen eine umfassende Beratung in allen Bereichen der Pflege, egal ob telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten.



18507 Grimmen
Telefon: 038326 537318
Telefax: 038326 537319



info@pflege-grimmen.de
www.pflege-grimmen.de



Kreiskrankenhaus Demmin

Ausbau und Modernisierung gehen voran

Das Kreiskrankenhaus Demmin ist eines der fortschrittlichsten Krankenhäuser in Mecklenburg-Vorpommern. Neben modernsten medizinischen Geräten, bewährten Behandlungsmethoden und qualifiziertem Personal trägt auch eine lange Tradition des Hauses und eine behaglich, wohlige Atmosphäre zum guten Ruf des Krankenhauses bei. Bereits seit 1546 wird in Demmin kranken Menschen geholfen, jedoch erst im Jahr 1900 wurde das heutige Kreiskrankenhaus eröffnet. Seitdem obliegt es dem ständigen Wandel der Zeit und somit der stetigen Entwicklung. Diese wird genutzt, um den Patienten eine qualitativ hochwertige Behandlung und einen angenehmen Aufenthalt zu gewährleisten. So eröffneten 2019 auf rund 3.000 Quadratmetern eine Vielzahl an medizinischen Einrichtungen im Ambulanten Zentrum. Im Zuge der jüngsten Erweiterung wurde auch ein Parkplatz mit 30 Plätzen geschaffen und den neu entstandenen Außenanlagen der Feinschliff verpasst. Zusätzlich dazu wurde auch die Zufahrt zum Hauptgebäude erneuert – nach fast einem Jahr Bauzeit konnte diese im Juli 2019 durch Geschäftsführer Kai Firneisen freudestrahlend freigegeben werden. Patienten kommen nun noch schneller in die Notaufnahme des Krankenhauses.

Rettungswagen fahren künftig durch einen Kreisel direkt auf die Rampe, halten somit unmittelbar vor dem neu erbauten Ambulanten Zentrum und erreichen durch einen breiteren Eingangsbereich die sich ebenfalls im Erdgeschoss befindliche Notaufnahme. Dies hat unter anderem den Vorteil, dass gerade Intensivpatienten, bei denen häufig auch Beatmungsgeräte oder andere notwendige Instrumente mitgeführt werden, schneller ins Krankenhaus gelangen.

Neu entstandenes Ambulantes Gesundheitszentrum

Auf drei Etagen hat das Krankenhaus für rund 5,8 Millionen Euro ohne Fördermittel eine neue Einrichtung geschaffen, die eine Vielzahl an medizinischen Institutionen vereint – so unter anderem Augenärzte, Dialysezentrum, Apotheke, Chirurgie, Urologie sowie Optiker und Sanitätshaus. Durch den Sitz der einzelnen Praxen und Geschäfte in einem Haus, welches durch Durchgänge mit dem eigentlichen Krankenhaus verbunden sind, haben die Patienten besonders kurze Wege, um von einem Geschäft ins nächste zu gelangen. Besonders erwähnenswert ist die chirurgische Praxis mit einem Sitz für Orthopädie und Unfallchirurgie, sowie Allgemeinmedizin. Mittlerweile arbeiten hier drei Chirurgen zum Wohl der Patienten.

Am 30. Juli 2018, nahm nach einem Komplettumzug die urologische Gemeinschaftspraxis Dres. Alexander Bendel, Thilo Schiller und Maik Pechoel ihren Betrieb auf. Die Praxis zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Patienten nach ihrer Diagnose direkt therapiert und gegebenenfalls operiert werden können. Dafür stehen ihnen Belegbetten des Krankenhauses zur Verfügung. Dabei werden nicht nur praxiseigene Patienten operiert, sondern auch die des Krankenhauses selbst. In der neu entstandenen Apotheke steht Hightech an oberster Stelle – so erledigt z.B. ein Roboter die Einlagerung der Medikamente. Dadurch bleibt den Mitarbeitern um Filialleiterin Marie Becher mehr Zeit, die Kunden ausführlich und professionell zu beraten.

Rohbau für neuen OP- und Funktionstrakt soll Ende 2021 fertig sein

Ende 2020 wurden durch eine Spezialtiefbaufirma aus Bremerhafen, über hundert 20 Meter tiefe Löcher in den zum Teil nicht tragfähigen Boden gebohrt und ausbetoniert um

die notwendige Standsicherheit des neuen OP- und Funktionstraktes zu gewähren. Bis Ende 2021 soll nun der Rohbau für den Anbau, welcher um ein weiteres Geschoss – eine Infektionsstation – aufgestockt wurde, entstehen. Diese zusätzliche Station soll für Entlastung sorgen und kann in Nicht-Pandemiezeiten als normale Station genutzt werden. Nach Fertigstellung des neuen Anbaus wird das Krankenhaus um zwei Stationen, neue Behandlungsräume und einen Operationssaal reicher sein und der intensivmedizinische Bereich auf 16 Betten erweitert werden. Eine komplett neue Bettenstation (22 Betten, verteilt auf Zweier- und Isolierzimmer) wird eingerichtet. Die Gynäkologie wird in den Erweiterungsbau umziehen und kann sich, neben mehr Platz, auch über drei moderne Kreißsäle freuen. Vorgesehen ist ebenso eine Vergrößerung und Modernisierung der Patienten- und Notaufnahme. Zudem sollen zwei neue Eingriffsräume für den kardiologischen Bereich entstehen. Der Innenausbau erfolgt im kommenden Jahr.



Kreiskrankenhaus Demmin GmbH

Lehrkrankenhaus der
Universitätsmedizin Greifswald
Wollweberstraße 21, 17109 Demmin
Telefon 03998 438-0
Telefax 03998 438-1222
kkh@kkh-demmin.de
www.kkh-demmin.de



(Foto: ©sepy - stock.adobe.com)



Der Retter aus dem Kühlschranks

Eine Notfalldose enthält alle wichtigen Informationen des Patienten

(djd). Im Notfall zählt jede Sekunde. Notärzte und Notfallsanitäter, die in ein Haus oder eine Wohnung kommen, sind aber beinahe täglich mit einem oftmals lebensentscheidenden Problem konfrontiert: Wo sind die Informationen zu den Erkrankungen des Patienten, welche Medikamente nimmt er gerade ein, gibt es eine Patientenverfügung? Mit diesen Details können die Rettungskräfte den Patienten einfacher und schneller einschätzen und angemessen behandeln, es geht keine kostbare Zeit verloren. Selbst wenn die Patienten nicht ohnmächtig oder bewusstlos sind, können sie in der akuten Stresssituation und Aufregung vielfach keine Auskunft zu ihrem Gesundheitszustand und zu anderen wichtigen Details geben, Angehörige sind meist auf die Schnelle nicht greifbar, und auch die Liste mit den Handynummern der Verwandten findet sich nicht. Die Lösung: Die Notfalldaten kommen in die sogenannte Notfalldose, diese wird in die Kühlschrankschranktür gestellt.

Notfalldaten haben einen festen Platz und werden sofort gefunden

Nun haben die Informationen einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden, die Retter müssen dazu nicht die ganze Wohnung auf den Kopf stellen. Sind die Notärzte oder Notfallsanitäter im Haus oder in der Wohnung eingetroffen und sehen auf der Innenseite der Wohnungstür und auf dem Kühlschrankschrank den Aufkleber „Notfalldose“, so kann diese umgehend aus der Kühlschrankschranktür entnommen werden, alle wichtigen und notfallrelevanten Details sind sofort verfügbar: die persönlichen Daten des Patienten, Infos zu den Vorerkrankungen und zu den Medikamenten, die er nimmt, die Liste mit den Handynummern der Angehörigen. Die Notfalldose kann man in der Apotheke kaufen oder bestellen sowie im Online-Shop unter www.sos-info.com ordern. Der Kühlschrankschrank wird als Aufbewahrungsort deshalb gewählt, weil ihn einfach jeder Haushalt besitzt.

Keine Elektronik, die ausfallen könnte: Notfalldose ist komplett analog

Auf einen weiteren Vorteil weist der Hersteller der Dose hin: Sie ist komplett analog. Es gibt keine Elektronik, die streikt, oder Daten, die gehackt werden könnten. Für ein Update sorgt jeder selbst mit einem Kugelschreiber, beispielsweise indem man neue Medikamente oder Therapien hinzufügt. Die Notfalldose eignet sich besonders für alleinstehende Personen mit (Vor-)Erkrankungen und Senioren. Auch für Freunde und Angehörige kann die Notfalldose ein nützliches Geschenk sein.

Foto: djd/www.nofalldose.de



Flexible Personenbeförderung nach Maß

Mein Team und ich haben uns auf Personen- und Krankenfahrten für die Regionen Wolgast und die Insel Usedom spezialisiert. Unsere freundlichen und zuverlässigen Fahrer befördern Sie in modernen und komfortablen Fahrzeugen. Wir holen Sie direkt von zu Hause ab und begleiten Sie sicher ans Ziel. Bei Fragen rund um die Beantragung bei der Krankenkasse stehen wir Ihnen beratend zur Seite und führen diese bei Wunsch auch durch. Wir freuen uns, Sie demnächst als Fahrgast begrüßen zu dürfen.



Ihr Andreas Zeuke

Fahrkosten bei dauerhafter Mobilitätsbeeinträchtigung – keine Genehmigungspflicht der Krankenkassen – neu seit 2019

Für Versicherte mit einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (Blindheit) oder „H“ (Hilflosigkeit) oder einer Einstufung in dem Pflegegrad 4 oder höher, sind Fahrten zu ambulanten Behandlungen genehmigungsfrei, es genügt ein Transportschein vom Arzt.

Unsere Leistungen

Krankenfahrten, auch im Rollstuhl, Tragestuhl oder liegend (alle Krankenkassen)



Personenbeförderung

individuell abgestimmte Fahrten zu privaten Veranstaltungen, Diskotheken, Festivals / Stadt- und Fernfahrten / Einkaufs- und Besorgungsfahrten / Flughafentransfer



agilo 24
Personen- und Krankenfahrten

0800 750 5 750

www.agilo24.de info@agilo24.de

Chausseestraße 46
17438 Wolgast

Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da.

Wo die mögliche Fürsorge Ihrer Verwandten aufhört, ist fachmännische Kranken- und Altenpflege gefordert. Der Pflegedienst Frank Gutezeit aus der Hansestadt Anklam steht für hohe Qualität, Zuverlässigkeit und absolute Flexibilität in der ambulanten Pflege.

Das Ziel von Inhaber Frank Gutezeit und seinem Team ist es, pflegebedürftige Menschen in ihrem gewohnten Umfeld die Pflege und Betreuung teil werden zu lassen, die der Klient braucht, um sich wohlfühlen. Respekt und Vertrauen im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen ist dem Pflegedienst besonders wichtig. Zum Leistungsangebot gehört die Häusliche Krankenpflege nach SGB V und XI, hauswirtschaftliche Versorgung, Urlaubs- und Verhinderungspflege, Intensivmedizinische Betreuung in der Häuslichkeit und Essen auf Rädern. Seit einigen Jahren betreibt der Inhaber in Gützkow eine Tagespflege.

Seit dem 1. Januar 2021 hat der Pflegedienst Frank Gutezeit seinen Firmensitz in die Mühlenstraße 18e und f in Anklam verlegt. Auch hier ist geplant, noch in diesem Jahr eine Tagespflege entstehen zu lassen.

Das Team rund um den Geschäftsführer ist nicht nur fachlich kompetent, sondern auch sehr einfühlsam. Nach kurzer Zeit wird dem Klienten die externe Hilfe nicht mehr auffallen, sondern er wird sie ganz selbstverständlich wahrnehmen.

Pflegebedürftige Personen sollen so die Chance bekommen, nicht in ein Pflegeheim umziehen zu müssen, ihre Angehörigen wiederum werden entlastet, um die Verbindung von Pflege und alltäglicher Verantwortung zu ermöglichen.



Foto: Mittermueller Bildbetrieb



Unsere Alternative zum Pflegeheim

Häusliche Krankenpflege nach SGB V

Leistungen der Pflegeversicherung nach SGB XI

Erbringung von zusätzlichen Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI
Hauswirtschaftliche Versorgung

Pflegeberatungsbesuche nach §37 Abs. 3 SGB XI

Essen auf Rädern

Medizinische Fußpflege

Hausnotruf
24 Stunden Rufbereitschaft

Urlaubs- und Verhinderungspflege

Vermittlung zur/zum

- Behinderten- und Krankentransport
- Krankengymnastik/Massagen
- Friseur
- Wäschedienst

Intensivmedizinische Betreuung in Ihrer Häuslichkeit
(MSP-Intensivpflege GmbH)

Wohngruppen

In Anklam, Pasewalker Str. 18 entsteht ein Objekt mit 3 Wohngruppen für Menschen mit Demenz und anderen Beeinträchtigungen.

Tagespflege Gützkow

In unserer Tagespflege versorgen wir Sie von Montag bis Freitag von 08.00-16.00 Uhr

Rufen Sie uns an und sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche.
(0176 117389-01 / -02 / -04)



FRANK GUTEZEIT Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Postanschrift:
OT Groß Jasedow 22, 17390 Klein Bünzow
Tel./Fax: 039724 / 23583
hkpgutezeit@gmx.de

Büro:
Mühlenstraße 18f, 17389 Anklam
Tel./Fax: 03971 / 2412229
Mobil: 0176 / 117389-01 und -04

Tagespflege:
Kirchstr. 16, 17506 Gützkow
Tel.: 038353 / 669941

KS Wohnresidenz – Betreutes Wohnen für Senioren in Anklam



Im Alter eigenständig leben und gleichzeitig die Sicherheit spüren, dass professionelle Hilfe in unmittelbarer Nähe ist – das macht die Idee des Betreuten Wohnens aus. So lautet der Grundsatz von der KS Wohnresidenz: So viel Hilfe wie nötig, so viel Eigenständigkeit wie möglich!

Man sagt: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Und dennoch, sich rechtzeitig Gedanken über die Zukunft zu

machen, kann angeraten sein, wenn Sie z. B. auf Grund Ihres fortgeschrittenen Lebensalters körperlich nicht mehr so beweglich sind, wie Sie es früher waren. Die Arbeit im Haushalt, die Einkäufe, der Gang zur Bank, kurz – die Bewältigung des Alltags ist schwerer geworden. Ihre Kinder, vielleicht Enkel sind berufstätig, wohnen nicht im gleichen Haus und haben ihren eigenen Tagesablauf. Ihre Freunde und Bekannten sind selbst schon in einem höheren Alter und sind nicht mehr in der Lage, Sie so oft zu besuchen, wie früher. Es ist alles einfach nicht mehr so, wie es einmal war.

Die KS Wohnresidenz Anklam bietet Ihnen eine gute Antwort auf Ihre veränderten Lebensumstände. Hier können Sie neue Wurzeln schlagen. Die Residenz ist ein großzügig architektonischer Neubau. Die Wege (innen und außen) sind so angelegt, dass sie barrierefrei nutzbar sind. Umgeben ist die Residenz von einer schönen Parkanlage. In unmittelbarer Nähe befinden sich Discounter, Apotheken, Arzt- und Physiotherapiepraxen.

In der Wohnanlage, welche über 124 Appartements verfügt, werden attraktive Wohnformen für Senioren und Behinderte angeboten. In der ruhigen Wohngegend bie-



KS Wohnresidenz Anklam *Willkommen zu Hause!*



- Betreutes Wohnen im Appartement
- Wohnbereich für Demenzerkrankte mit 24h-Betreuung
- Mittagstisch im hauseigenen Restaurant
- Wöchentlich wechselndes Veranstaltungsprogramm
- Ambulanter Pflegedienst
- Badelandschaft mit Sauna
- Probewohnen
- Gästezimmer

... und weitere Sonderleistungen

Buchenweg 2 | 17389 Anklam
Fon 03971 258100 | Fax 03971 258258
E-Mail: KSWohnresidenz.Anklam@web.de
www.kswohnresidenz-anklam.de

Hilfe bei Krankheit oder im Pflegefall

Haushaltsnahe Dienstleistungen

(txn.) Wer auf sich alleingestellt ist und durch Alter oder Krankheit den Alltag zuhause nicht ohne Hilfe schafft, sollte sich über haushaltsnahe Dienstleistungen informieren. Dazu gehören Tätigkeiten im Haushalt, die von einem Dienstleister erbracht werden können, zum Beispiel Kochen, Putzen, Wäschewaschen oder Einkaufen, aber auch Fahrdienste oder Begleitung zum Arzt. Wer nach einer Operation auf Hilfe angewiesen ist, kann diese bei der Krankenkasse beantragen und erhält dann maximal vier Wochen Unterstützung.

Uta Schweigler, LandFrauenGuide beim Deutschen Land-Frauerband, rät dazu, sich unabhängig zu informieren: „Leben beispielsweise Kinder im Haushalt, kann deutlich länger Anspruch auf Unterstützung bestehen.“ Aber auch die Pflegekassen unterstützen bei haushaltsnahen Dienstleistungen. So wird bei Bedarf ab Pflegegrad 1 ein monatlicher Entlastungsbetrag von 125 Euro gezahlt – wenn der gewählte Serviceanbieter entsprechend zertifiziert ist.

Gut zu wissen: Werden die bewilligten 125 Euro in einem Monat nicht verbraucht, lässt sich der Rest in den nächsten Monat übertragen. Haushaltsnahe Dienstleistungen können erheblich dazu beitragen, den eigenen Lebenskomfort zu erhalten.

Deswegen ist es empfehlenswert, sich vorab gut und unabhängig zu informieren – beispielsweise bei den Verbraucherzentralen.

Wer nach einer Krankheit oder altersbedingt Hilfe im eigenen Haushalt benötigt, kann Unterstützung durch die Kranken- oder Pflegekasse in Anspruch nehmen. Unabhängige Beratung ist dabei empfehlenswert, Ansprechpartner vermitteln die LandFrauenGuides vor Ort.

(Foto: Bialasiewicz/123rf)



ten sich gute Spaziermöglichkeiten, und mit dem Bus sind Sie schnell im Zentrum von Anklam. Alle Wohneinheiten von 40 bzw. 54 m² sind mit einem Notfallrufsystem ausgestattet. Alle Apartments sind unmöbliert, so bleiben jedem neuen Bewohner seine lieb gewordenen und vertrauten Gegenstände beim Einzug erhalten.

In großzügigen Gemeinschaftsräumen können sich die Bewohner treffen und gemeinsam die Zeit verbringen. Aufgeweckte Gesprächsrunden und Spielernachmittage finden regelmäßig statt und ergänzen das breit gefächerte Veranstaltungsprogramm, welches den Bewohnern geboten wird. Im Untergeschoss der KS Wohnresidenz Anklam befindet sich die Badelandschaft Buchenweg mit Entspannungsraum und Saunabereich mit Trocken- und Dampfsauna. Der Komplex der Seniorenresidenz beinhaltet das behagliche Restaurant Buchenweg, in dem nicht nur die Bewohner speisen können, die Gaststätte steht den öffentlichen Besuchern für verschiedene Feiern und Mittagstisch zur Verfügung.

Alle Mitarbeiter der KS Wohnresidenz Anklam stehen Ihnen mit ihrer langjährigen Erfahrung und Know-how gerne bei Fragen zur seniorengerechten Pflege zur Seite, unterstützen bei Behördengängen und sorgen mit dem umfangreichen Betreuungsangebot dafür, dass der Kunde sich in der neuen Umgebung geborgen und sicher fühlen kann.

Machen Sie sich selbst ein Bild!

**Sie interessieren sich für das Betreute Wohnen?
Dann sind Sie bei Kathrin Reinsch und ihrem Team gut aufgehoben.**

Kontakt:

KS Wohnresidenz Anklam
Buchenweg 2, 17389 Anklam
Telefon 03971 258100, Telefax 03971 258258
KSWohnresidenz.Anklam@web.de

ARDA Hörgeräte

Die Akustik-Experten bieten beste Fachberatung



Anne-Rose Dalkiewicz und Karin Sternberg



Hören ist der Schlüssel zum Leben, für unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zu sozialen Aktivitäten.

ARDA-Hörgeräte aus Demmin ist Ihr Partner für gutes Hören. Das Fachgeschäft bietet Lösungen für Hörprobleme jeder Altersklasse. Inhaberin und Akustikmeisterin Anne-Rose Dalkiewicz und Mitarbeiterin Karin Sternberg

beraten ausführlich, kompetent und mit höchstem Qualitätsanspruch über die neuesten Entwicklungen, Trends und Technologien auf dem Gebiet der modernen Hörgerätetechnik.

Dabei geht es in erster Linie darum, für jeden Kunden die individuell richtige Hörlösung zu finden: „Denn Jeder bringt ganz unterschiedliche Voraus-

setzungen mit“, weiß die Akustikerin. Und es gilt Ängste und Vorurteile abzubauen, denn Hörgeräte verbessern spürbar den Alltag, erleichtern die Kommunikation und verhindern soziale Isolation.

„Brauche ich ein Hörgerät?“ „Wer entscheidet das?“ „Was kostet mich das?“

Fragen, die dem Team immer wieder gestellt werden. Ein kostenloser Hörtest im Fachgeschäft in der Gartenstr. 2 mit einer ausführlichen Höranalyse zeigt auf, ob eine Hörschädigung vorliegt. Der Besuch beim HNO-Arzt bringt dann die Gewissheit, ob der Hörverlust mit einer Hörgeräteversorgung zu kompensieren ist.

Ist das der Fall, wird dann in einem ausführlichen Beratungsgespräch durch die Akustikmeisterin unter Berücksichtigung der medizinischen Voraussetzungen des Kunden, aber auch seiner technischen und kosmetischen Bedürfnisse, das geeignete Hörsystem gefunden.

Dieses darf dann in aller Ruhe zu Hause einige Tage in der gewohnten Umgebung getestet werden – natürlich kostenlos! Eventuell anschließend notwendige Korrekturen führen dann zum gewünschten Erfolg. Dabei hat jeder Kunde die Möglichkeit, auch verschiedene Hörsysteme nacheinander zu testen, um etwaige Unterschiede festzustellen.

Die gesetzlichen Krankenkassen stellen dazu einen Festbetrag zur Verfügung, der ausreichend ist, Kunden auch zuzahlungsfrei mit Hörsystemen zu versorgen.

Damit der Kunde auch lange Freude an seinem Hörgerät hat, ist der Meisterbetrieb aus Demmin auch nach dem Kauf selbstverständlich für seine Kunden da und bietet eine optimale Nachsorge.

ARDA Hörgeräte in Demmin – seit über 10 Jahren Ihr Partner für besseres Hören!

Ein sehr gutes Vertrauensverhältnis zu ihren Kunden und im Team, hohe Verlässlichkeit und Jahrzehnte lange Erfahrungswerte waren, sind und werden auch in Zukunft der Garant für das erfolgreiche Unternehmen sein.



ARDA HÖRGERÄTE

Unsere Leistungen:

- Hörtest*
- kompetente Beratung*
- Hörgeräte-Service*
- Anpassung und Reparatur von Hörsystemen und Otoplastiken
- Zuhörer für Fernsehen und Telefonie
- Gehörschutz
- Tinnitusgeräte
- Lichtsignalanlagen

***KOSTENLOS**

Anne-Rose Dalkiewicz – Hörgeräteakustiker-Meisterin
Gartenstraße 2 · 17109 Demmin · ☎ 03998/2858187

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 8⁰⁰–13⁰⁰ Uhr, 14⁰⁰–17⁰⁰ Uhr
sowie nach Vereinbarung

Willkommen bei »Uns lütt Huus«

Ihrer Tagespflege in Loitz und Demmin mit täglicher und umfassender Betreuung



„Et gan vül Frünn in een lütt Huus.“
Es gehen viele Freunde in ein kleines Haus.
– Düttsches Sprickwoort –



Tagespflege für Senioren - Was ist das eigentlich?

Die Tagespflege unterstützt Angehörige. Sie begleitet, Ihnen wird eine Gesellschaft geboten, wodurch man eine Vereinsamung vermeiden kann.

Die Tagespflege *Uns lütt Huus* bietet Personen mit den Pflegegraden 2-5 täglich 8 Stunden eine umfassende Betreuung an. Sie werden von einem Team aus 5 Mitarbeitern (Kranken- und Altenpflegerin, Pflegehelferin, Betreuungs- und Servicekraft) liebevoll umsorgt. Der Tag beginnt und endet mit dem Abholen sowie dem nach Hause bringen der Tagesgäste aus der bzw. in die Häuslichkeit. Nach einem gemeinsamen Frühstück bieten wir diverse Beschäftigungen an. Diese orientieren sich immer an den Gewohnheiten, Bedürfnissen und Erfahrungen der zu betreuenden Personen.

In *Uns lütt Huus* wird das Mittagessen täglich frisch und nach Wunsch zubereitet. Für Ruhephasen stehen liebevoll eingerichtete Ruhe- bzw. Schlaf- räume zur Verfügung. Das Haus in Loitz bietet auf über 250 m² ausreichend Bewegungsfreiheit und Rückzugsmöglichkeiten.

Das grüne Außengelände lädt zur Freizeitgestaltung oder zum Verweilen ein. Auch ein Frisör- und/oder Fußpflegebesuch sowie therapeutische Behandlungen können nach Absprache in der Tagespflege erbracht werden. Ebenso ist eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten oberstes Gebot. Wir betreuen und umsorgen Personen in einer häuslichen, familiären Atmosphäre.

Neu hinzugekommen ist im Februar 2017 die Tagespflege in Demmin. Gegenüber der schönen St.-Bartholomaei-Kirche, in einem attraktiven Wohn- und Geschäftshaus mit Arztpraxen, Therapeuten und einem Friseursalon befinden sich auf einer Fläche von 325 m² 16 Plätze für Tagesgäste. Aufgrund der zentralen Lage in der Hansestadt ist die Tagespflege optimal zu erreichen.

Die Leistungen des Pflegeteams stehen den Gästen in vollem Umfang genauso wie in der Tagespflege Loitz zur Verfügung.

Tagespflege - Wir wird es finanziert?

Eine Tagespflege kann mit oder auch ohne ambulanten Pflegedienst in Anspruch genommen werden. Die Voraussetzungen dafür ist lediglich ein Pflegegrad. Die Kosten werden zum größten Teil von der Pflegekasse übernommen.

**Sie haben Fragen oder Interesse?
Wir beraten Sie gern!**



Uns lütt Huus Tagespflege
Schlossbergstraße 1b · 17121 Loitz · Tel.: 039998-338766
per Mail: info@tagespflege-loitz.de · www.tagespflege-loitz.de

Uns lütt Huus Tagespflege
Rudolf-Breitscheid-Straße 24-24 · 17109 Demmin
Tel.: 03998-2859910 · info@tagespflege-demmin.de
www.tagespflege-demmin.de





Es wird sich auch individuell beschäftigt, Hauptsache im Gemeinschaftsraum.



Es bleibt wichtig zu wissen, was in MV oder in der Welt so los ist.

Wohngemeinschaften in Gützkow, Demmin und Loitz

Grundsätzlich ist es in diesem Land ein großartiges Angebot, dass Menschen, solange es eben geht, zuhause gepflegt und betreut werden können. Von ihren Angehörigen, Freunden oder auch von professionellen Pflegediensten. Aber es kommt durchaus vor, dass die pflegenden Angehörigen an ihre körperlichen und seelischen Grenzen kommen. Oft stehen sie noch im Berufsleben, haben selber Familie, Kinder oder Enkelkinder, denen sie sich ebenso gerne widmen möchten.

Auch der beauftragte Pflegedienst kann nicht in jedem Fall die Pflege zuhause in erforderlichem Maße sicherstellen, selbst wenn er mehrfach täglich nach Hause kommt.

Für Einige sind die Mitarbeitenden eines Pflegedienstes oft nur der einzige Kontakt zur Außenwelt, so fühlen sich pflegebedürftige Menschen schnell einsam. Es ist schön, so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit verbleiben zu können, aber nicht für Jeden!

Für alle Menschen, die aufgrund ihres erhöhten Pflege- und Betreuungsbedarfes nicht mehr alleine leben wollen oder gar können, aber trotzdem gerne selbstbestimmt leben möchten, kann eine ambulant betreute Wohngemeinschaft eine wunderbare Alternative sein.

Bereits seit 2015 haben wir sehr gute Erfahrungen mit ambulant betreuten Wohngemeinschaften gemacht.

Darum wissen wir: Die Entscheidung für eine WG setzt voraus, dass sich ein Mensch mit anderen arrangieren kann und möchte. Dafür können WG-Bewohner, oder deren Angehörige, die Qualität der Versorgung stärker beeinflussen als in anderen Wohnformen.

Wie in einer WG üblich, hat jeder Bewohner sein eigenes Zimmer mit eigenen Möbeln und eigenem Schlüssel.

Insgesamt bieten die durch uns derzeit betreuten Wohngemeinschaften Platz für maximal 12 Bewohnerinnen oder Bewohner.

Die Zimmer wurden alle mit großen Fenstern bedacht. Es gibt mehrere Bäder, die sich die Bewohner teilen und einen großen Gemeinschaftsraum, der gerne zu jeder Stunde genutzt werden kann. Dort können

Der Weihnachtsbaum im Garten wird von den WG-Bewohnerinnen und -bewohnern geschmückt.



die Mahlzeiten gemeinsam zubereitet und eingenommen werden, außerdem können dort gemeinsame Freizeitveranstaltungen stattfinden. Ebenso kann sich jeder Bewohner auf sein Zimmer zurückziehen, wenn er Ruhe benötigt. Ob gemeinsam oder zu individuellen Zeiten gegessen wird, richtet sich nach den Vorstellungen der Bewohnenden.

Pflegende Angehörige werden entlastet, können aber jederzeit ihre Angehörigen besuchen und sich an der Tagesgestaltung beteiligen. Sie können ebenso, wie es ihre zeitlichen Ressourcen erlauben, Einfluss ausüben und Verantwortung übernehmen.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner kann die Wohngemeinschaft im Laufe der Zeit zu einer vertrauten Umgebung werden.

Silvester wird nicht nur gefeiert, natürlich wird auch getanzt.



Was ist dafür notwendig?

Es bedarf eines **Mietvertrages**, in dem die Anmietung des eigenen Zimmers und des Anteils für die Gemeinschaftsflächen geregelt ist.

Weiterhin wird ein **Pflegevertrag** mit einer ambulanten Pflegeeinrichtung geschlossen, um die Pflege und Betreuung zu sichern. Das gilt für Leistungen der Pflegeversicherung und eventuell notwendiger Behandlungspflegen.

Mittels **Servicevertrag** werden zusätzliche Angebote vereinbart, die, wie sich der Bewohnerrat entscheidet, z.B. auch die Anwesenheit einer Präsenzkraft zusätzlich zu den Pflegezeiten ermöglicht.

Zusätzlich zu den o.g. Kosten gibt es auch eine Haushaltskasse, hier geht es um das gemeinsame Wirtschaften, den Einkauf von Lebensmitteln, Haushaltsmittel usw.

Wie läuft ein Tag in der Wohngemeinschaft ab?

Überall läuft es ähnlich und doch ein wenig anders, weil auf die Wünsche eingegangen wird. Am Morgen kommt der Pflegedienst und unterstützt bei der morgendlichen Körperpflege oder übernimmt diese.

Der gedeckte Frühstückstisch erinnert an den Tisch, wie er einst zuhause gedeckt war.

In der Regel möchten schon alle zur selben Zeit, also gemeinsam frühstücken. Das gilt auch für die anderen Mahlzeiten. Gemeinsam essen, sich sehen und sich dabei über alle möglichen Dinge austauschen, das ist den WG-Bewohnern wichtig. Wer in seinem Zimmer bleiben möchte, was ganz selten vorkommt, der kann selbstverständlich auch dort seine Mahlzeit einnehmen.

Nach dem Frühstück gibt es Angebote der unterschiedlichsten Art, z.B. eine kleine Sportrunde nach betontem rhythmischer Musik! Musik muss schon sein, dann macht das Ganze auch viel mehr Spaß. Andere mögen

später eine Zeitungsschau. So, wie es die Gewohnheit fordert. Einige Bewohnerinnen möchten sich unbedingt aktiv an den Vorbereitungen der Mahlzeiten oder der Haushaltsführung beteiligen und tun dieses auch, andere lassen sich gerne dazu motivieren. Andere ruhen sich lieber aus, gehen auf ihr Zimmer oder bilden kleine „Klönrunden“. Es ist erfreulich, dass es immer irgendein interessantes Gesprächsthema gibt. Sobald der Frühling naht, wird auch sehr gerne der Garten inspiziert, was sich dort alles schon getan hat, oder eben auch nicht.

Nach dem Mittagessen lieben fast alle WG-Bewohner ihr „Mittagsstündchen“ auf ihrem Zimmer, um gestärkt zur Kaffeemahlzeit zurückzukehren. Besuch von Verwandten ist immer eine tolle Sache, sie können sich gerne mit an die Kaffeetafel setzen oder auf das Zimmer gehen. Und die Verwandten können den Nachmittag mitgestalten. Das Beschäftigungsangebot der Angehörigen ist eine Bereicherung und reicht vom gemeinsamen Singen, Vorsingen, Denkspielen, Spaziergängen und sogar organisierten Ausflügen. Insbesondere bei Ausflügen bedarf es der Unterstützung der Angehörigen.

Ganz wichtige und besondere Höhepunkte sind die gemeinsamen Events zu den bekannten Feiertagen. So wie es früher war.

Wir, die Sozialstationen Peene gGmbH, bieten Ihnen aber auch die Pflege in Ihrer Häuslichkeit und haben Angebote zum Servicewohnen, auch „Betreutes Wohnen“ genannt. Das Servicewohnen unterscheidet sich von dem einer Wohngemeinschaft. Hier hat jeder Mieter seine komplett eigene Wohnung und kann sich Pflege und sonstige Serviceleistungen individuell hinzuwählen. Aber auch bei dieser Wohnform sind Angebote für gemeinschaftliche Veranstaltungen das Ziel.

So Sie mehr erfahren möchten, informieren wir Sie gerne in einem unverbindlichen Gespräch. Um Ihnen einen angemessenen Zeitrahmen für das Gespräch zu bieten, bitten wir um eine Terminabsprache.



Ihre Ansprechpartnerinnen für den Erstkontakt:

■ Frau H. Schröder
Wohngemeinschaft und Servicewohnen in Demmin und Loitz
Häusliche Pflege in Loitz
Diakonie Sozialstation Loitz
Telefon: 039998 12087

■ Frau D. Buntrock
Wohngemeinschaft und Häusliche Pflege in Gützkow
Diakonie Sozialstation Gützkow
Telefon: 038353 214

■ Frau K. Suhrbier
Servicewohnen und Häusliche Pflege in Jarmen
Diakonie Sozialstation Jarmen
Telefon: 039997 10365

oder: www.diakonie-peene.de

Pünktlich vor dem Wintereinbruch: Die Einweihung des selbst gefertigten Vogelhäuschens (alle Fotos: Angelika Sadewasser)



Seniorenhandy – Telefonieren mit Handicap

Sind Sehkraft, Gehör oder Motorik eingeschränkt, helfen Spezialhandys, trotzdem mit Familie und Freunden verbunden zu bleiben. Doch nur zwei von 15 Geräten helfen bei allen drei Einschränkungen. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest nach einem Test von Seniorenhandys.

Die Tester haben drei Arten von Spezialtelefonen geprüft: Einfach-Handys ohne Apps und Internetzugang, Hybrid-Handys, die auch Internet und ein paar vorinstallierte Apps bieten und spezielle Smartphones, die durch größere Symbole und einfache Menüs leichter

zu bedienen sind. „Das Ergebnis ist ernüchternd“, heißt es im Testbericht. Nur vier Handys sind gut – zwei Smartphones und zwei Einfach-Handys. Wer schlecht sieht oder motorisch eingeschränkt ist, findet kaum ein hilfreiches Modell. Personen mit Hörschwäche können noch am ehesten profitieren. Nur zwei Einfach-Handys zu Preisen von 45 und 58 Euro gleichen alle drei Handicaps gut aus. Alle Modelle bieten eine Notruftaste. Wird sie gedrückt, ruft das Handy alle dafür gespeicherten Telefonkontakte an, bis jemand rangeht. Einige Geräte stoppen allerdings die Rufauto-

matik, wenn ein Anrufbeantworter anspringt.

Der Test Seniorenhandys findet sich in der März-Ausgabe 2021 der Zeitschrift test und ist online unter www.test.de/seniorenhandys abrufbar.



Quelle: Stiftung Warentest

– Anzeige –

Barbara Ullrich – Musik ist mein Leben

Das Klavierspiel liegt der Greifswalder Pianistin Barbara Ullrich seit ihrer Kindheit im Blut. Aber erst 2005 konnte sie ihren Traum in die Realität umsetzen. In der Kirchenmusikschule

in der Domstraße in Greifswald entdeckte sie damals im Keller ein Klavier, ihr Klavier. Sie taufte es auf den wunderschönen Namen Sonni. Dieses Klavier gab ihr den Mut und die Kraft, sich selbst das Klavierspielen autodidaktisch beizubringen. Seitdem übte sie monatelang im Keller der Kirchenmusikschule. Nach einigen Monaten erwarb sie ein E-Piano, um auch zuhause jeden Tag zu üben. Heute, nach über 15 Jahren, umfasst ihr Repertoire über 3.000 Stücke.

Als Pianistin für jeden Anlass schafft sie seit den letzten Jahren mit ihrem breit gefächerten und geschmackvollen Programm, von Klassik und weltbekannten Evergreens, die entsprechende musikalische Atmosphäre. Sie sorgt für die individuell auf Ihre Wünsche zugeschnittene musikalische Umrahmung. Ihre Stilrichtungen gehen von Pop-Rock bis hin zum Schlager. Außer Jazz ist alles dabei.

Große Begeisterung beim Publikum finden ihre Konzerte im Literatursalon und Boddenhus Greifswald. Seit einigen Jahren spielt Barbara Ullrich ehrenamtlich auf der Palliativstation in der Uniklinik Greifswald und ebenfalls einmal im Monat in der Dünenklinik in Trassenheide. Ein großes Herz hat die Pianistin für den Tierschutz und sammelt auf ihren

Konzerten Spenden für die Tierheime in der Region.

Im Sommer spielt sie unter anderem in den Ostseebädern Trassenheide und Karlshagen und bezaubert die Urlauber mit ihrer Musik. Momentan ist die sympathische Greifswalderin im Besitz von vier Klavieren. Aber ihr Lieblingsklavier wird immer Sonni bleiben, mit ihm verbindet sie eine große Liebe, die Liebe zum Klavier. Klaviermusik ist für sie eine besondere Form, Menschen im Herzen zu berühren.

Wenn Sie genau das suchen, dann ist Barbara Ullrich Ihre Frau am Klavier. Barbara Ullrich macht es eine besondere Freude, wenn sie durch ihre Musik zum perfekten Gelingen Ihrer Feier beitragen kann! Sollte am Veranstaltungsort kein Instrument zur Verfügung stehen, wird ein Stagepiano mit exzellentem Klang bereitgestellt. Gern berät Sie Barbara Ullrich auch persönlich und erstellt Ihnen ein unverbindliches und individuelles Angebot.

Eine Hörprobe erhalten Sie unter: www.barbara-ullrich-klaviermusik.de



(Foto: © felinda - stock.adobe.com)



„Niemand liebt das Leben wie einer, der alt wird.“

Foto: Olesia Bilkei - Fotolia

Klavierimprovisationen
& Interpretationen
von Barbara Ullrich

Stilower Wende 8 • 17491 Greifswald
E-Mail: ullrich-klaviermusik@gmx.de
www.barbara-ullrich-klaviermusik.de
Telefon: 03834/815585
Mobil: 0173/8746687



Pflegeambulanz
- Studier -

UNSERE PFLEGELEISTUNGEN FÜR SIE IM ÜBERBLICK:

- » *Behandlungspflege (gem. SGBV)*
- » *Pflege bei Demenzerkrankungen*
- » *Grundpflege (gem. SGB XI.)*
- » *Persönliche Betreuung*
- » *Pflege bei künstlicher Ernährung*
- » *Kostenlose Beratung in allen Fragen der Pflege*
- » *Apotheken- und Behördengänge*
- » *Organisation von Arztbesuchen & Transportservice*
- » *Vermittlung von Friseur & Fußpflege*
- » *Organisation von orthopädischen Heil- & Hilfsmitteln*
- » *Planung diverser Feierlichkeiten*
- » *Arrangement von Ausflügen und Theaterbesuchen*

Neuer Markt 9 in 17126 Jarmen » Telefon: 039 997 109 69 » E-Mail: info@pflege-studier.de

WWW.PFLEGE-STUDIER.DE

Schwellenloser Übergang

So einfach wird die Stolperfalle Badewanne durch eine barrierearme, komfortable Dusche ersetzt



Barrieren ade: Die ebenerdige Dusche macht die Körperpflege äußerst komfortabel. (Foto: epr/Kinedo)



Handlauf, Klappsitz und rutschhemmender Boden geben älteren und bewegungseingeschränkten Menschen große Sicherheit beim Duschen. (Foto: epr/Kinedo)



Innerhalb nur eines Werktages wird aus der Stolperfalle Badewanne eine barrierearme Dusche – und das ohne Staub- und Dreckbelastung. (Foto: epr/Kinedo)

(epr) Täglich stellen sich uns Hindernisse in den Weg, die es zu überwinden gilt – seien es berufliche Herausforderungen oder private Hürden, für die wir kurzfristig Lösungen finden müssen. Umso wichtiger ist es, langfristig vorzubeugen, um solche Situationen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Barrieren beseitigen – das gilt auch für die eigenen vier Wände. Denn Hindernisse können mit Blick auf die Zukunft sogar gefährlich werden. Vor allem das Badezimmer birgt solche Stolperfallen, beispielsweise die Badewanne mit ihrem

hohen Rand. Umso besser, dass es die Möglichkeit gibt, diese schnell und einfach durch eine komfortable, schwellenlose Dusche zu ersetzen.

Kinemagic heißt hier das Zauberwort

Dahinter verbirgt sich ein Konzept aus dem Kinedo-Programm, das einen Tausch ohne große Staub- und Schmutzbelastung innerhalb nur eines Werktages ermöglicht und den Einstieg erleichtert. Zusätzliche Sicherheit beim Duschen geben die Handläufe mit ihrer speziellen Hap-

tik sowie der optional erhältliche Sitz und die Türgriffe, die darüber hinaus durch ihr modernes Design bestechen. Die Kunden können insgesamt aus vier Ausführungen der Kinemagic wählen: Neben „Basic“, „Design“ und „Royal“ gibt es auch die „Royal+“. Hier wird die Körperpflege zu einer noch komfortableren und sichereren Angelegenheit. Sorgen Duschkappsitz, Haltegriff und eine Anti-Rutsch-Beschichtung bereits in der „Royal“ für ein gefahrloses Duschvergnügen, verfügt die Weiterentwicklung über einen zusätzlichen Rundum-Handlauf. Darüber hinaus überzeugt die „Royal+“ durch eine magnetische Handbrause und hochwertige Armaturen. Es ist übrigens egal, wie es um die Beschaffenheit des Bades bestellt ist. Denn die neue Dusche lässt sich sowohl frei als auch in einer Nische oder Ecke realisieren. Zudem bietet Kinedo die Kinemagic seit neuestem auch als kompakte Variante in Längen von 100 und 120 Zentimetern an, sodass auch kleine Bäder in barrierearme Nasstempel verwandelt werden können. Diese ist in den Linien „Design“, „Royal“ und „Royal+“ erhältlich.

Weitere Informationen zu den unterschiedlichen Varianten und vieles mehr gibt es unter www.kinemagic.de sowie unter www.homeplaza.de.



Vier Varianten sowie als Eck- und Nischeneinbau realisierbar: Die Kinemagic passt sich wunderbar den Gegebenheiten an. (Foto: epr/Kinedo)

Keine Rentenerhöhung 2021?

(spp-o) In Deutschland gibt es über 21 Millionen Rentner. In den vergangenen Jahren erhielten die Ruheständler jeweils zum 1. Juli eine Rentenerhöhung. Doch in diesem Jahr sieht es für viele schlecht aus. Die Deutsche Rentenversicherung rechnet mit einer Nullrunde in den alten Bundesländern und mit einer Mini-Erhöpfung in den neuen. Nach Abzug der Fixkosten ist bei vielen Senioren das Haushaltsbudget schon jetzt knapp. Diese Tipps helfen

(Foto: Deutsche Leibrenten AG/spp-o)



fen ihnen, besser zu kalkulieren: **Haushaltsbuch führen:** Wer in einem Haushaltsbuch Ausgaben auflistet, erkennt Einsparpotenziale.

Energieanbieter wechseln: Den Strom- und Gasanbieter zum nächstmöglichen Kündigungstermin wechseln und Bares sparen, raten Verbraucherschützer.

Rabatte nutzen: Im Nahverkehr sind Ruheständler mit Seniorentickets für Bus & Bahn günstiger unterwegs als mit dem eigenen Auto.

Gebundenes Kapital freisetzen: Viele Senioren besitzen ein Haus oder eine Wohnung – und sitzen damit auf einem kleinen Vermögen. Wer seinen Ruhestand finanziell sorgenfrei genießen möchte, kann die Immobilie verrenten. Beim Verkauf dürfen Senioren bei der Deutsche Leibrenten AG (www.deutsche-leibrenten.de) beispielsweise bis zum Lebensende wohnen bleiben, erhalten eine Immobilienrente und sind darüber hinaus von der Instandhaltung befreit.



IHR FACHPFLEGEDIENST
mit Spaß in der Pflege & mit Herz und Kompetenz.

24 Stunden Tag & Nacht
Rufen Sie uns an!



MSP-Intensivpflege GmbH
Am Koppelberg 8 • 17489 Greifswald
Tel.: 03834 - 831 86 36
Fax: 03834 - 831 86 37
info@msp-intensivpflege.com
www.msp-intensivpflege.com



**HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmek GmbH**

... näher am Menschen.

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung

Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft / Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung u. Transfer
- und vieles mehr...

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschedienste
- und vieles mehr...

Service

- Essen auf Rädern
- Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc.
- Hilfe bei Antragsstellungen / Formalitäten

**Ärztlich verordnete
Behandlungspflege**

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenspülungen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

Standort: Büro Wolgast
Sophienweg 7a
17438 Wolgast
Vorpommern-Greifswald
Telefon: 03836/237143

Kontakt: Büro Anklam
Akazienstraße 44
17389 Anklam
Telefon: 03971/832196
krankenpflege.grimmek@t-online.de

www.pflege-grimmek.de



Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“

mit Checklisten für Autofahrer und Angehörige

(ots) Die Verkehrssicherheit von Senioren ist der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ein großes Anliegen. Deshalb bietet die AFI die kostenlose Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“ an. Die Broschüre



HONDA

Der neue
JAZZ
HEV

Der selbstladene
Elektro-Hybrid.

Honda **TECHNOLOGY**

Jetzt Probefahrt vereinbaren!

Der Jazz Hybrid bei uns nur!

21.950€

Preisvorteil¹⁾

2.000€

3 JAHRE SORGENFREI

Mit dem kostenlosen
Wartungspaket²⁾

Übernahme der Kosten für die ersten 3 Jahresinspektionen sowie der ersten 3 Ölwechsel gemäß Wartungsplan des Herstellers – inkl. Motoröl, Schmierstoffe, Dichtungen, Filter und Lohn.

1) Angebot für einen Jazz 1.5 Elegance. Preisvorteil im Vergleich zur unverbindlichen Preisempfehlung von Honda Deutschland für ein vergleichbar ausgestattetes Fahrzeug. Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 2,4; außerorts 4,3; kombiniert 3,6. CO₂-Emission in g/km: 82.

2) Gemäß den gesonderten Honda Wartungspaketbedingungen. Laufzeit 48 Monate. Bei Abschluss bis 31.03.2021. Angebote gültig bis 31.03.2021.

Kraftstoffverbrauch Jazz Hybrid in l/100 km: innerorts 2,7-2,4; außerorts 4,6-4,3; kombiniert 3,9-3,6. CO₂-Emission in g/km: 89-82. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

AUTOHAUS Lietze & Logall GmbH

Honda Vertragshändler

in 17389 Anklam

Spantekower Landstraße 35a, Tel. 03971 - 831098

in 17498 Helmschagen bei Greifswald

Helmschäger Weg 6, Tel. 03834 - 501195

www.honda-lietze.de

kann über die Webseite www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren bestellt werden.

Ältere Autofahrer haben zwar zumeist viel Erfahrung hinter dem Steuer, dennoch kann der Alterungsprozess Probleme beim Hören und Sehen sowie Bewegungseinschränkungen mit sich bringen.

Teil der Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“ sind Checklisten für Autofahrer und deren Angehörige. Wenn eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte der Autofahrer einen Arzt aufsuchen, um zu überprüfen, ob das Problem eine gesundheitliche Ursache hat.

Checkliste für Autofahrer zur Selbsteinschätzung

- Verlieren Sie beim Fahren manchmal die Orientierung?
- Haben Sie Schwierigkeiten, andere Verkehrsteilnehmer, Ampeln oder Verkehrszeichen zu erkennen und rechtzeitig darauf zu reagieren?
- Haben Sie Probleme, das Gas-, Kupplungs- oder Bremspedal zu betätigen?
- Hören Sie Signale anderer Verkehrsteilnehmer (manchmal) spät oder schlecht?
- Finden Sie es schwierig, den Kopf zu drehen und über Ihre Schulter zu blicken?
- Werden Sie im dichten Verkehr oder auf unbekanntem Straßen nervös?
- Hupen andere Autofahrer häufig wegen Ihres Fahrverhaltens?
- Verursachen Sie in letzter Zeit häufiger kleinere oder „Beinahe“-Unfälle?
- Fühlen Sie sich beim Fahren unsicher?
- Werden Sie schläfrig oder wird Ihnen schwindelig, nachdem Sie Ihre Medikamente eingenommen haben?

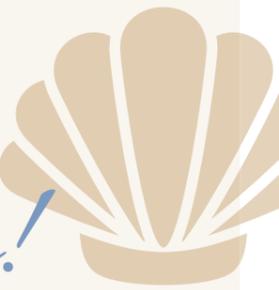
Checkliste für Angehörige zur Einschätzung eines Autofahrers

- Verfährt sich oft, selbst auf bekannten Strecken.
- Hält bei Grün oder zur falschen Zeit an.
- Scheint andere Autos, Fußgänger oder Rad- und Motorradfahrer auf der Straße nicht wahrzunehmen.
- Fährt extrem langsam und unsicher, zum Beispiel auf der Autobahn oder fährt zu dicht auf.
- Befolgt Verkehrszeichen oder Ampelsignale nicht.
- Versäumt, die Vorfahrt zu beachten oder reagiert zu spät.
- Blinkt nicht vor dem Abbiegen oder Spurwechsel.
- Fährt sehr aggressiv oder ängstlich.
- Kontrolliert nicht den toten Winkel, bevor er die Fahrspur wechselt.
- Tritt gleichzeitig auf Gas- und Bremspedal oder wechselt die Pedale.
- Hat Schwierigkeiten, mehrere Funktionen beim Fahren zu bedienen.
- Möchte wenden, nachdem er eine Ausfahrt verpasst hat. (Ausführung unbedingt vermeiden.)
- Verursacht kleinere oder „Beinahe“-Unfälle.

Quelle: PP/Alzheimer Forschung Initiative e.V.



Gemeinsam statt einsam!



Willkommen im Gesundheits- und Pflegezentrum Anklam

Herzliche Pflege, viel Abwechslung und ein innovatives Wohnkonzept – das alles erwartet Sie hier in der Hansestadt Anklam. Was unsere Residenz so besonders macht? Die Bewohner leben in einer großen Gemeinschaft, nicht in getrennten Wohnbereichen! So können echte Freundschaften entstehen.

Auch in Sachen Therapie gehen wir innovative Wege – mit unserem multiprofessionellen Team des hauseigenen Vitalzentrums. Sein Ziel: Ressourcen zu fördern nach einem ganz persönlichen Therapieplan. Freuen Sie sich außerdem auf vielfältige Gruppenangebote, saisonale Feste und Veranstaltungen sowie Ausflüge in die wundervolle Umgebung. Die frische Ostseeluft wird Ihnen guttun!

Falls Sie nicht ganz so mobil sind: In den komfortablen Pflegezimmern werden Sie ebenfalls kompetent und mit viel Empathie versorgt. Unser Haus verfügt auch über einen speziellen Bereich für an Demenz erkrankte Menschen. Ob Langzeit-, Kurzzeit- oder Verhinderungspflege: Herz und Kompetenz gehören bei uns dazu.

Alles auf einen Blick:

- 137 Pflegeplätze in 15 Einzelzimmern und 61 Doppelzimmern
- Langzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Vitalzentrum

Übrigens: Wir suchen ehrenamtliche Helfer, die ihre Freizeit einmal wöchentlich mit unseren Bewohnern verbringen möchten. Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns einfach unter 03971 244483-412 an und vereinbaren Sie einen Termin.

Wir freuen uns auf Sie!



Gesundheits- und Pflegezentrum

ANKLAM

Hospitalstraße 20 · 17389 Anklam
Telefon 03971 244483-0 · Fax 03971 244483-450
info@gpz-anklam.de · www.gpz-anklam.de

Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk

Kompetenz, Erfahrung, Einfühlungsvermögen – und ein umfassendes Sortiment an hochwertigen Produkten: Darauf können Sie bei uns zählen.

Wir bilden unsere Mitarbeiter zu zertifizierten Beratern für Medizinprodukte aus. Durch regelmäßige Schulungen sind sie stets über die neuesten Produktentwicklungen und gesetzlichen Voraussetzungen über die aktuellen Vorsorgemöglichkeiten informiert.

Um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, arbeiten wir auch sehr eng mit Ärzten, Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten, der häuslichen Krankenpflege und den pflegenden Angehörigen zusammen. So finden Sie in Ihren Sanitätshäusern Wendt in Neubrandenburg und Pasewalk ganzheitliche Beratung und individuellen Service.

Service wird bei uns groß geschrieben. Der Reparatur- und Kundenservice steht bei uns an erster Stelle. Mit unseren 17 Mitarbeitern sind wir täglich von Montag bis Freitag an zwei Standorten, Neubrandenburg und Pasewalk, für Sie im Einsatz.

Ihr Sanitätshaus Wendt



Was Sie von uns erwarten können

- Mobilitäts- und Alltagshilfen
- Gehhilfen und Rollatoren
- manuelle Rollstühle, Elektrorollstühle
- Elektromobile
- Behindertenfahrräder
- Zusatzantriebe
- behindertengerechter Fahrzeugumbau
- Bewegungsgeräte
- Hilfsmittel für Bad und WC
- Lymphologische & phlebologische Kompressionstrumpfvorsorgung
- Sportbandagen und Fitnessartikel
- Produkte für gesundes Sitzen und Schlafen
- Vorsorge- u. Gesundheitschecks
- alles rund um die häusliche Pflege
- Pflegehilfsmittel
- Epithesen-Versorgung
- Vermietung von Hilfsmitteln
- Bandagen und Orthesen
- Sanivita Online-Shop www.sanivita.de/wendt

Mobilitas – Menschlich. Modern. Mobil.

In Ihrer Familie ist plötzlich ein Pflegefall aufgetreten? Vor einem Schicksalsschlag wie diesem ist leider niemand gewappnet. Das Ziel vom Pflegedienst Mobilitas aus Neubrandenburg ist es, Sie in dieser schweren Zeit aufzufangen. Damit Sie Ihren Angehörigen gut aufgehoben wissen, ist eine vertrauensvolle Betreuung durch qualifizierte Pflegekräfte wünschenswert. Das erfahrene und zuverlässige Personal steht Ihnen daher rund um die Uhr zur Verfügung. Das Team von Katrin Schrader, gebürtige Neubrandenburgerin, übernimmt nicht nur die pflegerischen Versorgungsleistungen, sondern kümmert sich auch um organisatorische Belange, die in einem Pflegefall auf Sie zukommen.

Die Unternehmerin gründete 1995 ihren eigenen Pflegedienst in Bielefeld. Ihr Traum war es, irgendwann einen weiteren Pflegedienst in ihrer Heimatstadt Neubrandenburg zu eröffnen. Am 1. Januar diesen Jahres war es so weit und der Traum ging

in Erfüllung. Mit der Pflegedienstleitung Kati Gniffke, die alle liebevoll „Pflegeprofi mit Herz“ bezeichnen und ihrem Mann Karsten Gniffke hat die Inhaberin Katrin Schrader eine starke Besetzung in der Viertore-Stadt gefunden. Mit beiden zusammen soll noch im Sommer dieses Jahres eine Tagespflege für 16 Tagesgäste eröffnen, in welcher der

Küchenmeister täglich frische Speisen zubereiten wird.

Als ambulanter Pflegedienst für den Raum Neubrandenburg reicht der Pflegedienst Ihnen gern seine helfenden Hände. Vertrauen Sie der Kompetenz auf dem Gebiet der häuslichen Pflege und sprechen Sie Kati Gniffke an, wenn ein mobiler Pflegedienst in Ihrer Familie gebraucht wird.



Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk

Orion^{METRO}

Perfekt für ... Einsteiger.

Einfach mal raus aus den vier Wänden und eine kleine Runde drehen. Um kurze Wege sicher und bequem zurückzulegen, steht Ihnen der Orion^{METRO} stets zu Diensten.

Sie wollen auf einen Scooter umsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen diesen zuverlässigen Partner.



Easy Rider²

Der modern sportlich gestaltete Easy Rider² ist ein Dreirad mit einem Sitz, der Ihnen deutlich mehr Unterstützung und Komfort bietet als ein herkömmlicher Sattel. Die niedrige Sitzhöhe ermöglicht Ihnen ein einfaches Hinsetzen – ein ‚Aufsteigen‘ ist nicht notwendig. Durch den tieferen Schwerpunkt fahren Sie sehr sicher und stabil mit der Optik eines sportlichen Liegerades. Der Easy Rider² kann auf Wunsch mit einem Elektromotor geliefert werden.



Sanitätshaus WENDT

Sanitätshaus Wendt Neubrandenburg

Woldegker Straße 27 · 17033 Neubrandenburg
Tel: 0395 7616533 · Fax: 0395 7760666
E-Mail: info@wendt-gmbh.net · Web: www.wendt-gmbh.net

Sanitätshaus Wendt Pasewalk

Lindenstraße 23 · 17309 Pasewalk
Tel: 03973 215650 · Fax: 03973 215652
E-Mail: info@wendt-gmbh.net · Web: www.wendt-gmbh.net

MOBILITAS – DIE NEUE PFLEGE IN UND UM NEUBRANDENBURG!

Menschlich. Modern. Mobil.

SIE BENÖTIGEN PFLEGE FÜR SICH ODER IHRE ANGEHÖRIGEN?

Mobilitas – die neuen Pflegeprofis in Neubrandenburg helfen Ihnen von Herzen sofort und bieten Ihnen unterschiedliche und maßgeschneiderte Betreuungsmöglichkeiten!



Die neue Mobilitas Tagespflege in Neubrandenburg

Ihr Wohlergehen liegt uns am Herzen – deswegen eröffnen wir in der Demminerstraße 61 in Neubrandenburg eine neue Tagespflege für Menschen mit Beeinträchtigungen oder Demenz. Wir holen, betreuen, versorgen, unterhalten und fördern unsere Tagesgäste liebevoll. Ehepartner oder Familienangehörige werden entlastet und haben die Gewissheit, dass ihre Partner oder Familienmitglieder geborgen und in professionellen Händen sind.

Fragen? Jederzeit gerne



Rund um das Thema Pflege gibt es oft unzählige Fragen. Auch dafür sind wir da! Rufen Sie uns gerne jederzeit unter 0395-35171490 an oder schauen Sie auf die Homepage. Wir freuen uns, auch Ihnen helfen zu können.

Ihre Kati Gniffke



📍 Demminerstraße 61 - 63 | 17034 Neubrandenburg 📞 0395-35171490 ✉ info@mobilitasneubrandenburg.de

www.mobilitasneubrandenburg.de

Muskelkraft und Leistungsfähigkeit im Alter erhalten

(ots) Schon ab dem 30. Lebensjahr setzt der altersbedingte Muskelabbau ein. Die Folge: Ohne Training lässt die Kraft älterer Menschen stetig nach – und das birgt eine Vielzahl gesundheitlicher Risiken, wie beispielsweise eine erhöhte Sturzgefahr. Eine gut trainierte Muskulatur hingegen beugt Krankheiten vor, steigert das Wohlbefinden und trägt ganz erheblich zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Die neue Broschüre der Seniorenliga „Gesund und vital altern“ zeigt auf, wie man seine Muskelkraft erhalten und sogar stärken kann.

Von hohem Wert: Muskelkraft im Alter

Der natürliche Alterungsprozess der Muskeln kann natürlich nicht komplett aufgehalten werden. Dennoch ist es sinnvoll, einem Muskelabbau effektiv entgegenzuwirken. Dazu müssen die Muskeln gefordert werden. Während sich Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, ist für den Zugewinn an Kraft ein gezieltes Muskeltraining notwendig. Mit Kniebeugen und Liegestützen bis hin zu Übungen mit Gewichten oder Therabändern können wichtige Muskelbereiche angeregt werden. Um optimale Trainingseffekte zu erreichen, sollte das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit und die körperlichen Voraussetzungen angepasst sein.

Auch wichtig: Eine muskelfreundliche Ernährung

Zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur bedarf es neben dem Muskeltraining einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, die das richtige Maß an Energie bereitstellt. Muskelfreundliche Ernährung heißt, Fette und Kohlenhydrate zu reduzieren, auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten und viel hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen. Folglich gehören z.B. Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch auf den Speiseplan. Fleisch und Fisch sind dabei nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern liefern auch das für die Muskulatur so wertvolle Kreatin, das nachweislich den Muskelaufbau fördert. Ein kreatinhaltiges Nahrungsergänzungsmittel bietet dabei eine sinnvolle Unterstützung.

Muskeltraining lohnt in jedem Alter

Muskelzellen sind bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu erneuern. Insofern lassen sich Muskeln in jedem Alter trainieren. Die Broschüre „Gesund und vital altern – Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken“ erklärt den Alterungsprozess der Muskulatur und gibt Tipps zum effektiven Muskeltraining und einer muskelfreundlichen Ernährung.

Bestelladresse:

Deutsche Seniorenliga e.V.,
Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn.



Umfassende Informationen mit einem Trainingsplan zum Herunterladen enthält auch die neue Seniorenliga-Website

www.muskelschwund-im-alter.de



(Foto: ©sepy - stock.adobe.com)



Pflegedienst Stügerhoff

Ihre schönste Antwort auf unsere Unterstützung und Hilfe ist ein zufriedenes Lächeln

Uns liegt am Herzen, in einem ausführlichen Gespräch zu erfahren, was Ihnen hinsichtlich Ihrer Betreuung oder der Betreuung Ihrer Angehörigen wichtig ist, denn jeder hat individuelle Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse die wir berücksichtigen möchten. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen über erforderliche, gewünschte und mögliche Leistungen sprechen und diese mit Ihnen zusammen auswählen.

Wir beraten Sie gern und nehmen uns ausreichend Zeit dafür. Denn bei der Versorgung Ihrer Angehörigen legen wir in jeder Hinsicht Wert auf Qualität – unsere Klienten werden in Ruhe versorgt und betreut. Flexibel stellen wir uns auf Ihren und den gewohnten Tagesablauf Ihrer Angehörigen ein und tragen dadurch mit dazu bei, dass sich Ihre Angehörigen geborgen fühlen. Unseren Mitarbeitern liegt am Herzen, dass Sie zufrieden sind.

In vielen Fachrichtungen können wir beratend und therapeutisch tätig sein, denn zu unserem Team gehören mehrere Mitarbeiter mit Zusatzqualifikationen. So kümmern sich beispielsweise zwei Wundexperten ICW professionell um Klienten mit akuten und chronischen Wunden. Auch unsere beiden Schmerz-Schwester stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite und unsere Palliativ-Schwester ist in schweren Stunden für Sie da. Sie hat stets ein offenes Ohr für Sie und bietet Hilfe an. Unsere Pflegeberaterin unterstützt Sie oder Ihre Angehörigen im Haushalt, bei Bedarf bietet Sie Ihnen auch Sturzprävention an, um das Sturzrisiko in den eigenen vier Wänden zu minimieren. Gern können Sie erforderliche und/oder gewünschte Leistungen individuell buchen – ein Pflegegrad ist dafür nicht Bedingung. Wir beraten Sie gern.

Zu unseren Leistungen zählen unter anderem:

- Körperpflege und Behandlungspflege (Insulingabe, Medikamentengabe, Wundverbände, Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen)
- Unterstützung bei der Ernährung und parenteralen Ernährung
- Gespräche und Spaziergänge
- Stadtbummel und Einkäufe
- Begleitung zu Ärzten oder Botengängen
- Hauswirtschaft sowie Entlastungsleistungen nach §45b SGB XI
- Beratung und Unterstützung beim Beantragen des Pflegegrades
- ... und vieles mehr



Was macht uns aus:

- Mitarbeiter ohne Zeitdruck
- hohe soziale Einstellung
- qualifizierte Mitarbeiter
- großes Engagement
- Erreichbarkeit rund um die Uhr



Pflegedienstleiterin & Wundexpertin ICW
Schwester für Sturzprävention
Schmerzschwester
Schwester für Palliative Care
Doreen Bassow
0171 1285945

Stellvertretende Pflegedienstleiterin
Yvonne Kröger
0171 8381488

Ambulanter Pflegedienst
Stügerhoff UG
Stettiner Straße 37
17367 Eggesin
Tel. 039779 29427
E-Mail: pf-stuegerhoff@t-online.de

www.pflegedienst-stuegerhoff.de

Ihr Sanitätsfachgeschäft & orthopädische Werkstatt

in Greifswald

Orthopädische Werkstätten
OTB GmbH
Wiesenweg 1
17498 Greifswald/Mesekenhagen
Telefon: 038351 / 53 61 51

Sanitätsfachgeschäft
OTB GmbH
Gützkower Straße 89
17489 Greifswald
Telefon: 03834 / 59 57 60



www.otb.info
www.gesundheitsgmbh.de



Das Auge isst mit: Vielfältige Ernährung für die Augengesundheit

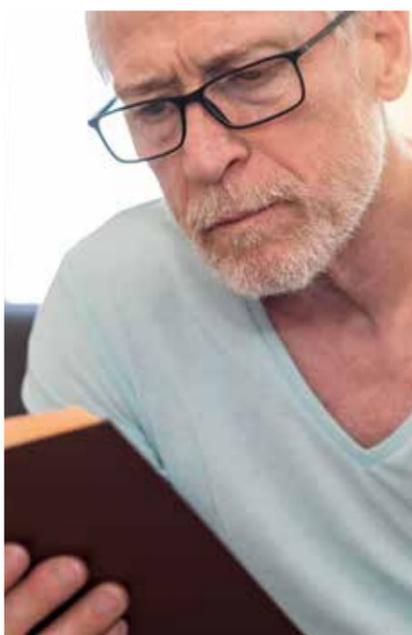
Welche Vitamine und Vitalstoffe helfen können, die Sehkraft zu erhalten

(djd). Unsere Augen erbringen jeden Tag Hochleistungen. Sie führen uns durch den Raum und lassen uns Objekte, Farben, Schärpen und Helligkeiten erkennen. Zudem können sie sich mühelos auf jede Entfernung einstellen. Obwohl bei den meisten Menschen die Sehkraft im Alter natürlicherweise etwas nachlässt, kann man doch viel dafür tun, dass sie so lange wie möglich erhalten bleibt. Hierbei spielt die richtige Ernährung eine große Rolle.

Eine ausgewogene Ernährung tut dem Sehorgan gut

Wichtig für die Augengesundheit sind vor allem die Vitamine A und B2, das Spurenelement Zink und die Omega-3-Fettsäuren. Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Sehkraft bei. Es ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Leber enthalten, während seine Vorstufe, das Beta-Carotin, natürlicherweise in Gemüse wie Karotten, Paprika

Damit das Lesen noch lange gut klappt, kann man seine Augen durch eine gesunde Ernährung unterstützen. (Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/thodonat - stock.adobe.com)



Einer guten Sehkraft im höheren Alter kann man mit einer ausgewogenen Ernährung auf die Sprünge helfen. (Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/rh2010 - stock.adobe.com)

und Blattgemüsen vorkommt. Beta-Carotin kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Auch Obst und grünblättriges Gemüse gehören auf den Speiseplan. In Grünkohl und Spinat sind beispielsweise die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin enthalten. Diese kommen vor allem in grünem Gemüse vor und sind die einzigen Carotinoide, die in der Augenlinse und der Netzhaut anzutreffen sind. Insbesondere für vegetarisch und vegan lebende Menschen kann es schwierig sein, die Empfehlungen für Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B2 zu erreichen. „Vitamin B2, das gemeinsam mit Vitamin A zum Erhalt der Sehkraft beiträgt, ist besonders viel in Innereien wie Leber enthalten“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland. „Aber auch Milchprodukte, Fisch, Getreideprodukte und einige Gemüsesorten liefern uns Vitamin B2.“ Unter [\[www.nahrungsergaenzungsmittel.org\]\(http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org\) gibt es weitere Informationen.](http://www.nahrungsergaen-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Das Spurenelement Zink trägt wiederum zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei. Zudem ist es am Abbau von freien Radikalen beteiligt, die beim Sehprozess und der ständigen Lichteinwirkung entstehen. Wer gern tierische Lebensmittel wie Käse oder Fleisch, aber auch Vollkornbrot, Hülsenfrüchte oder Nüsse isst, sorgt automatisch für eine gute Zinkzufuhr.

Als letztes sei noch die Omega-3-Fettsäure DHA erwähnt, die auch für unser Sehorgan wichtig ist. „Fachorganisationen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen mindestens einmal in der Woche Fisch auf den Speiseplan zu setzen, gerne fettreichen wie Lachs oder Hering“, so Preußker. Wer merkt, dass er oder sie eine abwechslungsreiche Ernährung nicht gewährleisten kann, sollte besonders aufmerksam sein. Nahrungsergänzungsmittel können nachweislich dabei helfen, dass Zufuhrempfehlungen erreicht werden.



AMEOS Klinika Vorpommern

Wir bieten Ihnen hochwertige medizinische und pflegerische Betreuung mit Menschlichkeit und Fürsorge in Anklam, Pasewalk (Psychiatrische Tagesklinik) und Ueckermünde an.

AMEOS Klinikum Anklam

24h-Notfallambulanz (03971 834 5110)
Hospitalstraße 19 • 17389 Anklam
Tel.: 03971 834 0 • Fax: 03971 834 5108
E-Mail: info@anklam.ameos.de

AMEOS Klinikum Ueckermünde

24h-Notfallambulanz (039771 41 120)
Ravensteinstraße 23 • 17373 Ueckermünde
Tel.: 039771 41 0 • Fax: 039771 41 709
E-Mail: info@ueckermuende.ameos.de

Vor allem Gesundheit

ameos.eu



**WIR SUCHEN
PflegerKRÄFTE - am Puls der Zeit**

Eure Bewerbung sendet Ihr an:

AMEOS Klinikum Ueckermünde
Personalabteilung
Ravensteinstraße 23
17373 Ueckermünde

Telefon 039771 41-655
maren.andres@ameos.de

www.ameos.eu/anklam
www.ameos.eu/ueckermuende
www.ameos.eu/ostsee

Werde auch Du Teil unseres Teams – Wir suchen für unsere Standorte in Anklam und Ueckermünde:

- Ärztliches Personal (m/w/d)
- Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
- Medizinisches Personal (m/w/d)

Zurück nach Vorpommern

„Wenn ich morgens auf dem Weg zur Arbeit die Sonne über der Peene aufgehen sehe und tagsüber in der Apotheke stehe, dann fühlt sich das einfach richtig an.“ Das sagt Markus Oelze, als ich ihn für diesen Artikel befrage.

Zu Beginn des Jahres hat er die Apotheke „Zu den drei Rosen“ in Jarmen sowie die Zweig Apotheke in Tutow von Andreas Portugal übernommen. Nach dem Pharmaziestudium in Greifswald und der Beschäftigung als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität verließ der gebürtige Thüringer den Nordosten nach fast 10 Jahren, um in Südhessen die Leitung einer Filialapotheke zu übernehmen. Der Kauf einer eigenen Apotheke war da genauso wenig geplant, wie eine Rückkehr in das schöne Vorpommern. Vor allem das Wasser habe ihm gefehlt, aber auch die ganz besondere, ehrliche Art der Menschen ließ ihn oft zurückdenken.

Es überrascht daher kaum, dass der Entschluss zur Rückkehr nach kurzer

Überlegungsphase gefasst wurde, als sich die Gelegenheit dazu in Form eines Anrufs von Herrn Portugal bot. Die beiden lernten sich 2011 über „Apotheker ohne Grenzen“ kennen. Die gemeinsame Zusammenarbeit führte zu einer Freundschaft, welche auch über die räumliche Distanz erhalten blieb.

Um die Übergabe der Apotheken so reibungslos wie möglich zu gestalten und die Menschen im Einzugsgebiet der Apotheken kennenzulernen, war es Markus wichtig, bereits im Juni 2020 Teil des Teams zu werden. Nach einem halben Jahr übernahm er dann die Leitung.

Die ersten Monate waren unerwartet turbulent: Maskenverteilung, Corona-Tests und die Anforderungen der Pandemie, kamen zu den Planungen für den Umbau, den Einbau eines Kommissionierers (automatisches Lagern) und den Vorbereitungen auf die Einführung des elektronischen Rezepts. „Am Ende geht es darum, dass es für Patienten und Kunden so ein-



fach wie möglich ist, ihre Arzneimittel und die gewohnte gute Beratung und Betreuung in der Apotheke vor Ort zu bekommen. Das können wir besser als die Versandhändler und die Konkurrenz aus dem europäischen Ausland. Wenn ein wichtiges Mittel noch am selben Tag gebraucht wird, bekommen wir das in aller Regel auch in wenigen Stunden noch hin.“

Wie wichtig die Apotheke vor Ort ist, hat man gerade in der Pandemie deutlich sehen können. Die Jarmener können zusätzlich einen Blick in die Stadtgeschichte werfen: Die erste Erlaubnis zum Betrieb einer Apotheke in Jarmen erfolgte 1835 als Reaktion auf die mangelnde Versorgung während eines Choleraausbruchs.

Apotheke | Zweig-Apotheke Zu den drei Rosen | Tutow

Umfassende Beratung oder „nur noch schnell“ was abholen?

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

Sie wollen sicher sein, dass Ihre Arzneimittel zusammenpassen?

Sprechen Sie uns an oder entscheiden Sie sich für ein Kundenkonto – die Überprüfung erfolgt dann automatisch bei jeder Abgabe.

Keine Lust, zweimal kommen zu müssen?

Bei Bestellungen bis 12:00 liefern wir i.d.R. noch am selben Tag.* Alternativ bestellen Sie mit einer unserer Apps oder über unsere Website. Ob selber Abholen oder Liefern lassen – Sie entscheiden was zu ihrem Tag passt.**

* Die Lieferung am selben Tag gilt für Lagerartikel oder Artikel, welche bei unseren Großhändlern vorrätig sind. Bei Bestellungen nach 12:00 erfolgt die Lieferung am nächsten Tag zwischen 15:00 und 18:00.

** Lieferungen grundsätzlich nur innerhalb des Liefergebiets der Apotheke im Rahmen des Botendienstes. Wenn Sie sich unsicher sind, ob dies für Sie zutrifft, sprechen Sie uns bitte an.



„Zu den drei Rosen“
Demminer Straße 9
17126 Jarmen
039997 1560

Zweig-Apotheke
Dammstraße 76
17129 Tutow
039999 70639

www.apothekezudendreirosen.de

info@apothekezudendreirosen.de



Find us on

@apotheke.zu.den.drei.rosen

Privater Ambulanter Pflegedienst Caren Kegel

Gut umsorgt
& betreut



Wohngemeinschaft für Intensivpflege



Betreutes Wohnen



Die Tagespflege bietet gemütliche Plätze zum Wohlfühlen, gemeinsame Aktivitäten und Mahlzeiten.



Pflegewohngemeinschaften



Pflegewohngemeinschaften mit Tagespflege in Jarmen

- Häusliche Kranken- und Altenpflege für Tutow, Jarmen und Demmin

- Ambulante Intensivpflege

- Betreutes Wohnen

- Ambulante Pflege in der Wohngemeinschaft

- Tagespflege

PRIVATER AMBULANTER
PFLLEGEDIENST
Caren Kegel



Privater Ambulanter Pflegedienst Caren Kegel

An der Festwiese 3 . 17129 Tutow
Telefon: 039999 76150 . Telefax: 039997 884589
E-Mail: info@pflagedienst-kegel.de

Pflegewohngemeinschaft: **039999 767530**
Intensivpflege 24 h: **039999 76163**



Tagespflege „franz & frieda“ in Neubrandenburg

- Ihr zweites Zuhause für mehr Lebensqualität in bester Gesellschaft:
- 7 Tage die Woche von 08:00 bis 16:45 Uhr
 - liebevolle, qualifizierte Betreuung
 - vielfältige gemeinsame Aktivitäten
 - gesunde, schmackhafte Vollverpflegung
 - verschiedene medizinische Angebote
 - täglicher Fahrdienst
 - geeignet für Gäste der Pflegestufe 1 bis 4

Spielen, bewegen, basteln, backen, spazieren gehen, gemeinsam feiern – hier fühlt man sich wie Zuhause.

Tagespflege „franz & frieda“
Behmenstraße 1 • Tel. 0395 56837525



Wir sind 
wilma.
der pflegedienst

kontakt@wilma-pflegedienst.de
Tel.: 0395 570 833 13

Umfangreiche Hilfe bei Umzügen mit Pflegegrad

Beratung, Planung, Ausführung – kostenlos über die Pflegekassen

Steht für ältere Kunden ein Umzug in eine barrierefreie / altersgerechte Wohnform an, sehen die meisten Familien eine „scheinbar unüberwindbare Wand“ von Aufgaben vor sich. Da ist es wichtig, sich auf eine professionelle Umzugsfirma zu verlassen, die schon bei den Vorbereitungen kompetent hilft. Das Team um Speditionskaufmann Jens Ebert sorgt für einen unbeschweren und bequemen Umzug ins neue Zuhause. Nach einer kostenlosen, unverbindlichen Beratung und Angebotserstellung wird mit dem Kunden vor Ort der bevorstehende Umzug individuell geplant. Liegt ein Pflegegrad vor, kann der Umzug zu 100% von der Pflegekasse bezuschusst werden. Hierbei sind verschiedenste Wohnformen wie Eigentumswohnung, Mietwohnung, Wohnung im Betreuten Wohnen, ein Zimmer in

Betreuten Wohngruppen etc. förderbar. Über allem steht hierbei das Ziel, die häusliche Pflege zu erleichtern, eine Überforderung des Pflegepersonals zu verhindern und eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederherzustellen. Einzelpersonen können, wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, mit maximal 4.000 Euro unterstützt werden.

Das Team der Firma Ebert-Umzüge transportiert nicht nur den Hausstand, sondern kann auch etliche weitere Aufgaben übernehmen:

- Hilfe beim Ausfüllen der Formulare
- Beantragung der Förderung bei der Pflegekasse, sowie Übernahme der Abrechnung
- Ein- und Auspackservice
- Be- und Entladen des Mobiliars mit fachgerechter Grundmontage
- Bohr- und Dübelarbeiten für Lampen, Regale, Spiegel etc.
- Beräumung von Wohnung, Keller und Boden; Entsorgung von Hausrat
- besenreine Vorbereitung der alten Wohnung / des Grundstücks zwecks Übergabe oder Verkauf
- Anrechnung der nicht nutzbaren und überflüssigen Möbel.

Natürlich gilt die Offerte auch für Privatumzüge von Senioren, die glücklicherweise noch keinen Pflegegrad beantragen mussten. Auch hier wird durch eine



persönliche Beratung vom Experten das optimale Preis-/Leistungsverhältnis nach den Wünschen des Kunden erarbeitet.

Das Unternehmen Umzüge Ebert ist seit 1994 in der Branche Umzug, Transport, Haushaltsauflösung / Entsorgung tätig und kann auf fundierte Erfahrungen aus den unterschiedlichsten Aufgaben zurückgreifen. Unsere Zweigstellen finden Sie u.a. in Greifswald, Stralsund, Grimmen, Wolgast, Altdrenthow und Demmin. Bei einem anstehenden Wohnungswechsel stehen Ihnen unsere langjährigen, erfahrenen Mitarbeiter mit Rat und Tat zur Seite. Die Umzugs- und Spedition Ebert ist ein ostdeutsches Unternehmen und zertifiziert nach DIN EN 9001.



contrastwerkstatt - Fotolia

UMZÜGE

Spedition Ebert

Privat-
Dienst- Seniorenumzüge
Montagen · Kartons · (Möbel)Lift
SCHNELL PREISWERT FACHGERECHT
www.ebert-umzug.de

Telefon Loitz: 039998 10258
Telefon Greifswald: 038348 84403
SENIORENUMZÜGE mit ❤️

Umzug mit
Pflegegrad?!

Ins Betreute Wohnen?

WIR HELFEN IHNEN!

Vollservice · Antragstellung · Beräumung

☎ 0174 1732777

Sinnvolle Appetitanreger im Alter

(txn.) Wenn ältere Menschen dauerhaft zu wenig essen, kann aufgrund geringer oder falscher Nahrungsmittelzufuhr ein Mangel an Nährstoffen entstehen. Dauert dieser Zustand länger an, hat das gesundheitliche Folgen. Die Angehörigen von Senioren sollten daher immer einen Blick auf das Essverhalten haben. Werden Defizite festgestellt, gibt es gute Möglichkeiten, den verlorengegangenen Appetit wieder anzuregen und Mängel auszugleichen. Ein reichhaltiges Angebot an leckeren und schmackhaften Speisen ist die erste Option. Es bieten sich hier zum Beispiel Butter und Sahne an, die man den Speisen hinzufügen kann. Aber auch Käse enthält viele Kalorien. Darüber hinaus hilft eine entspannte und angenehme Atmosphäre. Essen in Gemeinschaft fördert den Appetit. Hochkalorische Trinknahrung ist eine ergänzende Lösung. Sie kann ärztlich verordnet werden, enthält alle wichtigen Nährstoffe und ist leicht zu handhaben. In Kombination mit

herkömmlicher Nahrung kann durch hochkalorische Trinknahrung der Zustand der Mangelernährung nach und nach ausgeglichen werden. Weitere Hinweise gibt es online unter www.trinknahrung.pro.

Wer keinen Appetit hat, ist oft zu dünn und dann recht schnell mangelernährt. Mit hochkalorischer Trinknahrung lassen sich mögliche Defizite ausgleichen.

(Foto: gpointstudio/AdobeStock)



IHR FACHPFLEGEDIENST

mit Spaß in der Pflege & mit Herz und Kompetenz.

24 Stunden Tag & Nacht
Rufen Sie uns an!

MSP-Intensivpflege GmbH

Am Koppelberg 8 • 17489 Greifswald
Tel.: 03834 - 831 86 36
Fax: 03834 - 831 86 37
info@msp-intensivpflege.com
www.msp-intensivpflege.com

Haus am Dom in Greifswald

Haus Josefine in Jarmen

Die Alternative zum Pflegeheim

Betreutes Wohnen im Haus Josefine in Jarmen und im Haus am Dom in Greifswald

UNSER WOHNKONZEPT: IHR SORGLOS-PLUS-PAKET

Grundmiete:

- » Heizkosten sowie Kosten für Warm- & Kaltwasser / Energiekosten
- » Kosten für Gemeinschaftsantenne
- » Benutzung der Gemeinschaftsräume & Schwesterrufanlage

Versorgung:

- » Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Kaffee, Abendessen) über einen Catering Service / Zwischenmahlzeiten für Diabetiker
- » Wohnungsreinigung und Wäscheservice
- » Selbstverständlich sind Pflegedienst sowie Caterer durch Sie frei wählbar

„Zukunft planen, heißt ganz bewusst auch das Älterwerden planen – offen, sorgfältig und bedacht mit Familie und nahestehenden Personen. Denn wer dem Leben stets seinen Lauf gegeben hat, sollte nicht im Alter damit aufhören, eigene Spuren zu hinterlassen. Treffen Sie frühzeitig die Wahl Ihres Altersruhesitzes. Entscheiden Sie sich für Qualität und entscheiden Sie mit uns für Ihre individuelle Zukunft in unseren schönen Betreuten Wohnen.“

KONTAKTIEREN SIE UNS: Tel.: 039 997 109 69

Gut leben mit Diabetes

Trotz Diabetes können viele Betroffene ein weitgehend normales Leben führen, vorausgesetzt sie halten gewisse Verhaltensregeln ein. Dazu gehören insbesondere die regelmäßige Messung des Blutzuckerspiegels und eine Anpassung in den Bereichen Bewegung und Ernährung. In einigen Situationen ist für Diabetiker eine sorgfältige Planung und Vorbereitung notwendig, um nicht in unangenehme bis gefährliche Situationen zu kommen. Schulungen und Informationsangebote für Diabetiker helfen dabei, den richtigen Umgang mit der Krankheit zu finden.

Blutzucker und Insulin

Bei Betroffenen von Diabetes ist die Regulierung des Blutzuckerspiegels durch das Hormon Insulin außer Kontrolle geraten. Entweder die Körperzellen sprechen schlechter auf Insulin an (Typ-2-Diabetes) oder es wird nicht genügend Insulin von der Bauchspeicheldrüse hergestellt (Typ-1-Diabetes). In beiden Fällen muss zum Ausgleich Insulin von außen hinzugefügt werden, um einen erhöhten Blutzuckerspiegel zu vermeiden, denn dieser führt zu Zellschädigungen und hat viele andere negative gesundheitliche Folgen wie ein geschwächtes Immunsystem, Impotenz, trockene Haut mit Juckreiz und Depressionsneigungen. Aber auch eine Unterzuckerung durch einen Insulinüberschuss ist bei Diabetikern ein stetiger Risikofaktor, der im schlimmsten Fall lebensgefährlich werden kann. Um den

Blutzuckerspiegel stabil zu halten, ist die regelmäßige, mehrmals tägliche Blutzuckermessung als Basis für die Dosierungsberechnung der Insulinzufuhr unerlässlich. Dazu wird mit einer Stichlanzette seitlich in die Fingerkuppe gestochen und der erste oder zweite Blutropfen auf einen Teststreifen übertragen, der wiederum mit einem Testgerät analysiert wird.

Ernährung und Sport als wesentliche Faktoren

Ernährung spielt bei Diabetes logischerweise eine wesentliche Rolle, weil der Blutzuckerspiegel durch die Nahrung direkt beeinflusst wird. Vor allem leicht verwertbare Kohlenhydrate haben einen starken und schnellen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Auf Zucker sollte daher weitgehend verzichtet werden, mehr als 10% der Gesamtenergiemenge sollte er aber in keinem Fall ausmachen. Wissenschaftliche Fachgesellschaften empfehlen zur Behandlung und Prävention von Diabetes zudem eine fettreduzierte und ballaststoffreiche Kost. Tierische Fette sollten, soweit möglich, durch pflanzliche und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden. Die Gesamtmenge der Kohlenhydrate an der Energiezufuhr sollte etwa 45% - 60% nicht überschreiten, wobei die Kohlenhydrate im Idealfall auf viele kleine Mahlzeiten verteilt werden sollten. Alkohol kann für Diabetiker insbesondere dann gefährlich werden, wenn er ohne Kohlenhydrate als Begleiter konsumiert wird, weil dann schnell eine Unterzuckerung droht. Beachtet man, dass etwa 90% der 6 Millionen Diabetes-Patienten in Deutschland übergewichtig sind, erscheint es einleuchtend, dass auch die Nahrungsmenge eine wesentliche Rolle spielt. Insbesondere wenn man sich vor Augen führt, dass sich durch einen gesunden BMI der Blutzuckerspiegel stabilisieren lässt und Übergewicht eines der größten Risiken für die Entstehung und kritische Verläufe der Diabetes darstellen. Um solch überflüssigen Pfunden entgegen zu wirken und gleichzeitig den Stoffwechsel auf Trab zu bringen, empfiehlt es sich, regelmäßig Sport zu treiben. Die Bewegung hilft auch dabei, die Blutzuckerregulation zu unterstützen. Besonders gut geeignet für Diabetiker sind Ausdauersportarten, die das Herz-Kreislaufsystem trainieren. Jedoch sollte bei körperlichen Aktivitäten der Blutzuckerspiegel im Blick behalten werden, um den Gefahren einer Unterzuckerung vorzubeugen.

Planung und Information

Für den Sport gibt es spezielle Diabetiker-Sportgruppen, dort können auch Erfahrungen ausgetauscht werden, wie sich Therapie und Bewegung bestmöglich aneinander anpassen lassen und welche Korrelationen zwischen dem Sport und der benötigten Energie- und Insulinmenge bestehen. Darüber hinaus gibt es in Deutschland zahlreiche Selbsthilfegruppen, Stiftungen und Vereine, welche Informationen,

Beratung und Unterstützung zu den unterschiedlichsten Themen im Zusammenhang mit Diabetes bieten. Ein Beispiel: Flugreisen ins Ausland sind ein Thema, bei dem sich viele Diabetiker unsicher sind. Hier kommt es auf die richtige Planung und Vorbereitung an. Zeitverschiebungen verändern beispielsweise den üblichen Essensplan und Temperaturunterschiede spielen in Bezug auf das temperaturempfindliche Insulin eine Rolle. Es gilt, sich als Diabetiker ausweisen zu können, um bei den Sicherheitskontrollen nicht in Schwierigkeiten zu geraten und sogar die Druckunterschiede im Flugzeug müssen beachtet werden, weil diese die Abgabemenge der Insulinpumpen verändern können. Es stellen sich zudem Fragen wie: Was gehört in die Reiseapotheke und welchen Einfluss die landestypische Küche auf den Blutzuckerspiegel? Über solche Zusammenhänge klären Fachleute und erfahrene Betroffene gerne und umfassend auf.

medicalpress

So schütze ich meine Füße richtig Diabetes: Kribbeln, Taubheit und trockene Haut signalisieren erhöhtes Risiko

(djd). Die Zeit der luftigen Sandalen bringt sie an den Tag: trockene, rissige Haut und Schwielen an den Füßen. Die Füße vieler Menschen sind alles andere als vorzeigbar. Dabei wünschen wir uns gerade im Sommer gepflegte Haut und gesund glänzende Nägel. Personen mit Diabetes müssen nicht nur aus kosmetischen Gründen auf ihre Füße achten: Nervenschäden sorgen bei jedem dritten Diabetiker für Probleme an den Füßen. Diese kribbeln, brennen, sind sehr trocken und werden anfällig für schlecht heilende Wunden. Wer von einer sogenannten Neuropathie betroffen ist, sollte auf eine gute Einstellung des Blutzuckers achten und einen nervenschädigenden Vitamin-B1-Mangel etwa mit „milgamma pro- tekt“ aus der Apotheke ausgleichen. Zudem gilt es, die Füße besonders achtsam zu pflegen und zu schützen.

Wer seine Füße regelmäßig kontrolliert, sorgt dafür, dass Schunden und Wunden rechtzeitig erkannt und behandelt werden können.
(Foto: djd/Wörwag Pharma)



agilo 24
Personen- und Krankenfahrten

0800 750 5 750

www.agilo24.de
info@agilo24.de

Chausseestraße 46
17438 Wolgast



©Alexander Rath - stock.adobe.com

Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft / Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung u. Transfer
- und vieles mehr...

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschedienste
- und vieles mehr...

Service

- Essen auf Rädern
- Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc.
- Hilfe bei Antragsstellungen/ Formalitäten


**HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmek GmbH**

Betreutes Wohnen

... näher am Menschen.

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung



Ärztlich verordnete Behandlungspflege

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenspülungen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

Standort: Wohngemeinschaft
Ravelinstraße 14
17389 Anklam
Vorpommern-Greifswald
Telefon: 03971/2414660

Kontakt: Büro Anklam
Akazienstraße 44
17389 Anklam
Telefon: 03971/832196
krankenpflege.grimmek@t-online.de

www.pflege-grimmek.de

Mit Chic und Anti-Rutsch-Effekt

Venenleiden: Medizinische Kompressionsstrümpfe in modischen Farben und mit besserem Halt



(djd). Die Volkskrankheit Venenleiden ist oft mit schweren, müden Beinen, Besenreisern und Krampfadern verbunden. Medizinische Kompressionsstrümpfe in Verbindung mit Bewegung sind dann die Basistherapie. Der medizinisch definierte Druck von außen unterstützt bei Bewegung die Muskelpumpe und fördert auf diese Weise den venösen Blutfluss zurück zum Herzen. Die Venenklappen schließen wieder besser, Schwellungen klingen ab, die Beine fühlen sich leichter und entspannter an. Wenn Schwellungen und Spannungsgefühle der Beine auftreten, kann dies auch auf eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems hinweisen. Ist das Lymphgefäßsystem betroffen, können flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe helfen. Sie sind ein Baustein der Basistherapie bei Lymphödemleiden, auch Symptome des Lipödems können damit behandelt werden. Eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach unter Anwenderinnen und Anwendern hat erst kürzlich den Nutzen ärztlich verordneter medizinischer Kompressionsstrümpfe bestätigt.

Medizinische Kompressionsstrümpfe in neuen Trendfarben

Von Medi beispielsweise gibt es medizinische Kompressionsstrümpfe nun in neuen Trendfarben. Leuch-

tendes Kirschtrot, klares Jeansblau, sattes Violett und edles Grau sind die angesagten Farbtöne. Sie sind die Basis für frische Outfits und setzen modische Akzente, auch in sogenannten monochromen Looks. Dabei handelt es sich um einen effektvollen und eleganten Look, der unkompliziert und einfach zu stylen ist und die Silhouette streckt. Die rundgestrickten Strumpfvarianten können ab sofort auch mit Anti-Rutsch-Segmenten an der Fußsohle ausgestattet werden. Anwenderinnen und Anwender haben so besseren Halt im Schuh oder wenn sie auf Strümpfen laufen.



Arzt kann medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen

Bei medizinischer Notwendigkeit können rund- und flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe vom Arzt verordnet werden. Im Fachhandel werden sie angepasst. Ratgeber zur Venen-, Lymph- und Lipödemtherapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen sind unter Telefon 0921 912750 sowie per E-Mail verbraucherservice@medi.de erhältlich und stehen unter www.medi.de/infomaterial zum Download bereit.

(alle Fotos: djd/medi)

Ventus Immobilien – Ihr Immobilienmakler



Viele Hausbesitzer stehen vor dem Umzug in eine altersgerechte Wohnform vor einer großen Herausforderung. Es stellt sich die Frage: Was passiert eigentlich mit meiner Immobilie? In vielen Fällen wohnen Angehörige oder Kinder in weiten entfernten Gegenden,

sind selbst im Besitz einer eigenen Immobilie, haben ihren geregelten Tagesablauf und können sich selten um das ehemalige Elternhaus kümmern. Eine Möglichkeit der Unterstützung für einen Verkauf wäre die Beauftragung eines öffentlichen Gutachters. Dieser erstellt ein kostenpflichtiges Wertgutachten. Hilfe bei der Veräußerung von Grundstück und Haus bietet aber auch ein fachlich versierter Immobilienmakler. Dieser beginnt zunächst mit der Bewertung nach aktueller Marktlage, um den bestmöglichen Preis für den Verkäufer zu erzielen. Für den Verkäufer ist die Objektbewertung nicht mit Kosten verbunden. Im Anschluss daran wird das Ergebnis mit dem Eigentümer ausgewertet und die weiteren Schritte besprochen, unter Berücksichtigung der individuellen Vorstellungen. Unter anderem kümmert sich der Makler um die Bekanntmachung der Verkaufsabsicht durch Werbung und

Inserate, führt eine Interessenten-vorauswahl durch, organisiert und führt die Besichtigungstermine mit potenziellen Käufern im Objekt durch.

Weiterhin bietet er Unterstützung für Finanzierungsgespräche, übernimmt Behördengänge, bereitet Verträge z. B. mit dem Notar vor und regelt letztendlich die Übergabe der Immobilie. Für den Bereich Vorpommern ist das Unternehmen Ventus Immobilien mit Sitz im Ostseebad Zinnowitz auf der schönen Insel Usedom für diese Dienstleistungen Ihr kompetenter Ansprechpartner. Aufgrund jahrelanger Erfahrung in diesem Bereich kennt sich der Inhaber Torsten Heinze mit den entsprechenden Prozessen und den regionalen Gegebenheiten besonders aus und steht jederzeit für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung.

Sie finden uns in:

Waldstraße 29 a,
17454 Zinnowitz



Immobilien mit Werthaltigkeit
und hohem Erlebniswert!



Inh. Herr Torsten Heinze
Waldstraße 29 a
17454 Ostseebad Zinnowitz

Telefon: 038377 36393
Mobil: 0171 4807318
Telefax: 038377 36394

info@ventus-immobilien.de
www.ventus-immobilien.de



(Foto: Diana Drubig / Fotowert)

Sanitätshaus Ostseewind

Wo sich Menschen für Menschen engagieren, sind schließlich auch die sozialen Fähigkeiten des Unternehmens bedeutsam. Mitte letzten Jahres wurde das Sanitätshaus Ostseewind im Herzen von Jarmen eröffnet. Ab Mai 2021 ist es in den neuen Räumlichkeiten, Neuer Markt 10 zu finden.

In der Freundlichkeit, dem Einfühlungsvermögen und dem Gespür für Wünsche und Nöte, mit denen das neue Sanitätshaus mit Spezialisierung auf Kompressionsstrümpfe Kunden und Patienten begegnet, kommt die positive Einstellung zum Ausdruck.

Der engagierte Unternehmer bietet Kompressionsstrümpfe zur Behand-

lung von Lymphödemen, Lipödemen, Venenschwächen, Thrombosen und anderen Beschwerden an, auch für die Schwangerschaft erhalten Kundinnen die passenden Strümpfe. Falls Sie nicht mobil sind, kommt das Sanitätshaus mit einer Vielzahl an Varianten ganz nach Ihren Anforderungen zu Ihnen nach Hause. Ihre Zufriedenheit liegt dem Unternehmen sehr am Herzen.



Alle Produkte werden direkt im Sanitätshaus oder bei Ihnen daheim individuell maßgenommen und ausgewählt. Dabei wird sich selbstverständlich nach der entsprechenden Diagnose bzw. der ärztlichen Verordnung gerichtet.

Die Kompressionstherapie ist die Basis jeder Venenbehandlung und kann bei lymphatischen, venösen oder arteriellen Erkrankungen relativ schnell eine Verbesserung der Beschwerden bewirken. Die Kompression der Gliedmaßen durch Bandagen oder Kompressionsstrümpfe übt einen gleichmäßigen Druck auf die Venen aus. Das Blut kann so wieder schneller zum Herzen zurückfließen.



Seniorensporthag im Freizeitbad Greifswald
(Quelle: Freizeitbad Greifswald)

Fit bis ins hohe Alter

Angebote im Freizeitbad Greifswald

Schwimmen und Saunabaden halten den Körper gesund und leistungsfähig. Schwimmen entlastet den gesamten Bewegungsapparat und erhöht die Kondition. Durch den natürlichen Umgebungsdruck im Wasser wird das venöse Gefäßsystem trainiert.

Auch Nichtschwimmer und unsichere Schwimmer erzielen im brusttiefen Wasser den gleichen Effekt. Neben den sportlichen Aspekten spielt auch die Kommunikation in der Gemeinschaft eine wichtige Rolle.

Angebote für Senioren

Osteoporose:

- nur für Gruppen
- jeden 1. Montag im Monat (10:00-14:00 Uhr)*
- Nutzung des Bades und Sauna möglich
- ein Tagesgericht oder Gerichte von der Karte (nicht im Preis enthalten)
- Inklusive: 11:00 & 13:30 Uhr Flachwassergymnastik (Wassertiefe 1,35 m; Wassertemperatur 31°C) und 13:00 Uhr Spezialaufguss

*nicht in den Ferien von MV, Termin erfragen:
Homepage oder Kasse FZB

Senioren-Fit:

- ohne Anmeldung
- dienstags, donnerstags und freitags (10:00 – 14:00 Uhr)
- Nutzung des Bades und Sauna möglich
- Tipp: mit TreueCard (11 Besuche, 10x zahlen) und gratis Parkplatznutzung
- ein Tagesgericht oder Gerichte von der Karte (nicht im Preis enthalten)
- Inklusive: 11:00 Uhr Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer geeignet) und 12:00 Uhr und Spezialaufguss

TreueCard „Senioren-Fit“

Ihre Treue wird belohnt! Nutzen Sie das Freizeitbad bargeldlos und sparen Sie obendrein! Unsere TreueCards

funktionieren nach dem Prinzip „Bezahle 10, erhalte 11!“. Obendrein entfällt die Parkplatzgebühr.

Kontakt:

Freizeitbad Greifswald, Pappelallee 3-5, 17489 Greifswald
Tel: 03834 53-2711, E-Mail: freizeitbad@sw-greifswald.de
Web: www.freizeitbad-greifswald.de

Senioren-Fit

immer Di, Do & Fr |
10–14 Uhr



Freizeitbad Greifswald
Ein Unternehmen der
Stadtwerke Greifswald

Pappelallee 3–5, 17489 Greifswald
03834 53-2711 | www.fzb-hgw.de
FreizeitbadGreifswald





MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSVERSORGUNG

IN JARMEN UND BEI IHNEN ZUHAUSE

Zur Behandlung von **Lymphödemen, Lipödemen, Venenschwächen, Thrombosen und anderen Beschwerden** sowie Schwangerschaften, erhalten Sie im Sanitätshaus Ostseewind die passenden Kompressionsstrümpfe.

Unser Sanitätshaus in Jarmen und bei Ihnen Zuhause bietet Ihnen eine Vielzahl an Varianten ganz nach Ihren Anforderungen.

Hierzu gehören Ausführungen in Rundstrick und Flachstrick sowie die Kompressionsklassen 1 bis 4 von leichter bis hin zu starker Kompression.

Alle Kompressionsstrümpfe werden von uns in Jarmen und bei Ihnen Zuhause individuell für Sie Maß genommen und ausgewählt.

Dabei richten wir uns nach der entsprechenden Diagnose bzw. der ärztlichen Verordnung.



Tel.: 0178 / 9190-651 | Fax: 0395 / 36966-378 | E-Mail: sh-ostseewind@gmx.de | Neuer Markt 10 | 17126 Jarmen

in der Filiale oder bei Ihnen zu Hause nach telefonischer Vereinbarung | **Öffnungszeiten vor Ort in Jarmen: Montag + Donnerstag: 09:00 - 17:00 Uhr**



PLUSPUNKT

APOTHEKE

IM MARKTPLATZ-CENTER

Täglich an Tabletten denken?
Nimm's leichter mit unserer individuellen Wochenpackung!

Wer regelmäßig mehrere Medikamente einnimmt, muss darauf achten, alle Präparate in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einzunehmen. Das ist manchmal nicht einfach.

Dabei unterstützen wir Sie!

Hier in Ihrer Apotheke verpacken wir alle Ihre Tabletten für eine Woche individuell nach Ihren Einnahmezeitpunkten. Dabei kontrollieren wir natürlich, dass unbeabsichtigte Wechselwirkungen und Kontraindikationen unter den Medikamenten ausgeschlossen werden.

Wir sortieren Ihre Medikamente nach Ihren individuellen Einnahmezeitpunkten (nüchtern, morgens, mittags, abends, zur Nacht) für 7 Tage.

Übrigens:
Auch interessant
für Pflegedienste!

Apothekerin Katja Köhn

Heimversorgung · Manuelle Verblisterung
Marktplatz 2 · 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 55 84 23 45 · Fax: 0395 55 84 23 46
Mail: heimlieferung@pluspunkt-apotheke.de

Ihre Pluspunkt Apotheke

Vor über 22 Jahren wurde die Pluspunkt Apotheke zusammen mit dem Marktplatz-Center eröffnet. Seither wollen wir nicht weniger erreichen, als in punkto Kundenfreundlichkeit, Beratung und Service zu den Besten zu gehören. Unsere Kunden sollen sich rundum wohlfühlen und auf gleichbleibend hohem Niveau bedient werden; das allein ist unser Antrieb. Um diesen hohen Anspruch auch optisch leicht erkennbar zu machen, wurde unsere Pluspunkt Apotheke im Sommer 2018 aufwändig umgebaut und modernisiert. Wir stellen uns selbst jederzeit kritisch auf den Prüfstand. Dazu gehört, aus Fehlern zu lernen und fachlich jederzeit auf dem neuesten Stand zu sein. Dafür sorgen umfangreiche Fort- und Weiterbildungen, denn nur so ist die optimale Beratung der Kunden gewährleistet. Meine Pluspunkt Apotheke im Marktplatzcenter wurde mit Gründung des Marktplatzcenters im September 1998 eröffnet. Seit Dezember 2007 bin ich Inhaberin dieser Apotheke und mein Team und ich legen ein besonderes Augenmerk darauf, dass unsere Kunden sich rundum wohlfühlen. Freundlichkeit, günstige Angebote, kompetente Beratung und individueller Service sind für uns selbstverständlich, so dass jeder Besuch bei uns zu einem besonderen Einkaufserlebnis wird.

Ihre Apothekerin Katja Köhn

Gesund Leben Sanitätshaus – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen

Arne Sandström betreibt seit mehreren Jahren die Schwedenapotheke in Stavenhagen, die Schwanen Apo-



theke in Malchin und die Rosenhof-Apotheke in Rosenow.

Vor sechs Jahren kam das Gesund Leben Sanitätshaus in Stavenhagen mit zwei Außenstellen in Loitz und Rosenow dazu und schnell wurde klar, dass diese Kombination viele Vorteile bringt. Kurze Wege für die Kunden und eine außerordentliche Kundenzufriedenheit.

Seitdem ist das Gesund Leben Sanitätshaus Ihr Versorgungsspezialist im Bereich Stavenhagen, Demmin und Loitz.

Das qualifizierte Fachpersonal ist durch laufende Fortbildung immer

auf dem neuesten Stand der Versorgungsbereiche wie Orthopädietechnik, Rehatechnik, Epithesenversorgung, Bandagen und Kompressionsversorgung (phlebologisch – lymphatisch) und bietet Ihnen eine umfangreiche und freundliche Beratung.

Das Anmessen und Anpassen von Hilfsmitteln findet im Sanitätshaus statt, gerne aber auch im Hausbesuch, um weitere Versorgung zu besprechen.

Das Gesund Leben Sanitätshaus freut sich auf Ihren Besuch.

red



Schweden Apotheke

Werdohler Straße 3
17153 Stavenhagen
☎ 039954. 24 850

Schwanen Apotheke

Heinrich-Heine-Str. 39
17139 Malchin
☎ 03994. 23 96 47

Rosenhof Apotheke

Stavenhagener Straße 25
17091 Rosenow
☎ 039602. 2 04 80

➔ Ihre Gesundheitspartner vor Ort!

GESUND LEBEN Sanitätshaus

Werdohler Straße 3 • 17153 Stavenhagen
Außenstelle Loitz • Goethestraße 5 • 17121 Loitz
☎ 039954. 27 75 10

Wir beraten Sie gerne! ✓

Besonders leicht, schlank und faltbar: Sicher gehen mit dem Rollator Dolomite Gloss

Eine neue Leichtigkeit führt der Hilfsmittelhersteller Invacare mit seinem Rollator Dolomite Gloss ein: Die schlanke Gehhilfe im modernen Design ist nicht nur sehr vielseitig, sondern besitzt mit unter 6 kg in der kleinsten Ausführung nur ein geringes Gewicht. Dank des patentierten Sitzbretts lässt sich dieser Rollator besonders schmal zusammen-

klappen, ist zugleich robust und stabil, was den Transport in Auto oder Bus sowie die Aufbewahrung erleichtert. Der Dolomite Gloss ist in vier Größen erhältlich, die auf unterschiedliche Körpergrößen abgestimmt sind.

Gleich auf den ersten Blick fällt das reduzierte Design des Dolomite Gloss auf. „Wir wollen mit unserem Rollator ein modernes Design in den Fokus stellen, das sich stilvoll in die Umgebungen einfügt“, erklärt Sascha Bochmann, Leiter Produktmarketing bei Invacare. „Außerdem ist es uns gelungen, das Gewicht spürbar zu reduzieren: So ist der Dolomite Gloss optimal fahr- und transportierbar. Dennoch punktet er durch seine hohe Sicherheit, ist robust und belastbar.“ Der Dolomite Gloss ist ein Rollator, der vielen Men-

schen Sicherheit beim Gehen verleihen soll. Darum gibt es das Modell in vier verschiedenen Sitzhöhen: für sehr kleine Menschen bietet sich die niedrigste Sitzhöhe mit 450 mm an und für sehr hoch gewachsene Personen eignet sich die Variante mit bis zu 680 mm in der Höhe. Sämtliche Modelle sind für ein Körpergewicht bis 160 kg ausgelegt. Eine optimale Handhaltung unterstützen die vorwärts gerichteten, ergonomisch geformten Griffe, die sowohl höhen- wie auch winkelverstellbar sind.

Sicher unterwegs und praktisch verstaubar

Der Aluminiumrahmen für den Dolomite Gloss ist für eine gesunde Haltung besonders breit konzipiert. Dadurch erhalten die Beine viel Platz und das Gehen fällt leichter. Ob Spaziergänge im Park oder der Einsatz

in den eigenen vier Räumen – der Rollator ist sehr wendig und für viele Einsatzbereiche geeignet. Sein festes Sitzbrett – das übrigens patentiert ist – bietet einen besonders sicheren Sitz und erleichtert so die ein oder andere kleine Pause. Ein weiteres Plus: Zum Aufräumen lässt sich der

Rollator extra schmal, auf eine Breite von 19 cm, zusammenklappen. So kann er einfach in ein Auto geladen oder unkompliziert zuhause oder im Café platzsparend verstaut werden. Vielfältiges und praktisches Zubehör Selbstverständlich bringt der Dolomite Gloss eine breite Palette an

Zubehör mit: Angefangen von einem Korb zum Einkaufen, über die Bremshilfe bis hin zur einseitigen Armauflage, die für Hemiplegiker geeignet ist. Der Rollator Dolomite Gloss ist im Sanitätsfachhandel erhältlich. Die Hilfsmittelnummer ist beantragt.

Quelle: Invacare



(Foto: Invacare)

– Anzeige –

Wir haben uns spezialisiert!

Mit gutem „Bauchgefühl“ durchs Leben.

Stress? Tun Sie was dagegen!

Stress und starke Belastung sind für viele zum ständigen Begleiter geworden, wenn man Arbeit, Familie und Freizeit jongliert und die 24 Stunden des Tages viel zu kurz erscheinen, um alles, was ansteht, zu erledigen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Natürlich kann Stress auch zu Höchstleistungen anspornen und das tolle Gefühl bewirken, etwas geschafft zu haben – doch wenn Ihnen der ständige Druck zu viel

wird, ist es höchste Zeit, sich die Aufmerksamkeit zu schenken, die Sie verdienen! Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, lernen Sie „NEIN“ zu sagen (auch wenn das am Anfang schwer fällt) und achten Sie auf Ihren Körper:

Denn Stress ist nicht nur ein wahrer „Nährstoffräuber“, sondern kann insbesondere im Darm spürbaren Schaden anrichten.

(Zitat Mag. Anita Frauwallner)

Seit 2020 wird unser Team bereichert von Frau Berit Golke. Sie ist Diplom

Pharmazeutin und Apothekerin für Klinische Pharmazie. Sie beschäftigt sich schon lange mit der „Darmproblematik“. Sie und unsere junge PTA Frau Jennifer Schulz sind zertifizierte Fachberater für Darmgesundheit.

Wir bieten in diesem Zuge eine Darmsprechstunde an, in der Sie sich umfassend zum Thema Darm und alles, was damit zusammenhängt, beraten lassen können.

Sandra Da Cruz

Sandra Da Cruz
Schlossstraße 23
17159 Dargun
Telefon 03 99 59-33 71 77
Telefax 03 99 59-33 71 79
info@schloss-apotheke-dargun.de



– Anzeige –

Hier steht der Mensch im Mittelpunkt!

Die Gesundheit ist kostbar und nicht selbstverständlich – daher steht bei der Eichen Apotheke in der Reuterstadt Stavenhagen der Mensch im Mittelpunkt.

Der besonders persönliche Umgang mit seinen Kunden zeichnet den Apotheker Hans Kaminski aus und sorgt für eine angenehme Atmosphäre bei der Beschaffung von Arznei- und Heilmitteln. Die Nähe zum Kunden und das besondere Verständnis für diesen sind ihm sehr bedeutsam.

Seit 2007 wird die Apotheke von Hans Kaminski geführt, nachdem

er das Geschäft von seiner Mutter übernahm. Somit befindet sich die Apotheke seit 1993 in der Hand der Familie Kaminski.

Zum Leistungsspektrum gehören auch ein eigener Hol- und Bring-service und die Messung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin. Das persönliche Hauptaugenmerk liegt auf der anthroposophischen Medizin. Diese geht zurück auf den Esoteriker Rudolf Steiner. Sie stützt sich zur Erforschung der physischen, seelischen und der geistigen Phänomene nach eigenem Verständ-

nis sowohl auf die Prinzipien der Naturwissenschaft als auch auf die Geisteswissenschaft. Spezielle Methoden der Medizin werden dabei durch Arzneimittel aus pflanzlichen, tierischen und mineralischen Substanzen unterstützt.

Seit Jahren besteht zwischen der Eichen Apotheke und den regionalen Pflegediensten eine enge Zusammenarbeit, die sowohl vom Pflegepersonal als auch von den Patienten äußerst geschätzt wird.

red



**Ihre Adresse
für Gesundheit in Stavenhagen**

 **Eichen-Apotheke**

Wir bieten z.B.:

- Schulmedizin/Allopathie
- homöopathische/anthroposophische Arzneimittel
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Bestimmung Ihres Blutdrucks, Blutzuckers, Cholesterinwerts
- und vieles mehr

Mo–Fr: 07:30–18:00 Uhr
Sa: 09:00–12:00 Uhr

Sie finden uns: Basepohler Str. 11, 17153 Stavenhagen,
Telefon: 03 99 54 / 3 07 78, www.eichen-apo.net

Friedhöfe im Wandel zu grünen Oasen der Stadt: Naturnahe Grabbepflanzung mit Stauden



(GMH/BdS) Grüne Lieblingsplätze in der Stadt gibt es viele, und Friedhöfe gehören oft auch dazu. Sie sind mittlerweile nicht nur wichtige Orte der Trauerarbeit, sondern auch grüne Oasen, die zu Spaziergängen, ungestörten Gesprächen oder einer kurzen Auszeit vom Alltagstrubel einladen. „Das liegt auch an der sich wandelnden Grabgestaltung“, ist Martin Becker überzeugt. Der Inhaber der Staudengärtnerei Becker in Dins-

Erhebend Astern, Lampenputzergas (*Penisetum*) und Storchschnabel umfassen die bewusst schlicht gehaltenen Grabmale dieser großflächig angelegten Gemeinschaftsgrabanlage. (Foto: GMH/Bettina Banse)

– Anzeige –

Vorher selbst bestimmen durch Vorsorge



Matthias Kerber ist neuer Geschäftsführer bei der H. Homeyer Bestattungen GmbH. (Foto: HH-HH)

Bei vielen Menschen verursacht der Gedanke an den eigenen Tod und die eigene Beerdigung eher Unbehagen. Mancher hat bereits genügend Geld angespart, um eine Beerdigung nach seinen Vorstellungen zu erhalten. Wenn allerdings nicht mit den Kindern oder anderen nahestehenden Personen darüber geredet werden kann, bleiben diese Wünsche und Vorstellungen im Verborgenen und können nicht erfüllt werden. Insbesondere, wenn es keine weiteren Angehörigen gibt, kann durch eine Vorsorgevollmacht über den Tod hinaus einigen Hindernissen und

Schwierigkeiten vorgebeugt werden. „Ein Beratungsgespräch im Firmensitz in Jarmen oder in der Filiale in Gützkow zu einer Bestattungsvorsorge wird die erleichternde Gewissheit geben, dass alles rund um die Beerdigung ganz in Ihrem Sinne geregelt wird und dass alle erforderlichen Dokumente griffbereit sind. Wir richten uns gern nach Ihren Wünschen,“ informiert Matthias Kerber von der H. Homeyer Bestattungen GmbH. Er ist der Nachfolger der langjährigen Geschäftsführerin Heidemarie Homeyer-Siefke, die inzwischen in Rente ist.



H. Homeyer Bestattungen GmbH

Ihr Vertrauen ist uns Verpflichtung

Pommersche Straße 53 · 17506 Gützkow · Tel. 038353/66565
Demminer Straße 60a · 17126 Jarmen · Tel. 039997/10860 · Fax 039997/10859
www.homeyer-bestattungen.de · E-Mail: h.homeyer-bestattungen@t-online.de

laken hat schon mit vielen Friedhofsgärtnern zusammengearbeitet und seinen Teil dazu beigetragen, dass heute manche Areale erkennbar mehr Besucher anziehen als andere. „Intensiv gestaltete Mustergräber sind auf Gartenschauen immer Anziehungspunkte. Zwischen Stiefmütterchen, Eis-Begonien und anderen einjährigen Blumen werden aber immer mehr Stauden gepflanzt. Teilweise schmücken abwechslungsreiche Staudenpflanzungen auch komplett die Gräber und harmonisieren optisch wunderbar mit dem alten Baumbestand.“

Schaumblüte (Tiarella) und Herzblume (Dicentra), Storchschnabel (Geranium) und Gedenkemein (Omphalodes), Purpurglöckchen (Heuchera) und Elfenblumen (Epimedium) und wie sie alle heißen, regen die Pflanzplaner zu immer neuen Kombinationen an. „Stauden bieten so ein riesiges Repertoire an Arten für die unterschiedlichsten Stile und

Standorte – es war eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis sie nach den Gärten und öffentlichen Grünflächen auch die Friedhöfe erobern“, meint Martin Becker.

Beschleunigt wurde der Aufstieg der mehrjährigen Pflanzen durch den Trend zu naturhafteren Gestaltungsansätzen sowie die Entwicklung attraktiver Gemeinschaftsgrabflächen – und umgekehrt. „Es hat einen Grund, weshalb diese Grabstellen jedes Mal ruckzuck vergeben sind: Es ist dort einfach entspannend und wunderschön, wie in einem freundlichen Wald oder einem ruhigen Garten. Auch den Gedanken, sich auch nach dem Tod wieder in eine Gemeinschaft einzufügen, empfinden viele Menschen als sehr tröstlich.“

Naturnah, mediterran oder zu kunstvollen Mustern arrangiert

Es gibt Areale mit Biotop-Charakter, die außer dem Menschen auch die Tierwelt erfreuen sollen – neben

Natursteinen mit den Namen der Verstorbenen finden sich hier und da knorrige Wurzelstöcke oder Baumstämme, ein Teich oder ein Bachlauf, diverse Nisthilfen sowie natürlich viele attraktive Stauden, die Nektar, Pollen oder nahrhafte Samen liefern. Auch, wer es aufgeräumter mag, wird fündig, etwa mit großzügigen Schmuckpflanzungen, mediterran inspirierten Arealen oder asiatisch anmutenden Varianten mit eleganten Gräsern, Funkien (Hosta) und eingestreuten Fächer-Ahornen. „Allen gemein ist zum einen, dass sie von Stauden geprägt werden und sich entsprechend der Jahreszeiten verändern; zum anderen, dass die Flächen von ausgebildeten Gärtnern betreut werden und dadurch dauerhaft harmonisch und gepflegt aussehen“, erläutert Martin Becker. Der Ansatz überzeugt offensichtlich nicht nur Gärtner: Mit seiner Begeisterung für schöne Friedhöfe ist der Staudenprofi längst nicht mehr allein.

Wenn dir jemand erzählt, dass die Seele mit dem Körper zusammen vergeht und dass das, was einmal tot ist, nie mehr wiederkommt, so sage ihm: Die Blume geht zugrunde, aber der Samen bleibt zurück und liegt vor uns, geheimnisvoll wie die Ewigkeit des Lebens.
Khalil Gibran

In Würde den letzten Weg begleiten, diskret, mitfühlend und sachkundig stehen wir Ihnen helfend zur Seite, in der schwersten Zeit - Das ist unsere Aufgabe!

Bestattungshaus Burchardt
Baustraße 21, 17438 Wolgast
Tel.: 03836/203250 24 Stunden erreichbar
info@bestattungshaus-burchardt.de
www.bestattungshaus-burchardt



BURCHARDT
BESTATTUNGSHAUS

Die persönliche Abschiednahme von Ihrem Angehörigen gehört für uns zu eines der wichtigen Schritte zur Trauerbewältigung. In unseren Räumen können Sie in Ruhe Abschied nehmen.

Wir helfen Ihnen bei der Gestaltung der Trauerfeier, Musikauswahl, Anzeigengestaltung, bei allen Formalitäten und Abmeldungen. Wir nehmen uns die Zeit, die Sie brauchen.

Vorsorge - eine Sorge weniger
Wir informieren Sie gern persönlich zur **Bestattungsvorsorge.**

Eleonore Burchardt
Bestatterin

Ulrike Burchardt
Trauerbegleiterin

Gedanken eines Trauerbegleiters und Bestatters



Andreas Schulz
Bestatter, Trauerbegleiter und Trauerredner

Wenn jemand, den wir lieben, stirbt, sind wir häufig überfordert. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir uns oft nicht mit dem Tod auseinandergesetzt, weil wir es nicht mussten. Wir wissen nicht, was wir tun können und schon gar nicht, was uns in dieser besonderen Situation möglicherweise hilft.

Wer kümmert sich um die Gefühle der Familie?

Ich weiß aus Erfahrung, dass die Zeit für die Trauer häufig zu kurz kommt. Ganz besonders am Anfang, wenn sich alle um die Formalitäten kümmern. Der Bestatter nimmt den Trauernden alles aus der Hand, ohne wirklich zu fragen, wo sie besonders Hilfe brauchen. Geschäftsmäßig

regelt er die Dinge, die für eine Bestattung erforderlich sind. Grundsätzlich will er alles für die Hinterbliebenen erledigen. Häufig und ungefragt auch die Aufgaben, die eigentlich die Hinterbliebenen selbst übernehmen könnten. Aufgaben, die ihnen bei der Trauerbewältigung so sehr helfen könnten. Die wenigsten Bestatter kommen auf die Idee zu fragen, ob sie die Angehörigen begleiten dürfen. Sie fragen, wie es ihnen geht, jedoch ohne die Antwort wirklich zu hören. Alles dreht sich um den Verstorbenen. Doch wer kümmert sich um die Gefühle der Familie? Ich glaube, dass ein Trauernder selbst weiß, was ihm guttut, was ihm am besten hilft mit seiner Trauer umzugehen. Das geht aber nur, wenn er vorbereitet ist und weiß, welche Freiheiten er ausschöpfen kann.

Fragen über Fragen, die beantwortet werden müssen

Sich mit dem Leben auseinanderzusetzen beinhaltet auch, sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen. Das kann mit einem Gespräch mit dem Partner oder innerhalb der Familie geschehen oder aber auch mit einem Bestatter des Vertrauens. In einer guten Bestattungsvorsorge werden all die Dinge besprochen, die für jeden individuell wichtig sind. Auf welchem Friedhof und in welcher Grabform soll die Beisetzung erfolgen? In einer Erd-, Feuer-, See- oder Ruheforstbestattung? Soll die Beisetzung in einer Urnengemeinschaftsanlage mit Namensnennung oder anonym stattfinden?

Was kostet eine Bestattung und wo kommt das Geld dafür her? Wo werden die persönlichen Unterlagen aufbewahrt, damit Sterbeurkunden beantragt werden können? Was passiert überhaupt, wenn der Tod eingetreten ist? Fragen über Fragen, die gerade dann beantwortet werden müssen, wenn die Trauer am größten ist, ob wir es wollen oder nicht. Wann fangen Sie an, sich mit dem Thema „Tod“ auseinanderzusetzen?

Für mich steht nicht allein der Verstorbene im Mittelpunkt

Ich bin ausgebildeter Trauerbegleiter. Dies bedeutet eine zweijährige Ausbildung und intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer. Meine Philosophie lautet daher: „Nicht der Verstorbene alleine, sondern auch die Angehörigen stehen im Mittelpunkt einer Bestattung“. Besonders liegt mir am Herzen, auch die Kinder mithilfe von Ritualen in den Trauerprozess einzubeziehen. Die Eltern möchte ich darin bestärken, die Kinder aus der Trauarbeit nicht auszuschließen. Häufig sind die Erwachsenen im Umgang mit Tod und Trauer selbst überfordert. Sie wollen aus verständlichen Gründen alles, was die Kinder traurig macht oder sie zum Weinen bringt, von ihnen fernhalten. Eltern versuchen die Kinder vor allem Leid zu beschützen. Sie können aber nicht verhindern, dass ihre Kinder, die ihre Umwelt mit wachen Augen und Ohren wahrnehmen, zwangsläufig mit dem Tod konfrontiert werden. So verhindern Eltern, die Ihre Kinder eigentlich vor



© andreausk - stock.adobe.com

allem Kummer bewahren wollen, dass die Kinder wichtige Lebenserfahrungen machen, durch die ihre Persönlichkeit gefestigt wird. Darüber möchte ich in meinen Vorträgen vor Erwachsenen aufklären. In der zehnten Klasse einer Schule in Karlshagen, veranstaltete ich gemeinsam mit einer Lehrerin einen Projekttag zu diesem Thema.

Bei meinem Kinderbuch „Die Geschichte der kleinen Blume“ ist der Grundgedanke der, dass Eltern, die das Buch gemeinsam mit ihren Kleinen lesen, kindgerecht über den Kreislauf von Leben und Tod sprechen können. Die einfachen Darstellungen bieten viel Raum für eigene Gedanken. So kann der Tod als etwas, das ganz natürlich zu unserem Leben dazugehört, begriffen werden. Ich möchte mit meiner Geschichte dem Tod die Schwere der Trauer nehmen und dazu anregen, wieder über den Sinn des Lebens nachzudenken. Ein weiterer Gedanke ist für mich der Beisetzungsort. Dabei meine ich nicht nur, dass der Friedhof, der Friedwald oder der See für manchen mitunter

schwierig erreichbar ist, sondern daran, dass Sie die Nähe zu diesem Ort selbst bestimmen können. Nur wenige Hinterbliebene wissen, dass die Asche des Verstorbenen auch als „Baum des Lebens“ auf dem eigenen Grundstück beigesetzt werden kann. Mit dieser Bestattungsform, auch „Tree of Life“ genannt, ist es seit Kurzem möglich, seinen ganz persönlichen Erinnerungsort in vertrauter Umgebung zu schaffen. Ich glaube, dass es uns auch guttut, wenn wir erkennen, dass aus unserer Trauer wie ein Baum auch Neues erwachsen kann.

Der sich immer weiter entwickelnde digitale Markt erfordert es auch von mir als Bestatter, auf diese Situation zu reagieren. Ob soziale Netzwerke, Online-Shops, Multimedia-Dienste, Dating- und Spiele-Portale, überall hinterlassen wir Spuren. Wer aber kümmert sich um diesen „Digitalen Nachlass“? Die Angehörigen sind damit häufig überfordert und daher sind wir auch in diesem Bereich aktiv und bieten einen umfassenden digitalen Abmeldeservice an.

Wir sind Tag & Nacht für Sie da – auch an Sonn- und Feiertagen!

Andreas Schulz

Auszug aus einem Elternbrief für ein Kindergartenprojekt

Liebe Eltern,
Kinder erleben viele Abschiede. Sie begegnen Sterben, Tod und Trauer im Alltag: der Tod des Haustieres, das Verwelken einer Pflanze, Unfälle mit tödlichem Ausgang, Tod von Großeltern, aber auch in der Nachbarschaft, im Fernsehen und Nachrichten. Wir Erwachsene möchten unsere Kinder vor schmerzlichen Erfahrungen bewahren. Es ist aber wichtig, dass Kinder auf ihre Weise begreifen, dass zum Leben auch der Tod gehört. Gemeinsam in der Familie zu trauern, unsere Kinder an die Hand zunehmen, sie nicht in dieser Situation alleine zu lassen ist enorm wichtig und stärkt die kindliche Persönlichkeit.

Ihr Bestatter & Trauerbegleiter in Koserow & Wolgast.
Empfindsam. Umsichtig. Begleitend.

Koserow . Wolgast
Telefon 03836 2349520 . www.rausch-bestattungen.de

Steuererklärung 2020: R-AUS für Rentner

(ots) Aus eins mach drei: Für die Steuererklärung 2020 gibt es für Rentner nicht mehr nur eine, sondern bis zu drei Anlagen. Was in die neuen Anlagen R-AUS, R-AV und b-AV gehört, damit Rentner so viel wie möglich geltend machen können, das erklärt der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH).

Rentenbezugsmitteilungen gehen jetzt raus

Am Anfang eines neuen Kalenderjahres verschickt die Rentenversicherung an viele Rentnerinnen und Rentner die sogenannten Rentenbezugsmitteilungen für das Jahr davor. Das bedeutet, dass derzeit die Rentenbezugsmitteilungen für das Jahr 2020 versendet werden. Darin sind unter anderem die Höhe der gezahlten Rente sowie der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge für das vergangene Jahr bescheinigt.

Wichtig sind diese Angaben für das zuständige Finanzamt, um anhand der bescheinigten Beiträge die Steuern zu berechnen, die jede Rentnerin und jeder Rentner eventuell zu zahlen hat. Denn seit 2005 müssen immer mehr Rentner eine Steuererklärung abgeben. Die Rentenversicherung übermittelt die Daten auch an das zuständige Finanzamt. Für Rentnerinnen und Rentner bedeutet das: Sie müssen seit diesem Jahr die Werte nicht mehr zwingend in die Vordrucke „Anlage R“ und „Anlage Vorsorgeaufwand“ eintragen. Über ihre Rentenbezugsmitteilung wissen sie, was dem Finanzamt gemeldet wurde.

Die Anlage R bleibt

Die Anlage R muss grundsätzlich von Rentnerinnen und Rentnern ausgefüllt werden, die eine Rente aus dem Inland erhalten, welche nicht vom Arbeitgeber gezahlt wird. Anzugeben ist zum Beispiel die Höhe der Rente und seit wann die Rente bezogen wird. Rentenanpassungsbeträge, Nachzahlungen für mehrere vorangegangene Jahre und Einmalzahlungen müssen jeweils gesplittet angegeben werden. Darüber hinaus können Rentnerinnen und Rentner ihre Werbungskosten angeben: Dazu gehören alle Ausgaben, die „zum Erwerb, zur Sicherung und zum Erhalt“ der eigenen Renten dienen. Übrigens: Grundsätzlich rechnet das Finanzamt jedem Ruheständler automatisch eine Werbungskostenpauschale in Höhe von 102 Euro im Jahr an.

Neu seit 2020: Anlage R-AUS und Anlage R-AV / b-AV

Das Rentenrecht und auch das Finanzamt unterscheiden nicht nur zwischen gesetzlicher und privater Rente, vielmehr gibt es noch eine dritte Rubrik: Leistungen aus Altersvorsorgeverträgen und der betrieblichen Altersvorsorge. Bis 2019 waren die verschiedenen Altersvorsorgeleistungen in der Anlage R aufgelistet. Rentnerinnen und Rentner konnten Zutreffendes ankreuzen und entsprechend ausfüllen.

Seit 2020 gibt es dafür die Anlage R-AV / b-AV: Hier werden Leistungen aus inländischen Altersvorsorge-

verträgen und aus der inländischen betrieblichen Altersversorgung eingetragen. Dazu gehört beispielsweise die Rente aus einem Pensionsfonds, einer Pensionskasse oder einer Direktversicherung. Die Anlage R-AUS wird ausgefüllt, wenn ein Ruheständler eine Rente und andere Leistungen aus ausländischen Versicherungen, ausländischen Rentenverträgen und ausländischen betrieblichen Versorgungseinrichtungen bezieht.

Wichtig: Wird eine Rente aus einer ausländischen Versicherung oder einem ausländischen Rentenvertrag gezahlt, liegen der Finanzverwaltung in Deutschland keine elektronischen Daten vor. Deshalb gilt für alle Rentnerinnen und Rentner, die Bezüge aus dem Ausland erhalten: Sie müssen auf jeden Fall die entsprechende Anlage R-AUS ausfüllen.

Übrigens: Wer die Rentenbezugsbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt schon im vergangenen Jahr angefragt hat, bekommt diese auch jetzt wieder unaufgefordert zugeschickt. Ansonsten können Rentnerinnen und Rentner sie ganz einfach mit ihrer Versicherungsnummer bei der Deutschen Rentenversicherung anfordern unter www.deutscherentenversicherung.de/steuerbescheinigung.

Die VLH: Größter Lohnsteuerhilfeverein Deutschlands

Der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) ist mit mehr als einer Million Mitglieder und rund 3.000 Beratungsstellen bundesweit Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein. Gegründet im Jahr 1972, stellt die VLH außerdem die meisten nach DIN 77700 zertifizierten Berater. Die VLH erstellt für ihre Mitglieder die Einkommensteuererklärung, beantragt Freibeträge, ermittelt und beantragt Förderungen und Zulagen, prüft den Steuerbescheid und einiges mehr im Rahmen der gesetzlichen Beratungsbefugnis nach §4 Nr.11 StBerG.

Quelle: PPI/
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

STARTE DEINE AUSBILDUNG MIT HERZ BEIM DRK



Pflegefachmann / -frau (m/w/d) *

Du möchtest gerne mit Menschen arbeiten & suchst nach einer sinnvollen Aufgabe?

Dann bewirb dich jetzt für den **Ausbildungsstart am 01. September 2021** – wir geben jungen Menschen die Chance, sich mit Herz & Verstand in unser großes Netzwerk einzubringen. Täglich spannende Herausforderungen & einen abwechslungsreichen Berufsalltag versprechen unsere Ausbildungen in einer unserer ambulanten Pflegedienste Neustrelitz, Röbel/Müritz & Woldegk oder in unseren stationären Pflegeeinrichtungen Neustrelitz, Waren (Müritz) & Wesenberg.

Unsere Ausbildungsstandorte:



Finde deinen Platz bei uns.

DRK Kreisverband
Mecklenburgische Seenplatte e.V.

Lessingstraße 70
17235 Neustrelitz
Tel. 03981 28710
info@drk-msp.de

www.drk-msp.de/ausbildung



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V.

*Voraussetzung: Mittlere Reife

PR AGENTUR
vorpommern

Erstellung und Verkauf Ihrer
Medienpräsenz

Projektleitung für Ihre Firmen-
präsentation mittels Printmedien

Druckerzeugnisse
für jeden Anlass

pr-agentur - vorpommern
Agenturleiterin Nicole Duda

Am Wietsoll 13 · 17126 Jarmen
Telefon / Fax: 039997 13952
Mobiltelefon: 0175 158 78 79

E-Mail: nicole.duda@gmx.de

Lebensfreude & Fürsorge

Volkssolidarität



NORDOST e.V.



17389 Anklam | Heilige-Geist-Straße 2
Telefon 03971 290540 | Fax 03971 2905495
E-Mail nordost@volkssolidaritaet.de

UNSERE BEREICHE

- **Gesundheit**
- **Pflege & Wohnen**
- **Mitglieder- & Seniorenbetreuung**
- **Kindertagesstätten & Hort**
- **Sozialhilfe**

UNSERE STANDORTE

- **Anklam**
- **Greifswald**
- **Wolgast**
- **Insel Usedom**
- **Neubrandenburg**
- **Neustrelitz**

03971 / 290540

WWW.VS-NORDOST.DE