

Älter werden

in Vorpommern und der Mecklenburgischen Seenplatte **Ausgabe 2023**





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

Gesundheit und Lebensfreude mit der Volkssolidarität NORDOST (Anzeige)	4
C&M Care GmbH Neubrandenburg – Liebevolle Pflege zuhause (Anzeige)	5
Pflegedienst Humboldt (Anzeige)	6
Wenn Bewegung Schmerzen bereitet	8
Pflegedienst Stügerhoff – Entlastung auf allen Ebenen (Anzeige)	9
Sanitätshaus Wendt – Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk (Anzeige)	10
Kreiskrankenhaus Demmin – Individuell und engagiert für Ihre Gesundheit (Anzeige)	12
In herausfordernden Zeiten stressresistent bleiben	14
Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da. (Anzeige)	15
KS Wohnresidenz – Betreutes Wohnen für Senioren in Anklam (Anzeige)	16
Flexible Personenbeförderung nach Maß (Anzeige)	17
ARDA Hörgeräte (Anzeige)	18
Von zweien, die heimkehrten, der Pflege zu dienen (Anzeige)	19
Was kann ein ambulanter Pflegedienst leisten? (Anzeige)	20
Komfort für empfindliche Füße	22
Sanitätshaus Ostseewind – Ihr Gesundheitspartner in Jarmen (Anzeige)	23
Ihre Pluspunkt Apotheke (Anzeige)	24
Gesund Leben Sanitätshaus – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen (Anzeige)	25
PRIMAVERA – Pflege Zuhause mit Duft & Berührung (Anzeige)	26
Hier steht der Mensch im Mittelpunkt (Anzeige)	27
Long-COVID: Wenn die Beschwerden bleiben	28
Mobilitas – menschlich – mobil – modern. (Anzeige)	29
Mit gesunder Haut durch die warmen Monate	30
Umfangreiche Hilfe bei Umzügen mit Pflegegrad (Anzeige)	31
Hafer, DAS regionale Superfood	32
Pflegedienst Careen Kegel – Ihre ambulante Pflege mit Erfahrung (Anzeige)	34
Barrierefreie Küchen für alle Lebenslagen – MP Küchen (Anzeige)	36
Bewegungsschmerzen jetzt lindern	38
Tipps für den Autokauf	40
Ginkgo-Spezialextrakt bei Tinnitus: Auf Qualität kommt es an	42
Das Spielzeugmuseum Peenemünde	43
Expertenrat – Worauf achten beim Rollatoren-Kauf?	44
Lassen Sie sich bewegen – wohin Sie wollen	45
Strandbuchhandlung Zinnowitz erstrahlt im neuen Glanz	46
Ventus Immobilien – Ihr Immobilienmakler auf der Insel Usedom (Anzeige)	47
Wenn das Hörgerät nicht mehr ausreicht	48
Barbara Ullrich – Klaviermusik auf höchstem Niveau (Anzeige)	48
Fit bis ins hohe Alter – Angebote im Freizeitbad Greifswald (Anzeige)	49
Der Trauer einen eigenen Ausdruck verleihen	50
Vorher selbst bestimmen durch Vorsorge (Anzeige)	50
„Mut gehört gewiss dazu...“ (Anzeige)	51
Vorsorge für Hinterbliebene ist wichtiger denn je	52
Qualifizierte Berater unterstützen im Trauerfall	53
Kopf und Kreislauf: Fit im Alter	54

IMPRESSUM

Herausgeber: ©2023 DRUCKHAUS BORNA
www.druckhaus-borna.de

Produktions- und Verlagsleitung:
Bernd Schneider (V.i.S.d.P.)

Gesamtherstellung: DRUCKHAUS BORNA
Auflage: 5.000 Exemplare

Redaktionsschluss: 28. Februar 2023 / Redaktionsschluss für die Ausgabe 2024: 28. Februar 2024

Fotos: Titel: Halfpoint /stock.adobe.com / Innenteil: 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 · Mobil: 0175 1587879
E-Mail: nicole.duda@gmx.de

MSP Intensivpflege GmbH
IHR FACHPFLEGEDIENST

- Anleitung und Beratung von Klienten und Angehörigen
- Medizinische Diagnostik, Blutgasanalysen, Atmungstherapie
- Organisation von Ergo-, Physio- und Logotherapie
- Wundmanagement durch Wundexperten

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

agilo24
KRANKENFAHRTEN

agilo24 Personen- und Krankenfahrten

Unsere Leistungen

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

0800 750 5 750
gebührenfrei

Gesundheit und Lebensfreude mit der Volkssolidarität NORDOST

Als moderner sozialer Dienstleister für Jung und Alt ist die Volkssolidarität NORDOST dabei, wenn Kinder ihre ersten Schritte ins Leben machen, begleitet Jugendliche auf dem nicht immer einfachen Weg ins Erwachsenen- und sorgt dafür, dass Menschen auch im Alter nicht allein bleiben müssen. Dafür setzen sich die mehr als 740 Mitarbeiter jeden Tag mit viel Engagement und hoher Fachkompetenz in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Wohnen, Mitglieder- und Seniorenbetreuung, Kinder- und Jugendhilfe sowie Sozialhilfe ein.

Gleichzeitig sorgen ca. 7.000 Mitglieder in derzeit 160 Orts- und Interessengruppen mit zahlreichen Angeboten und Veranstaltungen für ein aktives und geselliges Vereinsleben, ein generationsübergreifendes Miteinander und natürlich auch ein hohes Maß an Lebensfreude. Ob Buchlesungen oder Tanzparties, in den zahlreichen Klubs und Begegnungstätten findet jeden Monat ein buntes Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie statt.

Der Aktionsradius des Vereins ist in den zurückliegenden Jahren kontinuierlich gewachsen und erstreckt sich mittlerweile von Neustrelitz und Neubrandenburg über Anklam, Greifswald, Wolgast und der Insel Usedom bis nach Stralsund, Grimmen und Ribnitz-Damgarten. In dieser Region bietet die Volkssolidarität NORDOST soziale Dienstleistungen und Unterstützung in allen Lebenslagen.

Dazu zählen insbesondere vielfältige Beratungsangebote, wie z.B. die allgemeine soziale Beratung, die Tren-



Wilde Feier mit über 1.000 Gästen beim Sommerfest Heringsdorf

nungs-, Scheidungs- und Umgangsberatung, ebenso wie Suchtberatung mit entsprechenden therapeutischen Angeboten. Die Volkssolidarität NORDOST unterhält an zahlreichen Standorten liebevoll gestaltete Seniorenresidenzen, Wohngemeinschaften für Senioren, Tagespflegeeinrichtungen und ambulante Pflegedienste mit einem umfassenden Angebot an Pflegeleistungen.

In seinen 17 Kitas und Horteinrichtungen betreut der Verein des weiteren derzeit ca. 1.700 Kinder, unterstützt im Rahmen der ambulanten Hilfen zur Erziehung Familien mit entsprechendem Bedarf und betreibt daneben auch stationäre Jugendhilfeeinrichtungen mit besonderen Betreuungskonzepten, wie z.B. heilpädagogische Bauernhöfe. Um die junge Generation kümmert sich der Verein darüber hinaus sowohl im



Vorstandsvorsitzende Kerstin Winter führt persönlich Kurse für gesunde Ernährung mit allen Mitarbeitern durch.

Freizeitbereich im Rahmen der offenen Jugendarbeit in verschiedenen Jugendclubs, als auch bei der Weichenstellung für die Zukunft im Bereich der Ausbildung in verschiedenen Ausbildungsberufen, wo die VS NORDOST zum wiederholten Male als „Top-Ausbilder“ für die Region MV ausgezeichnet wurde.

Webseite: www.vs-nordost.de



Treffen Sie die VS Nordost auf zahlreichen Messen



Eröffnung der neuen Physiotherapie in Wolgast



Die VS Nordost unterstützt zahlreiche Kinder und andere Vereine

C&M Care GmbH – Liebevolle Pflege zuhause

Sie möchten im Alter selbstbestimmt leben und in Ihrer gewohnten Umgebung möglichst selbstständig bleiben? Der Pflegedienst C&M Care GmbH aus Neubrandenburg unterstützt Sie gerne dabei.

Christina und Mirko Westphal gründeten im Oktober 2021 ihren Pflegedienst in der Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg. Ihr Ziel ist es, jeden Klienten individuell und nach seinen eigenen Bedürfnissen zu versorgen und zu pflegen. Seit vielen Jahren ist das Ehepaar in allen Bereichen der Pflege unterwegs und mit der Versorgung pflegebedürftiger Menschen sehr vertraut.

Als ambitionierter ambulanter Pflegedienst legt die C&M Care GmbH den Fokus auf eine fachkundige Beratung der Kundinnen und Kunden, denn diese ist für pflegebedürftige Menschen häufig viel mehr wert als eine reine pflegerische Versorgung in der Häuslichkeit. Die Konfrontation mit der Pflegebedürftigkeit ist eine herausfordernde Erfahrung aller an der Pflege Beteiligten.

Das Angebot zur pflegerischen Unterstützung richtet sich ganz nach Ihren Wünschen. Das Team von der C&M Care GmbH unterstützt Sie dort, wo die Hilfe angebracht und notwendig ist. Das Leistungsangebot umfasst den Bereich der körperbezogenen Pflegemaßnahmen sowie den Bereich der

Behandlungspflege (z.B. Ermitteln von Vitalzeichen, das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen sowie das An- und Ablegen von medizinisch notwendigen Verbänden, Medikamentengabe etc.). Darüber hinaus übernimmt der Pflegedienst auch die hauswirtschaftlichen Verrichtungen im Wohnumfeld der Klienten.

Auch bei der Urlaubs- und Verhinderungspflege unterstützt Sie die C&M Care GmbH und entlastet so Ihre pflegenden Angehörigen bei Ihnen zu Hause. Das Ziel ist eine gute Versorgung sowie die Zufriedenheit der Klienten.

Selbstverständlich gehört auch eine enge Zusammenarbeit mit beteiligten Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern und Sanitätshäusern zu dem Aufgabengebiet des Pflegedienstes.

Christina und Mirko Westphal haben es sich zur Herzaufgabe gemacht, ältere, kranke und pflegebedürftige Bürger soweit zu unterstützen, dass sie den Lebensabend in ihrem gewohnten sozialen und eigenen Wohnumfeld verbringen können.



Christina und Mirko Westphal von C&M Care aus Neubrandenburg

„Der Pflegedienst an Ihrer Seite“

**C&M
Care
GmbH**

C&M Care GmbH
Woldegker Straße 27
17033 Neubrandenburg
Telefon: 0395/37948826
Fax: 0395/37948827
E-Mail:
info@pflagedienst-cm-care.de



Pflegedienst Humboldt – Wir wahren Ihre Würde

Der Gedanke des Betreuten Wohnens ist es, selbstständig in der eigenen Wohnung zu leben, aber im Bedarfsfall direkt, unkompliziert und zuverlässig auf Hilfe zurückgreifen zu können. Das Betreute Wohnen kann so dem Umzug in ein Pflegeheim entgegenwirken und ihn oft sogar überflüssig machen.

Der Pflegedienst Humboldt aus der Hansestadt Greifswald betreibt seit fast 20 Jahren zwei Betreute Wohnen im Raum Greifswald. Im September 2005 wurde das Senioren-Landhaus in Mesekehagen mit integrierter Tagespflege eröffnet. Es ist umrandet von einem großen Grundstück, was die Bewohner gerne zur Entspannung im Grünen nutzen. Auf der überdachten Terrasse weht meist ein angenehmes Lüftchen, was gerade an heißen Tagen erfrischend wirkt. Das Landhaus verfügt über 19 Einzimmerwohnungen. Die Gemeinschaftsräume werden gerne von den Bewohnern z. B. für Feiern oder Treffen genutzt.

Im Dezember 2015 eröffnete der Pflegedienst Humboldt das Senioren-Ryckhaus (Betreutes Wohnen mit integrierter Tagespflege) in Greifswald, welches idyllisch am Rande des Greifswalder Ostseeviertels liegt. Der Name wurde gewählt, weil sich das Haus direkt hinter dem Ryck befindet, einem Fluss, der nur wenige hundert Meter östlich des Standortes unter der bekannten Wiecker Holzklappbrücke fließt, um dann in die

dänische Wieck zu münden. Entlang des Rycks geht der Treidelpfad, welcher gerne für Spaziergänge genutzt wird. Ein befestigter Weg führt vom Ryckhaus direkt zum Treidelpfad. Das Ryckhaus verfügt über acht geräumige Einzimmerwohnungen und fünf große Zweizimmerwohnungen. Die Gemeinschaftsräume werden ebenfalls gern von den Bewohnern, z. B. für Feiern oder Treffen, genutzt. Der Pflegedienst Humboldt versteht das Betreute Wohnen als eine sehr gute Form der Pflege und Betreuung. Hier finden zum Beispiel an Demenz erkrankte, allgemein pflegebedürftige Senioren sowie jüngere Menschen mit krankheitsbedingten Defiziten im Alltagsbereich ein neues Zuhause in der Gemeinschaft.

24 Stunden am Tag, rund um die Uhr, sind Pflegekräfte zur Betreuung vor Ort.

Das Betreute Wohnen ermöglicht gegenüber der Heimunterbringung ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden, mit den eigenen Möbeln und mit den Vorteilen einer 24-Stunden-Betreuung durch qualifizierte Pflegekräfte. Jederzeit ist es möglich, allein zu sein oder die Nähe zu anderen Mitbewohnern zu suchen.

Für viele Bewohner sind diese Kontakte die ersten nach einer oft langen Einsamkeit allein zu Hause. Die freundlich eingerichteten Gemeinschaftsräume sind Treffpunkt und Begegnungsstätte. Hier können

soziale Kontakte gepflegt werden, hier wird gespielt, gelacht, gesungen... Hier werden Geburtstage gefeiert oder der Kindergarten führt verschiedene Programme auf.

Das Ziel von Geschäftsführer Christian Humboldt ist die Erhaltung der Selbstständigkeit älterer Menschen und die Entlastung pflegender Angehöriger. Ihm ist es sehr wichtig, seine Klienten so zu pflegen, wie man selbst gepflegt werden möchte – das ist die Unternehmensphilosophie vom Pflegedienst Humboldt. Das Unternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, jenen Menschen zu helfen, deren eigenständige Lebensführung gefährdet ist, sie zu beraten und zu unterstützen.



Senioren-Ryckhaus in Greifswald

Idyllisch gelegen am Rand des Greifswalder Ostseeviertels befindet sich unser Ryckhaus. Den Namen wählten wir, weil sich unser Haus direkt hinter dem Ryck befindet, einem Fluss, der nur wenige hundert Meter östlich unseres Standortes unter der bekannten Wiecker Holzklappbrücke fließt, um dann in die dänische Wieck zu münden. Entlang des Rycks geht der Treidelpfad, welcher gerne für Spaziergänge genutzt wird. Ein befestigter Weg führt vom Ryckhaus direkt zum Treidelpfad.

In unserem Ryckhaus befindet sich eine integrierte Tagespflege und eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch Pflegekräfte.

Unser Ryckhaus verfügt über acht geräumige Einzimmerwohnungen und fünf große Zweizimmerwohnungen. Die Gemeinschaftsräume werden gerne von den Bewohnern z. B. für Feiern oder Treffen genutzt.

Am Ryck 74
17493 Greifswald
Tel.: 03834 8359750



Humboldt GmbH & Co. KG

Marienstraße 28 | 17489 Greifswald
Tel.: 0151 67805203 | Fax: 03834 830195
E-Mail: info@pflegedienst-humboldt.de
www.pflegedienst-humboldt.de

- häusliche Pflege nach SGB XI
- Behandlungspflege nach SGB V
- Palliativversorgung
- Betreutes Wohnen mit integrierter Tagespflege und 24-Stunden-Betreuung
- Hauswirtschaftsdienst

Senioren-Landhaus in Mesekehagen

Unser Senioren-Landhaus befindet sich zwischen Greifswald und Mesekehagen, unweit des Greifswalder Boddens. Es ist umrandet von einem großen Grundstück, was unsere Bewohner gerne zur Entspannung im Grünen nutzen. Auf unserer überdachten Terrasse weht meist ein angenehmes Lüftchen, was gerade an heißen Tagen erfrischend wirkt.

In unserem Senioren-Landhaus befindet sich eine Tagespflege und eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch Pflegekräfte.

Unser Landhaus verfügt über 19 Einzimmerwohnungen. Die Gemeinschaftsräume können von den Bewohnern z. B. für Feiern oder Treffen genutzt werden.

Greifswalder Straße 40
17498 Mesekehagen
Tel.: 038351 55411



Wenn Bewegung Schmerzen bereitet

Gelenkbeschwerden nach stumpfen Verletzungen einfach und schnell im Griff

Der menschliche Bewegungsapparat ist ein Gesamtkunstwerk: Er besteht aus über 200 Knochen, die durch zahlreiche Gelenke miteinander verbunden sind, und wird durch Muskeln, Sehnen, Bänder sowie Faszien gestützt und stabilisiert. Das Zusammenspiel dieser Komponenten ermöglicht das Gehen, Laufen, Springen, Sitzen oder Aufstehen für uns überhaupt erst. Diese motorische Komplexität macht den Körper jedoch auch anfällig für stumpfe Gelenkverletzungen infolge von einseitiger Belastung im Alltag oder bei sportlicher Aktivität. Besonders beim Sport sind Unfälle schnell passiert und Prellungen, Quetschungen oder Verstauchungen rufen Schmerzen hervor.

Linderung der Beschwerden

Diese Schmerzen können Alltag und Leistungsfähigkeit der Betroffenen erheblich einschränken. Da ist schnelle Abhilfe gefragt, beispielsweise mit Diclo Spray. Es enthält den Wirkstoff



Verspannungen und Nackenschmerzen quälen viele „Schreibtischtäter“ – da ist schnelle Abhilfe gewünscht. (Fotos: djd/SANAVITA)

Diclofenac-Natrium und wird zur lokalen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen und Entzündungen in Folge akuter stumpfer Traumata kleiner und mittelgroßer Gelenke sowie umliegender Strukturen angewendet. Dank seiner einfachen und schnellen Anwendung ist das Spray ideal für unterwegs und findet in jeder Tasche Platz.

Weitere Tipps

Langfristig sollte zudem jeder selbst Maßnahmen ergreifen, damit Probleme mit Muskeln und Gelenken erst gar nicht entstehen. Viele Tipps und Anregungen hierzu sowie Pflichtangaben zum Produkt finden sich unter www.diclospray.de. Das PECH-Schema ist eine Merkhilfe zur Erstversorgung akuter Verletzungen und steht für Pausieren, Eis beziehungsweise Kühlen (15 bis 20 Minuten lang mit Stoff zwischen Kühlpad und Haut), Compression zum Verringern von Schwellungen und Blutergüssen und Hochlagern. Bei

Brüchen und anderen schweren Verletzungen gilt es, sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Um Langzeitfolgen vorzubeugen, sollten Verletzungen durch Training, Unfälle oder eine falsche Bewegung immer gut auskuriert werden.

djd



Beschwerden, etwa durch sportliche Überlastungen, können durch lokal anzuwendende Mittel gelindert werden.

Älter Werden in Vorpommern und der Mecklenburgischen Seenplatte online

Diese sowie alle bisherigen Ausgaben finden Sie auf unserer Homepage unter www.druckhaus-borna.de.



Krankenhausentlassung ... und jetzt?

Einfach in den besten Händen

Wir, der Häusliche Kranken- & Pflegedienst Grimmek GmbH, helfen Ihnen mit unserem umfangreichen Angebot gern. Wir decken den Bereich Anklam und Umgebung bzw. Wolgast und Umgebung ab. Des Weiteren bieten wir Ihnen in Anklam ein betreutes Wohnen an, je nach Bedarf.



... näher am Menschen.

HÄUSLICHER KRANKEN- & PFLLEGEDIENST Grimmek – Partner aller Klassen –

– Anzeige –

Pflegedienst Stüggerhoff – Entlastung auf allen Ebenen

Es kann durch Krankheiten oder Unfälle vorkommen, dass Menschen plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind. Das Schicksal, pflegebedürftig zu werden, kann jeden ereilen. Für Pflegebedürftige und deren Angehörige stellen sich in dieser Situation viele Fragen, gleichzeitig gilt es, zahlreiche Entscheidungen zu fällen. Was ist zu tun und wo gibt es Unterstützung? Eine kompetente Beratung, Planung und qualitative Versorgung zu Hause ist das, was sich die meisten Menschen in solch einer Lebenssituation wünschen.

Der Pflegedienst Stüggerhoff aus Eggesin am Stettiner Haff kann Ihnen eine Vielzahl von Leistungen anbieten. Da jeder Mensch individuelle Wünsche und Bedürfnisse hat, liegt es Geschäftsführerin und Pflegedienstleiterin Doreen Bassow und Ihrem Team am Herzen, dieses in einem vertrauensvollen Gespräch zu erfahren. Gemeinsam können dann die benötigten Leistungen besprochen und von Ihnen ausgewählt werden. Hierzu zählen unter anderem Körperpflege, Behandlungspflege (Insulingabe, Medikamentengabe, Wundverbände, Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen und anderes). Gespräche, Spaziergänge, Stadtbummel, Einkäufe, Begleitung zu Ärzten oder Botengängen, Hauswirtschaft, Entlastungsleistungen nach §45b SGB XI, Beratung, Hilfe beim Pflegegradantrag und vieles mehr.

Spezialisiert hat sich der Pflegedienst auf das Thema Wundversorgung. Ein Teil der Mitarbeiter verfügt über Zusatzqualifikationen, wie z.B. 2 Wundexperten ICW, 2 Wundexperten Dekra, 1 Wundtherapeutin, welche sich gezielt und qualifiziert um Klienten mit akuten und chronischen Wunden kümmern, 2 Schmerzschwestern, welche Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Ein großer Gewinn für den Pflegedienst ist die ausgebildete Palliativschwester, die in schweren Zeiten Unterstützung anbietet und immer ein offenes Ohr für die Angehörigen hat.

Die Pflegeberaterin ist eine wichtige Kraft im Unternehmen, welche beratend auf Ihren Wunsch in der Häuslichkeit tätig wird und bei Bedarf auch Sturzprävention anbietet, um das Sturzrisiko zu minimieren.

Ein weiteres Steckenpferd des Pflegedienstes ist der Reinigungs- und Begleitedienst. Diese unterstützen Bedürftige bei Arztbesuchen, Klinikaufenthalten, Einkäufen, Hauswirtschaft und geben Unterstützung bei der Alltagsbewältigung. Auch die Reinigung von Privathaushalten hat immer mehr zugenommen.

Angefangen vor über 10 Jahren mit 12 Mitarbeitern beschäftigt Dorren Bassow heute über 30 Mitarbeiter, denn Mitarbeiterzufriedenheit und die Zufriedenheit der Klienten stehen an erster Stelle.

Mit dem Pflegedienst Stüggerhoff haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite.



Wir sind für Sie da:

Doreen Bassow | 0171 1285945

Pflegedienstleiterin & Wundexpertin ICW, Praxisanleiterin, Wundtherapeutin, Schwester für Sturzprävention, Schmerzschwester, Schwester für Palliative Care

Bill Weiß | 0151 18122351

Stellvertretender Pflegedienstleiter, gerontopsychiatrische leitende Pflegefachkraft

Yvonne Kröger | 0171 8381488

Stellvertretende Pflegedienstleiterin

Ambulanter Pflegedienst Stüggerhoff UG

Stettiner Straße 37, 17367 Eggesin | Telefon: 039779 29427

E-Mail: pf-stuegerhoff@t-online.de

www.pflegedienst-stuegerhoff.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 großgeschrieben.



ben. 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

Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk



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

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.



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

Seniorenresidenz Greifswald



IHR ZUHAUSE ZUM WOHLFÜHLEN

DAUER- UND KURZZEITPFLEGE

TAGESPFLEGE

SERVICE-WOHNEN

BEHÜTETER-DEMENZ-BEREICH

OFFENE ANGEBOTE

Sie finden bei uns umfangreiche Wohn- und Betreuungsangebote, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden können.

Besonders in der Pflege und der Betreuung von demenzen und schwerstpflegebedürftigen Menschen kennen wir uns aus.

Sie sind bei uns in den besten Händen!

Angebote der Seniorenresidenz:

- Pflege und Betreuung in allen Pflegegraden
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Tagespflege Mo. - Fr. für 20 Tagespflegeplätze
- Beratung und Unterstützung bei allen offenen Fragen

Unsere Seniorenresidenz Greifswald, welche 2022 neu eröffnet wurde, bietet 110 Menschen liebevolle Pflege und Betreuung.

Geschmackvolle Einrichtung und funktionale Ausstattung verleihen den komfortablen Einzelzimmern, die hell und freundlich eingerichtet sind, ein Ambiente zum Wohlfühlen. Selbstständigkeit wird gefördert, Sicherheit gewährleistet.

Das freundliche Restaurant im Erdgeschoss lädt auch Gäste von außerhalb zum Genießen ein. Die hauseigene Küche verwöhnt täglich mit Leckerem und frisch Gekochtem. Gäste sind zum offenen Mittagstisch und zum Kaffee immer herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wir beraten Sie gerne über unser umfangreiches Komplettangebot und alle Möglichkeiten der Unterstützung durch die Pflegekasse.

RUFEN SIE UNS AN!
03834 77160-1000

Oder vereinbaren Sie einfach einen Termin.

Seniorenresidenz Greifswald

Wacholderweg 3 | 17491 Greifswald
info@greifswald-seniorenresidenz.de
www.greifswald-seniorenresidenz.de

compassio
Lebensräume & Pflege



Kreiskrankenhaus Demmin

Individuell und engagiert für Ihre Gesundheit

„Die beste Krankheit taugt nichts“, sagt ein altes Sprichwort. Aber die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kreiskrankenhauses Demmin tun alles, um Ihnen den Aufenthalt hier so angenehm wie möglich zu machen. Wir alle möchten, dass Sie keine Schmerzen mehr haben und gesund werden. Das Kreiskrankenhaus Demmin hat sich einer ganzheitlichen Medizin verschrieben. Unser Rezept: moderne medizinische Geräte, bewährte Behandlungsmethoden, Ihr Vertrauen in uns und in sich selbst. Die Ärzte, das Pflegepersonal, das Personal des medizinisch-technischen und des Funktionsdienstes, die technischen Mitarbeiter und das Küchenpersonal sind für Sie da – aber auch Ihre Mitwirkung ist gefragt und erforderlich. Wenn Sie Fragen, Ängste oder Probleme haben, dann wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder an das Pflegepersonal.

Um Ihnen auch zukünftig die beste Medizin zu bieten, erfolgt ein Erweiterungsbau. Dieser beinhaltet die Restrukturierung des Krankenhauses – so sollen Wirtschaftlichkeit und Attraktivität erhöht und Arbeitsabläufe erleichtert sowie besser strukturiert werden. Für diesen Anbau, durch welchen der Standort um weitere 3.800 Quadratmeter auf vier Etagen wachsen soll, sind vier Jahre

Bauzeit mit jeweils zwei Bauabschnitten geplant. Der erste umfasst den Neu- bzw. Anbau, durch dessen Fertigstellung das Krankenhaus um einen Operationssaal sowie sechs Betten für die Intensivstation reicher wird. Im zweiten Bauabschnitt wird eine komplett neue Bettenstation (20 Betten, verteilt auf Zweier- und Isolierzimmer) eingerichtet. Die Gynäkologie wird in den Erweiterungsbau umziehen und kann sich, neben mehr Platz, auch über vier moderne Kreißsäle freuen. Vorgesehen ist zudem eine Vergrößerung und Modernisierung der Patienten- und Notaufnahme. Im Zuge des letzten Bauabschnittes sollen zwei neue Eingriffsräume für den kardiologischen Bereich entstehen. Bei eventuellem Mehrbedarf in der Zukunft wird die Statik des neu entstehenden Gebäudes so konzipiert sein, dass zu einem späteren Zeitpunkt problemlos ein zusätzliches Geschoss mit weiterer Bettenstation angebaut werden kann. Die umfangreichen Baumaßnahmen sollen Ende 2023 abgeschlossen sein.

Kreiskrankenhaus Demmin GmbH

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



(Foto: sepy - stock.adobe.com)



Werden Sie ein Teil von uns!

Arbeiten im Kreiskrankenhaus Demmin!
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung als:

Pflegefachkraft (m/w/d)

Die Stelle ist ab sofort unbefristet in Vollzeit oder Teilzeit zu besetzen.



Das Kreiskrankenhaus Demmin ist ein modernes Haus der Grund- und Regelversorgung mit 193 stationären Betten in den Fachkliniken Innere Medizin, Allgemein-/Viszeralchirurgie sowie Orthopädie/Unfallchirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin, Anästhesie und Intensivmedizin, Belegbetten für Urologie und Augenheilkunde, einem ambulanten Behandlungszentrum und einer Rheumatologischen Tagesklinik.

Wir suchen qualifizierte und examinierte Unterstützung in all unseren Fachabteilungen des Hauses.

Unser Haus besticht mit Freundlichkeit, Engagement und Zuverlässigkeit gegenüber unseren Mitarbeitern. Ein vertrauensvolles Miteinander liegt uns am Herzen. Unsere Vergütung ist dem TVÖD-Ost angelehnt. Hier werden nicht nur Überstunden gutgeschrieben, sondern auch entlohnt. Eine Altersvorsorge, vermögenswirksame Leistungen und auch Zusatzurlaub sind Ihnen sicher. Eine langfristige und zukunftsorientierte Anstellung in unserem Haus ist von großer Bedeutung.

Fachbereiche wie:

- Kardiologie
- Innere Medizin
- Allgemein-, Unfall- und Viszeralchirurgie
- Operationsdienst
- Notfallpflege
- Intensivpflege
- Rheumatologie

warten auf Sie, als zuverlässiges Teammitglied.

Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an
Doreen Schulz
Tel. 03998 – 438 1912

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Senden Sie uns Ihre Bewerbung bevorzugt per Mail an:
personal@kkh-demmin.de

oder per Post an:
Kreiskrankenhaus Demmin GmbH
Personalabteilung
Wollweberstraße 21
17109 Demmin

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Karriereseite:
kkh-demmin.de/karriere

In herausfordernden Zeiten stressresistent bleiben

Die Nerven auf natürliche Weise stärken

In den letzten Jahren und Monaten ist viel auf uns eingepresselt: Corona hat das gesellschaftliche Leben verändert und eingeschränkt, dazu halten aktuelle Themen wie Klimawandel, Krieg, Energie- und Wirtschaftskrise das Gedankenkarussell auf Trab. Das löst bei vielen Menschen vermehrt Stress und Ängste aus. Typische Anzeichen sind etwa Unruhe und Nervosität, Erschöpfung, Unkonzentriertheit oder Schlafstörungen. Aber der Alltag läuft weiter und will bewältigt werden. Gar nicht so leicht, hierbei ausreichend Energie aufzubringen und in Balance zu bleiben. Mit einer guten Stressresistenz und starken Nerven aber möglich.



Wie schafft man es, in Balance zu bleiben? Mit einer guten Stressresistenz und starken Nerven. (Fotos: djd/Weleda/Getty Images)

Den Weg zur eigenen Mitte finden: mit der Kraft der Natur

Hier kann jeder selbst etwas tun und beispielsweise mit bewusster Entspannung oder Achtsamkeitsübungen den Weg zurück in die eigene Mitte unterstützen. Wer dafür jeden Tag ein paar Minuten einplant, hat den ersten

Schritt getan. Auch natürlich wirksame Arzneimittel können hier helfen. Sie wirken ganzheitlich auf die Selbstregulation und Selbstheilungskräfte des Organismus ein. So haben sich etwa Neurodoron Tabletten von Weleda bewährt: Sie lindern Beschwerden bei stressbedingten Angst- und Unruhezuständen oder Kopfschmerzen, Erschöpfung und depressiver Verstimmung. Die Wirkstoffkombination aus potenziertem Gold, Kalium phosphoricum und Ferrum-Quarz stabilisiert und stärkt das seelische und körperliche Gleichgewicht.

formieren. Echten Ausgleich kann auch die Natur bieten: Spaziergänge oder Radfahren an der frischen Luft und im Grünen beruhigen und wirken sich positiv auf Schlaf und Stimmung aus. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Gemüse, Obst, wie etwa Beeren, und Nüssen unterstützt den Körper zusätzlich. Und für gutes Einschlafen am Abend sorgen wohltuende Rituale wie ein Schlummertee, entspannende Musik oder eine kuschelige Wärmflasche im Bett.

djd

Für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit: Reizüberflutung stoppen

Auch darüber hinaus sind Strategien für mehr Gelassenheit und ein achtsamer Umgang mit sich selbst gefragt. Viele Tipps hierzu finden sich unter www.weleda.de. Eine Möglichkeit ist, die Reizüberflutung zu stoppen. Das heißt vor allem: Smartphone, Tablet und Co. so oft wie möglich ausschalten oder weglegen. Besonders die Push-Nachrichten, die einen fast minütlich mit den neuesten Schlagzeilen befeuern, können belastend sein. Social Media-Plattformen mit ihren schnelllebigen Trends, die den Wunsch erwecken, permanent Schritt zu halten, können den eigenen Stresslevel noch erhöhen. Daher über die aktuelle Nachrichtenlage lieber nur einmal täglich gezielt in-



Spaziergänge, Radfahren, Wandern an der frischen Luft – all das beruhigt die Seele und wirkt sich positiv auf Schlaf und Stimmung aus.



IHR FACHPFLEGEDIENST

- Häusliche Intensiv- und Beatmungspflege für Erwachsene und Kinder
- Dialyse für Bewohner der von MSP betreuten Wohngemeinschaften
- Psychosoziale Betreuung von Betroffenen & Angehörigen
- Organisation der Überleitung in die Häuslichkeit

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

- Anzeige -

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 seit fast 25 Jahren für hohe Qualität, Zuverlässigkeit und absolute Flexibilität in der ambulanten Pflege. Das Ziel von Inhaber Frank Gutezeit und seinem Team

ist es, pflegedürftige Menschen in ihrem gewohnten Umfeld zu belassen und dort die Pflege und Betreuung durchzuführen, die der Klient braucht, um sich wohlfühlen. Respekt und Vertrauen im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen ist dem Pflegedienst besonders wichtig.



Tagespflege Frank Gutezeit in Anklam

Zum Leistungsangebot gehört die Häusliche Krankenpflege nach SGB V, hauswirtschaftliche Versorgung, Urlaubs- und Verhinderungspflege, intensivmedizinische Betreuung in der Häuslichkeit und Essen auf Rädern.

Im Jahr 2021 verlegte Frank Gutezeit seinen Firmensitz in die Mühlenstraße in Anklam.

In den neuen Räumlichkeiten wird Anfang April dieses Jahres die neue Tagespflege eröffnet, die Platz für ca. 25 Personen bietet.

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 Pflegewohnheim umziehen zu müssen, Ihre Angehörigen wiederum werden entlastet, um die Verbindung von Pflege und alltäglicher Verantwortung zu ermöglichen.

red



... und um gut versorgt

Unsere Alternative zum Pflegeheim

Häusliche Krankenpflege nach SGB V

Medizinische Fußpflege

Wohngruppen

Leistungen der Pflegeversicherung nach SGB XI

Hausnotruf
24 Stunden Rufbereitschaft

In Anklam, Pasewalker Str. 18, besteht eine Wohngruppe für Menschen mit Demenz und anderen Beeinträchtigungen. Eine Zweite ist in Planung.

Erbringung von zusätzlichen Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI
Hauswirtschaftliche Versorgung

Urlaubs- und Verhinderungspflege

Tagespflege Anklam

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

Pflegeberatungsbesuche nach §37 Abs. 3 SGB XI

Vermittlung zur/zum

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

Intensivmedizinische Betreuung in Ihrer Häuslichkeit
(MSP-Intensivpflege GmbH)

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

Büro Gützkow:
Masowstr. 22, 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 zum Beispiel 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 Apartments verfügt, werden attraktive Wohnformen für Senioren und Behinderte angeboten. In der ruhigen Wohngegend bieten sich gute Spaziermöglichkeiten, und mit dem Bus sind Sie schnell im Zentrum von Anklam. Alle Wohneinheiten von 40 bzw. 54 Quadratmetern 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 Spielenachmittage 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

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

Flexible Personen- beförderung 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 Versorgungsfahrten / Flughafenstransfer

agilo24
KRANKENFAHRTEN

0800 750 5 750

www.agilo24.de
info@agilo24.de

Chausseestraße 46
17438 Wolgast

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 zehn 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
- *KOSTENLOS
- Zubehör für Fernsehen und Telefonie
- Gehörschutz
- Tinnitusgeräte
- Lichtsignalanlagen

Anne-Rose Dalkiewicz – Hörgeräteakustiker-Meisterin
Gartenstraße 2 · 17109 Demmin · ☎ 03998/28 58 187

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

Von zweien, die heimkehrten, der Pflege zu dienen

„din & min“ – Ihr Pflegedienst in Demmin. Unser Name entstammt aus einer Sage, die von der Entstehung unserer altherwürdigen Hansestadt handelt: Es gab einmal zwei sich sehr nahestehende Prinzessinnen, die gemeinsam ein Haus erbauten. Nach der Fertigstellung gelobten sie feierlich: „Dat Hus is din und min!“ Der Geschichte nach geht der Stadtname Demmin darauf zurück.

Viele Jahre später gab es wieder zwei in Demmin geborene Schwestern: Cornelia Buchmüller und Juliane Bunsen, die in ihrer Heimatstadt und der ländlichen Umgebung die Versorgung älterer, kranker und hilfsbedürftiger Menschen gewährleisten wollten. Die eine, Cornelia Buchmüller, war tätig als Pflegedienstleiterin in einem Pflegeheim und die zweite, Juliane Bunsen, als Industriekauffrau im Münsterland. Beide hatten schon immer eine innige Verbindung und die konkrete Idee eines ambulanten Pflegedienstes. Diese Idee setzten sie 2013 nach langer und intensiver Planung schließlich in die Tat um und gründeten das gemeinsame Unternehmen din & min und gelobten: „Dieses Unternehmen ist din und min!“ Seitdem steht bei ihnen der Mensch im Mittelpunkt: „Hier stehen wir helfend, beratend, pflegend und begleitend zur Seite. Wir wollen die, die wir mit unserem Team betreuen, auch gut betreuen. Und das geht oft am besten im eigenen, gewohnten Zuhause, denn nicht umsonst lautet ein Grundsatz: ambulant vor stationär!“ Vertrauen zwischen Pflegekraft und Klient ist die Grundlage für eine gute Pflege. Pflege soll auch Hilfe zur Selbsthilfe sein. Das Pflegeteam orientiert sich stets



Am Hanseufer 2
17109 Demmin

Telefon: (03998) 2856030
Mail: info@pflegedienst-din-min.de
Internet: www.pflegedienst-din-min.de

an der Ganzheitlichkeit des Menschen in seiner Individualität und seiner biografischen Besonderheiten. Es findet immer eine aktive Mitbestimmung des Klienten bei der Gestaltung der Pflege unter Berücksichtigung seiner eigenen Ressourcen statt. Die Familienangehörigen sind daher ein wichtiger unterstützender Faktor und werden unter fachlicher Anleitung, Beratung und Begleitung in die Betreuung mit einbezogen. Gute Ergebnisse erzielt man nur durch hohe Qualität. Und die erreicht man durch sach- und fachgerechtes Handeln und den adäquaten Einsatz von Hilfsmitteln für den Klienten und der Pflegekraft. red



Was kann ein ambulanter Pflegedienst leisten?

Welche Möglichkeiten der Hilfe gibt es?

Der ambulante Pflegedienst ist eine gute Adresse, um Hilfe zu erhalten. Eine versierte Pflegefachkraft kommt zu Ihnen nach Hause und klärt mit Ihnen, sehr gerne auch gemeinsam mit den Angehörigen, welche Unterstützung der Pflegedienst leisten kann.

Ihr Pflegedienst kennt auch die Voraussetzungen, die für den Erhalt von Leistungen aus der Pflegeversicherung vorliegen müssen. Nach dem Vorliegen des Pflegegrades und dem Verbleib in der Häuslichkeit wird gerne die Variante der „Kombi-Leistung“ gewählt. So können Angehörige teilweise betreuen, müssen aber eben nicht die gesamte Pflege übernehmen. Ebenso kann auch die gesamte Pflege und Betreuung vom Pflegedienst übernommen werden, was die sogenannte „Sachleistung“ darstellt.

Oft ist aber auch der Gesamtbetrag der Sachleistung nicht ausreichend, um Ihren Pflegebedarf tatsächlich abzudecken. In diesem Fall muss mit einer Zuzahlung gerechnet werden, deren Höhe aber vor Pflegebeginn berechnet wird.

Für Menschen, die keine Zuzahlung leisten können, gibt es erfreulicherweise die Möglichkeit, entsprechende Leistungen über das Sozialgesetzbuch XII zu beantragen. Wir wären Ihnen dabei behilflich.

Ergänzend kann bei Vorliegen eines Pflegegrades zusätzlich die „Verhinderungspflege“ in Anspruch genommen werden, um pflegenden Angehörigen Entlastung anzubieten. Die Verhinderungspflege kann stunden- oder auch tageweise in Anspruch genommen werden. Sie ist flexibel einsetzbar, wenn pflegende Angehörige Zeit für sich benötigen, denn sie brauchen auch Erholung!

Sollten Angehörige längerfristig ausfallen, bei Urlaub oder gar eigener Erkrankung, kann sogar die „Kurzzeit-

pflege“ greifen. Diese kann nicht in der eigenen Häuslichkeit stattfinden. Hierzu gibt es moderne Einrichtungen, die für maximal sechs Wochen im Jahr in Anspruch genommen werden können.

Und es gibt weitere Wohnformen, in denen die Pflege in hoher Qualität und zur Zufriedenheit der pflegebedürftigen Menschen erbracht wird. Es muss nicht immer gleich eine stationäre Einrichtung, „das Heim“, sein, wenn ihr Pflegebedarf steigt.

Zuerst wird selbstverständlich geprüft, ob eine angemessene Betreuung in der eigenen Häuslichkeit möglich ist.

Alternativ gibt es das **Betreute Wohnen**. Das ist keine stationäre Einrichtung. Hier werden eigene Wohnungen angeboten in Häusern oder Wohnanlagen, die überwiegend von Senior*innen bewohnt werden. Hier wird aufeinander aufgepasst, es gibt gemeinsame Aktivitäten und bei Bedarf gibt es den Pflegedienst, der Hilfeleistungen erbringen kann. Vielleicht gibt es sogar Servicepersonal, welches gemeinsame Events organisiert.

Und dann gibt es noch die **ambulant betreuten Wohngemeinschaften**. Hier leben bis zu zwölf Menschen mit erhöhtem Pflege- und Betreuungsbedarf zusammen. Sie haben ihr eigenes, abschließbares Zimmer gemietet, meist mit eigenen Möbeln eingerichtet, die Aufenthaltsräume werden gemeinsam genutzt. Wie in einer Wohngemeinschaft oder Familie eben üblich. Ob immer eine Pflegekraft anwesend ist oder gemeinsame Aktivitäten stattfinden, das wird durch die Bewohner*innen bestimmt.

Sollte der Pflegebedarf auch in der Nacht bestehen oder sich generell unplanbar gestalten, wäre unter Umständen ein Umzug in eine stationäre Einrichtung angebracht. Hier wird die ständige Anwesenheit einer Pflegekraft sichergestellt, um zeit-



nah auf pflegerelevante Bedarfe einzugehen.

Kurzum: Es muss im Einzelfall besprochen, beraten und entschieden werden, welche Wohnform für Sie angemessen ist, wo Sie sich sicher und gut aufgehoben fühlen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um die Pflege und Betreuung, sowie zu den möglichen Wohnformen.

Sie brauchen nur anzurufen oder auf unsere Homepage schauen: **Diakonie-Sozialstationen Peene gGmbH**
www.diakonie-peene.de

Diakonie Sozialstation Gützkow
Ambulante Wohngemeinschaft
Telefon: 038353 214

Diakonie Sozialstation Jarmen
Betreutes Wohnen Am Wietsoll
Telefon: 039997 10365

Diakonie Sozialstation Loitz
Betreutes Wohnen in Demmin und Loitz
Ambulante Wohngemeinschaften in Demmin und Loitz
Telefon: 039998 12087

www.diakonie-peene.de

Diakonie
Sozialstationen
Peene



Wie das Leben in einem Betreuten Wohnen aussehen kann, zeigen wir Ihnen gerne auf den folgenden Bildern.



Es gibt täglich gemeinsame Aktivitäten, mal mehr mal weniger. Aber ganz wichtige und besondere Höhepunkte sind sowohl in Ambulant betreuten Wohngemeinschaften und im Betreuten Wohnen die großen Events zu besonderen Anlässen.

So wird auch schon einmal die 5. Jahreszeit mit „Alaaf und Helau“ eingeläutet, gemeinsam Fasching feiern macht gute Laune. Die Teilnahme ist absolut freiwillig, die Events immer sehr gut besucht.

Auch unsere Präsenzkkräfte sind dann voll engagiert. Im Kostüm als Hexe und Dame von Welt führen sie durch das bunte Programm, begleitet von selbstgebackenem Kuchen und Bowle.

Ein DJ lässt die Bewohner zu Klängen von Paul Kuhns „Es gibt kein Bier auf Hawaii“ mitsingen und schunkeln.



Nebenbei werden Aktivitäten für die nächste Woche besprochen. Eine Einigung ist schnell erzielt: Die Inspektion eines neuen Cafés in Schmarrow. Geplant und organisiert werden die Ausflüge von einer Bewohnerin der ersten Stunde.

Aber auch Ferienjobber sind immer eine willkommene Abwechslung. So wie Anika, Gymnasiastin, sie ist nun schon zum zweiten Mal in der Wohnanlage und bringt sprichwörtlich Leben in die Bude.

Sie nutzt den Ferienjob als Orientierung für ihr Berufsleben, denn sie kann sich durchaus einen Beruf in der Pflege vorstellen. Auf jeden Fall möchte sie in den nächsten Ferien wieder dabei sein.

Komfort für empfindliche Füße

Darauf sollte man beim Kauf der nächsten Frühlings- und Sommerschuhe achten



Bequem und stylish schließen sich nicht aus – das zeigt sich auch bei der Schuhmode.

Unsere Füße tragen tagtäglich unser gesamtes Körpergewicht. Bei dieser Schwerstarbeit ist es kein Wunder, dass sich die Fußanatomie verändert und viele Menschen mit der Zeit Fußprobleme bekommen. Umso wichtiger ist es, beim Schuhkauf auf den nötigen Komfort zu achten. Eine natürliche Schuhform wie bei den modischen Modellen von ComfortSchuh etwa bietet einen breiten Zehenbereich. So haben die Zehen Platz, um sich reflexartig beim Abrollen zu krümmen, zu spreizen und zu strecken. Angenehm für Hallux-valgus-Geplagte sind Modelle mit gepolsterten Dehneinsätzen aus hochwertigem Elastikmaterial, die an der Problemstelle sanft nachgeben. Unter www.comfortschuh.de können Modebewusste die neuen Frühlings- und Sommermodelle direkt bestellen und zu Hause 14 Tage lang Probe laufen.

djd / Fotos: djd/www.comfortschuh.de



Spezialsohlen federn den Auftritt weich ab und schonen die Gelenke.

– Anzeige –

Sanitätshaus Ostseewind

Ihr Gesundheitspartner in Jarmen

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Umso wichtiger, dass wir uns gut um sie kümmern. Ob zur sportlichen Leistungssteigerung, zur Unterstützung einer Rehabilitation oder einfach für ein gesundheitsbewusstes Leben – das Sanitätshaus Ostseewind hat die passende Lösung für Sie. 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.

Vor drei Jahren eröffnete Felix Reideß das Sanitätshaus Ostseewind



Ihr Sanitätshaus Ostseewind.



in Jarmen und ist seitdem aus dem kleinen Städtchen nicht mehr wegzudenken. Vor zwei Jahren zog er, um seinen Kunden noch mehr Raum und Parkmöglichkeiten zu bieten, in die neuen Räumlichkeiten am Neuen Markt 10. Seine Klienten haben die neuen großzügigen und modernen Räume sehr gut angenommen und fühlen sich dort sehr wohl. Seine versierte Mitarbeiterin betreut die Kunden, wenn der Geschäftsführer bei Hausbesuchen ist. In der Freundlichkeit, dem Einfühlungsvermögen und dem Gespür für Wünsche und Nöte, mit denen das Sanitätshaus mit Spezialisierung auf Kompressionsstrümpfe, Pflegebetten & Rollstühlen, Rehathechnik sowie passgenaue Schuheinlagen kommt die positive Einstellung zum Ausdruck.

Vom Rollator, Duschstuhl, dem Badewannenlifter und viele weitere Rehathechnikartikel kann der Kunde wählen. Neu im Sortiment sind Bandagen wie z.B. Kniebandage, Rückenbandage und viele weitere Bandagen und Orthesen. 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. Beim Sanitätshaus Ostseewind sind Sie rundum versorgt und umsorgt und erhalten alle Produkte und Dienstleistungen unter einem Dach. Man freut sich darauf, auch Ihnen helfen zu dürfen.

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



**HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmeck 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...

Häusliche Grundpflege

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

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

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

www.pflege-grimmeck.de

- **Pflegebetten & Rollstühle**
- **Rehathechnik**
- **Individuelle Bandagen**
- **Medizinische Kompressionsversorgung**
- **Passgenaue Schuheinlagen**



**Öffnungszeiten
Filiale Jarmen:**

**Mo und Do
9:00 – 17:00 Uhr**

**Di, Mitt, Fr
9:00 – 13:00 Uhr**

Gerne auch nach telefonischer Vereinbarung in der Filiale oder bei Ihnen zu Hause.







Neuer Markt 10, 17126 Jarmen | Fon: 039997 884245 | E-Mail: sh-ostseewind@gmx.de

**WIR KOMMEN
AUCH ZU IHNEN
NACH HAUSE**



Ihre Pluspunkt Apotheke

Vor über 24 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, sodass 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 Schweden-Apotheke in Stavenhagen, die Schwanen-Apotheke in Malchin und die Rosenhof-Apotheke in Rosenow.



Vor acht 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, Rehathechnik, Epithesenversorgung, Bandagen und Kompressionsversorgung (phlebologisch – lymphatisch) und bietet Ihnen eine umfangreiche und freundliche Beratung. Das Anpassen und Anpassen von Hilfsmitteln findet im Sanitätshaus statt, gerne aber auch im Hausbesuch, um weitere Versorgung zu besprechen.

Seit fast zwei Jahren bieten wir durch eine eigene Abteilung für orthopädische Schuhe nun auch optimale Lösungen bei Fußproblemen aller Art.

red

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

 Schweden Apotheke Tel.: (039954) 24 850 Werdohler Str.3 • 17153 Stavenhagen	 Schwanen Apotheke Tel.: (03994) 23 96 47 Heinrich-Heine-Str. 39 • 17139 Malchin	 Rosenhof Apotheke Tel.: (039602) 20 480 Stavenhagener Str. 25 • 17091 Rosenow
<p>➔ 5 Teams ➔ 1 Ziel ➔ Ihre Gesundheit</p>		
 WWW. gesundleben.de		
Tel.: (039954) 27 75 10 Werdohler Str.3 • 17153 Stavenhagen		 Tel.: (039998) 33 62 88 Außenstelle, Goethestr. 5 • 17121 Loitz



Zellunterstützung für Frauen ab 45

„Healthy Agerinnen“ wollen gesund und zufrieden altern und sich lange in eigenen Körper wohlfühlen. Wer sich mit den Zellen des menschlichen Körpers beschäftigt, begreift schnell, dass Schönheit wirklich von innen kommt. Antioxidanzien setzen bei der Zelle an und versprechen eine verbesserte Gesundheit. Sie können auch ganz spezifisch unterstützen, zum Beispiel beim Erhalt gesunder und straffer Haut, bei körperlicher Fitness und einem sanften Übergang in die Menopause.

Die Haut als Schutzorgan

Die Haut dient als Barriere gegen schädigende Umwelteinflüsse. Ihr Alterungsprozess hängt stark mit der Widerstandskraft der Zellen zusammen. Hier arbeiten die Mitochondrien, auch Zellkraftwerke ge-

nannt. Um Anstrengung und Stress auszugleichen, produzieren diese Kraftwerke Energie, wobei viele freie Radikale entstehen. Diese führen zu einem Ungleichgewicht im Körper, was der Zelle schadet. Ubiquinol kann die Zellregeneration fördern, die Feuchtigkeitsspeicherung der Haut verbessern und die Erneuerung von Kollagen- und Bindegewebszellen anregen.

Bleiben Sie in Bewegung!

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper in allen Lebensphasen Bewegung. Bei Frauen über 45 empfiehlt sich Yoga, moderates Ausdauertraining und leichtes Gewichtheben. Für gesunde Muskeln sind effiziente Mitochondrien besonders wichtig. Ist ihre Funktion vermindert, erhalten die Muskeln weniger Energie,



Der Körper braucht in allen Lebensphasen Bewegung, um gesund zu bleiben.

(Foto: Microgen/shutterstock.com/akz-o)

ermüden schneller und sind im Alter anfälliger für Muskelschwund. Der altersbedingte Verlust an Muskelmasse und -kraft beeinträchtigt

- Anzeige -

PRIMAVERA – Pflege Zuhause mit Duft & Berührung

Primavera unterstützt pflegende Angehörige mit tollen Aromaölen zur Förderung der Gesundheit, des Wohlbefindens sowie der Lebensfreude Ihrer Lieben. Aromapflege macht Duft und Berührung erlebbar.

Zwei unserer Mitarbeiterinnen haben sich zu Aroma-Fachberaterinnen ausbilden lassen. Gerne beraten wir Sie, wie Sie Ihren Lieben etwas Gutes tun können.

Haut Intensiv Balsam BIO

Intensive Hautpflege bei trockener, juckender und schuppiger Haut

Muskel& Gelenk Massage Öl BIO

Wohltuender Effekt auf verspannte Muskelpartien und beanspruchte Gelenke

Intim Pflege Öl BIO

Zur begleitenden Pflege bei Auswirkungen durch Inkontinenz, zur Juckreizlinderung und mit angenehmem Duft

Körper Entspannungs Öl BIO

Massageöl als wohltuendes Abendritual zur Entspannung sowie zur Förderung eines guten Schlafes

Weg Begleitungs Öl

Raumbeduftung zum Loslassen, zur Sterbebegleitung und bei Trauer

Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich von den super angenehmen Düften der Aromatherapie. Alle PRIMAVERA Aromapflege Massageöle und -balsame sind Natrue zertifiziert, VEGAN und BIO. (Quelle: Primavera Kundenbroschüre AROMAPFLEGE)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihre freundliche Schloss-Apotheke Dargun für die ganze Familie





SCHLOSS--APOTHEKE
DARGUN
für die ganze Familie

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

die Betroffenen und erschwert beispielsweise das Treppensteigen oder das Heben von Gegenständen. Die Mitochondrialfunktion mit Ubiquinol zu unterstützen kann somit die Lebensqualität deutlich verbessern.

Gesund in allen Lebensphasen

Um der Menopause bestmöglich zu begegnen, empfiehlt sich eine Aus-

einandersetzung mit den einzelnen Phasen. Gesundheitlichen Beschwerden kann mit einer gesunden Lebensweise und ausgewogener Ernährung, idealerweise nikotinfrei und nur mit minimalem Alkoholkonsum, vorgebeugt werden. Ganz besonders Frauen, die Bisphosphonate gegen Osteoporose einnehmen, sollten eine Nahrungsergänzung

mit Ubiquinol in Betracht ziehen, denn die körpereigene Produktion des Mikronährstoffs wird durch sie gehemmt. Zudem sinkt der körpereigene Ubiquinolspiegel ab vierzig Jahren. Zeit also, sich zu informieren, zum Beispiel in der Apotheke.

akz-o

- 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 Bringservice 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

Verständnis 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

Brenn-glas Autoteil	Vogel Asien Musik schnell	Balkon auf Stelzen	negative Haupt-figur Fisch	Region in Afrika
		... und Leute Kartens- spiel		
Vorsteh- erdrüse Kung-Fu Darsteller		Fürst im Orient Heilige Vater		
Chemi- sches Element	Abfall Hobel Reizaus- löser		KFZ Hanau Kartens- spiel	
		Chemi- sches Element Erdbeben		
ärmel- loses Oberteil Kreiszahl		Multipli- kation Blasin- strument		verhei- ratetes Paar
	60 Minuten Enzym			
Abitur Schweiz zu dem (Kurzwort)				achter Buch- stabe tagein, ...
		Siegerin Bereich		
antikes Instrument exklusives Fest			Berg- senke Strom in Sibirien	
		Ist- Zustand Element Symbol B		
Vogel Raum- fahrer			Ausruf alte römische Münze	
ägypt- ische Gottheit	Art, Spezies			

Immer an Ihrer Seite



Eichen Apotheke

Mehr als nur eine Apotheke!

- vertraut vor Ort
- zuverlässig nach Hause geliefert
- jederzeit in Ihrem Webshop
- E-Rezept scannen oder Rezept online hochladen



Neben allen Leistungen, die Sie von einer guten Apotheke erwarten, möchten wir Sie auf unsere beliebten Zusatzleistungen aufmerksam machen.

- 📦 zuverlässige Botendienste direkt zu Ihnen nach Hause
- 📱 jederzeit entspannt im Shop bestellen, E-Rezept scannen oder einfach das Rezept hochladen
- 🛒 unkomplizierter Verleihservice (Babywaage/Milchpumpen/Blutdruckmessgerät/Inhalatoren/...)
- 📏 gerne auf Wunsch Anmessen von Bandagen und Kompressionsstrümpfen
- 🩺 Untersuchung von Blutzucker, Gesamtcholesterin, Blutdruck, BMI – schnelle Gewissheit ohne Termin und Wartezeit
- 🧴 nützliche Hilfsmittel für die Pflege zuhause
- 📄 Anfertigung individueller Rezepturen
- 👁️ Augentropfen, Salben und Tees aus eigener Herstellung

Mehr als nur Schulmedizin:
Fachkompetenz in Homöopathie, anthroposophischer Medizin und Naturheilkunde nach Schüffler

Sprechen Sie uns an!
Wir beraten Sie gerne.

📍 Basepohler Straße 11
17153 Stavenhagen

☎️ Telefon: 039954 30778
Telefax: 039954 25981

🌐 www.eichen-apo.net
mailto:eichen-apo.net

Long-COVID: Wenn die Beschwerden bleiben

Eine COVID-19-Erkrankung kann Spätfolgen haben. Anhaltende Symptome wie Atemnot und Müdigkeit können Betroffenen auch noch über die Zeit der akuten Infektion hinaus den Weg in den Alltag erschweren. Verschwinden die Beschwerden auch nach vier Wochen nicht oder treten erneut auf, sprechen Experten von Long-COVID. Als Ursache wird eine anhaltende Entzündungsreaktion vermutet. Warum diese nach der Infektion nicht abklingt, ist bis heute nicht endgültig geklärt.

Einfluss durch Ernährung

Die Versorgung mit Mikronährstoffen über die Ernährung scheint einen Einfluss auf den Verlauf von COVID-19 zu haben. So zeigte eine Analyse von schwer Erkrankten, dass viele der Betroffenen schlecht versorgt waren. Je besser der Ernährungszustand, desto besser die Prognose. Die Einnahme bestimmter Mikronährstoffe kann bestehende Mängel ausgleichen, bei der Kontrolle der Entzündungen helfen und das Immunsystem wieder ins Gleich-



(Foto: Justlight/stock.adobe.com/vitamindocor.com/akz-o)

gewicht bringen. Zum Beispiel ist Vitamin D für den Schutz vor Viren wichtig und reguliert Entzündungsprozesse. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Entzündungsreaktion bei COVID-19-Patienten mit einem Vitamin-D-Mangel stärker war als bei solchen ohne Mangel. Eventuell ist eine gute Versorgung mit Vitamin D auch vorbeugend wichtig. Allerdings: Vitamin D nehmen wir nur in geringen Mengen über die Ernährung auf. Die Hauptversorgung findet über die Haut statt. Denn unser Körper kann Vitamin D selbst bilden, wenn Sonnenstrahlen

(UVB-Licht) auf unsere Haut treffen. Hierzulande ist das aber nur von etwa Mai bis September möglich, und auch nur, wenn die Haut nicht mit Sonnencreme geschützt ist. Deshalb ist vor allem im Winter das Risiko für einen Vitamin-D-Mangel erhöht. Infos unter: www.vitamindocor.com/Longcovid

Weitere Entzündungshemmer

Ernähren wir uns ausgewogen mit viel Gemüse und Obst, liefern wir unserem Körper Vitamin C – ein altbewährter Klassiker zur Stärkung des Immunsystems. Darüber hinaus wirkt Vitamin C entzündungshemmend. Ebenfalls gegen Entzündungen helfen Zink und Selen. Zink reguliert die Funktion von Immunzellen sowie die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen. Personen mit chronischem Erschöpfungssyndrom leiden häufig an einem Zinkmangel. Auch wurde ein Selenmangel bei einem schweren COVID-19-Verlauf beobachtet. Selen wird zur Vermehrung von Abwehrzellen benötigt.

akz-o



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 & Schwesternrufanlage

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

– Anzeige –

Mobilitas – menschlich – mobil – modern.



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.

Mit der Pflegedienstleitung Sara Reichelt hat die Inhaberin Katrin Schrader eine starke Besetzung in der Vier Tore Stadt gefunden. Die junge Mutter erfüllt die Arbeit mit Menschen aus ihrer Region. Im Frühjahr dieses Jahres wird eine Tagespflege für 20 Tagesgäste eröffnen, in welcher der gelernte Koch Karsten Gniffke für die Bewohner täglich frische Speisen zubereitet. In der modernen Küche wird Frühstück, Mittagessen und Kaffee & Kuchen für die Senioren zubereitet.



v. r. n. l. Pflegedienstleitung Sara Reichelt und stellvertr. Pflegedienstleitung Yvonne Poggensee

Die Räumlichkeiten bestehen durch helle und warme Farben und vermitteln jedem Gast eine schöne Atmosphäre, in der man gern den Tag verbringt. Den Tagesgästen erwartet jeden Tag ein vorgeplantes Programm. Nach dem gemeinsamen Frühstück werden die wichtigsten und interessantesten Nachrichten aus der Zeitung vorgelesen. Nach Bastelspielen oder Gymnastik am Vormittag gibt es pünktlich um 12 Uhr Mittagessen. Hier wird auch sehr auf die Wünsche der Tagesgäste Rücksicht genommen. Zwischen 13.00 und 14.30 Uhr ist Mittagsruhe, welche die Gäste sehr gerne in



Anspruch nehmen. In abgedunkelten Ruheräumen, auf speziellen Liegesesseln, gibt es in kleinen Gruppen die Möglichkeit, zu schlafen oder sich einfach ein bisschen auszuruhen. Der Nachmittag wird dann – passend zu Kaffee und frischem Kuchen – kreativ, sportlich oder auch musikalisch. Gegen 16 Uhr werden die Gäste nach einem abwechslungsreichen Tag vom hauseigenen Fahrdienst wieder nach Hause gebracht. Als ambulanter Pflegedienst für den Raum Neubrandenburg und Friedland reicht der Pflegedienst Ihnen gern seine helfende Hand. Vertrauen Sie der Kompetenz auf dem Gebiet der häuslichen Pflege und sprechen Sie Sara Reichelt an, wenn ein mobiler Pflegedienst in Ihrer Familie gebraucht wird.



mobilitas[®]
IHR PFLEGE- UND SOZIALTEAM
KOMPETENT & FLEXIBEL

Demminerstraße 61 – 63 | 17034 Neubrandenburg ☎ 0395-35 17 1490 ✉ info@mobilitasneubrandenburg.de

Mit gesunder Haut durch die warmen Monate



(Foto: Prostock-studio/stock.adobe.com/akz-o)

Ist es draußen angenehm warm, greifen wir ganz automatisch zu luftiger Kleidung. Auch unsere Haut mag es in den sonnigen Monaten leichter und im wahrsten Sinne des Wortes unbeschwerter – daher sollte die Hautpflege an die momentanen Temperaturen und Lichtverhältnisse angepasst werden. Worauf Sie dabei achten sollten, erklärt Dr. Melanie Hartmann, Hautärztin aus Hamburg. Bei höheren Temperaturen wird unsere Haut dazu angeregt, mehr Talg zu produzieren. Eine zu reichhaltige, fettreiche Pflege fühlt sich daher im Frühling und Sommer schnell unangenehm an und kann insbesondere im Ge-

sicht zu kleinen Unreinheiten führen. „Hinzu kommt, dass die Haut durch die Wärme, die Sonneneinstrahlung und das Schwitzen vermehrt an Feuchtigkeit verliert“, sagt Dr. Hartmann.

Hilfe bei Sonnenbrand und Insektenstich

Greifen Sie für die tägliche Pflege am besten zu feuchtigkeitsspendenden Lotionen und Gelen. Zum Einsatz können dabei zum Beispiel Präparate mit Hyaluronsäure oder dem natürlichen Inhaltsstoff Aloe Vera kommen. „Hochwertige Pflege enthält einen möglichst hohen Anteil an Aloe Vera“, erklärt die Expertin. Entsprechende Produkte sind in der Apotheke erhältlich, so beispielsweise das Dr. Storz Aloe Vera 97,5 % Gel (hergestellt aus einem Aloe Vera Konzentrat). Das zugelassene Medizinprodukt kühlt die Haut zudem bei Sonnenbrand und kann den Juckreiz nach Insektenstichen lindern – und eignet sich als After Sun-Pflege für den gesamten Körper. Weitere Infos unter aloe-vera-gepflegt.de.

Den Sonnenschutz nicht vergessen!

Um sonnenbedingte Schäden der Haut zu vermeiden, darf beim Ausflug ins Grüne oder zum Badeseer der UV-Schutz nicht zu kurz kommen: „Je heller der Hauttyp, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein“, erklärt Dr. Hartmann. Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) gibt es mittlerweile in verschiedenen Varianten, als Spray, fettfreies Gel oder speziell für das Gesicht. „Abends sollte die Haut dann gründlich gereinigt werden, um Schweiß, Staub und Reste der Sonnenschutzcreme zu entfernen.“ Im Anschluss bewirkt das Auftragen von Aloe Vera Gel eine Hautberuhigung und Kühlung. Es zieht schnell ein und klebt nicht auf der Haut. Werden die Tage im Herbst kürzer und kühler, darf die Hautpflege auch wieder etwas reichhaltiger sein. „Zusätzlich zur Feuchtigkeitspflege sollte dann insbesondere die empfindliche Gesichtshaut mit einer fetthaltigeren Creme vor der kalten Außenluft geschützt werden.“

akz-o

– Anzeige –

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 Prozent 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 Privatummzüge von Senioren, die glücklicherweise noch keinen Pflegegrad beantragen mussten. Auch hier wird durch eine



persönliche Beratung vom Experten das optimale Preis-Leistungs-Verhältnis 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, Altentreptow 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.

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**

...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: 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



contrastwerkstatt - fotolia

U M Z Ü G E

EBERT-UMZÜGE

Privat-,
Dienst-, Seniorenzüge
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

info@ebert-umzug.de

☎ 0174 1732777

Hafer, DAS regionale Superfood



Der Betrieb von Ackerbauer Josef Priller im bayrischen Landshut wird ökologisch und klimaschonend bewirtschaftet – so auch mit Bio-Hafer. Die Entscheidung für die Naturland-Zertifizierung traf Priller aus tiefster Überzeugung. (Foto: dm drogerie markt/Naturland/akz-o)

Hafer, besonders wenn er Bio ist, ist eines der gesündesten Getreide überhaupt und ein wertvoller Nährstofflieferant. Er liefert einen hohen Gehalt an den Vitaminen B1 und B6 sowie viele Ballaststoffe. Er ist zudem leicht verdaulich, regt den

Stoffwechsel an und senkt den Blutzucker. Außerdem sättigt Hafer lang anhaltend, ohne zu beschweren. Und er wächst – wie bei vielen Naturland-Bauern – direkt vor unserer Haustür. Einer von ihnen ist der Ackerbauer Josef Priller, der mit Bio-Hafer für eine gesündere Zukunft arbeitet. Denn, so seine Überzeugung, Landwirtschaft und Klimaschutz können Hand in Hand gehen. Seit 2009 bewirtschaftet er seinen Betrieb im bayrischen Landshut ökologisch und damit klimaschonend. Die Entscheidung für die Naturland-Zertifizierung traf er aus tiefster Überzeugung (www.naturland.de).

„Ich habe mich für Naturland entschieden, weil der moderne, zukunftsweisende Weg des Verbandes mich überzeugt hat“, erklärt Priller. „Gleichzeitig gefiel mir der Ansatz, Bio-Lebensmittel aus der Nische zu holen und für eine breitere Öffentlichkeit im Handel zugänglich zu machen.“

Nischenprodukt Hafer – glutenfrei und klimaschonend

Tatsächlich punktet Hafer nicht nur bei der Öko-Bilanz in Naturland-Qualität, auch das Merkmal glutenfrei macht ihn zu einem echten Star unter den Getreidesorten. Hafer, mit dem richtigen, reinen Saatgut, ist 100

Prozent frei von den Klebeeiweißen, die manche nicht vertragen.

Do-it-yourself-Haferdrink

Das braucht man:

- 80 g Haferflocken in Bio-Qualität
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz

Und so geht's:

1. Das Wasser aufkochen und die Haferflocken darin aufquellen lassen und anschließend pürieren.
2. Danach wird der Haferbrei durch ein Baumwolltuch gefiltert, sodass die Flüssigkeit – der Haferdrink – in eine Schüssel tropft und die festen Bestandteile im Tuch zurückbleiben.
3. Das Baumwolltuch gut auswringen, damit keine Flüssigkeit verloren geht.

Die fertige Hafermilch ist in verschlossenen Gefäßen im Kühlschrank etwa drei Tage lang haltbar.

Übrigens: Nachhaltiger als Bio-Hafer geht kaum

Hafer ist eine sogenannte Gesundheitsfrucht, da sie den Böden nicht so viele Nährstoffe entzieht wie andere Getreidesorten und außerdem weniger Wasser benötigt. Das macht ihn auch bei den veränderten klimatischen Bedingungen widerstandsfähiger. Auch gegen Pflanzenkrankheiten ist Hafer resistenter als andere Getreidesorten.

akz-o



Es geht ganz einfach: Wer seinen Haferdrink selber herstellen möchte, braucht nur drei Zutaten, nämlich Haferflocken, Wasser und etwas Salz. (Foto: Christiann Koepke/unsplash.com/akz-o)

Willkommen bei »Uns lütt Huus« Ihrer Tagespflege in Loitz mit täglicher und umfassender Betreuung



Tagespflege Uns lütt Huus wird 11

Die Tagespflege **Uns lütt Huus** bietet ca. 30 Personen mit Pflegegrad acht Stunden am Tag eine umfassende Betreuung an. Sie werden von einem Team aus Kranken- und Altenpflegerin, Pflegehelferin, Betreuungs- und Servicekraft liebevoll umsorgt. Der Tag beginnt und endet mit dem Abholen bzw. dem Nachhausebringen 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. Die Tagespflege unterstützt Angehörige. Sie begleitet die Tagesgäste und bietet ihnen eine Gesellschaft, wodurch eine Vereinsamung vermieden werden kann.

Das grüne Außengelände lädt zur Freizeitgestaltung oder zum Verweilen ein. Auch ein Friseur- 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.

Tagespflege - Wie wird es finanziert?

In **Uns lütt Huus** wird das Mittagessen täglich frisch und nach Wunsch zubereitet. Für Ruhephasen stehen liebevoll eingerichtete Ruhe- bzw. Schlafräume zur Verfügung. Das Haus in Loitz bietet auf ca. 400 m² ausreichend Bewegungsfreiheit und Rückzugsmöglichkeiten.

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.: 0399998-338766
per Mail: info@tagespflege-loitz.de
www.tagespflege-loitz.de



Uns lütt Huus
T A G E S P F L E G E

PFLEGEDIENST GRIMMEK

Einfach in den besten Händen

Wir, der Häusliche Kranken- & Pflegedienst GrimmeK GmbH, helfen Ihnen mit unserem umfangreichen Angebot gern. Wir decken den Bereich Anklam und Umgebung bzw. Wolgast und Umgebung ab. Des Weiteren bieten wir Ihnen in Anklam ein betreutes Wohnen an, je nach Bedarf.

- | | |
|---|---|
| <p>Unser Leistungsangebot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 24-Stunden Rufbereitschaft/Betreuung - Häusliche Versorgung - Urlaub- und Verhinderungspflege - Nachsorge bei Krankenhausbehandlung - Pflegeberatung nach § 37 SGB XI - Qualifiziertes & erfahrenes Personal - Betreutes Wohnen - Unterstützung bei MDK-Überprüfung - Häusliche Grundpflege - Körperpflege & Hygiene - Ernährung und Nahrungsaufnahme - Mobilität, Bewegung und Transfer - und vieles mehr ... | <p>Ärztlich verordnete Behandlungspläne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wundversorgung und Verbandwechsel - Medikamentengabe - Infusionen und Injektionen - PEG-Versorgung - Dekubitusbehandlung - Katheterpflege und Blasenspülungen - Krankenhausnachsorge - Blutdruckkontrolle/-überwachung - und vieles mehr ... |
| <p>Hauswirtschaftliche Versorgung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einkäufe & Besorgungen - Reinigung der Wohnung - Wäschedenste - und vieles mehr ... | <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essen auf Rädern/Essenversorgung - Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc. - Hilfe bei Antragsstellungen/Formalitäten |

... näher am Menschen.

HÄUSLICHER KRANKEN- & PFLLEGEDIENST GrimmeK
– Partner aller Klassen –

Pflegedienst Careen Kegel – Ihre ambulante Pflege mit Erfahrung von mehr als 25 Jahren

Sie möchten bis ins hohe Alter in Ihrer gewohnten Umgebung und ihrem Zuhause selbstbestimmt leben können? Dabei steht Ihnen der Private Ambulante Pflegedienst Careen Kegel aus Tutow mit umfassender Beratung, Betreuung und Begleitung gerne zur Seite.

Das Team um Careen Kegel besteht aus hochqualifizierten Pflegefachkräften, gelernten Pflegehelfern, Pflegehilfskräften und Verwaltungsfachkräften, die mit viel Engagement, Qualität und Zeit ihrer Arbeit nachgehen. Das Unternehmen, welches als Familienunternehmen von Mutter und Tochter als Privater Ambulanter Pflegedienst B. Scharf und C. Kegel GbR vor mehr als 25 Jahren gegründet worden ist, wird seit Mai 2020 von der Tochter, Careen Kegel, mit großem Engagement weitergeführt. Frau Kegel ermöglicht seitdem ebenfalls motivierten Leuten eine Ausbildung mit ihrer Unterstützung im Bereich der Pflege zu absolvieren.

Neben dem ambulanten Pflegedienst wird in Tutow außerdem ein Betreutes Wohnen in der Festwiese 3 mit 16 Wohnungen sowie zwei Pflegewohngemeinschaften in der Dammstraße 76 betrieben. Im Jahre 2017 eröffneten die damaligen Inhaberinnen am Neuen Markt 8 in Jarmen ein neues, modernes Objekt mit 3 Pflegewohngemeinschaften mit jeweils 6 Zimmern mit eigenem Bad und Gemeinschaftsräumen sowie einer Tagespflege, welche insgesamt



Betreutes Wohnen Jarmen mit intrigerter Tagespflege

15 Tagesgäste pro Tag liebevoll versorgen kann. Das Angebot der Tagespflege richtet sich an ältere Menschen, welche tagsüber Hilfe und Betreuung benötigen oder sich auch nur über Gemeinschaft freuen. Die Gäste leben weiterhin in ihrer eigenen Wohnung und erhalten tagsüber in der Tagespflege eine professionelle aktivierende Pflege und psychosoziale Betreuung. Anschließend werden sie in ihre häusliche Umgebung mit dem Taxi zurückgebracht und erhalten dort Unterstützung von ihren Angehörigen oder dem ambulanten Pflegedienst. Sollte ein Unterbringung in der häuslichen Umgebung nicht mehr möglich sein, steht in den Pflegewohngemeinschaften in Jarmen und

Tutow eine ganztägliche Versorgung durch den ambulanten Pflegedienst zur Verfügung.

Ein Schwerpunkt des Pflegedienstes liegt außerdem im Bereich der außerklinischen Intensivpflege. So versorgt der Private Ambulante Pflegedienst Careen Kegel zwei Intensivpflegewohngemeinschaften in Tutow. Hier wird kranken Menschen jeder Altersklasse durch individuelle, ganzheitliche Pflege und Betreuung die Möglichkeit gegeben, so lange wie möglich im vertrauten Lebensraum zu verbleiben.

Denn wenn eine Indikation für Intensivpflege vorliegt, bedeutet dies, dass eine intensivmedizinische Versorgung rund um die Uhr notwendig ist. Die Intensivpflege kann mit adäquaten Maßnahmen lebensgefährliche Situationen verhindern.

Für die Mitarbeiter des Pflegedienstes steht der Mensch im Vordergrund, egal welcher Religion und Weltanschauung er angehört. Sie möchten mit ihrer Arbeit ein Teil von Ihrem Alltag sein und auch unter erschwerten Bedingungen alle notwendigen Prozesse aufrechterhalten. Für das Personal stehen die Zufriedenheit der Patienten und eine hohe Qualität der Pflege im Vordergrund.

Der Pflegedienst von Careen Kegel ist für Sie da, mit Herz und Verstand und Nähe beim Menschen.



v. l. n. r. Annegret Kleist Pflegehilfskraft, Teamleiterin Nicole Pasewalk und Pflegehilfskraft Tina Schmidt.

Pflegedienst Kegel

Privater Ambulanter Pflegedienst
Careen 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
PFLEGEDIENST
Careen Kegel



Privater Ambulanter Pflegedienst
Careen Kegel

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

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

Barrierefreie Küchen für alle Lebenslagen – MP Küchen

Besonderes Augenmerk liegt beim barrierefreien Wohnen auf der Küche. Als natürlicher Lebensmittelpunkt ist sie auch für Menschen mit Behinderung und körperlichen Einschränkungen oft der Raum, in dem viel Zeit beim Kochen, Essen, Reden oder Spielen verbracht wird. Die Grundvoraussetzung für die barrierefreie Nutzung der Küche sind ausreichende Bewegungsflächen.

MP Küchen aus Anklam hilft Ihnen genau bei der Planung und Umsetzung ihrer barrierefreien Küche. Arbeitsflächen, Kochfeld, Küchengeräte und Schränke sollten so angeordnet sein, dass die Lauf- bzw. Fahrwege möglichst kurz sind. Auch sollte alles in der Küche in individuell bequemer Zugriffshöhe bzw. ergonomisch optimaler Arbeitshöhe leicht erreichbar sein. Liftsysteme können hier ebenfalls hilfreich sein.

Aufgrund der höheren Kosten lohnt sich die Planung und Anschaffung einer barrierefreien Küche vor allem für jene, die Wohneigentum besitzen. Aber auch in geeigneten Mietwohnungen, welche in dieser Form ausgestattet sind, ist der Einbau einer barrierefreien Küche realisierbar, denn mittlerweile haben sich auch Bauunternehmen im Rahmen von Betreutem Wohnen auf solche Projekte spezialisiert. Das Küchenstudio gehört zu den Top-Adressen in Mecklenburg-Vorpommern und über die Landesgrenzen hinweg. Ihre individuellen Küchenwünsche lassen Geschäftsführer

Matthias Petzold und seine sympathischen Mitarbeiter wahr werden. In der umfangreichen Küchenausstellung werden Küchen für jeden Geschmack und jedes Budget präsentiert. Ende letzten Jahres eröffnete Matthias Petzold seinen Anbau und erweiterte somit sein 300 m² großes Küchenstudio um weitere 150m².

Eine barrierefreie Küche stellt besondere Ansprüche an die Küchenplanung, da sich die Küche an den individuellen Anforderungen von beeinträchtigten Menschen anpassen muss. Das Team von MP Küchen aus Anklam gibt Ihnen gern wertvolle Hinweise zur Planung von barrierefreien Küchen.



(Foto: www.mp-kuechen-anklam.de/www.haecker-kuechen.de)

jetzt noch mehr Ausstellungsfläche

Jede(r) seine Traumküche!

MP KÜCHEN
Anklam

Einzigartig • Kreativ • Persönlich

MP Küchen

Johannes-Gutenberg-Str. 1 • 17389 Anklam
Telefon: 03971-2935815 • E-Mail: mp@kuechen.de • www.mp-kuechen-anklam.de
Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00–18.00 Uhr

5 JAHRE GARANTIE
0% FINANZIERUNG

Ihr **Miele** IMMER BESSER Fachhändler

AMEOS



AMEOS Einrichtungen in Vorpommern

Wir bieten Ihnen hochwertige medizinische und pflegerische Betreuung mit Menschlichkeit und Fürsorge in Anklam und Ueckermünde an.

AMEOS Klinikum Anklam

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

Vor allem Gesundheit

ameos.eu



Ihre Bewerbung senden Sie an:

AMEOS Krankenhausgesellschaft Vorpommern
Personalabteilung
Ravensteinstraße 23
17373 Ueckermünde

Telefon 039771 41 655
kariere.vorpommern@ameos.de
www.ameos.de/ueckermuende



Pflege braucht Charakterköpfe

Wir suchen für unsere Standorte in Anklam und Ueckermünde:

- Ärztliches Personal (m/w/d)
- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Therapeuten (m/w/d)

Bewegungsschmerzen jetzt lindern

Gelenke, Muskeln und Co.: Mit weniger Beschwerden durch den Frühling



Wenn Schmerzen die Freude an der Bewegung ausbremsen, sind effektive Abhilfe und fachkundiger Rat gefragt. (Foto: djd/Linda/Getty Images/Photodjo)

Alles neu macht der Frühling: Mit der warmen Jahreszeit starten die meisten Menschen wieder mit neuem Schwung in den Tag und haben vermehrt Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. Da können sich beim Wandern, Joggen oder Radeln oftmals die Gelenke schmerzhaft bemerkbar machen. Tat-

sächlich zählt Arthrose laut Robert Koch-Institut zu den häufigsten Gelenkerkrankungen – rund 18 Prozent der Erwachsenen sind betroffen, Tendenz mit dem Alter steigend. Darüber hinaus kann es durch mehr Bewegung auch leichter zu Verletzungen kommen. Experten gehen von etwa zwei Millionen Sportverletzungen jährlich aus. Doch mit den richtigen Maßnahmen bleibt der Spaß an Bewegung nicht auf der Strecke. Dr. Burkhard Eisend, Inhaber einer Linda Apotheke aus Plön rät: „Zunächst einmal sollte man es behutsam angehen lassen, Schmerzgrenzen nicht überschreiten und den Körper langsam an die Belastung heranführen.“

Vorbeugende Maßnahmen bei Gelenkschmerzen

Für alle, die sich jetzt wieder vermehrt aufs Fahrrad schwingen, wandern oder joggen möchten, sind zudem oft vorbeugende Strategien sinnvoll. „Bei chronischen Gelenkerkrankungen können Wirkstoffe wie Kollagen-Peptide, Glucosamin und Chondroitin den Knorpel stabilisieren“, erklärt der Experte. Auch pflanzliche Präparate, beispielsweise mit Teufelskralle, Weihrauch oder Hagebuttenpulver seien empfehlenswert und könnten Entzündungsprozesse im Gelenk reduzieren. Am besten lässt man sich hierzu fachgerecht beraten – eine geeignete Apotheke in Wohnortnähe findet sich beispielsweise unter www.linda.de. Im Falle eines Sturzes, einer

Verstauchung oder Prellung ist akutes Handeln gefragt. Man sollte auf jeden Fall eine Pause einlegen, gegebenenfalls kühlen und die betroffene Stelle hochlagern. Schmerzen – auch durch Überlastungen – begegnet man im Regelfall effektiv mit herkömmlichen Mitteln wie Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin. „Die Tabletten sollten jedoch nicht länger als vier Tage eingenommen werden, da sie den Magen belasten“, so Eisend. Eine Alternative sind schmerzlindernde Salben. Der Apotheker empfiehlt, diese gründlich einzumassieren, damit sie die Hautbarriere passieren können.

Verspannungen lösen, Schwellungen reduzieren

Viele Beschwerden lassen sich auch mit Wärme- oder Kälteanwendungen lindern. Bei Verspannungen etwa im Rücken, Nacken oder in den Schultern durch einseitige Belastungen oder ungewohnte Bewegungsabläufe hat sich Wärme bewährt. Eisend rät allerdings von Salben, die nur die Hautoberfläche erhitzen, eher ab und bevorzugt Wärmekissen oder spezielle Auflagen, die echte Tiefenwärme spenden. Gegen Prellungen oder Schwellungen sind hingegen kühlende Cremes oder Coldpacks das Mittel der Wahl.

djd



Qualifizierte Beratung findet man in guten Apotheken. Bei anhaltenden Beschwerden ist ein Arztbesuch angezeigt. (Foto: djd/www.linda.de)



Ihr ambulanter Pflegedienst – Herzlich Willkommen bei Pusteblume 24

Vor fast einem Jahr eröffnete Kati Vilbrandt ihren **Pflegedienst Pusteblume 24** in Lühmannsdorf. Der Name Pusteblume symbolisiert Lebenskraft, Lebensenergie und Lebensfreude. Ihr freundliches Team, das mittlerweile aus sieben Mitarbeitern besteht, sind alle durchweg ausgebildete Fachkräfte und Pflegehilfskräfte mit langjähriger Erfahrung. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der kranke, pflege- und hilfsbedürftige Mensch.

Durch ihre Arbeit werden Kati Vilbrandt und ihr Team einen Beitrag leisten und das Lebensgefühl aller Pflegekunden und Angehörigen zu erhalten, **neue Lebenskraft und Energie zu wecken und neue Lebensfreude** zu ermöglichen. Ihre Arbeit soll einerseits begleiten und unterstützen, andererseits aber auch aktivieren und fördern. Insbesondere in der ambulanten Pflege ist dies ein wichtiger und zentraler Baustein eines effektiven, klientenorientierten Pflegekonzeptes und trägt entscheidend zur **Stabilisierung des Gesundheitszustandes** der Erkrankten in ihrem sozialen Umfeld bei.

Kati Vilbrandt, 43 Jahre jung, Ehefrau und Mutter zweier Kinder, hat **Ihr Berufsleben der Pflege gewidmet**. Die junge Unternehmerin ist gelernte Pflegefachkraft und hat erfolgreich die Ausbildung zur Pflegedienstleitung, Praxisanleiterin und zur Palliativschwester absolviert. Darüber hinaus ist sie ehrenamtlich in der Feuerwehr Lühmannsdorf tätig, arbeitet aktiv im Gemeinderat mit und ist aktives Mitglied in der Tanzgruppe „Halligallühs“. Von ihren Mitarbeitern wird sie sehr geschätzt und zur Top-Chefin erklärt.

Das Büro des Pflegedienstes Pusteblume findet man in Lühmannsdorf im Gemeindehaus in der Ortsmitte. In der ländlichen Umgebung wird das Wort Zusammenhalt und Fürsorge großgeschrieben und deshalb ist es uns umso wichtiger, auch den Lebensabend in der gewohnten Umgebung zu genießen. Der Fuhrpark, mit dem die engagierten Mitarbeiter und Kati selbst zu den Klienten fahren, umfasst 5 Autos. Im Umkreis von 20 km versorgen sie die Patienten in deren Häuslichkeit.

Das erklärte Ziel vom **Pflegedienst Pusteblume 24** ist es, pflegebedürftigen Senioren, die sich dafür entscheiden, den Pflegedienst in Anspruch zu nehmen, jedwedes Gefühl der Angst oder der Bedrückung zu nehmen, das von der Aussicht, auf einen Betreuungsdienst angewiesen zu sein, ausgelöst werden könnte. Gleiches gilt selbstverständlich auch für die Angehörigen der Pflegekunden. Eine erkrankte Person empfindet die pflegerische und medizinische Versorgung häufig als sehr belastend.

Im Dienst am Kunden verpflichtet sich das Team des Pflegedienstes dem Grundwert des Respekts vor der Persönlichkeit eines jeden Pflegekunden. Das Ziel der Arbeit geht dabei über die Sicherstellung und Aktivierung des häuslichen Lebens pflege- und versorgungsbedürftiger Mitmenschen hinaus.

Kati Vilbrandt möchte sich noch sehr herzlich bei der Wirtschaftskanzlei Maik Langer für die außerordentliche Unterstützung ihres **Pflegedienstes Pusteblume 24** bedanken.

Pflegedienst
Pusteblume24

Giesekehäger Reihe 33
17495 Karlsburg, OT Lühmannsdorf

Telefon: 0162 · 1092083
E-Mail: info@pflegedienst-pusteblume24.de

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

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

24 Stunden Tag & Nacht
Rufen Sie uns an!



Tipps für den Autokauf

Derzeit gibt es bei Neu- und Gebrauchtwagen hohe Preise. Nicht zuletzt deshalb nutzen über 65 Prozent der Käufer beim Erwerb eine Finanzierung. Marktführer unter den Anbietern sind die herstelleregebundenen Autobanken. Umfragen zufolge liegt das vor allem daran, dass Kunden im Autohaus einen besonders guten Zinssatz erhalten. Was wenige jedoch

wissen: Solche vermeintlich günstigen Zinssätze müssen vom Autohaus subventioniert werden – sie sind kein Geschenk der Autobanken.

Mit der richtigen Finanzierung viel Geld sparen

Gewährt also der Verkäufer einen niedrigen Zins, muss er der Autobank einen Ausgleich zahlen. Das schwächt seine Marge beim Autoverkauf und hat zur Folge, dass er entweder deutlich weniger Rabatt auf den Fahrzeugpreis gewähren kann – oder auch gar keinen. Nicht selten kauft der Kunde daher sein Auto viel zu teuer ein, ohne es zu wissen. Hinzu kommt, Autoverkäufer sind zwar verpflichtet, Finanzierungen der Autobank anzubieten, der damit einhergehende enorme administrative Aufwand ist jedoch vielen ein Dorn im Auge. Ihre liebsten Kunden sind daher Barzahler.

Barzahler verhandeln besser

Holt sich ein Autokäufer das Geld von einer freien Bank, kann er als Barzahler im Autohaus auftreten und maximale Rabatte rausschlagen. Um insgesamt einen günstigen Autokauf zu tätigen, sollte er genau schauen, bei welcher Bank er sein Geld holt. Als besonders günstig gelten Kfz-Kredite von Online-Banken. Einige von ihnen bieten spezielle Autofinanzierungen an. Besonders hervor tut sich dabei die SWK Bank. So nimmt sie regelmäßig in Vergleichstests als einzige eine Spitzenposition ein.

Klassischer- oder Schlussraten-Kredit?

Sie gilt in der Branche als Kreditspezialistin und zählt zu den digitalsten Banken Deutschlands (www.swk-bank.de). Sie hat gleich zwei verschiedene Autokredite im Angebot: einen klassischen und einen Schlussraten-Kredit. Mit letztgenanntem können Kreditnehmer ihre monatliche Belastung weitestgehend selbst bestimmen. Neukunden können sich bequem und schnell von zu Hause aus legitimieren. Der Antrag erfolgt papierlos ohne Postversand und die Kreditauszahlung innerhalb weniger Tage.

akz-o / Foto: pexels.com/akz-o





agilo24
KRANKENFAHRTEN

0800 750 5 750

www.agilo24.de Chausseestraße 46
info@agilo24.de 17438 Wolgast



HONDA

Der neue
JAZZ
e:HEV

Kleines Auto.
Große Reichweite.

Honda e:TECHNOLOGY

7 Honda Jazz sofort lieferbar

Unser Jazz Leasingangebot*

249€ mtl.
Leasingonderzahlung: 2.586,94 €

* Ein Leasingangebot der Honda Bank GmbH, Hanauer Landstr. 222-226, 60314 Frankfurt/Main für einen Jazz e:HEV Elegance. Fahrzeugpreis: 26.500,00 €, Gesamtkreditbetrag (Leasingbetrag): 26.500,00 €, Laufzeit: 48 Monate, Gesamtfahrleistung: 40.000 km, Effektiver Jahreszins: 4,99 %, Sollzins, p.a. gebunden für die gesamte Laufzeit: 4,88 %, Gesamtbetrag: 14.538,94 €, Monatliche Leasingrate: 249,00 €. Angebot gültig bis 30.04.2023.

Kraftstoffverbrauch Jazz e:HEV Elegance in l/100 km (nach NEFZ): innerorts 2,5; außerorts 4,5; kombiniert 3,7. CO2-Emission in g/km: 85. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

AUTOHAUS Lietze & Logall GmbH

Honda Vertragshändler

in 17389 Anklam

Spantekower Landstraße 35a, Tel. 03971 - 831098

in 17498 Helmschagen bei Greifswald

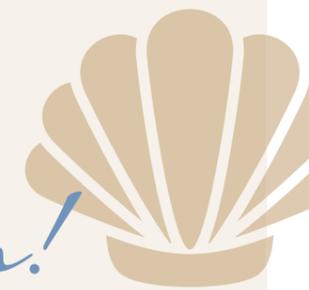
Helmschäger Weg 6, Tel. 03834 - 501195

www.honda-lietze.de

Kreditvermittler der Honda Bank GmbH.



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

Ginkgo-Spezialextrakt bei Tinnitus: Auf Qualität kommt es an

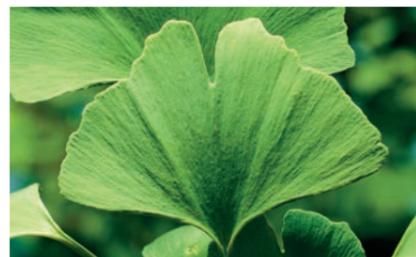
Auf die Qualität des Extraktes kommt es an – das gilt besonders für pflanzliche Arzneimittel. Um bei störenden Ohrgeräuschen die Fließfähigkeit des Bluts im Innenohr zu erhöhen, empfehlen Mediziner in vielen Fällen einen standardisierten Ginkgo-Extrakt (EGB 761). Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen belegen die Wirksamkeit und Verträglichkeit des natürlichen Spezialesxtraktes. Das in Apotheken erhältliche Arzneimittel Tebonin intens 120 mg verringert unter anderem die Lautstärke von summenden, pfeifenden oder rauschenden Ohrgeräuschen und reduziert so die psychische Belastung.

In der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin werden Extrakte aus Ginkgo-Samen und -Blättern als Mittel für Herz und Lunge, bei Blasen- und Nierenproblemen oder als Verdauungshilfe verwendet. Aber Ginkgo-Extrakt ist nicht gleich Ginkgo-Extrakt. Um als sicheres Arzneimittel mit einem

hohen Qualitätsstandard anerkannt zu werden, werden hochwertige Rohstoffe, bewährte technisierte Herstellungsverfahren und ständige Prozesskontrollen durch erfahrene Spezialisten vorausgesetzt.

Hoher Qualitätsstandard

In den 1960er-Jahren begann der Siegeszug von Ginkgo als Arzneimittel. Wissenschaftliche Studien lieferten ein breites Verständnis der pharmakologischen Wirkung verschiedener Inhaltsstoffe. Über Jahrzehnte sammelten Forscher immer mehr Wissen zur Behandlung unterschiedlicher Beschwerden. EGB 761 ist der am besten untersuchte Ginkgo-Extrakt der Welt. Für das in Apotheken erhältliche Tebonin wurde zudem festgestellt, dass dieses mit vielen Arzneistoffen anderer Medikamente kombiniert werden kann. Bei chronischen Ohrgeräuschen helfen die Wirkstoffe des anerkannten Ginkgo-Spezialesxtraktes,



Genügend Schlaf und regelmäßige Bewegung, aber auch pflanzliche Arzneimittel mit einem hochwirksamen Extrakt aus Ginkgo-Blättern können gegen Tinnitus helfen. (Foto: Dr. Willmar Schwabe/akz-o)

Nervenzellen besser zu vernetzen. Das Gehirn wird bei der Signalverarbeitung und Regeneration beeinträchtigter Zellen unterstützt. Störende Geräusche laufen quasi durch einen Filter und werden weniger wahrgenommen; sie werden gewissermaßen wieder verlernt. Damit sinkt der Leidensdruck der Betroffenen. Viele Tinnitus-Patienten kennen zudem ängstliche und depressive Symptome. Auch diese verbessern sich nachweislich, was die Lebensqualität erhöht und jeden Tag mit positiven Momenten bereichert.

akz-o

– Anzeige –

Das Spielzeugmuseum Peenemünde



Peenemünde ist eine kleine Gemeinde an der Ostseeküste auf der wohl sonnenreichsten Insel Usedom. In dem geschichtsträchtigen Ort verzaubert das Spielzeugmuseum seit Jahren Jung und Alt mit seiner umfangreichen Ausstellung. Gehen Sie auf eine Zeitreise der besonderen Art. Über 25.000 Ausstellungsstücke dreier Jahrhunderte, präsentiert in über 100 Vitrinen und 1.000 Kleinregalen. Hunderte durch Künstlerhand gestaltete Szenen lassen Ihren Besuch zu einer Entdeckungsreise werden. Die verschiedenen Themenbereiche erleichtern die Übersicht.

Teddybären und Puppen, Indianer und Cowboys, Dampfmaschinen und Autos, historische Klassenzimmer und Eisenbahnen bis hin zu Soldaten verschiedener Epochen. Die Ausstellung ist lehrreich und regt gleichzeitig zum Besinnen und Schmunzeln an. Jährlich kommen neue Themen hinzu, denn von den 50.000 Exemplaren des Bestandes kann nur die Hälfte gleichzeitig in der Ausstellung Platz finden. Besonders die Exponate aus der DDR begeistern jedes Jahr aufs Neue die Besucher des Spielzeugmuseums Peenemünde. Viele Ausstellungs-

stücke wecken bei den Besuchern Erinnerungen aus den Kindertagen. Wie z.B. „Ja, das hatte ich auch zuhause“, oder „Stimmt, das gab es auch.“ Ein besonderer Dank geht an den im letzten Jahr verstorbenen Künstler Herbert König, denn durch seine Hände wurde längst vergessenes Spielzeug wieder Realität. Der angrenzende Museumsshop lädt als Souvenir- und Schmuckladen zum Stöbern ein. Im dazugehörigen Imbiss kann man die Reise in die Vergangenheit bei einer original thüringischen Bratwurst Revue passieren lassen.

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 über unseren Webshop. Ob selber abholen oder liefern lassen – Sie entscheiden, was zu ihrem Tag passt.**



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

Zweig-Apotheke
Dammstraße 76
17129 Tutow
039999 70639

Inh. Markus Oelze e.K.

www.apothekezudendreirosen.de

www.apotheke-jarmen.shop

Find us on

@apotheke.zu.den.drei.rosen

* 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.

SPIELZEUG-MUSEUM PEENEMÜNDE

Das Erlebnis für alle Generationen – für Mann, Frau und Kind



Spielzeugmuseum Peenemünde
Museumsstraße 14, 17449 Peenemünde
Telefon (038371) 25656

Öffnungszeiten

10:00 bis 18:00 Uhr; bei Publikumsverkehr gern auch länger.



Expertenrat – Worauf achten beim Rollatoren-Kauf?

Aus dem Straßenbild ist er nicht mehr wegzudenken – der Rollator. Vielen Menschen bringt er Mobilität und Selbstständigkeit zurück. Inzwischen gibt es zahlreiche Modelle am Markt, die neben funktionellen auch optische Unterschiede aufweisen. Wie findet man nun den richtigen Rollator und worauf sollte man bei der Anschaffung achten? Wir haben mit dem GHD-Rehafachberater Olaf Gabelin gesprochen.

Herr Gabelin, es gibt unzählige verschiedene Rollatoren-Modelle am Markt. Von günstig bis sehr teuer, eher funktionell oder sportlich schick. Worauf sollte man in erster Linie bei der Anschaffung achten?

Tatsächlich hat sich der Rollatorenmarkt in den letzten Jahren rasant entwickelt. Das ist gut für den Anwender, macht aber die Auswahl nicht einfacher. Das wichtigste Kriterium ist die Verkehrssicherheit und billig heißt nicht immer gut. Deshalb rate ich dazu, den Rollator nicht im Discounter, sondern in einem Fachgeschäft zu kaufen. Zum einen erhalten Sie hier immer eine fundierte Beratung und können sich zum anderen auf Qualität und Service verlassen.

Wie sieht es mit Gewicht und Größe aus?

Das sind ebenfalls wichtige Punkte. Sie sollten sich vor dem Kauf in jedem Fall genau überlegen, wo Sie den Rollator hauptsächlich nutzen. In der Wohnung, draußen, auf eher ebenen und asphaltierten Wegen, überwiegend auf Kopfsteinpflaster oder gar auf Wald- und Feldwegen. Für Outdoor-Rollatoren, also für Rollatoren, die Sie außerhalb der Wohnung einsetzen, gibt es unterschiedliche Bereifungen. So dämpfen Luft- und Softreifen Stöße auf Waldwegen oder Kopfsteinpflaster und schonen die Gelenke. Wenn es um das Gleichgewicht des Nutzers allerdings nicht so gut bestellt ist, kann es bei den weicheren Luftreifen zu Unsicherheiten kommen. Viele Rollatoren werden standardmäßig mit TPE Vollgummireifen ausgeliefert. In der Regel sind diese für

die meisten Nutzer die geeignete Wahl. Das Gewicht des Rollators ist auch nicht unerheblich, denn Sie müssen mit ihm auch mal eine Bordsteinkante oder eine leichte Steigung überwinden. Gegenüber älteren Standardmodellen aus Stahl bieten Carbon oder Aluminium sehr viele Vorteile. Carbon ist ein besonders leichtes, aber sehr robustes Material. Carbon-Rollatoren sind demzufolge nicht nur superleicht, sondern auch besonders stabil und sicher. Die Größe des Rollators richtet sich nach der Körpergröße. Wichtig ist hier, dass sich die Rollatorgriffe auf die Körpergröße einstellen lassen. Für sehr großgewachsene Menschen gibt es ebenso wie für schwere Nutzer spezielle Ausführungen.

Apropos individuelle Einstellungen. Wie ist denn ein Rollator optimal eingestellt und weshalb ist die richtige Einstellung so wichtig?

Die Handgriffe und die Sitzfläche des Rollators sollten unbedingt auf die Körpergröße des Nutzers abgestimmt sein. Die Sitzhöhe ist bei den meisten Rollatoren nur minimal oder gar nicht einstellbar. Deshalb sollten Sie hier schon beim Kauf darauf achten bequem Platz nehmen zu können. Die Handgriffe wiederum lassen sich individuell einstellen. Sind die Griffe zu niedrig, führt das zu einer gebeugten Haltung und unnatürlichen Bewegungen. Das sieht man leider viel zu häufig. Um die Handgriffe des Rollators auf die richtige Höhe zu bringen, lassen Sie die Arme gerade herabhängen. Die Griffe sollten dann höchstens drei Finger breit über dem Handgelenk eingestellt werden. Wenn Sie dann hinter dem Rollator zwischen den Hinterrädern stehen und den Rollator an den Handgriffen fassen, sollten die Ellenbogen leicht gebeugt sein. So können die Beine durch die Arme entlastet werden und Sie haben den Rollator sicher im Griff. Einen kleinen, aber hilfreichen Tipp habe ich an dieser Stelle noch: Markieren Sie Ihre ermittelte Höhe mit einem Permanentmarker. So können Sie die richtige Höhe auch nach einem Transport immer schnell wiederfinden. Das Sitzbrett ist op-



Alber GmbH, Albstadt (Foto: Adobe Stock - sururu)

timal eingestellt, wenn Sie darauf bequem und ohne Anstrengung sitzen können.

Über welche Ausstattung sollte ein Rollator verfügen?

Auch hier sollten Sie berücksichtigen, wie Sie den Rollator nutzen werden. Für bestimmte Krankheitsbilder gibt es Sonderausstattungen, aber auch ein Sitzbrett, ein Rückengurt, eine Einkaufstasche oder ein Regenschirm können sehr sinnvoll sein. Für die Sicherheit im Dunkeln empfehlen sich auf jeden Fall Lampen und Reflektoren. Auch an ein transportables Sicherheitsschloss sollten Sie denken, für den Fall, dass der Rollator mal draußen vor der Tür bleiben muss. Wichtig für das Überwinden von Bordsteinkanten oder Hindernissen ist eine sogenannte Ankipphilfe. Bei den meisten höherwertigen Rollatoren ist diese bereits integriert. Sollte Ihr Rollator nicht darüber verfügen, lässt sich diese auch unkompliziert nachrüsten. In jedem Fall sollten Sie die Kompetenz des Fachhandels nutzen und sich ausführlich beraten lassen.

Eine Beratung erhalten Sie in den Sanitätsfachgeschäften der OTB und GHD. Eine Übersicht der Filialen finden Sie unter www.otb.info/filialen oder Sie vereinbaren einen Termin unter 0800 8004844 (gebührenfrei).

Im Interview: Rehafachberater Olaf Gabelin, GHD GesundHeits GmbH Deutschland & OTB GmbH

Lassen Sie sich bewegen – wohin Sie wollen

Um weiterhin selbstbestimmt und aktiv am Leben teilhaben zu können, ist Mobilität eine wichtige Voraussetzung. Es gibt viele Möglichkeiten, um das Leben mit einem Rollstuhl zu erleichtern. Ob unterwegs, daheim oder im Urlaub.

Ein Zusatzantrieb verwandelt Ihren Rollstuhl in einen elektrisch fahrbaren Rollstuhl

Das Fahren eines Rollstuhls ist meist mit hohem Kraftaufwand verbunden. Bedingt durch Alter oder gesundheitliche Einschränkungen kann diese Kraft oft nicht aufgebracht werden. Elektroantriebe können fehlende Körperkraft ausgleichen. Mit einem Zusatzantrieb verwandeln Sie einen manuellen Rollstuhl in einen kompakten, faltbaren Elektrorollstuhl. So bewältigen Sie auch längere Strecken und Steigungen ohne Anstrengung und fremde Hilfe. Auch der Transport im Auto ist kein Problem. Die Komponenten sind schnell und ohne Werkzeug abzunehmen und finden selbst im kleinsten Kofferraum Platz.

Schiebe- und Bremshilfen für ein kraftschonendes Schieben

Auch für die Begleitperson kann das Schieben eines Rollstuhls mühsam sein. Nachträglich an den vorhandenen Rollstuhl angebracht, bietet eine elektrische Schiebe- und Bremshilfe bedarfsgerechte Unterstützung. Sie lässt sich jederzeit leicht montieren und wieder entfernen. So wird das Schieben, aber auch das Bremsen eines Rollstuhls kinderleicht.

Treppensteighilfen für unproblematisches Überwinden

Für das Überwinden von Treppen gibt es mobile Treppensteighilfen. Diese können entweder mit einem Sitz versehen sein oder auch direkt am Rollstuhl angebracht werden, sodass ein Umsetzen des Rollstuhlfahrers nicht notwendig ist. Integrierte Sensoren erleichtern die Steuerung und garantieren neben einer sanften Fortbewegung das höchste Maß an Sicherheit.

Aktivantrieb für Aktivrollstühle geben Unabhängigkeit

Auch für Aktivrollstühle gibt es effiziente und smarte elektrische Unterstützung. Die mit modernster Elektronik und Software ausgestatteten Elektromotoren stellen bei jeder Anschubbewegung genügend Extra-Power zur Verfügung, um bequem längere Strecken oder spielend Steigungen zu überwinden. Der am Greifreifen angeordnete Fahrsensor ermittelt dazu permanent und präzise die richtige Dosis an Unterstützung. So bleibt man als Rollstuhlfahrer aktiv in Bewegung und kommt schnell und entspannt an sein Ziel! Bei der Vielzahl an Möglichkeiten zählt sich die Expertise von Fachberatern aus. Vertrauen Sie bei der Auswahl des Hilfsmittels auf Spezialisten. Rehafachberater wissen, was zu Ihnen passt. Die Rehafachberater der OTB und GHD in Mecklenburg-Vorpommern helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Hilfsmittels. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Beratungstermin unter 0800 8004844 (gebührenfrei).

Quelle: Alber GmbH, Albstadt

Für ein Leben voller Bewegung

Elektromobilität für Ihren Rollstuhl



©Alber GmbH, Albstadt

Unsere Sanitätsfachgeschäfte & orthopädische Werkstätten in Mecklenburg-Vorpommern

Dammchausee 30
18209 Bad Doberan
Tel.: 038203 / 40 670

Wiesenweg 1
17489 Greifswald/
OT Mesekehagen
Tel.: 038351 / 53 61 51

Gützkower Straße 89
17489 Greifswald
Tel.: 03834 / 59 57 60

Bauermeisterplatz 2A
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel.: 03821 / 2545

Am Kaufhof Süd 7
17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 / 5719120

Trelleborger Straße 10 B
18107 Rostock
Tel.: 0381 / 72 43 53

Hannes-Meyer-Platz 7
18146 Rostock
Tel.: 0381 / 60 02 201

Wismarsche Straße 32
18057 Rostock
Tel.: 0381 / 60 92 132

Hufelandstraße 1
17438 Wolgast
Tel.: 03836 / 60 01 00

Rudolf-Breitscheid-Straße 87
17089 Friedland
Tel.: 039601 / 20473

www.otb.info
www.gesundheitsgmbh.de

OTB

GHD | GesundHeits
GmbH Deutschland

Strandbuchhandlung Zinnowitz erstrahlt im neuen Glanz

Unweit des schönen Zinnowitzer Ostseestrandes ist die Strandbuchhandlung Zinnowitz zu finden. Seit vielen Jahren schon finden Bücherfreunde hier eine große Auswahl an Büchern und mehr. Von Romanen, Krimis, Kinder- und Jugendbüchern über Hörbücher, Kochbücher, Sachbücher, Reiseführer, Regionalliteratur reicht das Repertoire. Aber auch Radkarten und Wanderführer aus und für die Umgebung, diverse Ratgeber, Lernhilfen und Lektüreschlüssel, Spiele und Puzzles, Geschenkartikel, Grußkarten, Postkarten, Geschenkpapier und vieles mehr runden das vielfältige Angebot ab.



Nach der Übernahme der Buchhandlung von Matthias Hausmann im letzten Jahr erfolgte Anfang dieses Jahres der Umbau und die Wiedereröffnung nach 4 Wochen. Neu sind unter anderem ein stark vergrößertes Buchsortiment sowie eine Erlebniswelt für Kinder in der Buchhandlung. In der Zeit der Renovierung konnte die Strandbuchhandlung ein Übergangsquartier in der Kurverwaltung Zinnowitz finden. Kurdirektor Carsten Nichelmann und sein Team stellten dafür sehr gerne die Räume bereit. Ein großer Dank geht auch an die Tischlerei Peglow aus Trassenheide, Elektro Lüder aus Zinnowitz sowie Malermeister Matthias Wolf für die schnelle Umsetzung der Renovierung.

Im Frühjahr kommen auch Liebhaber für englische Literatur auf ihre Kosten. Alle 3 Monate werden für dieses Genre neue aktuelle Bücher, wie z.B. Bestseller, ausgetauscht.

Nicole Rähse, langjährige Mitarbeiterin der Strandbuchhandlung, ist selber eine „Leseratte“ durch ihren Beruf geworden und berät die Kunden bei allen Fragen rund um das Thema Buch. Sofern einmal ein bestimmtes gewünschtes Buch mal nicht vorrätig ist, kann es dennoch bestellt werden.

Matthias Hausmann freut sich, mit neuer Kraft und frischen Ideen das nächste Kapitel der Strandbuchhandlung Zinnowitz aufzuschlagen.



Strandbuchhandlung Zinnowitz

Immer einen Besuch wert!

Inh.: Matthias Hausmann · Neue Strandstraße 29 · 17454 Zinnowitz · Telefon: (03 83 77) 4 22 76 · Fax: (03 83 77) 3 75 64
WhatsApp: 0176 7 74785921 · info@strandbuchhandlung.de www.strandbuchhandlung.de

Ventus Immobilien – Ihr Immobilienmakler auf der Insel Usedom



Foto: marag-pixcells - Fotolia

Wer ein altes Haus verkaufen möchte, hat aktuell gute Chancen.

Ein Großteil der deutschen Einfamilien- und Doppelhäuser entstand nach dem 2. Weltkrieg. Im zerbombten Land war Wohnraum dringend benötigt und man baute zahlreiche der so genannten Siedlungshäuser. Gerade diese Häuser stehen jetzt vielfach zum Verkauf, da viele der einstigen Bauherren mittlerweile verstorben oder in ein Pflegeheim gezogen sind.

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 kosten-

pflichtiges 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 Kunden ist das nicht mit Kosten verbunden. Im Anschluss daran wird das Ergebnis mit dem Kunden ausgewertet und die weiteren Schritte besprochen. Unter anderem kümmert sich der Makler um die Bekanntmachung der Verkaufsabsicht durch Werbung und Inserate, führt eine Interessentenvorauswahl durch und organisiert Besichtigungstermine mit potentiellen Käufern im Objekt. Weiter 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 seit fast 20 Jahren mit Sitz in Zinnowitz auf der schönen Insel Usedom für diese Dienstleistungen Ihr kompetenter Ansprechpartner. Aufgrund jahrelanger Erfahrung in diesem Bereich kennt sich Geschäftsführer Torsten Heinze mit den entsprechenden Prozessen und den regionalen Gegebenheiten besonders aus und steht jederzeit für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung. Der Verkauf einer Immobilie ist eine komplexe Aufgabe und allein kaum zu bewältigen. Lehnen Sie sich doch einfach entspannt zurück und überlassen Sie uns das.

Von der professionellen Wertermittlung und sorgfältigen Vorbereitung über die reichweitenstarke Vermarktung bis hin zur gesamten Abwicklung – wir überlassen nichts dem Zufall und wir kümmern uns um alle Aufgaben. So verkaufen Sie schnell, sicher und sorglos Ihre Immobilie!

Immobilien auf der Insel Usedom und Umland



Einfamilienhäuser, Grundstücke
Eigentumswohnungen, Mietwohnungen
Anlageobjekte, Gewerbeobjekte

Tel. 038377 - 36393 / Tel. 0171 - 480 7318

VENTUS Immobilien, Waldstraße 29 a, 17454 Zinnowitz / info@ventus-immobilien.de / www.ventus-immobilien.de

Wenn das Hörgerät nicht mehr ausreicht

Die sogenannte Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) ist keineswegs nur ein Problem für Ältere. Sie setzt meist bereits ab dem 50. Lebensjahr ein und betrifft häufig beide Ohren. Oft beginnt sie mit Schwierigkeiten beim Hören hoher Frequenzen. Grund ist in der Regel, dass die feinen Härchen in der Cochlea, einem Teil des Innenohrs, verschleifen. Doch sie sind es, die den Schall in Form von elektrischen Impulsen an den Hörnerv weitergeben. Hörgeräte können bei Schwerhörig-

keit zwar helfen, aber sie können den häufig fortschreitenden Hörverlust nicht stoppen. Experten gehen davon aus, dass es in Deutschland etwa 1,2 Millionen Menschen gibt, bei denen das Gehör so weit geschädigt ist, dass ein Hörgerät nicht mehr ausreicht. In solchen Fällen kann ein Cochlea-Implantat (CI) eine Alternative sein. Ein CI-System (www.ichwillhoeren.de) besteht aus zwei Teilen: dem externen Soundprozessor und einem Innenohr-Implantat, das hinter dem Ohr, direkt

unter der Haut, eingesetzt wird. Der Eingriff ist für Chirurgen Routine. Er kann auch unter lokaler Betäubung erfolgen. Das CI-System imitiert die Funktion des gesunden Innenohrs. Es sendet elektrische Signale direkt an den Hörnerv – und umgekehrt und ersetzt so die beschädigten Haarzellen im Innenohr. So können Sprache und Töne wieder wahrgenommen werden. Die Kosten zahlt in der Regel die gesetzliche Krankenkasse.

spp-o

– Anzeige –

Klaviermusik auf höchstem Niveau – Unterhaltung für jeden Anlass

Klavierspielerin Barbara Ullrich aus der Hansestadt Greifswald ist eine Ausnahmekünstlerin am Klavier. Als Pianistin für jeden Anlass schafft sie mit ihrem breit gefächerten und geschmackvollen Repertoire von Klassik und weltbekannten Evergreens

für jeden Anlass die entsprechende musikalische Atmosphäre. Sie sorgt für die individuell auf Ihre Wünsche zugeschnittene musikalische Umrahmung.

Ob Privatfeier, Firmenevent, Hochzeit oder Beisetzung – sie bietet Ihnen eine elegante musikalische Begleitung Ihrer Veranstaltung, die sich in Stil und Lautstärke optimal an die jeweilige Atmosphäre anpasst, so dass Sie und Ihre Gäste sich zu jeder Zeit wohl fühlen. Barbara Ullrich ist auch ehrenamtlich sehr engagiert und spielt seit vielen Jahren auf der Palliativstation der Uniklinik Greifswald. „Man bekommt so viel zurück“, sagt die Künstlerin, die ihrer Tätigkeit mit Dankbarkeit nachgeht. Nach draußen könne sie aus dem Erleben der Arbeit der vielen Hauptberuflichen und Ehrenamtler nur eines transportieren: „Ich habe einen großen Respekt vor der Arbeit in Pflege- und Senioreneinrichtungen, die mit viel Liebe und Hingabe geschieht. Da möchte ich gerne etwas zu beitragen.“ Im Sommer findet man die Greifswalderin oft auf der Insel Usedom, wo sie Konzerte in den Kurverwaltungen für die Urlauber gibt. Viele Stammgäste freuen sich jetzt schon auf die bevorstehenden Events mit ihr.

Besonders bei Beisetzungen ist es oftmals nicht leicht, die passende musikalische Begleitung für eine Trauerfeier zu finden. Trauermusik kann die Musik sein, die der Verstorbene zu Lebzeiten

besonders gern gehört hat, aber natürlich kann man auch Lieder über den Abschied wählen oder auf ein klassisches Trauermusikstück zurückgreifen, denn Musik hat die Kraft, Erinnerungen lebendig zu machen, Gefühle zu wecken und uns zu berühren. Klaviermusik ist eine besondere Form, Menschen im Herzen zu berühren.

Wenn Sie genau das suchen, dann ist Barbara Ullrich Ihre Frau am Klavier. 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



Klavierimprovisationen & Interpretationen
von Barbara Ullrich

Koitenhägener Landstr. 15 b • 17491 Greifswald
E-Mail: ullrich-klaviermusik@gmx.de
www.barbara-ullrich-klaviermusik.de
Telefon: 03834/815585
Mobil: 0173/8746687

– Anzeige –



Seniorenspottag 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. Mittwoch im Monat (10:00 bis 14:00 Uhr)*
- Nutzung des Bades
- ein Tagesgericht oder Gerichte von der Karte (nicht im Preis enthalten)
- Inklusive: 11:00 und 13:30 Uhr Flachwassergymnastik (Wassertiefe 1,35 m; Wassertemperatur 31°C)

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

Senioren-Fit:

- ohne Anmeldung
- dienstags, donnerstags und freitags (10:00 bis 14:00 Uhr)
- Nutzung des Bades und Sauna möglich
- Tipp: mit TreueCard (11 Besuche, 10 bezahlen) 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

travelcircus
TOP WELLNESSZIEL
2018/2019

Freizeitbad Greifswald
Ein Unternehmen der
Stadtwerke Greifswald

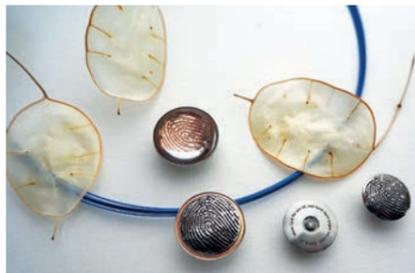
Pappelallee 3–5, 17489 Greifswald
03834 53-2711 | www.fzb-hgw.de
FreizeitbadGreifswald

freizeit
BAD
Greifswald

Der Trauer einen eigenen Ausdruck verleihen

Individueller Abschied von Verstorbenen, besonderer Schmuck für die Erinnerung

Immer mehr Menschen wollen ihrer Trauer einen eigenen Ausdruck verleihen, Traditionen wandeln sich.



Ein Fingerabdruck ist wie ein Markenzeichen – zur Erinnerung an geliebte Verstorbene kann er auf ein zeitloses Schmuckstück aufgebracht werden. (Foto: djd/www.nanogermany.de)

Individuelle Geschichten und Bilder, die den Verstorbenen charakterisieren, treten in den Vordergrund. Besonderer Trauerschmuck spielt bei der individuellen Bewältigung von Trauer eine Rolle: So stellt etwa das Familienunternehmen Pur Solutions Trauerschmuck her (nanogermany.de) aus Edelstahl, teils mit Gold- und Silberakzenten. Darin werden Haare, Blüten oder Asche des Verstorbenen eingeschlossen. Persönliche Erinnerungen kann man auch in Form eines Fingerabdrucks auf einem kleinen Anhänger tragen, der Arm oder Hals schmückt. Die neue Art von Abschiedskultur kann sich ebenfalls in



(Foto: djd/www.nanogermany.de/Carlos Albuquerque=

Trostengeln aus Holz ausdrücken, die mit einem letzten Gruß beschriftet an den Sarg geheftet werden.

djd

– Anzeige –

Vorher selbst bestimmen durch Vorsorge

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

– Anzeige –

„Mut gehört gewiss dazu...“



Eine Bestattungsvorsorge des zertifizierten Bestattungsinstituts Radeke in Anklam sichert die Selbstbestimmung und entlastet Angehörige

Das Bestattungsinstitut Radeke führt das vom Bundesverband Deutscher Bestatter e.V. vergebene Markenzeichen der Bestatter und bietet auch qualifizierte Bestattungsvorsorgeberatungen an. Markenzeicheninhaber sind nach DIN EN 15017 zertifiziert.

Mut an den letzten Schritt zu denken – „Bestattungsvorsorge – eine Sorge weniger“

Mitten im Leben denkt niemand gerne an den Tod. Doch im Sterbefall muss heute jeder Mensch für seine eigene oder die Bestattung seiner Angehörigen selbst aufkommen. Wie die Finanzen im Todesfall aussehen, ist angesichts eventuell anfallender Pflege- und Heimkosten kaum vorherzusehen. Wer vorsorgt, entlastet seine Angehörigen. Bestattungsvorsorge bedeutet aber auch, die eigenen Wünsche für die dereinstige Bestattung inhaltlich und finanziell abzusichern. Bestatter bieten sogenannte Bestattungsvorsorgeberatungen an. Im Beratungsgespräch lassen sich alle Fragen zum Thema Bestattungsvorsorge offen und vertrauensvoll besprechen. Die individuellen Wünsche und Vorstellungen sowie die finanzielle Situation jedes einzelnen sind dabei maßgebend.

Finanzielles regeln

Für die Finanzierung der dereinstigen Bestattung bieten zertifizierte Bestattungsunternehmen die Möglichkeiten an, das Geld unabhängig, verzinslich und insolvenzfest anzulegen:

Bei der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG kann der Vorsorgende die vereinbarte Summe als Treuhandvermögen sicher anlegen. Das eingezahlte Kapital ist durch die Bürgschaft eines namhaften deutschen Kreditinstituts zusätzlich geschützt.

Das angelegte Geld ist außerdem vor einem etwaigen Zugriff des Sozialamtes sicher geschützt, wenn beispielsweise dessen Unterstützung durch eine Pflegebedürftigkeit notwendig werden sollte.

Die Wahl des richtigen Bestatters

Bei der Wahl des richtigen Bestatters bietet das Qualitätssiegel „Markenzeichen“ des Bundesverbands Deutscher Bestatter (BDB) eine objektive und nützliche Entscheidungshilfe. Bestatter, die das „Markenzeichen“

führen, haben ihre berufliche und ihre persönliche Qualifikation nachgewiesen und sind somit verlässliche Experten im Bereich der Bestattungsvorsorge, aber auch in allen Angelegenheiten des Trauerfalls. Seit 2021 sind Markenzeicheninhaber nach DIN EN 15017 zertifiziert. Die DIN EN 15017 Bestattungsdienstleistungen legt den maßgeblichen Standard für die Durchführung der Bestatterdienstleistung fest. Alle Markenzeichen-Betriebe unterliegen einer ständigen Kontrolle durch unabhängige Prüfer der ZDH-ZERT GmbH mit Sitz in Bonn.

Über www.bestatter.de findet man qualifizierte Markenzeichen-Bestatter in ganz Deutschland, die Ihnen bei allen Fragen zur Bestattungsvorsorge hilfreich zur Seite stehen.

RADEKE
BESTATTUNGSINSTITUT

Hermann-Scheel-Straße 1b
17389 Anklam

Telefon 03971 - 21 06 91

www.radeke-bestattungsinstitut.de



Vorsorge für Hinterbliebene ist wichtiger denn je

Deutliche Preissteigerungen bei Bestattungskosten

Die aktuelle Lage und die damit einhergehenden Preissteigerungen führen dazu, dass viele Menschen weniger Geld zur Verfügung haben und einmal mehr auf ihre Ausgaben achten. Doch gerade in unsicheren Zeiten sollte man vorsorgen, um auf unerwartete Ereignisse und Kosten vorbereitet zu sein. Dazu gehört auch die Vorsorge für den Trauerfall. Wer die finanziellen Aufwendungen für die eigene Beerdigung seinen Hinterbliebenen überlässt, belastet diese im Durchschnitt mit Ausgaben zwischen 6.000 bis 8.000 Euro – Tendenz steigend. Viele Angehörige können diese Ausgaben nicht aus ihren Rücklagen stemmen, wenn der Verstorbene nicht ausreichend für seine Bestattung vorgesorgt hat. Mit einer Sterbegeldversicherung kann jeder Mensch nicht nur seine Liebsten entlasten, sondern auch frühzeitig selbstbestimmt für seinen letzten Weg planen.

Checkliste und „Notfallordner“: **Wichtige Details rechtssicher klären** „Bei einer finanziellen Bestattungsvorsorge ist es wichtig, dass die benötigte Summe in voller Höhe zur Verfügung steht, ganz gleich, wann der Todesfall eintritt“, erklärt Walter

Familien sollten wichtige gesundheitliche, finanzielle und rechtliche Themen rechtzeitig zwischen den Generationen klären. (Foto: djd/DELA Lebensversicherungen/Getty Images/Aleksandar Nacic)



Capellmann, Vorsorgeexperte bei Dela Lebensversicherungen. Eine Sterbegeldversicherung schließt je nach Anbieter Leistungen wie die kostenfreie Überführung aus dem Ausland und den doppelten Versicherungsschutz bei Unfalltod ein. Hinzu kommen Zusatzleistungen wie die Organisation der Bestattung und Trauerfeier, die Nachlassregelung und Haushaltsauflösung sowie die psychologische Erstbetreuung der Hinterbliebenen. Eine Checkliste, wie

sie unter www.dela.de bereitsteht, hilft dabei, wichtige Vorsorgethemen frühzeitig zu klären. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Organverfügung sollten rechtssicher verfasst und in einem digitalen „Notfallordner“ hinterlegt werden. Diese Dokumente schaffen Klarheit darüber, wer in finanziellen Angelegenheiten entscheiden soll oder welche medizinische Behandlung jemand im Ernstfall wünscht, wenn er selbst nicht mehr in der Lage ist, für sich Entscheidungen zu treffen. Bei Dela beispielsweise können Versicherte kostenlos rechtssichere Dokumente von einem Anwalt erstellen lassen.

Bei der Vorsorge steigende Bestattungskosten im Blick behalten

In den letzten fünf Jahren sind die Preise für Bestattungen um rund zehn Prozent angestiegen. Vor diesem Hintergrund hat die Verbraucherinitiative Bestattungskultur Aeternitas e.V. gemeinsam mit Dela einen Bestattungskostenindex entwickelt, der die Kostensteigerungen im Bestattungswesen erfasst. Kunden können dadurch ihre Bestattungsvorsorge regelmäßig auf mögliche Kostensteigerungen und notwendige Anpassungen der Versicherungssumme hin überprüfen.



Wenn ältere Familienmitglieder Vorsorge für Krankheit und Todesfall getroffen haben, bedeutet dies auch eine Entlastung für die junge Generation. (Foto: djd/DELA Lebensversicherungen/Getty Images/martin-dm)

djd

Qualifizierte Berater unterstützen im Trauerfall

Der Tod eines nahen Angehörigen bedeutet: Ausnahmezustand. In diesem Fall sucht man nach schneller, professioneller Unterstützung und dies, ganz natürlich, inzwischen auch im Internet. Klare Kriterien helfen bei der Online-Suche nach qualifizierten und seriösen Bestattern. Bei der Internetsuche gibt es eine nahezu undurch-

schaubare Auswahl. Deshalb helfen persönliche Erfahrungen und Empfehlungen. Außerdem belegen Kundenumfragen, wie wichtig geschultes Personal ist: „Mehr konnte uns nicht abgenommen werden. Wir waren dankbar für die gute Unterstützung.“ Was viele Menschen nicht wissen: Zahlreiche Online-Anbieter sind ledig-

lich provisionsbasierte Vermittlungsportale, die mit einem echten Bestattungshaus vor Ort, mit Trauerbegleitung, Beistand und vor allem mit echten und kompetenten Menschen als Ansprechpartnern nichts zu tun haben. Sie verlangen den auszuführenden Bestattern Provisionen in Höhe bis zu 20 % ab.

Ganz ohne Provisionszahlungen funktioniert die Online-Suche des BDB auf www.bestatter.de. Hier sind über 85 % der in Deutschland tätigen Bestatter gelistet. Die meisten Menschen haben keine konkrete Preis Erfahrung mit Bestattungen, daher ist Kosten-Transparenz so wichtig. Zu den Beerdigungskosten zählen nicht nur die klassischen Bestatter-Dienstleistungen, sondern auch Friedhofsgebühren, Kosten für die Einäscherung, für ein Grabmal oder die Grabbpflege. Hier hilft der Bestattungsplaner der Homepages des BDB.



Seriöse Unternehmen sind i.d.R. in der Region verwurzelt, haben ein Ladengeschäft und idealerweise das „Markenzeichen der Bestatter“.

spp-o / Foto: Bundesverband Deutscher Bestatter/akz-o

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.de



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

Kopf und Kreislauf: Fit im Alter

Eine gute Durchblutung hält uns länger gesund und leistungsfähig

Alt werden ist gut, gesund alt werden noch viel besser. Denn um Reisen, Unternehmungen, Spielen mit den Enkeln oder Geselligkeit mit Freunden richtig genießen zu können, ist körperliches und geistiges Wohlbefinden wichtig. Eine entscheidende Rolle spielt dafür eine gute Durchblutung. Sie stellt sicher, dass jedes Organ vom Gehirn bis zur kleinen Zehe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen, kommt es zur Unterversorgung oder sogar zu einem Gefäßverschluss, mit Folgen wie kalten Händen und Füßen, Schmerzen in den Beinen beim Gehen (Schaufensterkrankheit), schwindender Ausdauer oder sogar einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auch die geistigen Fähigkeiten können leiden, wenn das Gehirn schlecht durchblutet wird, man spricht dann von vaskulärer Demenz.

Arteriosklerose ausbremsen

Um Kopf und Kreislauf in Schwung zu halten, kann jeder selbst viel tun. Vor allem gilt es, Arteriosklerose, also die Verengung und Versteifung der Gefäße



Geistig fit und ohne große Zitterlein macht das Alter mehr Spaß. Dafür kann jeder selbst etwas tun. (Foto: djd/Telcor Forschung/luckybusiness – stock.adobe.com)

durch Fett und Kalk, zu vermeiden. Bewegung steht dabei ganz oben auf der Liste. Schon ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten macht einen großen Unterschied. Für ältere Menschen sind außerdem leichter Kraftsport, Gymnastik oder Radfahren gut geeignet. „Bei Übergewicht und Gelenkschmerzen kann Schwimmen ein guter Einstieg

in die Welt der Bewegung sein“, ergänzt der Bochumer Kardiologe Dr. Hans-Joachim Christofor. Der zweite Pfeiler für eine gute Durchblutung ist eine gesunde Ernährung. Hier hat sich die sogenannte mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen als gesundheitsfördernd erwiesen. Durch eine gezielte Nahrungsergänzung lässt sich der Gefäßschutz oft noch steigern: So kann etwa die Nahrungsaminosäure Arginin die Gefäßfunktionen und die Durchblutung verbessern – mehr dazu auch unter www.telcor.de. „In meiner Praxis empfehle ich Patienten deshalb häufig eine natürliche Kombination aus Arginin und B-Vitaminen, wie in Telcor Arginin plus aus der Apotheke“, so Christofor.

Schöne Stunden genießen

Neben Bewegung und gesunder Ernährung hat auch die Seele einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Stress treibt den Blutdruck hoch, fördert Entzündungsprozesse und schädigt so die Gefäße. Dagegen bauen schöne Erlebnisse mit der Familie und Freunden Anspannung ab – schon das Streicheln eines Haustieres senkt den Blutdruck. Wer mit anderen kommuniziert, spielt oder sich anregenden Tätigkeiten widmet, hält außerdem die grauen Zellen auf Trab. So profitieren Körper und Gehirn gleichermaßen.

djd

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



Foto: Olesia Bilkei - Fotolia



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*


Pflegeambulanz
 - Studier -

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

WWW.PFLEGE-STUDIEN.DE

Krankenhausentlassung ... und jetzt?

Einfach in den besten Händen

Wir, der Häusliche Kranken- & Pflegedienst Grimmek GmbH, helfen Ihnen mit unserem umfangreichen Angebot gern. Wir decken den Bereich Anklam und Umgebung bzw. Wolgast und Umgebung ab. Des Weiteren bieten wir Ihnen in Anklam ein betreutes Wohnen an, je nach Bedarf.



... näher am Menschen.

 **HÄUSLICHER KRANKEN- & PFLLEGEDIENST Grimmek** – Partner aller Klassen –

 **PR AGENTUR**
vorpommern

- » Erstellung und Verkauf Ihrer Medienpräsenz
- » Projektleitung für Ihre Firmenpräsentation 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



VOLKSSOLIDARITÄT *Nordost*

Pflegedienste • Betreutes Wohnen • Tagespflege
Physiotherapien • Ergotherapie
Fußpflege • Kosmetik
Sport- & Fitnesskurse
Veranstaltungen & Reisen
Gastronomie

...und mehr!



Volkssolidarität NORDOST e.V.

📍 Heilige-Geist-Straße 2 | 17389 Anklam

☎ 03971 290540

✉ nordost@volkssolidaritaet.de

🌐 www.vs-nordost.de



Gesundheit & Lebensfreude

