

# WIE GEHT'S HEUTE



## Bandagen & Orthesen

Effektive Helfer im Alltag

## Blutdruck im Blick

Hypertonie rechtzeitig erkennen & behandeln

## Leben mit Lipödem

Akzeptanz & Selbstliebe lernen

## Zuhause mobil bleiben

Auch mit Rollstuhl & Rollator



LADURNER  
HOSPITALIA

### Unsere Sanitätshäuser

MERAN

Otto-Huber-Str. 78-80

0473 055730

BOZEN

Drususallee 229

0471 058200

BOZEN

Grieserplatz 14a

0471 058200

BRIXEN

Regensburger Allee 14

0472 831066

MERAN · Max-Valier-Str. 3a · 0473 272727

[www.ladurner.com](http://www.ladurner.com)





6



Foto: Sporlastic



10

Foto: medi



16

Foto: Rollz International/Pexels

**Blutdruck im Blick**

Hypertonie rechtzeitig erkennen und behandeln

**Bandagen & Orthesen**

Effektive Helfer im Alltag

**Tipps für gesunde Füße**

**Leben mit Lipödem**

Akzeptanz und Selbstliebe lernen

**Gute Nacht, Kopfschmerzen**

Besser schlafen bei brummendem Schädel & Migräne

**Rehacare 2024**

**Gesundheits-Boutique**

4

6

8

10

12

13

14

**Zuhause mobil bleiben**

Auch mit Rollstuhl und Rollator

**Mit Prothese in die Schwerelosigkeit**

**Wenn's schnell gehen muss**

Das steckt hinter hochverarbeiteten Lebensmitteln

**Bon Appétit!**

Quinoa-Gemüse-Pfanne

**Wenn Mutter an Demenz erkrankt**

So hilft eine qualifizierte Senioren-Assistenz

**Barrierefrei durch die Weinberge**

Südliche Weinstraße

**Psychische Gesundheit**

Starke Stütze angesichts großer Herausforderungen

**Buch-Tipps, Rätsellösung, Impressum**

**Rätsel**

16

18

20

21

22

24

26

27

2, 28



**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Kaum zu glauben, aber in Frankreich wird das Lipödem offiziell nicht als Krankheit anerkannt und die Therapie mit medizinischer Kompression nicht von den Krankenkassen abgedeckt. Das hat gravierende Folgen für die Betroffenen. Eine von ihnen ist Flore Carvas. Die Diagnose führte bei ihr zu Wut, aber auch Erleichterung – und schließlich zu einem Weg der Selbstakzeptanz und Liebe. Wie sie andere Betroffene an diesem Weg teilnehmen lässt und welche Rolle ihre Illustrationen dabei spielen, lesen Sie ab S. 10.

Im Interview „Wenn Mutter an Demenz erkrankt“ berichten die Gebrüder Hebermehl, wie ihr Alltag aussieht, seit ihre Mutter an schwerer Demenz erkrankt ist. Die Söhne wollten und wollen ihre Mutter nicht in ein Seniorenheim geben und entschieden, die Pflege untereinander aufzuteilen. Unterstützung erhalten sie dabei von Tanja Gräf, die qualifizierte Senioren-Assistentin ist. Auf welche Art und Weise sie die Familie unterstützt, lesen Sie ab S. 22.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst!

Herzlichst Ihre

Carolin Steppat – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE

# Blutdruck im Blick

## Hypertonie rechtzeitig erkennen und behandeln

**B**luthochdruck, auch Hypertonie genannt, ist eine weitverbreitete Erkrankung. Allein in Deutschland leiden über 20 Mio. Menschen an Bluthochdruck, was etwa jedem dritten Erwachsenen entspricht. Dennoch sind sich

viele Betroffene ihres Zustands nicht bewusst – zurecht wird Bluthochdruck deshalb häufig als „leiser Killer“ bezeichnet, da er keine offensichtlichen Symptome verursachen muss, aber langfristig zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen kann. Unbehandelt erhöht Bluthochdruck das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Nie-

renversagen und sogar Demenz. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung können diese Risiken jedoch deutlich senken und die Lebensqualität erheblich verbessern.

### Was ist Bluthochdruck?

Hypertonie bezeichnet einen Zustand, bei dem der Druck des Blutes in den Arterien chronisch erhöht ist. Er wird in zwei Werten gemessen: dem systolischen und dem diastolischen Druck. Der systolische Druck, der erste und höhere Wert, misst den Druck in den Arterien, wenn das Herz schlägt und Blut pumpt. Der diastolische Druck, der zweite und niedrigere Wert, misst den Druck in den Arterien zwischen den Herzschlägen, wenn das Herz entspannt ist. Beide Werte werden in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) angegeben.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Blutdruckwerte wie folgt:

- Normal: unter 120/80 mmHg
- Erhöht: 120 – 129/80 – 84 mmHg
- Leicht (Hypertonie Grad 1): 130 – 139/85 – 89 mmHg

### Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit ■

- ✗ Blutdruckmessgeräte für Oberarm und Handgelenk
- ✗ Zubehör wie Ersatzmanschetten
- ✗ Personenwaagen etc.
- ✗ Schrittzähler
- ✗ Pulsmessgeräte



Typisches Messgerät für Blutdruck ist die Oberarmmanschette.

- Moderat (Hypertonie Grad 2):  
140 – 159/90 – 99 mmHg
- Schwer (Hypertonie Grad 3):  
Über 160/100 mmHg

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck, insbesondere über 140/90 mmHg, gilt als Bluthochdruck.

## Ursachen & Symptome

Bluthochdruck kann durch eine Vielzahl von Faktoren entstehen und betrifft Menschen jeden Alters. Mögliche Ursachen sind neben genetischen Gegebenheiten und zugrundeliegenden Erkrankungen auch bestimmte Medikamente und Lebensstil-Faktoren wie Ernährung (Salz, Alkohol etc.), Bewegungsmangel, Rauchen und Stress.

Bluthochdruck ist zudem oft tückisch, da er in vielen Fällen keine eindeutigen Symptome verursacht und daher unbemerkt bleiben kann. Es gibt jedoch einige Anzeichen, die auf einen erhöhten Blutdruck hinweisen können, etwa morgendlicher Kopfschmerz, Schwindel, Nasenbluten, Atemnot bei körperlicher Anstrengung, Sehstörungen und Engegefühle oder Schmerzen in der Brust. Diese Symptome treten aber oft erst bei stark erhöhtem Blutdruck oder im Zusammenhang mit bereits eingetretenen Komplikationen auf.

Bleibt der Bluthochdruck unbehandelt, kann er zu Herzinfarkt, Herzinsuf-

fizienz, Schlaganfall, Nierenschäden, Augenschäden, Arteriosklerose und auch Demenz führen.

## Rechtzeitig messen – aber wie?

Es ist also wichtig, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Dafür sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen werden. Die Messung erfolgt in der Regel mit einem Blutdruckmessgerät, das entweder am Oberarm oder am Handgelenk angebracht wird. Sie sollte in einer ruhigen Umgebung durchgeführt werden, da Stress und körperliche Aktivität die Werte beeinflussen können. Es ist wichtig, dass die Manschette des Geräts die richtige Größe hat und korrekt angelegt wird, um genaue Messwerte zu erhalten.

Diese Regeln sollten bei der Messung beachtet werden:

- Ruhige Umgebung: Vor der Messung mindestens fünf Minuten ruhig sitzen.
- Regelmäßige Zeiten: Messungen immer zur gleichen Tageszeit durchführen, um vergleichbare Werte zu erhalten.

- Keine Stimulanzien: Vor der Messung keinen Kaffee trinken, nicht rauchen und keine körperliche Anstrengung unternehmen.
- Haltung: Während der Messung bequem sitzen, mit gestütztem Rücken und dem Messarm auf Herzhöhe.
- Werte notieren: etwa in einem Blutdruck-Tagebuch.

Heutzutage gibt es auch viele digitale Tools, die die Blutdrucküberwachung erleichtern, etwa Blutdruck-Apps, Smartwatches und Fitness-Tracker. Doch Achtung! Hier ist es wichtig, auf deren Zertifizierung als Medizinprodukt zu achten, die deren Verlässlichkeit garantiert.

Für Menschen mit normalem Blutdruck wird empfohlen, den Blutdruck mindestens einmal im Jahr zu überprüfen – ärztlich oder selbst. Bei erhöhtem Blutdruck oder bestehenden Risikofaktoren sollten die Kontrollen häufiger erfolgen, beispielsweise alle drei bis sechs Monate.

## Therapiemöglichkeiten

Haben Sie Bluthochdruck bei sich gemessen oder den Verdacht, ist die Absprache mit dem Arzt essentiell. In vielen Fällen ist eine medikamentöse Behandlung notwendig, um den Blutdruck effektiv zu senken und Komplikationen zu verhindern. Ein gesunder Lebensstil spielt aber ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Behandlung von Bluthochdruck, dazu zählt auch der Verzicht auf Alkohol und Ausdauer- und Krafttraining nach ärztlicher Absprache. ||

**i** Ein kostenfreies Infopaket rund um Bluthochdruck (Ursachen, Prävention, Diagnose, Therapie) sowie Ratgeber und Blutdruck-Pass stellt die Deutsche Herzstiftung auf ihrer Webseite bereit: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

Blutdruck lässt sich auch am Handgelenk messen.



# Bandagen & Orthesen

## Effektive Helfer im Alltag

**B**andagen und Orthesen sind unverzichtbare Hilfsmittel der modernen Medizin. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Behandlung verschiedener Beschwer-

den, indem sie den Heilungsprozess unterstützen, Schmerzen lindern und die Mobilität der Betroffenen verbessern. Sowohl Bandagen als auch Orthesen gibt es für fast alle Gelenke

des Körpers, z. B. für das Sprunggelenk, die Hand oder den Ellenbogen. Besonders bei Knie- und Rückenproblemen erweisen sich diese Hilfsmittel als äußerst wirksam.

**Bandagen gibt es in zahlreichen Größen, sodass wirklich jeder das passende Exemplar findet.**



### Knieprobleme & Bandagen

Knieprobleme, insbesondere Kniearthrose, gehören zu den häufigsten Gelenkerkrankungen bei Erwachsenen. Diese degenerative Erkrankung, die durch den Abbau der schützenden Knorpelschicht im Knie verursacht wird, ist zwar nicht heilbar, kann aber durch geeignete Therapien verlangsamt werden.

### Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Bandagen für die Prävention im Alltag sowie im Breiten- und Profisport
- ✗ Bandagen für die Akutphase nach Verletzungen
- ✗ Stützende Orthesen
- ✗ optimale Beratung, Vermessung und Anpassung an Ihren individuellen Bedarf



**Manche wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen gibt es als Body-Variante, die kaum sichtbar ist.**

Typische Symptome sind Anlaufschmerzen, die besonders morgens oder nach längerem Sitzen auftreten. Mit fortschreitender Erkrankung werden alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen schmerzhaft, und Schmerzen können auch in Ruhephasen vorkommen.

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer, betont: „Eine Kniearthrose kann unterschiedlich verlaufen. Bei manchen Menschen ist auf dem Röntgenbild zwar eine Arthrose sichtbar, ihre Beschwerden nehmen über viele Jahre aber nur langsam zu oder bleiben sogar stabil.“ Rund vier Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind von ärztlich behandelter Kniearthrose betroffen, wobei die Häufigkeit ab dem 40. Lebensjahr stetig ansteigt.

Zur Linderung der Beschwerden empfehlen Experten eine Kombination aus gezielter Bewegungstherapie und gesunder Ernährung. Arthrose-Patienten, die an Übergewicht leiden, sollten über Bewegung und Ernährung versuchen, mögliche überflüssige Kilos abzubauen. „Dadurch werden die Gelenke entlastet“, rät Marschall. Geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Aquafitness, Radfahren, Yoga und Tai-Chi, während von Joggen, Tennis und Skifahren abgeraten wird, da sie die Kniegelenke zu stark belasten.

## Orthesen bei Rückenproblemen

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung und betreffen Menschen jeden Alters. Akute Rückenschmerzen dauern in der Regel bis zu sechs Wochen, während chronische Schmerzen länger als zwölf Wochen anhalten können. Die Ursachen reichen von Überlastung und Fehlhaltungen bis hin zu Erkrankungen und Verletzungen.

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Rückenschmerzen ist Bewegung. Doch auch Orthesen spielen eine zentrale Rolle. Diese medizinischen Hilfsmittel passen sich den anatomischen Gegebenheiten des Körpers an, unterstützen, entlasten und stabilisieren die betroffenen Bereiche. Besonders effektiv sind Orthesen bei chronischen oder akuten Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbalgie), Wirbelsäularthrose, Muskelverspannungen und Osteoporose.



## So wirken Orthesen

Orthesen bestehen aus elastischen Materialien, die in Kombination mit einer Rückenschiene Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich ausüben. Verfallen Patienten in eine Fehlhaltung, erinnert das System sie durch sanften Druck daran, sich wieder aufzurichten. Bei Osteoporose, einer Stoffwechselerkrankung, die die Knochen porös und bruchanfällig macht, unterstützen Orthesen die Rumpfmuskulatur, sie können Schmerzen lindern, einen Rundrücken reduzieren und die Körperhaltung verbessern.

## In der Schwangerschaft

Auch während und nach der Schwangerschaft können Orthesen hilfreich sein. Diese sogenannten Lumbalorthesen (lumbal = zum Lendenbereich gehörig) wachsen mit dem Bauchumfang mit. Sie stabilisieren und entlasten den Rücken der werdenden Mutter, was Schmerzen lindern kann.

## Echte Multitalente

Bandagen und Orthesen bieten Unterstützung, Stabilisierung und Schmerzlinderung, womit sie zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die richtige Anwendung dieser Hilfsmittel sind entscheidend, um langfristig schmerzfrei und mobil zu bleiben. Orthesen und Bandagen sind somit ein wertvoller Bestandteil einer ganzheitlichen Therapie und unterstützen Betroffene effektiv bei der Bewältigung ihrer Beschwerden. ||

**Lumbalorthesen für Schwangere stabilisieren und entlasten den Rücken der werdenden Mutter.**

# Tipps für gesunde Füße

Die Füße tragen uns ein Leben lang – doch oft wird ihre zentrale Rolle unterschätzt. Insbesondere Menschen mit Diabetes müssen auf ihre Füße achten: Nach Angaben der Deutschen Diabetes-Hilfe entwickelt etwa jeder dritte Patient Nervenschäden in den Füßen. Diese sogenannte Neuropathie äußert sich durch Kribbeln, Brennen, Taubheit, Schmerzen und nachlassende Sensibilität. Die Folgen können nicht nur unangenehm sein, sondern auch das Gehen erschweren und schlecht heilende Wunden verursachen.



## Regelmäßige Kontrolle

Untersuchen Sie Ihre Füße regelmäßig auf Blasen, Risse oder Druckstellen. Schmerzlose Wunden sind ein Warnsignal. Bei solchen Beschwerden sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

## Bewegung

Bewegung stärkt die Fußmuskulatur und verbessert bei Diabetes die Blutzuckereinstellung. Jeder Schritt zählt. Radfahren, Schwimmen und Fußgymnastik sind besonders empfehlenswert.

## Pflege von außen

Die empfindlichen Füße sollten sanft gereinigt und bei trockener Haut gut eingecremt werden. Bei bestehenden Nervenschäden sollte die Pflege von Fachkräften wie Podologen übernommen werden.

## Richtige Schuhe & Socken

Um Druckstellen und Wunden zu vermeiden, sollten die Schuhe nicht zu eng sein. Tragen Sie Baumwollsocken, deren Nähte und Bündchen nicht einschneiden.

## Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit vitaminreichen Gerichten ist entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel und eine gute Blutzuckereinstellung. Besonders wichtig ist Vitamin B1. Ein Mangel tritt bei Diabetes häufig auf und kann Nervenschäden verursachen. Ein Ausgleich des Mangels kann Symptome wie Kribbeln, Brennen und Taubheit in den Füßen lindern. ||

## Was ist eigentlich eine diabetische Neuropathie?

Eine diabetische Neuropathie (lat. Neuro = Nerv, -pathie = Krankheit) ist eine Erkrankung des peripheren Nervensystems, also der Nerven, die außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks liegen. Eine Neuropathie wird u. a. durch einen hohen Blutzucker (Hyperglykämie) verursacht. Sie zeigt sich besonders an den Füßen, kann aber auch Hände, Arme und Beine betreffen. Symptome sind beispielsweise ein Kribbeln oder ein taubes Gefühl in den Füßen, ein schlechteres Wahrnehmen von Kälte und Wärme oder auch dass eine Wunde nicht schmerzt und so evtl. gar nicht bemerkt wird.

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DGG) hat für Menschen mit Diabetes eine Broschüre herausgebracht. Sie enthält zahlreiche Fußübungen und weitere Tipps, wie Sie Ihre Fußgesundheit bei Diabetes erhalten und fördern können.



Kostenloser Download der Broschüre über Kurzlink:  
<https://t1p.de/fitter-fuss>



Halten Sie die Handykamera auf den QR-Code, um zur Broschüre zu gelangen.



Foto: Freepik



NEU

## Wo drückt der Schuh?

Unsere Movilo® Komfortschuhe bieten Platz für Einlagen, sind bequem und modern zugleich. Perfekt für Beruf und Alltag.



## Movilo®

### Therapeutischer Komfortschuh

- > Ausreichend Platz (8 mm) für Ihre Einlagen
- > Herausnehmbares, zweiteiliges Sohlensystem
- > Vorfußentlastung durch optimierten Abrollpunkt
- > Stabilität dank verstärkter Sohle
- > Sicherer Fersenhalt
- > Erhältlich in 6 Trendfarben



Jetzt im DARCO Onlineshop oder  
Fachhandel erhältlich!



[www.darco.de](http://www.darco.de)

**DARCO**

# Leben mit Lipödem

## Akzeptanz und Selbstliebe lernen

In Frankreich wird das Lipödem offiziell nicht als Krankheit anerkannt und die Therapie mit medizinischer Kompression nicht von den Krankenkassen abgedeckt. Dies hat gravierende Folgen für die Betroffenen, die oft jahrelang auf eine Diagnose warten müssen. Eine von ihnen ist die Französin Flore Carvas, die aufgrund ihrer eigenen Geschichte nun unermüdlich für Aufklärung kämpft.

„Aufgrund meiner persönlichen Geschichte ist es mir einerseits wichtig, zu informieren und auf die Erkrankung Lipödem aufmerksam zu machen. Andererseits möchte ich auch Betroffene erreichen und diese motivieren, über

ihre körperlichen sowie psychischen Probleme zu sprechen und sich mehr zu zeigen“, erklärt sie.

### Erste Symptome

Schon in ihrer Jugend bemerkte die 39-Jährige erste Symptome des Lipödems: „Im Vergleich zu meinem schlanken Oberkörper habe ich eher stämmige Beine mit symmetrischen Fetteinlagerungen. Ich habe mich für mein Aussehen geschämt und meine Beine so gut es ging unter weiter Kleidung versteckt – ich konnte mit niemandem darüber sprechen, weder mit Familie noch Freund.“

Als sie vor knapp zehn Jahren mit ihrem Sohn schwanger war, habe sich das Lipödem verschlimmert und insbesondere nachts zu anhaltenden Schmerzen in den Waden geführt, „weshalb ich schlecht schlafen konnte“, berichtet sie.

### Diagnose mit 33 Jahren

Die Wende kam für die Französin nach einem einschneidenden Erlebnis am Strand: „Ich erinnere mich noch gut an eine Situation, als ich mit meinem damals zweijährigen Sohn am Strand war und ihn nicht mehr einholen konnte, als er davonrannte. Bis dahin

Foto: Flore Carvas



Flore Carvas.



hatte ich nie gedacht, dass eine Krankheit der Grund für mein Aussehen sein könnte.“

Ihre eigene Recherche führte sie schließlich zur Diagnose: „Durch eine Selbsthilfegruppe habe ich die Kontaktdaten eines Angiologen erhalten, der meine Vermutung Lipödem bestätigte. Ich war damals 33 Jahre alt.“

## Wut & Erleichterung

Die Diagnose brachte eine Mischung aus Erleichterung und Wut mit sich: Erleichterung, weil das Problem endlich einen Namen erhielt. Andererseits verspürte sie Wut, „weil ich so viele Jahre geglaubt hatte, mein Aussehen würde mit meiner Ernährung oder mangelnder körperlicher Aktivität zusammenhängen – ich dachte, ich sei schuld an meinem Aussehen. Fakt ist: Die Krankheit, die ich als Teenie bekam, hat einen Großteil meiner Persönlichkeit bis heute geprägt.“

## Comics & Selbstliebe

Um anderen Betroffenen zu helfen, begann Carvas, Illustrationen von Frauen mit Lipödem-Merkmalen zu erstellen und diese auf Instagram zu teilen. „Er-

staunlicherweise war das Feedback sehr gut. Ich habe viele Nachrichten und Fotos von Frauen erhalten und gemerkt, wie groß das Redebedürfnis ist – viele haben mir ihre persönliche Geschichte erzählt.“

Ihre künstlerischen Arbeiten führten schließlich zur Veröffentlichung ihres Buches „Vivre avec un Lipoedème“ (Leben mit einem Lipödem), das auf großes Interesse stieß und später auch auf Englisch veröffentlicht wurde.

## Weg der Selbstakzeptanz

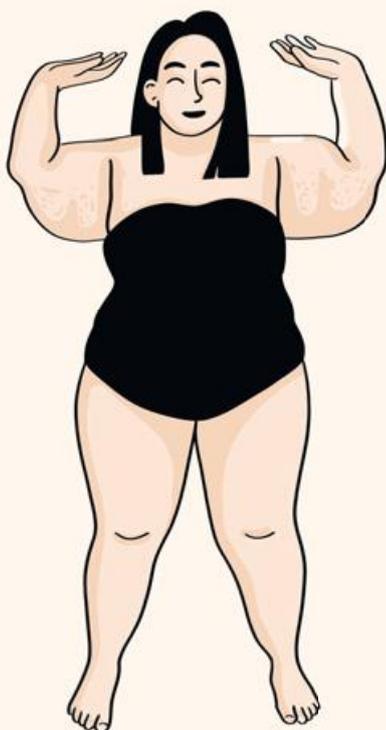
Trotz ihres Engagements gibt Carvas zu, dass sie noch nicht vollständig mit ihrer Erkrankung Frieden schließen konnte: „Trotz all meiner Aktivitäten in den sozialen Netzwerken, meinem Engagement in der französischen Lipödem-Vereinigung und vielen Gesprächen mit anderen Betroffenen, habe ich ehrlicherweise noch nicht Frieden damit schließen können.“

Die Angst, nicht ernst genommen zu werden, die Scham und die Furcht vor Verurteilung bestünden nach wie vor, hätten aber auch dazu geführt, dass sie sich intensiv mit der Erkrankung beschäftigt. „Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und

Vorstellungen ernster als früher.“ Zudem habe sie sich einer Liposuktion (Fettabsaugung) an den Beinen unterzogen, wodurch sich ihre Schmerzen erheblich verringert hätten. Doch der Weg der Selbstakzeptanz sei lang. „Und ich stehe erst am Anfang dieses Weges – den ich so optimistisch und lebenslustig wie möglich beschreiten möchte“, stellt Carvas fest. ||

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Kompressionsstrümpfe in vielen Farben
- ✗ An- und Ausziehhilfen
- ✗ Geräte zur Druckmassage der Beine & Arme
- ✗ Pflegemittel für Haut und Strümpfe



Von Flore Carvas gezeichnete Illustrationen von Frauen mit Lipödem-Merkmalen.

# Gute Nacht, Kopfschmerzen!

## Besser schlafen bei brummendem Schädel und Migräne

**K**opfweh und eine mangelhafte Nachtruhe hängen eng zusammen. Werden Menschen, die unter Migräne oder Kopfschmerzen leiden, nach den Ursachen ihrer Beschwerden gefragt, nennen sie häufig schlechten Schlaf als Hauptauslöser.

In einer aktuellen Erhebung unter mehr als 3.000 Betroffenen gab jeder Zweite diesem die Schuld an den Symptomen. Andererseits zeigen Untersuchungen, dass sowohl bei Patienten mit Spannungskopfschmerzen als auch bei Personen mit Migräne gehäuft Schlafstörungen auftreten. Das macht die Wechselseitigkeit der Beziehung offensichtlich.

### Veränderte Ruhezeiten triggern

In Hinblick auf die Entstehung von Migräne spielen vor allem Veränderungen im Schlafrhythmus eine bedeutende

Rolle: Zu viel Schlummer, zu wenig, aber vor allem eine Abweichung von den gewohnten Ruhezeiten kann zu vermehrten Attacken führen.

„Auch Schnarchen und das Schlafapnoesyndrom sind Risikofaktoren für das Auftreten einer Migräne“, sagt PD Dr. Charly Gaul, Neurologe aus Frankfurt. Und auch hier zeigt sich die Wechselwirkung: Denn wer eine Attacke erleidet, kann oft schlechter schlafen – auch wenn man sich genau danach sehnt.

### Die Konzentration leidet

Wenn es hinter Stirn oder Schläfen pocht und sticht, leidet oft nicht nur der Kopf, sondern der gesamte Alltag: 58 Prozent der Befragten fühlen sich in ihrem Konzentrationsvermögen eingeschränkt, 56 Prozent in ihrer Leistungsfähigkeit und bei 33 Prozent ist die Entscheidungsfreudigkeit beeinträchtigt. Daher ist effektive Abhilfe gewünscht.

Experten empfehlen hier rezeptfreie Schmerzmittel. Aktuelle Daten zeigten, dass eine Behandlung der Kopfschmerz- und Migränesymptome mit einem coffeinhaltigen Mittel nicht nur die akuten Schmerzen lindert, sondern darüber hinaus auch wieder für einen „klaren Kopf“ sorgen kann: Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit können zurückkehren.

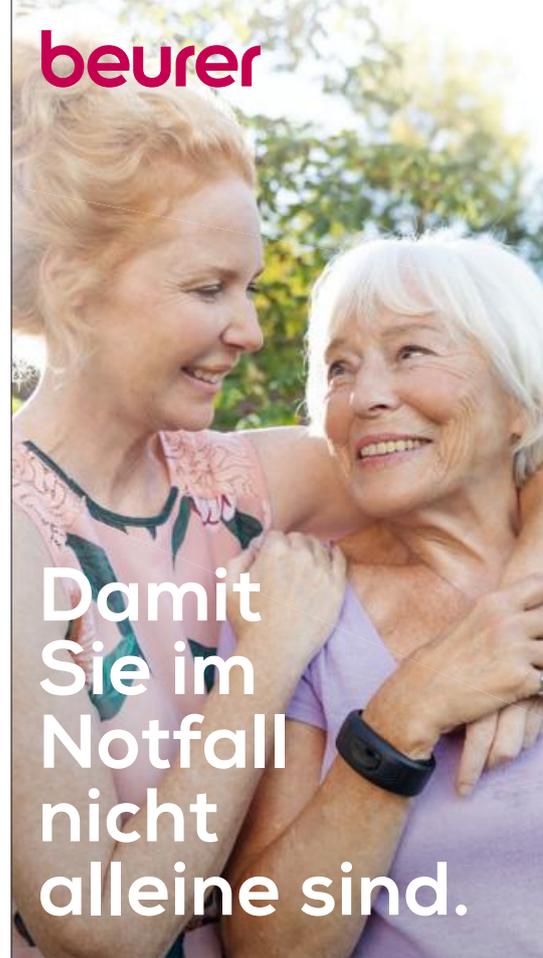
### Auf ein gutes Schlafumfeld achten

Da der Schlaf eine wichtige Einflussgröße für die Entstehung eines Brummschädels darstellt, sollte zusätzlich auf ein passendes Schlafumfeld – kühl, dunkel, ruhig – sowie auf ausreichende und vor allem regelmäßige Ruhezeiten geachtet werden. Ergänzend dazu können sich Stressabbau im Alltag und Entspannungsverfahren positiv auf die Schlafqualität auswirken und direkt dabei helfen, das Kopfschmerzrisiko zu senken.

**i** Mehr Infos liefert die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft unter [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de).



Foto: DID/Thomapyrin



Damit Sie im Notfall nicht alleine sind.

Das Beurer Notfallarmband – Ihr Helfer am Handgelenk.



**Automatischer Notruf**  
Durch Sturzerkennung oder manuell per Knopfdruck.



**Navigation zum Unfallort**  
Im Notfall wird der Standort des Armbandträgers übermittelt – für schnelle Hilfe vor Ort.



**Sicherheit zu Hause und unterwegs** – dank festverbauter SIM-Karte.



# Rehacare 2024

## Selbstbestimmt leben

Die Rehacare ist die weltweit führende Messe für Rehabilitation, Prävention, Integration und Pflege. Sie findet dieses Jahr vom 25. bis 28. September 2024 in Düsseldorf statt und steht unter dem Motto „Selbstbestimmt leben“. Zahlreiche Experten, Fachleute und Hersteller aus Europa und Übersee werden vor Ort sein, um Ihnen die neuesten Entwicklungen und Trends im Bereich der Mobilität, der barrierefreien Wohn- und Arbeitsgestaltung, aber natürlich auch Hilfsmittel und Technologien für Menschen mit Behinderungen zu präsentieren. Zu erleben sind über 850 Aussteller aus 40 Ländern. Die Rehacare wird durch eine Reihe von Fachforen und Trendthemen ergänzt – für jeden Lebensbereich und jede Behinderung. Im Vordergrund stehen hierbei der Erfahrungsaustausch, das konkrete Erleben und das Mitmachen.

## Die Themenbereiche im Überblick:

- Beruf und Inklusion
- Mobilität und Auto-Umrüstung
- Sport und Freizeit
- Kinder mit Behinderung
- Hilfsmittel für Menschen mit Sinnesbehinderung
- Barrierefreies Reisen für Menschen mit Behinderung

 [www.rehacare.de](http://www.rehacare.de)

Fotos: Messe Düsseldorf/cillmann



# Gesundheits-Boutique



Spezielle BHs machen das Leben von brustoperierten Frauen angenehmer. Bei der Bralette Essentials Lace (Anita) mit beidseitigen Prothesentaschen sind die Nähte teilweise geklebt und dadurch auch bei empfindlicher Haut kaum spürbar. Die Schaumschalen-Cups lassen sich einfach herausnehmen. Erhältlich ist die Bralette in den Farben Schwarz und Crystal sowie den Größen S bis XL. Dazu passend gibt es Slips, die ebenfalls verklebte Abschlüsse an Bund und Bein haben.

Der faltbare E-Rollstuhl ergoflix LX (ergoflix) hat pannensichere Hinterräder aus Vollgummi für den Innen- und Außenbereich und fährt bis zu 24 km weit. Für Komfort sorgen eine ergonomische Rückenlehne, die individuelle Einstellung des Härtegrads von Sitz- und Rückenfläche sowie gefederte Vorderräder. Durch den faltmechanismus kann der E-Rollstuhl leicht im Auto, dem ÖPNV und dem Flugzeug transportiert werden. Erhältlich ist er in den Rahmenfarben Rot und Weiß.



Das Pflegebett domiflex 3 (Hermann Bock) lässt sich auf eine Höhe von 35 bis 80 cm einstellen. Durch modulare Ausbauoptionen wie die Verlängerung auf 220 cm, eine Auflastung bis auf 220 kg und Zubehör ist es noch flexibler im Einsatz. Die viergeteilte Liegefläche ist mehrfach verstellbar. Erhältlich ist das Bett in den Farben Sonoma Eiche hell und Buche gedämpft.



Auch die Pflege von Kindern kann auf den Rücken gehen. Unterstützung bieten hier farbenfrohe Hebetücher (Handi-Move). Sie gibt es in den Größen XS und S. Maßanfertigungen sind ebenfalls möglich. Die Kinder werden vollständig und sicher unterstützt, das Gesäß bleibt frei.



Manchmal braucht man einfach beide Hände – trotz Unterarmgehstütze und Gehstock. Die Abstellhilfe (Steets) kann schnell und einfach an alle Gehhilfen geklemmt werden, ganz ohne Bohren. Und durch den automatischen Einklappmechanismus macht sie sich dünn, wenn sie nicht gebraucht wird.



Die therapeutischen Komfortschuhe aus der neuen Movilo-Kollektion (Darco) entlasten den Vorfuß. Durch das herausnehmbare, zweiteilige Fußbett bietet der Schuh Platz (8 mm) für individuell angefertigte Einlagen. Der Movilo Komfortschuh ist in zwei Modellen erhältlich: Fly und Street, jeweils in den Größen 36 bis 47.



**Aktuelle Gesundheitsprodukte – von der Redaktion für Sie ausgewählt!**

# Zuhause mobil bleiben

## Auch mit Rollstuhl und Rollator

**F**ür Menschen, die auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind, kann die Fortbewegung im eigenen Zuhause eine Herausforderung sein. Doch die richtigen Hilfsmittel und ein paar Anpassungen können die Selbstständigkeit erhalten und den Alltag erleichtern.

### Wohnraum anpassen

Hier sind einige Maßnahmen, um den Wohnraum rollator- und rollstuhlgerecht zu gestalten:

■ **Türverbreiterungen:** Türen sollten breit genug sein, um einen Rollstuhl oder Rollator problemlos passieren zu lassen. Standardtüren können oft durch breitere Modelle ersetzt werden.

- **Schwellen entfernen:** Bodenschwellen oder hohe Teppiche stellen oft Hindernisse dar. Sie sollten entweder entfernt oder durch flache, rollstuhlgerechte Varianten ersetzt werden.
- **Rutschfeste Böden:** Rutschfeste Matten und Teppiche können das Sturzrisiko verringern. Teppiche sollten immer sicher am Boden befestigt sein.
- **Beleuchtung:** Auch eine gute Beleuchtung ist wichtig, um Unfälle zu vermeiden. Alle Räume, insbesondere Flure und Treppen, sollten daher gut beleuchtet sein. Nachtlichter können zusätzliche Sicherheit bieten.

Jeder Raum im eigenen Zuhause sollte auf die eigenen Mobilitätsbedürfnisse abgestimmt sein. Hier einige spezifische Anpassungen:

- **Wohnzimmer:** Möbel sollten so angeordnet werden, dass genügend Platz für die Bewegung mit Rollator oder Rollstuhl bleibt.
- **Schlafzimmer:** Ein höhenverstellbares Bett erleichtert das Ein- und Aussteigen. Nachttische sollten in Reichweite sein, Haltegriffe können zusätzliche Unterstützung bieten.
- **Bad:** Haltegriffe in der Dusche und neben der Toilette sowie ein Duschstuhl und rutschfeste Matten erhöhen die Sicherheit. Auch eine bodengleiche Dusche kann sehr hilfreich sein.
- **Küche:** Häufig genutzte Gegenstände sollten in erreichbarer Höhe aufgestellt sein. Ausziehbare Regale und Schränke erleichtern den Zugriff.

### Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit ■

- ✗ Beratungsleistungen
- ✗ Rollstühle & Rollatoren
- ✗ Service, Wartung und Reparatur
- ✗ Hilfsmittel wie Greifzangen, Haltegriffe und Transferhilfen
- ✗ Treppenlifte





Foto: Rehasense

**Um die eigene Mobilität auch mit Rollstuhl und Rollator zu bewahren, kann eine gute Kombination aus Planung, Sicherheitsmaßnahmen und Alltagsstrategien helfen.**

## Hilfsmittel für den Alltag

Neben baulichen Anpassungen gibt es viele Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern:

- **Rampen und Auffahrhilfen:** Diese ermöglichen es, Stufen und Schwellen problemlos zu überwinden.
- **Haltegriffe und Handläufe:** Sie bieten zusätzlichen Halt in verschiedenen Bereichen des Hauses.
- **Transferhilfen:** Geräte wie Transferbretter oder Drehscheiben helfen beim Wechsel zwischen Rollstuhl und Bett oder Stuhl.
- **Treppenlifte:** Wenn das Haus mehrere Stockwerke hat, kann ein Treppenlift eine sinnvolle Investition sein. Er ermöglicht den sicheren und bequemen Transport zwischen den Etagen.
- **Greifzangen:** Um Gegenstände vom Boden aufzuheben oder Dinge aus höheren Regalen zu holen, ohne sich zu bücken oder zu strecken.

## Strategien für den Alltag

Es gibt einige kluge Alltagsstrategien, die helfen können, die eigene Mobilität und Unabhängigkeit zu bewahren:

- **Erreichbarkeit:** Häufig benötigte Gegenstände können in leicht erreichbarer Höhe platziert werden, um unnötige Wege und Anstrengungen zu vermeiden. Unterstützend dabei sind Aufbewahrungsboxen und Regale, die ohne Bücken oder Strecken zugänglich sind.

### ■ Einkauf und Besorgungen:

Unnötige Wege können etwa durch Lieferdienste für Lebensmittel und Medikamente vermieden werden. Alternativ natürlich durch Nachbarn, Familie und Freunde.

### ■ Regelmäßige Bewegung:

Auch mit eingeschränkter Mobilität ist regelmäßige Bewegung wichtig. Es gibt spezielle Übungen, die im Sitzen oder mit Unterstützung eines Rollators durchgeführt werden können, um die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu erhalten. Ein Physiotherapeut etwa kann ein individuelles Übungsprogramm zusammenstellen, das auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt ist. Diese Übungen können helfen, die Kraft und Ausdauer zu verbessern. Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts unterstützen auch dabei, Stürze zu vermeiden.

### ■ Hobbys und Interessen:

Indem man weiterhin den eigenen Hobbys und Interessen nachgeht, fördert man die geistige Gesundheit und kann das Wohlbefinden steigern.

### ■ Teilnahme an Aktivitäten:

Viele Gemeinden bieten spezielle Programme und Veranstaltungen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität an.

### ■ Selbsthilfegruppen:

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann motivierend sein und wertvolle Tipps und Unterstützung bieten. Selbsthilfegruppen und Online-Foren sind gute Anlaufstellen.

Eine gute Kombination aus Planung, Sicherheitsmaßnahmen und regelmäßiger Bewegung kann die eigene Mobilität und Unabhängigkeit im eigenen Zuhause bewahren – und sogar verbessern. ||

## Kostenübernahme von Hilfsmitteln

Die Kostenübernahme für Hilfsmittel – wie Rollatoren und Rollstühle durch die Krankenkassen – ist gesetzlich geregelt und hängt von bestimmten Voraussetzungen ab. Ärzte können diese Hilfsmittel je nach Bedarf verschreiben. Um die Kostenübernahme zu beantragen, müssen Patienten ihrer Krankenkasse ein detailliertes Rezept des Arztes vorlegen und ggf. zusätzliche Dokumente einreichen.

In vielen Fällen übernehmen die Kassen dann die Standardausführungen von Hilfsmitteln, erwachsene Patienten zahlen in diesem Fall lediglich den Eigenanteil von mindestens 5 und maximal 10 Euro zu. Wenn sie jedoch ein Modell über den medizinischen Bedarf hinaus kaufen möchten, müssen sie die Mehrkosten in der Regel selbst übernehmen. Größere Hilfsmittel wie Rollstühle bleiben in der Regel dennoch im Besitz der Kassen und sind somit nur geliehen – müssen also nach ihrer Benutzung wieder zurückgegeben werden.

Übrigens: Je nach Zweck der verschriebenen Hilfsmittel kommen auch die Renten- oder Unfallversicherung, die Arbeitsagentur oder das Sozialamt als mögliche Kostenträger infrage.

# Mit Prothese in die Schwerelosigkeit

Nach einem Motorradunfall wurde John McFall mit 19 Jahren sein rechtes Bein oberhalb des Knies amputiert. Seitdem hat der Brite eindrucksvoll gezeigt, was mit moderner Hilfsmittelversorgung alles möglich ist. Er gilt als einer der schnellsten Männer der Welt über 100 Meter und 200 Meter in der Klasse der Oberschenkelamputierten. Er ist Facharzt für Traumatologie und Orthopädie. Und mit seiner Aufnahme als Projekt-Astronaut im November 2022 bei der Europäischen Weltraumorganisation (European Space Agency – ESA) könnte er vielleicht der erste Mensch mit einer körperlichen Einschränkung sein, der in den Weltraum fliegt.

Nach seinem Unfall und der Amputation im Jahr 2000 stieg John 2003 wieder ins professionelle Lauftraining ein. Seine Prothese war zunächst nicht für diesen Zweck konzipiert und wurde häufig beschädigt. Im Jahr 2003 ließ er sich jedoch eine Sprintprothese anfer-

tigen, mit der er auf höchstem Niveau trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen konnte. Bei seinem ersten internationalen Wettkampf, den Europameisterschaften des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC) in Finnland, holte er 2005 Bronze im 200-Meter-Lauf und wurde danach in

ein Förderprogramm aufgenommen, das es ihm ermöglichte, Vollzeitsportler zu werden.

Dem folgten zahlreiche Medaillengewinne, darunter Silber für seine persönliche Bestzeit über 100 Meter von 12,70 Sekunden beim Internationalen Bayer-Leichtathletik-Wettbewerb



ESA-Astronaut John McFall während des Astronautentrainings im Europäischen Astronautenzentrum (EAC) der Europäischen Weltraumorganisation (European Space Agency – ESA) in Köln.

**John nimmt an der ESA-Machbarkeitsstudie „Fly!“ teil. Die Studie will Möglichkeiten erforschen, wie Menschen mit körperlichen Behinderungen – insbesondere mit einer Amputation der unteren Gliedmaßen – als voll integrierte Mitglieder einer Astronautencrew während einer Langzeitmission zur Internationalen Raumstation (ISS) aufgenommen werden können.**

in Leverkusen 2006. Zwei Weltmeistertitel holte er 2007 bei der World Wheelchair and Amputee Sports Federation über 100 und 200 Meter. 2008 trat er zudem für Großbritannien bei den Sommer-Paralympics in Peking in der Klasse der Läufer mit Amputationen oberhalb des Knies an und brachte für seine Leistungen über 100 Meter Bronze mit nach Hause.

Auch beruflich ist John McFall durchgestartet: Seinem Sportstudium schloss er noch ein Medizinstudium an. Von 2014 bis 2016 arbeitete er als Foundation Doctor im britischen National Health Service in verschiedenen medizinischen und chirurgischen Fachbereichen in Südost-Wales. Danach absolvierte er bis 2018 eine chirurgische Grundausbildung in Allgemein Chirurgie, Urologie sowie Traumatologie und Orthopädie. Im Jahr 2018 sicherte er sich einen Platz im nationalen Trauma- und Orthopädie-Facharztausbildungsprogramm des Vereinigten Königreichs und ist heute Facharzt für Traumatologie und Orthopädie.

### **Das nächste Ziel: Langzeitmission auf der ISS**

Dass er gerne außergewöhnliche Reisen unternimmt und dass es kaum Grenzen gibt, was er mit seiner Prothese erreichen kann, bewies John 2008. Nach den nächsten Zielen gefragt, sagt er damals, er wolle irgendwann die Sahara durchqueren, den Atlantik mit dem Ruderboot überqueren und eine Lizenz für den freien Fall erwerben.

Seit kurzem steht die Raumfahrt auf Johns ehrgeiziger To-do-Liste: Im November 2022 wurde er als Mitglied der ESA-Astronautenreserve 2 ausgewählt, um an der ESA-Machbarkeitsstudie „Fly!“ teilzunehmen. Damit will die ESA Hindernisse für Astronauten mit körperlichen Einschränkungen in der Raumfahrt verstehen und überwinden. Das Ziel dieser Studie ist es, sich auf Johns vielfältiges Fachwissen zu stützen, um Möglichkeiten zu erforschen, wie Menschen mit körperlichen Behinderungen – insbesondere mit einer Amputation der unteren Gliedmaßen – als voll integrierte Mitglieder einer Astronautencrew während einer Langzeitmission zur Internationalen Raumstation (ISS) aufgenommen werden können.

Mit der Ausschreibung hat die ESA anerkannt, dass es Menschen geben könnte, die geistig und mental für den Job qualifiziert sind, aber bisher aufgrund ihrer körperlichen Einschränkungen nicht ausgewählt worden wären. Für die Erforschung des Weltraums gibt Johns einzigartiger Hintergrund, in Verbindung mit der ESA-Machbarkeitsstudie, neue Impulse für die Überwindung der Hindernisse für angehende Astronauten mit körperlicher Einschränkung.

### **Außergewöhnliche Belastungen für Mensch & Prothese**

Damit stellt sich John nun gänzlich neuen Herausforderungen: ein Überlebenstraining auf der Ostsee, die Anprobe eines Raumanzuges, der Ein- und Ausstieg in eine Raumkapsel, Zentri-



Fotos: European Space Agency (ESA)

fugen-Training. Mithilfe von John und gemeinsam mit dem Hersteller Ottobock unterzieht die ESA derzeit Prothesentechnologien intensiven Tests. In einem ZEIT-Interview danach gefragt, ob sein Handicap im All nicht sogar ein Vorteil wäre, antwortete John: „Im Weltraum ist jeder behindert. Jeder Mensch muss mit dieser Umgebung erst mal klarkommen.“

Auf seinen Motorradunfall angesprochen, sagte John zudem, es sei „in gewisser Weise das Beste gewesen, was mir je passiert ist. Er hat mir einen Fokus gegeben, einen Antrieb, jeder Tag ist eine neue Herausforderung. Ich hatte immer eine Liste von Zielen und Wünschen, die sich nach meinem Unfall nicht geändert haben – sie haben nur die Richtung gewechselt. Der Verlust meines Beins hat mein Leben verändert, aber er hat nicht verändert, wer ich bin.“

||

# Wenn's schnell gehen muss

## Das steckt hinter hochverarbeiteten Lebensmitteln

In unserem hektischen Alltag bieten hochverarbeitete Lebensmittel durchaus einige Vorteile. Sie sind äußerst praktisch und schnell zuzubereiten – perfekt für Tage, an denen die Zeit knapp ist. Außerdem sind sie durch Konservierungsmethoden lange haltbar und damit immer griffbereit, wenn der Hunger zuschlägt. Ein weiterer Pluspunkt: Hochverarbeitete Lebensmittel sind oft günstiger als frische Alternativen, was sie erschwinglich macht. Und nicht zu vergessen, viele Menschen schätzen ihren intensiven, oftmals sehr leckeren Geschmack.

### Was bedeutet eigentlich „hochverarbeitet“?

Hochverarbeitete Lebensmittel oder auch „Junk Food“: Das ist Nahrung, die industriell bearbeitet und durch Verfahren wie Extrahieren, Destillieren, Emulgieren und Färben stark verändert wird. Die prozessierten Lebensmittel sind meist abgepackt und enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, die ihre Haltbarkeit verlängern und den Geschmack intensivieren. Neben den Junk-Food-Klassikern, wie Limonade, Kekse, Tiefkühlpizza und Geflügel nuggets,

sind auch vegane Fleisch- und Milchersatz-Produkte oft in industriellen Verfahren verarbeitet worden.

### Gesundheits-Fallen

Leider sind die prozessierten, schnell zubereiteten Mahlzeiten häufig reich an Zucker, Salz und gesättigten Fetten, was zu einem hohen Kaloriengehalt führt. Gleichzeitig fehlt es ihnen an

wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Studien haben gezeigt, dass der Konsum solcher Lebensmittel mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen in Verbindung steht. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit und sogar Krebs. Auch psychische Probleme wie Angststörungen können durch den Verzehr verstärkt werden. Zudem können Schadstoffe aus den Verpackungen wie Phthalate und Bisphenole in die Lebensmittel übergehen und das Hormonsystem beeinflussen.

### Gesündere Alternativen

Es gibt aber auch verarbeitete Lebensmittel, die deutlich gesünder sind: Vollkornbrot beispielsweise ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und bietet eine gesunde Alternative zu Weißbrot. Konservenfisch wie Lachs, Thunfisch oder Sardinen kann eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Proteine sein. Und tiefgefrorenes Gemüse enthält oft mehr Nährstoffe als frisches, da es direkt nach der Ernte eingefroren wird.

### Eine Pizza ist noch keine Sünde

Während eine gelegentliche Tiefkühlpizza noch keinen Anlass zur Sorge geben muss, ist es trotzdem wichtig, den Konsum prozessierter Nahrung zu begrenzen und auf gesündere Alternativen zu setzen. Denn eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem gesunden Lebensstil bei – und ist oft schneller gemacht, als man denkt. ||



Foto: Wayhomestudio/Freeepik

## Was ist eigentlich Clean Eating?

Clean Eating ist eine Ernährungsweise, die auf möglichst unverarbeitete und naturbelassene Lebensmittel setzt. Der Körper soll mit nährstoffreichen und gesunden Zutaten versorgt sein, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

### Die Grundprinzipien:

- Unverarbeitete Lebensmittel (z. B. Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte),
- künstliche Zusatzstoffe vermeiden (z. B. Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker),
- Vollwertkost (z. B. Vollkorn statt Weißbrot, brauner statt weißer Reis),
- natürliche Süßungsmittel (z. B. Honig, Ahornsirup, Stevia),
- gesunde Fette (z. B. Avocado, Nüsse, Samen, Olivenöl),
- genug Wasser trinken,
- regelmäßig essen, um Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

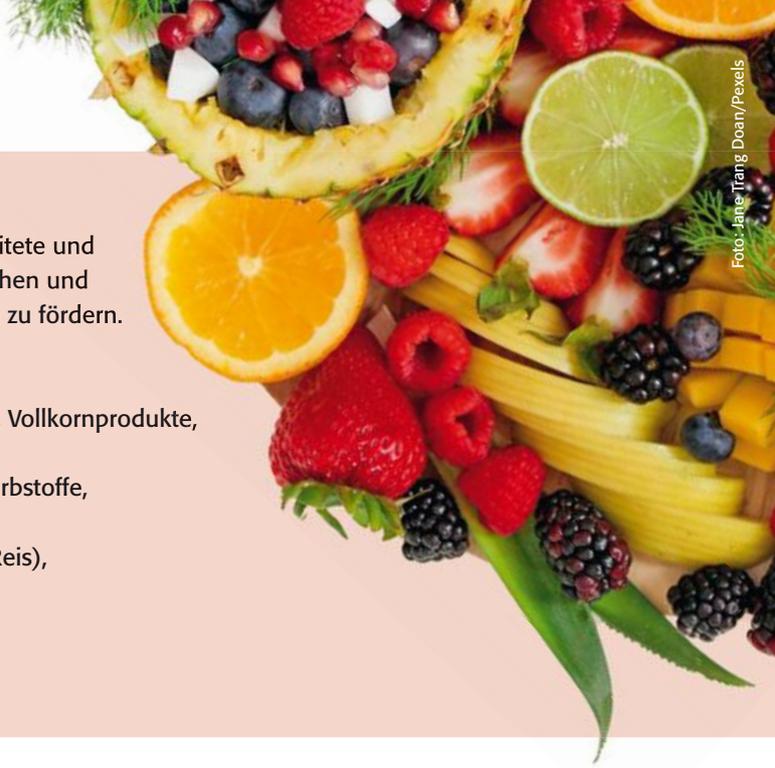


Foto: Jane Trang Doan/Pexels

## Quinoa-Gemüse-Pfanne



### Zutaten

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)

### Zubereitung

Quinoa unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesaugt ist.

Währenddessen in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, bis sie weich sind. Paprika, Zucchini und Karotte dazugeben und alles 5 bis 7 Minuten braten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist. Die gekochte Quinoa unter das Gemüse heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren noch mit frischen Kräutern bestreuen.



Foto: Freepik



Fotos: Seniorenassistentz Gräf/Tanja Gräf

# WENN MUTTER AN DEMENZ ERKRANKT

## So hilft eine qualifizierte Senioren-Assistenz

**D**ie hochdemente, 79-jährige Seniorin Ute Hebermehl ist verwitwet. Sie lebt zusammen mit ihren drei Söhnen Michael, Wolfgang und Andreas auf einem gemeinsamen Grundstück im hessischen Pfungstедt bei Darmstadt.

Bis 2018 lebte sie allein in ihrer Wohnung. Die Demenz nahm jedoch so zu, dass es nicht mehr ging. Mittlerweile hat sie Pflegegrad 4. Die Söhne wollten und wollen ihre Mutter nicht in ein Seniorenheim geben und entschieden, die Pflege untereinander

aufzuteilen. Michael räumte ein Zimmer in seiner Wohnung und richtete es für seine Mutter her. Er arbeitet nur noch stundenweise, was sein Arbeitgeber durch ein angepasstes Arbeitszeitmodell ermöglicht. Privatleben gibt es für alle drei Söhne nicht mehr.

Alles richtet sich nach den Bedürfnissen der Mutter.

Den Brüdern zur Seite steht Tanja Gräf aus Darmstadt, die die Brüder durch Zufall gefunden haben. Sie ist qualifizierte Senioren-Assistentin, geprüfte Demenz-Expertin und Mitglied in der Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland (BdSAD) e.V.

Wie ihnen Tanja Gräf im Alltag als pflegende Angehörige hilft, schildern Michael und Wolfgang im Gespräch mit der BdSAD.

### Wie sind Sie auf Ihre Senioren-Assistentin, Tanja Gräf, aufmerksam geworden?

Wolfgang Hebermehl: Eine Bekannte hat uns den Tipp gegeben. Wir fragten Frau Gräf, ob sie unsere Familie unterstützen könnte.

### Hatten Sie im Vorfeld bereits von einem solchen Angebot gehört?

Michael Hebermehl: Wir haben es vor einiger Zeit einmal gehört, wussten allerdings nicht, dass es sowas auch in unserer Nähe gibt. Wir wussten auch nicht, was ein Entlastungsangebot überhaupt bedeutet.

### Was hat sich durch die regelmäßige Betreuung für Sie als pflegende Angehörige verändert?

Wolfgang Hebermehl: Zum einen haben wir eine geschulte und versierte Ansprechpartnerin gewonnen, die sich rund um Pflege und in unserem Fall speziell mit Demenz auskennt. Wir können unsere Probleme besprechen, werden ernst genommen.



## Was ist eine Senioren-Assistenz

In Deutschland gibt es rund 5,2 Mio. Menschen mit einem Pflegegrad. Über 80 Prozent von ihnen werden zu Hause gepflegt. Mehr als die Hälfte beziehen keine ambulanten Sachleistungen, sondern kümmern sich selbst um die Pflege. Senioren-Assistenten sind für viele Angehörige von Pflegebedürftigen zu einer unverzichtbaren Stütze geworden.

Professionelle Senioren-Assistenten begleiten und unterstützen Senioren und Menschen mit Hilfebedarf in ihrem Alltag. Sie aktivieren und motivieren, schaffen Tagesstrukturen und leisten Hilfe zur Selbsthilfe für ein selbstbestimmtes Leben.

Damit schließen Senioren-Assistenzen die Betreuungslücke zwischen Pflege und Hauswirtschaft und entlasten so die Pflegenden. Ihre Arbeit wird oft privat vergütet, doch bei Vorliegen eines Pflegegrades übernehmen oft auch die Pflegekassen zumindest teilweise die Kosten. Mitglieder in der Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland (BdSAD) e.V. garantieren zudem die Einhaltung anspruchsvoller Qualitäts- und Ethikstandards bei ihrer Berufsausübung.

Wir erhalten auch praktische Unterstützung in bürokratischen Fragen, z. B. Hilfestellung bei Anträgen für die Pflegekasse. Außerdem hat Frau Gräf viele Tipps für den Umgang mit unserer Mutter parat. Denn auch bei uns liegen oft die Nerven blank, unsere Kraft, aber auch die Geduld wird oft auf die Probe gestellt.

Wir können es kaum erwarten, wenn Frau Gräf kommt. Denn das bedeutet für uns eine kurze Auszeit, in der wir uns auch mal um unsere Angelegenheiten und Bedürfnisse kümmern können. Und sei es ein kleines Mittagsschläfchen nach einer anstrengenden Nacht, in der Mutter uns wieder auf Trab gehalten hat.

Vor allem wissen wir aber, dass unsere Mutter gut aufgehoben ist und wir sie guten Gewissens in der Obhut von Frau Gräf lassen können. Sie weiß mit ihr in allen Situationen umzugehen. Sie verstehen sich sehr gut, fast freundschaftlich. Frau Gräf ist ein Bindeglied zwischen uns und unserer Mutter. Es ist schön zu sehen, dass unsere Mutter in dieser Zeit glücklich ist.

„Sie verstehen sich sehr gut, fast freundschaftlich. Es ist schön zu sehen, dass unsere Mutter in dieser Zeit glücklich ist,“ sagt Wolfgang Hebermehl zur Unterstützung von Tanja Gräf.



Wir haben Frau Gräf bereits angeboten, bei uns als 24-Stunden-Kraft einzuziehen. Leider geht das nicht. Das wäre das ideale Betreuungsmodell.

### Können Sie eine Veränderung bei Ihrer Mutter während und nach der Betreuung feststellen?

Michael Hebermehl: Auf jeden Fall! Unsere Mutter kann noch so unruhig oder gar weinend auf Frau Gräf treffen, sie wird durch ihre besondere Ansprache, ihre Empathie und vor allem Geduld sehr schnell wieder ruhig. Uns gelingt das oft nicht.

Außerdem ist es schön zu sehen, was unsere Mutter noch alles kann! Wir sehen und bewerten meistens nur, was sie nicht mehr kann und das ist ziemlich viel. Aber zu sehen, dass sie motorisch und geistig bewegt werden kann und das auch noch mit Spaß verbunden, ist immer wie ein kleines Wunder.

Auch das spielerische Erinnern an das Alphabet begeistert uns jedes Mal. Wir, und auch unsere Mutter, sind glücklich, eine so tolle und kompetente Senioren-Assistentin gefunden zu haben.

### Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin alles Gute für Sie und Ihre Mutter.



Weitere Informationen gibt es unter [www.bdsad.de](http://www.bdsad.de)



# Barrierefrei

## Südliche Weinstraße

**W**enn die Winzer ihre Trauben ernten, die Esskastanien reife Früchte tragen und der Pfälzerwald sich in ein buntes Blättermeer verwandelt, beginnt

auch an der Südlichen Weinstraße die romantischste Wanderzeit. Dann sind Rollstuhlfahrer eingeladen, die sonnenverwöhnte Region bei Touren durch Weinberge und Parks zu erkunden.

## Alles vom Feinsten

Im Herbst besonders reizvoll ist die barrierearme, nach „Reisen für Alle“-zertifizierte Drei-Kilometer-Tour „Bildstöcke und Flurkreuze“ in Maikammer. Sie führt auf leichten Wegen inmitten der Weinberge zu religiösen Denkmälern mit Ausblicken auf das Weinparadies Maikammer, das Hambacher Schloss und die weite Rheinebene.

Ein Höhepunkt ist das „SÜW-Picknick“: An barrierefreien Rastplätzen genießen Wanderer regionale Produkte, die sie sich zuvor bei einem lokalen Picknickanbieter geholt haben. Verkaufsstellen listet der hiesige Tourismusverband auf seiner Webseite.

**Beim „SÜW-Picknick“ können an barrierefreien Rastplätzen regionale Produkte genossen werden.**



Foto: DZT/Jens Wegener, Bildarchiv Südliche Weinstraße e.V.

Der barrierefreie Rundweg durch die Markwardanlage in Annweiler beschert eine Aussicht auf die Burg Trifels, die sich rund 300 Meter über der Kleinstadt erhebt.

Foto: Pfalz Touristik e.V., Heimatlicher GmbH

# durch die Weinberge

Die Drei-Kilometer-Tour „Bildstöcke und Flurkreuze“ in Maikammer führt auf leichten Wegen zu religiösen Denkmälern.

## Traumhafte Aussichten

Der anderthalb Kilometer lange, nach „Reisen für Alle“-zertifizierte Rundweg durch die Markwardanlage in Annweiler am Trifels leitet Rollstuhlfahrer durch einen liebevoll gestalteten Park am Rande des Pfälzerwaldes. Traumhaft ist die Aussicht auf die Burg Trifels, die sich rund 300 Meter über der Kleinstadt erhebt. An warmen Tagen sorgt ein unterfahrbares Armbecken an der Kneippanlage für Erfrischung.



Weitere Informationen:  
[www.suedlicheweinstrasse.de](http://www.suedlicheweinstrasse.de)



Foto: DZT/Jens Wegener, Bildarchiv Südliche Weinstraße e.V.

# Psychische Gesundheit

## Eine starke Stütze im Angesicht großer Herausforderungen

Wenn wir an unsere Gesundheit denken, stehen oft körperliche Beschwerden im Vordergrund. Doch gerade in Zeiten von Krankheit oder nach schweren Schicksalsschlägen spielt unsere psychische Gesundheit eine entscheidende Rolle. Sie ist nicht nur ein stiller Begleiter, sondern auch eine Stütze, die uns hilft, mit Herausforderungen umzugehen und unseren Lebensmut zu bewahren.

### Körper und Geist verbinden

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Körperliche Erkrankungen können unsere Psyche belasten, und umgekehrt kann unser seelisches Wohlbefinden Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit haben. Beispielsweise können Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder der Verlust von Unabhängigkeit zu Traurigkeit, Angst oder sogar Depression führen. Umgekehrt kann eine positive geistige Einstellung die Heilung fördern und die Lebensqualität erheblich verbessern. Hier ein paar Anregungen, um die psychische Gesundheit zu stärken.

- **Für sich selbst sorgen:** Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Es bedeutet, sich selbst genauso viel Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken wie anderen. Nehmen Sie sich Zeit für kleine Momente des Glücks, sei es durch das Lesen eines Buches, einen Spaziergang im Freien oder das Hören Ihrer Lieblingsmusik. Solche Aktivitäten können helfen, den Geist zu beruhigen und Kraft zu tanken.
- **Über Gefühle sprechen:** Oftmals neigen wir dazu, unsere Gefühle zu verbergen, insbesondere, wenn wir das Gefühl haben, stark sein zu müssen. Doch das Teilen von Sorgen und Ängsten kann unglaublich befreiend sein. Sprechen Sie mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Therapeuten über das, was Sie belastet. Manchmal reicht schon das „Von der Seele reden“, um sich verstanden und weniger allein zu fühlen.
- **Unterstützung suchen und annehmen:** Es ist keine Schande, Hilfe anzunehmen. Ob es sich um psychologische Unterstützung, Selbsthilfegruppen oder auch praktische Hilfe im Alltag handelt – Unterstützung kann in vielerlei Form kommen. Sanitätshäuser bieten oft mehr als nur physische Hilfsmittel; sie können auch Informationen zu unterstützenden Dienstleistungen und Ressourcen bereitstellen, die Ihnen helfen können, Ihre psychische Gesundheit zu stärken.
- **Achtsam sein und akzeptieren lernen:** Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben und den Moment bewusst wahrzunehmen. Dies kann durch einfache Übungen wie bewusstes Atmen, Meditation oder das bewusste Genießen einer Tasse Tee geschehen. Akzeptanz hingegen bedeutet, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind – ohne Widerstand oder Verurteilung. Dies ist besonders hilfreich, um mit unveränderlichen Situationen umzugehen und inneren Frieden zu finden.
- **Kleine Schritte machen:** Erwarten Sie nicht von sich selbst, alles auf einmal zu schaffen. ||





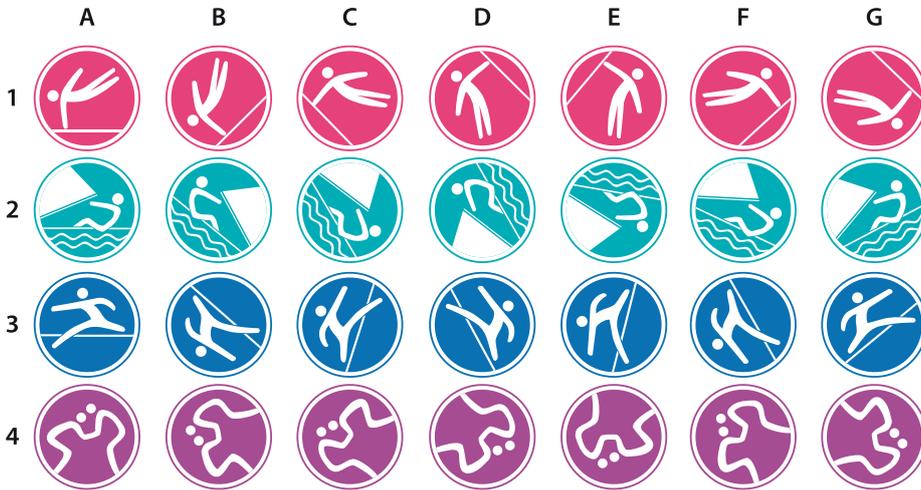
## Fehlerbild

Das linke Bild unterscheidet sich durch sieben Veränderungen von dem Bild daneben. Welche sind es?



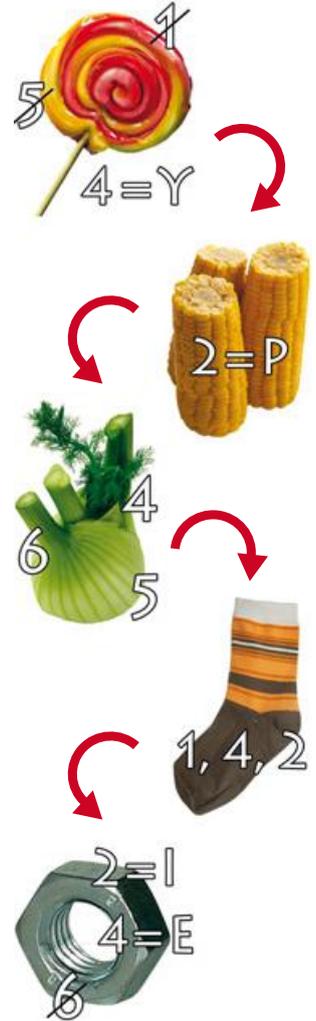
## Drehwurm

Alle Sport-Piktogramme einer Zeile sind identisch, aber gedreht. Zwei sind zusätzlich noch gespiegelt. Welche?



## Rebus

Welche Organisation verbirgt sich hinter diesem Bilderrätsel?



## Sport-Anagramme

Anders sortiert, ergeben die Buchstaben Sportarten. Welche sind es?

- KALB BLAEST
- DIRK FUSSWU
- RUNDE GRIPS
- WIR UND SENF
- NORD LERNEN
- AGENTIN IS LINK
- NIEDERES SURRT
- SICHTET SINN

## Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

1		2				5		8	
9		7	2			8	6		
			8		9	5			
		9					4	3	5
		2		6	5				
		4		9	1	3			
				3		1	2	4	6
3	1				2				
			4				1	7	

2	8	4	5	6	9	1	7	3
3	1	6	4	2	7	8	5	9
5	7	9	3	8	1	2	4	6
8	4	5	6	1	3	7	9	2
7	2	3	6	9	4	8	1	5
6	9	1	8	7	2	4	3	5
4	6	8	1	9	5	3	2	7
9	5	7	2	3	8	6	1	4
1	3	2	7	4	6	9	5	8

Sudoku:

- Basketball, 2. Diskuswurf,
- Dressurreiten, 8. Tischtennis,
- Dreisprung, 4. Windsurfen,
- Rennerodein, 6. Inlineskating,
- Dressurreiten, 8. Tischtennis,

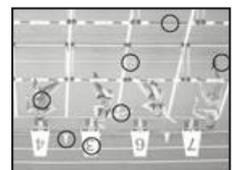
Sport-Anagramme:

- D und E;
- B und F;
- C und G;
- A und D

Drehwurm:

- Lilli, Mais, Fenchel, Socke, Mutter)
- OLYMPISCHES KOMITEE

Rebus:



Fehlerbild:

Lösungen