

Ausgabe  
01/2020

# FÜR DICH!



VITAKT-SPÜRNASE  
VORSICHT VOR  
BETRÜGERN!

UNTERWEGS  
AUF DEM JACOBSWEG

LEBEN  
LICHT UND FARBEN  
ERLEBEN

ZUM MITNEHMEN!

**Vitakt**<sup>®</sup>  
Hausnotruf



## IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ute Popko  
Vitakt Hausnotruf GmbH  
Hörstkamp 32  
48431 Rheine

Tel.: 0 59 71 - 93 43 56

Fax: 0 59 71 - 93 43 80

[vitakt.com](http://vitakt.com)

[info@vitakt.com](mailto:info@vitakt.com)

[www.facebook.com/vitakt](https://www.facebook.com/vitakt)

Ust-ID-Nr.: DE 814103026

WEEE-Reg.-Nr.: DE 53024815

### PFLEGE

- 4 [Pflegeberatung – Wer kann sie in Anspruch nehmen?](#)
- 5 [Plötzlich Pflegefall – eine Checkliste für pflegende Angehörige](#)

### UNTERWEGS

- 6 [„Ich bin dann mal weg...“ Erfahrungen auf dem Jakobsweg](#)
- 8 [Hausnotruf „mobil“: Mit Vitakt auf Reisen gehen](#)

### VITAKT-SPÜRNASE

- 9 [Unsere Spürnase rät: Lassen Sie niemanden unangemeldet in Ihr Zuhause!](#)

### BUCHTIPP

- 10 [Auf dem Drahtseil: Pflegende Angehörige zwischen Verantwortung, Liebe und Selbstaufgabe](#)

### LEBEN

- 12 [Sehen im Alter - Wie man durch Licht und Farbe das Leben verbessern kann](#)

### HAUSNOTRUF

- 14 [In jedem Fall gut versorgt - Ein Vitakt-Partner in der Kontaktliste bringt zusätzliche Sicherheit](#)
- 15 [Hausnotruf: Worauf es ankommt](#)

### GESUND

- 16 [„Durst ist schlimmer als Heimweh...“](#)
- 17 [Medikamente richtig einnehmen - Tipps und Hinweise](#)

### REZEPTE

- 18 [Struwen \(Püfferchen westfälisch\)](#)
- 19 [Altdeutscher Schnitzelauflauf](#)
- 19 [Käsekuchen ohne Boden](#)

### HERZENSANGELEGENHEITEN

- 20 [„Erzähl doch mal...“ „Herzengespräche“ – was steckt dahinter?](#)

### TECHNIK

- 22 [Mobile Notrufsysteme: Für wen sind sie nützlich?](#)

### UND ZULETZT NOCH...

- 27 [Mundwinkelakrobatik: Lächle - und die Welt lächelt zurück!](#)
- 27 [Seelenstreichler: Blumen können glücklich machen!](#)

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

um Hilfe zu bitten, ist keine Schwäche – es ist ein Akt des Mutes! Wenn wir um Hilfe bitten, akzeptieren wir unsere Grenzen und erkennen die Rolle an, die andere für unser Leben spielen. Mit einer Bitte um Unterstützung erkennen wir zugleich den Wert anderer Menschen und kämpfen gegen den Druck, ganz und gar unabhängig und selbstständig sein zu müssen. Wir öffnen durch das Bitten um Hilfe eine Tür zu unserer Umwelt - denn wer um Hilfe bittet, signalisiert die Bereitschaft, etwas für die Gemeinschaft beitragen zu wollen. Gegenseitige Unterstützung schafft Vertrauen, baut auf und stärkt die Beziehung zu Mitmenschen, Nachbarn, Freunden und der Familie.

Wir werden von unseren Hausnotruf-Kunden sehr häufig gefragt: Wen kann ich noch für meine Kontaktliste benennen, damit mir im Fall der Fälle schnell geholfen werden kann? Meine Angehörigen wohnen nicht in der Nähe. Niemand ist Ihnen in einer solchen Situation näher als Ihre Nachbarn, doch vielfach wird man von Gedanken zurückgehalten, die einem sagen: Das geht doch nicht! Ich kenne meine Nachbarn gar nicht! Meine Nachbarn sind berufstätig, sie haben so viel zu tun.

Man kann sich eine Million Gründe ausdenken, warum man die Nachbarn, die einem räumlich am nächsten sind, nicht stören möchte. Doch wer nicht fragt, der bekommt auch keine Unterstützung. **Zeigen Sie Mut, sprechen Sie Ihre Nachbarn an** und geben Sie Ihnen die Chance, Ihnen im Bedarfsfall helfen zu können!

Was kann ein Nachbar tun? Nachbarn können einen Schlüssel verwahren und bei Ihnen sein, bis Hilfe eintrifft. Sie können Ihnen aus misslichen Situationen helfen, die wirklich nichts mit einem Notfall zu tun haben, wie zum Beispiel, dass Sie sich neben den Sessel auf den Boden



gesetzt oder Sie Ihre Brille verlegt haben. Machen Sie auf sich aufmerksam, indem Sie Ihre Bitte offen mit Ihren Nachbarn besprechen!

Bitte sagen Sie Ihrem Nachbarn, dass er deswegen nicht immer zu Hause sein muss. Im Bedarfsfall, da können Ihre Nachbarn und Sie ganz beruhigt sein, bekommen Sie schnell Hilfe. Darum kümmern sich unsere Mitarbeiter/-innen in der Vitakt Serviceleitstelle.

Und nicht vergessen: **Sie haben auch viel zu geben!** Bieten Sie sich an, auch für Ihre Nachbarn da zu sein. Fragen Sie, ob irgendwo Hilfe benötigt wird. Auf den Hund aufpassen, mit den Nachbarskindern lesen lernen, Hemden bügeln, mal einen Kuchen backen? Man kann sich nicht ausdenken, was eventuell an Hilfen nötig sein kann und in welchen Situationen Sie mit Tatkraft Ihren Nachbarn helfen können.

Hilfe bedeutet Anerkennung füreinander und schafft Gemeinschaft – seien Sie mutig! **Fragen Sie um Hilfe** oder bieten Sie Unterstützung an!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins.

Liebe Grüße

Ihre 

Britta Schönweitz,  
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH



## PFLEGEBERATUNG – WER KANN SIE IN ANSPRUCH NEHMEN?

Tritt in einer Familie der Pflegefall ein, sind viele Fragen zu klären: Was muss zuerst organisiert werden? Woran muss man denken? Wer kann helfen und an wen kann man sich wenden? – Jetzt ist guter Rat teuer, allerdings nur sprichwörtlich, denn jede Person, die Beiträge an die Pflegeversicherung zahlt, hat das Recht auf umfassende, unabhängige und vor allem **kostenfreie Pflegeberatung** durch die Pflegekassen, den Pflegestützpunkt oder durch einen anerkannten Pflegeberater!

Haben Sie einen Antrag auf Pflegeleistungen bei Ihrer Pflegekasse gestellt, so sollten Sie wissen: Die Pflegekasse bietet von sich aus einen Termin für eine Pflegeberatung an. Die Beratung sollte innerhalb von 14 Tagen nach Antragstellung stattfinden. Im Beratungstermin wird ausführlich über die Leistungen aus der Pflegeversicherung und deren Verwendung aufgeklärt. Es wird besprochen, wie die Pflege im Alltag gelingen kann, welche Hilfsmittel es gibt und wie diese finanziert werden können. Idealerweise findet die Pflegeberatung daher in der Häuslichkeit des Pflegebedürftigen statt,

denn nur so gewinnt der Pflegeberater einen Eindruck über die Pflegesituation und kann besser einschätzen, welche Hilfsmittel anzuraten sind.

Die Beratung sollte so durchgeführt werden, dass Sie und Ihre Angehörigen die Informationen gut nachvollziehen können. **Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie immer wieder nach**, denn nur so können Sie auch alles in Anspruch nehmen, was Ihnen zusteht! Machen Sie sich übrigens keine Sorgen: Die Pflegeberatung darf ausschließlich informieren! Sie

werden dabei nicht „begutachtet“ und es dürfen auch keine Entscheidungen gefällt werden, die sich auf den Antrag auswirken könnten.

Der Anspruch auf eine kostenfreie Pflegeberatung kann übrigens auch geltend gemacht werden, **bevor** ein Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung gestellt wurde. So z.B., wenn Sie bei diesem Antrag Hilfe benötigen. In diesem Fall können Sie sich ebenfalls an den Pflegestützpunkt oder einen anerkannten Pflegeberater wenden; vielleicht hat jemand aus Ihrem Bekanntenkreis bereits Erfahrungen mit einem Pflegeberater gemacht und kann eine Empfehlung aussprechen. Auch hier übernimmt die Pflegekasse die Kosten für die Beratung.

**Unser Tipp: Eine Pflegeberatung kann immer wieder und jederzeit in Anspruch genommen werden!** Sie sollte allerdings nur bei einem Pflegeberater erfolgen, der sein Honorar direkt mit der Pflegekasse abrechnen kann.

Beratungsstellen werden von Pflegekassen, Kommunen oder Wohlfahrtsverbänden betrieben. Pflegeberatung für Angehörige und Betroffene bietet z.B. die Firma **„Kompass - Schulung & Beratung im Gesundheitswesen GbR“** (Tel. 05 41 - 68 54 620, [www.kompass-gesundheitswesen.de](http://www.kompass-gesundheitswesen.de)) an, zusätzlich informieren viele einschlägige Portale im Internet zum Thema. ■

# PLÖTZLICH PFLEGEFALL

## EINE CHECKLISTE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Zumeist tritt ein Pflegefall völlig unerwartet ein und plötzlich muss vieles organisiert, die Versorgung des Pflegebedürftigen gesichert und der Alltag strukturiert werden. Wichtig ist: Pflegeversicherte haben einen gesetzlichen Anspruch auf kostenfreie Pflegeberatung. Machen Sie davon Gebrauch, denn auch als pflegender Angehöriger können Sie sich beraten lassen.

### BERATUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Die Pflegekasse: Jeder Versicherte hat einen Anspruch auf kostenfreie Pflegeberatung
- Sozialdienst/Entlassungsmanagement der Klinik
- Pflegestützpunkt, Pflegeberater und Pflegedienste
- Seniorenberatungen
- Selbsthilfegruppen
- Hausarzt
- Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

### DIESE PUNKTE SOLLTEN SIE MÖGLICHST KURZFRISTIG KLÄREN:

- Stellen Sie möglichst bald einen Antrag auf Pflegeleistung bei der Pflegekasse!
- Kommt eine Pflege im häuslichen Umfeld infrage: Stimmt die Infrastruktur? Passen die baulichen Gegebenheiten (z.B. im Bad? Rampe vor der Haustür? Treppenlift)?
- Überlegen Sie, welche Anpassungen in der Wohnung noch vorgenommen werden müssen: Sind Stolperfallen wie Brücken und Läufer beseitigt? Werden weitere Hilfsmittel wie Hausnotruf, Toilettenstuhl, Pflegebett oder Ähnliches benötigt?
- Möchten Sie von der Pflegezeit Gebrauch machen? Dann informieren Sie schnellstmöglich Ihren Arbeitgeber darüber.
- Überlegen Sie, welche Hilfen und Unterstützungen der Pflegebedürftige benötigt und was Sie davon leisten können. Überfordern Sie sich dabei nicht!

### DIESE PUNKTE SIND LANGFRISTIG ZU KLÄREN:

- Wie ist Ihre berufliche Situation? Lässt diese eine Pflege zu Hause überhaupt zu oder muss die Arbeitszeit dauerhaft angepasst werden?
- Erstellen Sie einen Pflegeplan und planen Sie auch freie Zeit für sich ein; Familie, Freunde und Fachleute können Sie bei der Pflege und Betreuung unterstützen.
- Erkundigen Sie sich nach Pflegekursen in Ihrer Nähe bzw. nach häuslichen Schulungen, die von einem Pflegeberater durchgeführt werden. Für pflegende Angehörige ist beides kostenfrei.

Neben diesen Dingen ist es wichtig, gut auf sich selbst und den eigenen Körper zu achten! Dem Pflegebedürftigen kann es nur gut gehen, wenn es dem Pflegenden gut geht. ■



NUR NOCH 40 KM BIS SANTIAGO!

## „ICH BIN DANN MAL WEG...“ - ERFAHRUNGEN AUF DEM JAKOBSWEG

Zeit, zu sich selbst zu finden, sich auf kleine Dinge zu reduzieren und zu fokussieren, Natur ganz nah erleben – wer sich aufmacht einen Pilgerweg zu gehen, begibt sich sowohl auf eine innere als auch auf eine äußere Reise. Religiöse Motive spielen dabei oft nur eine sekundäre Rolle. Aber warum gehen Menschen in Zeiten von extremer Mobilität durch Auto, Bahn und Flugzeug Hunderte Kilometer zu Fuß? Was bewegt sie, wenn sie sich über mehrere Wochen und viele Kilometer oft allein auf eine Pilgerreise begeben? Welche Erwartungen haben sie an ein solches Erlebnis und was motiviert sie dazu, sich tatsächlich auf die Reise zu begeben?

Unsere Kollegin Britta Holthaus hat sich im Sommer 2019 ebenfalls auf eine Wanderung begeben. Sie ist von Porto in Portugal bis Santiago de Compostela in Spanien gelaufen, eine Strecke von ca. 260 Kilometern, für die sie 14 Tage gebraucht hat. Was sie dabei erlebt und warum sie dieses Abenteuer gewagt hat, erzählt sie uns in einem Interview.

### **Liebe Britta, warum hast du dich entschieden, dich auf eine solche Reise zu begeben? Gab es einen bestimmten Auslöser, oder ist der Gedanke langsam gereift?**

Ich hatte den Gedanken schon ein wenig länger. Ich wollte eigentlich bereits vor 2 Jahren mit meiner Tante den Weg gehen. Sie hatte aber gesundheitliche Probleme und aus dem Grund habe ich den Gedanken erstmal wieder verworfen.

Im Sommer letzten Jahres hatte ich dann ein persönliches Tief und ich hatte das Gefühl „Ich muss hier raus“.... Und dann ging es relativ schnell. Der Wunsch zu gehen wuchs dann immer schneller und ich habe drei Tage später den Flug nach Porto gebucht und war zwei Wochen später auf dem Jakobsweg unterwegs.

### **Was waren für dich die größten Herausforderungen dabei?**

Anfangs war meine größte Herausforderung, mich allein auf den Weg zu machen. Mich allein in den Flieger zu setzen und loszugehen. Vor den ca. 260 km hatte ich Respekt, aber irgendwas in mir sagte, dass ich es tun muss!!!

### **War es wichtig für dich, diese Wanderung allein zu machen?**

Im Vorfeld habe ich mich ein wenig schlau gemacht: An vielen Stellen war zu lesen, dass man den Weg allein gehen sollte. Jeder hat sein eigenes Tempo und ich wollte auch meine Ängste überwinden und mich einfach mal trauen, etwas allein zu machen. Am Ende war ich nicht allein. Ich habe sehr schnell Anschluss gefunden und man trifft immer wieder Pilger,

die das gleiche Tempo gehen. Wenn man möchte, schließt man sich an und plaudert ein wenig, oder man läuft allein mit seinen Gedanken und Eindrücken.

### Was hat dich am meisten beeindruckt?

Die hilfsbereiten Menschen in Portugal und Spanien. Die Gastfreundschaft. Die wunderschöne Natur, die man, wenn man zu Fuß unterwegs ist, wohl am besten wahrnehmen und genießen kann.

Und natürlich der Einlauf nach Santiago de Compostela. Ich muss gestehen, ich hatte Tränen in den Augen. Die riesengroße Freude, so viele glückliche Pilger zu sehen! Diese Emotionen und Gefühle haben mich übermannt. Es war einfach nur wunderschön!

### Wo bist du an deine Grenzen gestoßen (körperlich/mental)?

Ich bin körperlich zum Glück nicht an meine Grenzen gekommen. Meine Probleme hatte ich gegen Ende der Reise. Einmal war Schlafdefizit ein Problem. Die Nächte waren kurz. Die Schlafsäle waren gewöhnungsbedürftig. Irgendein Geräusch gab es immer und es war ein Kommen und Gehen.

Des Weiteren war die Hygiene am Ende ein echtes Problem für mich. Die sanitären Anlagen waren zum Teil nicht so nach unserem Standard und die Möglichkeiten seine Sachen mit der Maschine zu waschen, gab es nicht so oft. Aus dem Grund wurde abends, direkt nach der Ankunft an der Herberge immer direkt mit der Hand gewaschen, damit die Sachen am nächsten Morgen wieder trocken sind. Ich muss gestehen, dass ich mich am Ende selbst nicht mehr riechen konnte und habe mich sehr auf meine Dusche und mein Bett zu Haus gefreut!

### Hat sich deine Erwartung an diese Wanderung erfüllt?

Ich hatte keine wirklichen Erwartungen. Ich wollte für eine längere Zeit raus aus meinem Alltag und zur Ruhe kommen. Das hat funktioniert!

### Würdest du dich wieder auf eine solche Reise begeben?

JA, auf jeden Fall. Einmal Pilger... Immer Pilger. Ich habe auch schon Ideen.

### Hat die Reise dein Leben beeinflusst?

Die Reise hat mich verändert. Im positiven Sinne und das ist für mich eine Riesenfreude! Ich würde jedem empfehlen sich auf so einen Weg zu begeben! Ich habe ein wenig mehr zu mir gefunden und habe diese Energie mitgenommen und befinde mich noch immer in einer Phase der Veränderung. Man wird auf dem Weg nicht die Erleuchtung haben, aber man bekommt Denkanstöße. Unser Motto auf dem Weg war immer: Der Weg gibt dir das, was Du brauchst. Und das ist so.... und nicht nur auf dem Jakobsweg. Man lernt vielleicht nur etwas genauer hinzuschauen.

### Was würdest du Menschen, die einen Pilgerweg gehen möchten, als Ratschlag mitgeben?

Packt den Rucksack (nicht zu viel mitnehmen), schnürt die Schuhe und wandert los!!! Nicht zu viel nachdenken, sondern einfach losgehen!

### Welche gewonnene Erkenntnis ist für dich zu einem Leitsatz geworden?

Der Weg gibt Dir das, was Du brauchst! ■



## HAUSNOTRUF „MOBIL“: MIT VITAKT AUF REISEN GEHEN

Gelegentlich werden wir von unseren Kundinnen und Kunden gefragt, ob man das Vitakt-System auch mitnehmen kann, wenn man gerne einmal die eigenen vier Wände verlassen und sich eine Zeit lang „fremden Wind“ um die Nase wehen lassen möchte. Unsere Antwort: Natürlich ist das auch für Hausnotrufkunden kein Problem!

Wir bieten zwar keine klassische mobile Notruf-Lösung an, aber das komplette Vitakt-System kann ganz einfach auch am Ferienort angeschlossen werden, solange sich dieser innerhalb Deutschlands befindet. Ein kurzer Anruf in unserer Serviceleitstelle genügt und schon kann es – nachdem die Urlaubs-Adresse mitgeteilt und geklärt wurde, wer vor Ort im Notfall zu unseren Kunden kommt – losgehen: „Im letzten Monat war ich bei meiner Tochter im Schwarzwald zu Besuch, das war so schön!“ hat uns unsere Kundin Anneliese Peters\* begeistert nach ihrer Reise erzählt: „Ich hatte das Gefühl, dass mir zu Hause das Dach auf den

Kopf fällt, wusste aber nicht, ob ich mein Vitakt auch mit in den Urlaub nehmen kann. Das war mir wichtig, denn meine Tochter ist in der Regel bis mittags auf der Arbeit, so dass ich auch bei ihr für einige Zeit allein war.“ Aber auch das stellte kein Hindernis dar: „Ein Anruf bei Vitakt und schon konnte ich verreisen – mit meinem Schutzengel!“ freut sich Anneliese Peters.

So sind Vitakt-Kunden auch im Urlaub sicher – garantiert! Egal ob auf Sylt, in Bayern, in Dresden oder in der Eifel – in jeder Region Deutschlands sind wir für unsere Kundinnen und Kunden da. Auch im Urlaub wie gewohnt: rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr. Für jeden Hilfebedarf und für nahezu jeden Wunsch!

Vitakt bietet den „Urlaubs“-Service aber nicht nur für Kundinnen und Kunden: Auch, wenn pflegende Angehörige verreisen und ihre Angehörigen nicht allein lassen möchten, gibt es bei Vitakt eine Lösung - unproblematisch und ohne langfristige Bindung. So kann das Vitakt-System auch nur tageweise „gebucht“ werden, ohne lange Vertragslaufzeiten. Bezahlt wird der Service (23,00 € pro Monat) immer für einen Monat, egal ob er einen Tag oder vier Wochen benötigt wird. ■

\*Name geändert



## UNSERE SPÜRNASE RÄT: LASSEN SIE NIEMANDEN UNANGEMELDET IN IHR ZUHAUSE!

Trickbetrüger werden immer ideenreicher: Ihr Ziel ist es unter anderem, gewaltfrei in Wohnungen insbesondere von älteren Menschen zu gelangen, um dort Wertsachen zu stehlen. Als angebliche Mitarbeiter von Mietervereinen, vom Ordnungsamt oder von Energie- und Wasseranbietern klingeln sie an Wohnungstüren und versuchen, sich Zutritt zu verschaffen. Sie geben vor, dass sie bestellt worden seien, um nachzuschauen, ob der Vermieter seiner Pflicht nachgekommen ist und die Wohnung mit Rauchmeldern ausgestattet hat. Oder sie behaupten, dass sie den Stromzähler oder den Wasserstand ablesen müssten oder Handwerker seien, die angebliche Reparaturen durchführen müssten.

### Wir sind immer für Sie da:

Wenn Sie Hilfe brauchen, drücken Sie einfach auf Ihren Vitakt-Sender – auch bei unangenehmem Besuch an der Haustür!



### HIERZU RÄT DIE POLIZEI:

- Merken Sie sich unbedingt zunächst diese einfache Regel: **„Ich muss keine Fremden in meine Wohnung lassen!“**
- Vor dem Öffnen der Tür: Schauen Sie sich Besucher durch den Türspion oder durchs Fenster genau an.
- Öffnen Sie die Tür nur bei vorgelegtem Sperrriegel.
- Bestellen Sie Unbekannte zu einem späteren Zeitpunkt wieder, wenn eine Vertrauensperson anwesend ist. Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung!
- Wehren Sie sich energisch gegen zudringliche Besucher, sprechen Sie sie laut an oder rufen Sie um Hilfe. Auch wir sind für Sie da: Drücken Sie einfach auf Ihren Vitakt-Sender!
- Rufen Sie im Zweifel vor dem Einlass die entsprechende Behörde an. Suchen Sie deren Telefonnummer selbst heraus. Oder drücken Sie einfach auf Ihren Vitakt-Sender!
- Lassen Sie nur Handwerker in Ihre Wohnung, die Sie selbst bestellt haben oder die von der Hausverwaltung angekündigt worden sind. ■

# AUF DEM DRAHTSEIL: PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ZWISCHEN VERANTWORTUNG, LIEBE UND SELBSTAUFGABE

In Deutschland steigt die Zahl der Menschen, die gepflegt werden müssen und für die ein Leben in Selbstständigkeit und Unabhängigkeit nicht mehr möglich ist. Hier sind neben den Pflegediensten oftmals die Angehörigen gefordert, die einen Balanceakt zwischen eigenem Leben und der Fürsorge für die Angehörigen leisten müssen. Nicht selten sind sie dabei rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr Ansprechpartner, Versorger, psychischer und physischer Halt, ohne selbst wirklich aufgefangen zu werden. Hinzu kommen finanzielle Sorgen. Hilfen vom Staat gibt es, aber oft nur unzureichend, unüberschaubar und mit großen Hürden verbunden. In Gesprächen mit pflegenden Angehörigen dürfen auch wir bei Vitakt oft Anteil nehmen an Alltagssituationen, die an den Rand der Erschöpfung und der Selbstaufgabe bringen. Psychologische Unterstützung ist trotz vieler Angebote unübersichtlich, oft nicht an die Situation angepasst und schwer fassbar.

Was tun? Haben wir uns gefragt und sind dabei auf ein sehr interessantes Buch gestoßen: „Wege weg vom Stress“, so heißt es und versteht sich als Ratgeber für pflegende Angehörige. Daniel de Paola, psychologischer Berater und Personal Coach, Dozent und Trainer, Demenzbegleiter und -Berater hat uns in einem kleinen Interview Einblicke in seine eigenen Erfahrungen, Hintergründe und in seine Motivation gegeben, dieses Buch zu schreiben:

**Herr de Paola, wie kam es dazu, dass Sie das Bedürfnis gespürt haben so ein Buch zu schreiben?**

Ein Buch zu schreiben, war schon lange mein Traum. Es kam allerdings das Leben immer wieder dazwischen. Was ich in der Zeit aber konnte, war, Erfahrungen zu sammeln und mich weiter zu entwickeln. So kam es, dass ich Ende 2017 den Entschluss fasste, es endlich zu tun, egal, wie wenig Zeit ich hatte. Gleich in der ersten Woche des neuen Jahres fuhr ich für einige Tage an die Nordsee, in ein Hotel und legte dort den Grundstein für mein Buch. Bei meinen Recherchen stellte ich erschrocken fest, dass es für die besondere Zielgruppe „pflegende Angehörige“ kaum etwas nutzbares zu dem Thema „Stressabbau“ gibt. Das hat mich zusätzlich angetrieben, denn konnte ich doch nun schreiben, worüber ich mich am allerbesten auskannte. Diese Motivation führte dazu, dass ich am Ende in einem halben Jahr fertig wurde und mein Manuskript ans Lektorat weitergab. Zusammengefasst war es der Drang, ein Buch zu schreiben zusammen mit der Erkenntnis, dass ich etwas schreibe, auf das viele nur warten. Ich kann mit meinen Erfahrungen, meinem Wissen helfen, Schmerzen zu lindern, Familien wieder zusammenzuführen oder für ein besseres Bewusstsein zu sorgen.

**Gibt es für Sie einen persönlichen "Leitsatz"/ eine Art Philosophie im Umgang mit zu pflegenden Menschen?**

Ja, den gibt es definitiv. Vergiss bei aller Liebe nicht dich selbst! Nur wer selbst Kraft hat, kann auch anderen helfen. Es nützt nichts, einfach nur in den Sumpf mit hineinzuspringen. Wenn ich auf festem Grunde stehe, kann ich zupacken, kann ich helfen, kann ich retten. Stecke ich selbst mit drin, muss ich gerettet werden.



### Was sind für Sie die wichtigsten "Wege weg vom Stress" und wohin führen sie?

Für mich persönlich kann ich das sagen. Ansonsten kann ich das nicht gewichten, denn für jeden ist es ein anderer Weg, sind es andere Impulse, die weg vom Stress führen. Für mich am wichtigsten sind die Folgenden:

- L.M.A.A. – Lächle Mehr Als Andere!
- Willst du etwas ändern, ändere dich selbst!
- Loslassen, um neu greifen zu können.
- Lass die anderen wie sie sind!

All' diese Dinge führen zu einem entspannten Dasein. Ich kann nur mich selbst ändern. Wenn ich das so sehe, höre ich auf, bei anderen die Schuld zu suchen, andere zu verurteilen. Innere Freiheit zu fühlen bedeutet, entscheiden zu können, selbstBEWUSST zu sein und aus diesem Gefühl heraus wieder Zeit und Geduld für seinen Nächsten zu haben.

### Was möchten Sie Ihren Lesern mit auf den Weg geben?

Der Leser darf am Ende des Buches feststellen, dass er kein schlechtes Gewissen haben muss und sich erst recht nicht von diesem Gefühl treiben lassen muss. Weniger von anderen erwarten, auf sich selbst hören und die alten Stricke durchtrennen, die für ein unbewusstes Handeln sorgen, das ist alles möglich. Der Leser erkennt, dass eine Pause genauso wichtig ist, wie einen Termin einzuhalten. Meine Leser sind VOR dem Schaden klug.

### Wie ist Ihre persönliche Einschätzung der aktuellen Situation von pflegenden Angehörigen in Deutschland? (finanzielle Hilfen, psychologische Unterstützung, Ratschläge für den Weg durch den Behördenschwungel)

Die Angehörigen sind sich ihrer Verantwortung bewusst. Die meisten sehen sich allerdings völlig unerfahren einer Vielzahl an unüberschaubaren Hürden gegenüber. Wer nicht fragt, bekommt keine Antworten. Wer nicht anfordert, bekommt kein Geld. Wer sich nicht auskennt, muss allein klarkommen. Allerdings gibt es in vielen Städten eine sehr positive Entwicklung. Meist verbinden sich dabei Ehrenamt und professionelle Anbieter miteinander zu funktionierenden Netzwerken für die Bürgerinnen und Bürger.

Hier in Erkrath z.B. gibt es das Demenznetzwerk. Wer sich hilfeschend an eine Institution im Ort wendet, wird automatisch an die richtigen Ansprechpartner weitergeleitet. Die Städte selbst bieten kostenlose Beratung an und helfen dabei, alle Anträge richtig zu stellen. Es ist ebenfalls möglich, von der zuständigen Pflegekasse beraten zu werden.

Finanzielle Hilfen sind oft nur unzureichend, wenn man bestimmte Vorstellungen von der Pflege hat. Wählerisch darf man also nicht sein, wenn man nicht selbst vorsorgen konnte. Psychologische Unterstützung ist trotz der vielen Angebote unübersichtlich und oft nicht an die Situation angepasst. Das versuche ich mit meinem Angebot zu ändern. Die Art von Stress ist in den Pflegesituationen eine besondere. Der Ehepartner ist nicht mehr der, den man liebte, den man kannte. Die Rolle des Kümmerers fällt auf einmal in andere Hände. Bei der Pflege der Eltern fühlt man sich oftmals in alte Verhaltensmuster zurückversetzt. Scham und schlechtes Gewissen vermischen sich zu einem unbekömmlichen Cocktail. Pflegenden Angehörigen haben ein eigenes Leben, eigene Verantwortlichkeiten, eine Familie, einen Beruf und auch eine eigene Gesundheit, auf die zu achten ist. Die Pflege ist zusätzlich und nimmt nicht selten viel Zeit in Anspruch, die vorher schon kaum da war. Jetzt ist Hilfe besonders wichtig, wenn bei allem Einsatz der Beruf und die Familie und die Gesundheit nicht leiden sollen.

Vielen Dank, Herr de Paola! ■



Literatur-Hinweis:

[wege-wegvomstress.de](http://wege-wegvomstress.de)

Erhältlich auf:

[amazon.de](http://amazon.de) und [bod.de](http://bod.de)

## SEHEN IM ALTER WIE MAN DURCH LICHT UND FARBE DAS LEBEN VERBESSERN KANN

Die steigende Lebenserwartung der Gesellschaft ist eine große Bereicherung, stellt aber auch eine Herausforderung für die Versorgungsstrukturen von Pflegeeinrichtungen dar.



Im Alter verschlechtert sich oft nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Sinneswahrnehmung der Menschen. Für Viele stellt dabei die Verringerung des Sehvermögens die größte Einschränkung dar. Unsere Linsen werden trübe, die Sehschärfe nimmt ab und die Blendempfindlichkeit zu. Dadurch wird die räumliche Wahrnehmung stark eingeschränkt. Konturen und Kontraste können oft nur schlecht wahrgenommen, Distanzen schwer eingeschätzt werden. Dies führt bei Senioren im Allgemeinen

und bei Demenzerkrankten im Besonderen zu Desorientierung und zunehmender Unsicherheit. So nimmt die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, drastisch ab. Auch treten häufig Schlafstörungen auf.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Bedarf an höherer Lichthelligkeit weiter zu. So benötigt z.B. ein 65-jähriger Mensch bis zu 4-mal mehr Lichthelligkeit als ein 25-jähriger Mensch für die gleiche Sehaufgabe. Deshalb ist eine **gleichmäßige und blendfreie Ausleuchtung der Räume** von großer Bedeutung. Hier kann der gezielte Einsatz von Licht- und Farbgestaltung helfen: Er sorgt für eine bessere Orientierung, größere Sicherheit, schafft Geborgenheit und Zufriedenheit. Studien<sup>1</sup> belegten, dass durch den gezielten Einsatz von Licht und Farben in Wohn- und Betreuungseinrichtungen nicht nur das Wohlbefinden und die Motivation der Bewohner gesteigert wurden, sondern auch der Verbrauch von Medikamenten signifikant zurückging.

Deshalb sollte bei der Neuplanung altersgerechter, barrierefreier Bauten heutzutage immer auch ein Planungsteam von Licht- und Farbdesigner\*innen fest eingebunden sein. Wie kann dieses nun angewendet werden? Soll es ein Holzboden sein, oder doch lieber Fliesen? Welche Leuchten und Farbtöne sollten speziell im Flurbereich eingesetzt werden? - Jeder architektonische Raum ist anders, jedes Material und jeder Farbton ändern sich entsprechend der Raumstruktur und der Lichtverhältnisse. So sollten in einer menschenbezogenen Farbgestaltung grundsätzlich die **Farbkontraste** und die visuelle Ergonomie berücksichtigt werden.

Die visuelle Ergonomie, also die Physiologie des Sehens, hat die Zielsetzung, Augen und Organismus des Menschen zu schonen. Aus der Natur kennen wir zum Beispiel den Hell- Dunkel-Kontrast: Ein dunkler Erdboden (Boden), eine mittlere Helligkeit im Augenbereich (Wände) und ein heller Himmel (Decke). Übertragen wir dieses Sehen aus der Natur auch in die Innenräume, schafft dieses ein Wohlbefinden und eine Sicherheit für alle.

Durch die altersbedingte Eintrübung der Linse werden die Farben Violett, Blau und Grün verblasst wahrgenommen. Daher sollten für die Erkennung von Wänden, Decke und Boden die Farben kräftiger und kontrastreicher gewählt werden. Auch z.B. die farbliche Absetzung der Zimmertüren und besondere farbliche Kennzeichnung des Fahrstuhls führen zur besseren Orientierung.



Das Beispiel (links) zeigt einen hell gehaltenen Standardflur, wie er oftmals vorzufinden ist und die kontrastreiche Umgestaltung (rechts) für eine bessere Orientierung durch Farbkontraste.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der **Tag-Nacht-Rhythmus**. Für einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus zur Minimierung von Schlafstörungen ist die **Steuerung der Farbtemperatur** (bläulich weißes Licht bis gelblich weißes Licht) und die **Helligkeit** von großer Bedeutung. Der Tag-Nacht-Rhythmus wird durch die Hormone Serotonin und Melatonin maßgeblich beeinflusst. Unser Körper bildet Serotonin bei bläulich weißem Licht am Mittag, Melatonin kann nur bei gedämpftem gelblichen Licht bzw. bei Dunkelheit aus Serotonin gebildet werden. Durch die Steuerung von Kunstlicht kann der natürliche Tagesverlauf der Sonne nachempfunden werden, so dass Schlafstörungen gezielt vermindert werden können. Körper und Geist können sich erholen.

Ein **professionelles Licht- und Farbkonzept**, welches auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Senioren, Personal und Angehörigen eingeht, ist dabei von zentraler Bedeutung. ■

<sup>1</sup> Z.B. Studie „Farbe und Gesundheit“ HELIOS Universitätsklinikum Wuppertal 2017/2018

Bilder:  
RIDI LeuchtenGmbH  
Shutterstock

## ZU DEN AUTORINNEN UNSERES BERICHTS:



**Bettina Duwentäster** ist staatlich geprüfte Gestalterin, Diplom Farbdesignerin IACC und Inhaberin von colourtube – Szenografie und Raumgestaltung in Hamburg. Sie erstellt seit vielen Jahren Raumkonzepte im Wohn- und Objektbereich, gibt Workshops und hält Vorträge.

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



**Andrea Meisinger** ist Inhaberin von LOP Lichtplanungsbüro und gestaltet seit über 25 Jahren Lebensräume mit Licht, entwickelt Lichtkonzepte und erstellt Lichtplanungen im Gesundheitswesen, im Objektbereich sowie für private und gewerbliche Kunden.

[www.lop-kiel.de](http://www.lop-kiel.de)

Wir möchten, dass Sie sich rund um die Uhr sicher fühlen können! Damit Sie dank Ihres Hausnotrufsystems wohl behütet und selbstbestimmt in Ihren eigenen vier Wänden leben können, ist es wichtig, dass in Ihrer **Kontaktliste**, die bei unserer Vitakt-Serviceleitstelle hinterlegt wird, **möglichst viele Personen** aufgeführt sind. Das können Angehörige, Nachbarn oder Freunde sein. Diese Personen werden von uns benachrichtigt, sobald Sie auf Ihren Vitakt-Sender drücken und Hilfe benötigen. Damit diese Hilfe schnellstmöglich eintreffen kann, sollten die Kontaktpersonen in Ihrer Nähe wohnen und über einen Schlüssel zur Wohnung verfügen.

Leider ist es nicht immer möglich oder sinnvoll die Kontaktliste nur mit Angehörigen oder Nachbarn zu füllen: Die Angehörigen wohnen vielleicht weit weg, die Nachbarn können oder möchten diese Aufgabe nicht übernehmen und Freunde stehen nicht immer rund um die Uhr zur Verfügung. Um Ihnen in jedem Fall ein gutes Gefühl der Sicherheit geben zu können, empfehlen wir, einen zuverlässigen Pflegedienst in Ihre Kontaktliste mit aufzunehmen, der immer für Sie da ist und die sogenannte Hausnotrufbereitschaft stellt.

Übernimmt ein Vitakt-Partner die Hausnotrufbereitschaft, so kann er allein in der Kontaktliste stehen. Er ist aber auch zusätzlich zu Ihren Angehörigen und Nachbarn eine sinnvolle Ergänzung, um für eine weiter reichende Absicherung zu sorgen. Entweder zu Zeiten, in denen Sie Ihr privates Umfeld nicht stören möchten, oder für den Fall, dass wir Ihre Angehörigen nach Ihrem Notruf nicht erreichen können. Ein Vitakt-Partner ist immer erreichbar.

Die Kosten für die Hausnotrufbereitschaft sind je nach Vitakt-Partner verschieden und werden unabhängig von der Mietgebühr für das Vitakt-System erhoben.

Vitakt ist Ihnen gerne dabei behilflich, einen Vitakt-Partner vor Ort zu finden! Wir arbeiten bundesweit mit mehr als 5.000 Vitakt-Partnern zusammen, die vor Ort auch für Hausnotrufkundinnen und -kunden da sind.

Auf unserer Homepage **vitakt.com** bieten wir Ihnen eine einfache Suche an: Unter dem Punkt „**Vitakt vor Ort**“ sind alle Vitakt-Partner aufgelistet. Bei Eingabe der Postleitzahl, für die Sie einen Vitakt-Partner benötigen, wird ein entsprechender Eintrag angezeigt. Zusätzlich können Sie aussuchen, ob ein Vitakt-Partner mit oder ohne Hausnotrufbereitschaft angezeigt werden soll. ■

## IN JEDEM FALL GUT VERSORGT

EIN VITAKT-PARTNER IN DER KONTAKTLISTE  
BRINGT ZUSÄTZLICHE SICHERHEIT



## HAUSNOTRUF: WORAUF ES ANKOMMT

Mit Sicherheit in den eigenen vier Wänden leben – diesen Wunsch äußern viele Menschen, vor allem Ältere und Pflegebedürftige. Ihre gewohnte Umgebung ist ihnen in langen Jahren ans Herz gewachsen und so ist es nicht verwunderlich, dass laut dem Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) die meisten älteren Menschen in Deutschland in einem Privathaushalt leben.

Mit steigendem Alter nimmt auch die Zahl der Alleinlebenden zu. In Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren wird immer wieder deutlich, dass sich viele von ihnen dann im eigenen Heim nicht mehr sicher fühlen: Sie sorgen sich, weil sie aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen sind und befürchten, im Notfall keine Hilfe erreichen zu können. Der Gedanke, sich trotz aller Bindungen an die eigenen vier Wände in die Obhut einer Pflegeeinrichtung zu begeben, liegt dann nicht mehr fern.

Dabei gibt es eine Alternative, die ein unabhängiges Leben zu Hause möglich macht: Ein Hausnotrufsystem sorgt für ein gutes Gefühl der Sicherheit! Rechtzeitig eingesetzt kann es verhindern, dass zum Beispiel an sich harmlose Stürze schwerwiegende Folgen haben. Außerdem garantiert es, dass im Notfall unverzüglich Hilfe kommt.

Und das geht ganz einfach: Ein Druck auf den Sender - und schon geht eine Meldung an die Serviceleitstelle. Dort melden sich Mitarbeiter, die an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr eingehende Meldungen beantworten und Notrufe bearbeiten. Dafür muss der Kunde das Telefon nicht benutzen, denn die Mitarbeiter in der Serviceleitstelle können den Kunden über das Gerät hören. Im Notfall wird unverzüglich nach den Anweisungen gehandelt, die zuvor mit dem Kunden vereinbart worden sind: Entweder werden die Angehörigen, Freunde, Nachbarn oder ein Pflegedienst verständigt. Auf Wunsch des Kunden und im akuten Not-

fall wird der Rettungsdienst alarmiert. Sollte der Kunde nach dem Absetzen einer Meldung keine Antwort geben, so handeln die Mitarbeiter in der Serviceleitstelle ebenfalls nach den o.g. Anweisungen des Kunden.

**Unser Tipp: Die Sicherheit, die ein Hausnotrufsystem bietet, hängt auch von der Anzahl und der Erreichbarkeit der Personen ab, die Sie in Ihrer Kontaktliste benennen können!**

Wenn Ihre Angehörigen zu weit weg wohnen oder nicht zu Ihnen kommen können, so sind vielleicht auch andere Personen gerne bereit Ihren Wohnungsschlüssel zu nehmen und Ihnen bei Bedarf zur Seite zu stehen. Bitten Sie doch Ihre Nachbarn oder in der Nähe wohnende Freunde und Bekannte darum Sie zu unterstützen, wenn Sie jemanden brauchen. Ihre Nachbarn sind die Personen, die ganz nah sind, wenn Sie Zuwendung brauchen! Und sicherlich gibt es auch Situationen, in denen Sie Ihren Nachbarn behilflich sein können.

Was vielen nicht bekannt ist: Das Hausnotrufsystem ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel! Das bedeutet, dass bei Pflegebedürftigkeit unabhängig vom jeweiligen Pflegegrad ein Antrag auf Kostenübernahme bei der Pflegekasse gestellt werden kann. Wird der Antrag genehmigt, kann die monatliche Miete direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Dann erhält der Pflegeversicherte das Hausnotrufsystem, ohne selbst etwas dafür zahlen zu müssen.

Aber auch Selbstzahler können ein Hausnotrufsystem für eine monatliche Miete von 23,00 € bekommen. ■

# „DURST IST SCHLIMMER ALS HEIMWEH...“

...besagt ein altes Sprichwort. Ob das stimmt, möchten wir nicht beurteilen, aber zumindest ist Durst in der Regel ein Zeichen für das Bedürfnis, etwas zu trinken. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl bei den meisten Menschen ab, so dass es umso wichtiger ist, mit leckeren Getränken das Trinkbedürfnis wieder anzukurbeln und mit kleinen Erinnerungshilfen zu arbeiten, um nicht völlig zu vergessen Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Inzwischen gibt es Apps auf dem Handy, die ans Trinken erinnern, aber auch kleine „analoge“ Gewohnheiten und Tricks können helfen, daran zu denken: Ein Glas Wasser am Bett, das man jeden Morgen nach dem Aufwachen trinkt. Wasser oder ein anderes Getränk zu jeder Mahlzeit. Eine Flasche Wasser, die immer in der Nähe und in Sichtweite ist, können kleine, aber sinnvolle Hilfen sein ans Trinken zu denken. Eine besonders schöne Flasche kann zusätzlich animieren, sie immer wieder in die Hand zu nehmen und dann auch zu trinken.

Wasser gilt als guter Durstlöscher, ist vielen Leuten aber oft zu fade. Zum reinen Wasser gibt es viele Alternativen: Limonaden mit Zucker oder ohne, mit Zuckeraustauschstoffen oder anderen Süßungsmitteln. Mit Früchten und Kräutern, mit exotischen Gewächsen oder heimischem Obst. Mit wasserlöslichen Brausewürfeln oder als Microdrink. Trend oder Tradition, heiß oder kalt, süß oder ungesüßt – wer die Wahl hat, hat die Qual. Als Faustregel gilt für alle: Jeder Mensch braucht etwa 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht – also etwa 2 bis 3 Liter am Tag.

Wie auch immer – wir wünschen guten Durst!

## FÜR KALTE TAGE: HEISSGETRÄNK MIT INGWER UND ZITRONE

### Zutaten für 4 Personen:

-  60 g Ingwer
-  800 ml Wasser
-  100 g Ahornsirup
-  65 g Apfelessig
-  4 Zitrone(n)

### Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Wasser aufkochen lassen, den Ingwer zugeben und drei Minuten kochen. Danach von der Kochstelle nehmen und 25 Minuten ziehen lassen. Drei Zitronen auspressen und 80 ml Saft abmessen.

Apfelessig, Ahornsirup und Zitronensaft in ein großes Gefäß oder eine Flasche geben und gut durchmischen. Das Ingwerwasser abseihen, zugeben und alles verrühren.

Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und in das Getränk geben. Heiß servieren.

## FÜR HEISSE TAGE: ZITRONEN-MINZE-LIMONADE MIT HONIG

### Zutaten (für einen Liter Limonade):

-  250 ml Wasser
-  40 ml Honig (z.B. Waldhonig)
-  120 ml Zitronensaft
-  750 ml Mineralwasser
-  3-4 frische Stängel Minze

### Zubereitung:

250 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und erwärmen, Zitronensaft dazu geben und Honig darin auflösen. Den Topf vom Herd nehmen, das Wasser abkühlen lassen und in eine große Karaffe füllen. Frische Minzstängel hineingeben und mit 750 ml kohlenensäurehaltigem Mineralwasser aufgießen. Mit Eiswürfeln servieren. ■

Wer Medikamente (regelmäßig) einnehmen muss, der sollte wissen, dass die richtige Einnahme eine große Rolle für den Erfolg der Behandlung spielt. Einnahmefehler können die Wirkung abschwächen oder Nebenwirkungen verstärken. Meistens empfiehlt der behandelnde Arzt, wie oft und zu welchem Zeitpunkt Tabletten genommen werden sollten. Sagt der Arzt nichts dazu, kann die Packungsbeilage helfen. Aber was bedeutet „vor/nach dem Essen“, oder „nüchtern“? Und wie schlucke ich Tabletten am besten? Wir geben einen kleinen Überblick:

**Keine Einnahme mit Milch!** Vor allem Antibiotika sollten nie mit Milch eingenommen werden, denn das Kalzium in Milchprodukten verhindert die Aufnahme durch die Darmwand in den Blutkreislauf. So kann das Antibiotikum nicht wirken.

**Kein Grapefruitsaft!** Grapefruit kann die Wirkung spezieller Medikamente sehr stark steigern und damit zu unerwünschten oder sogar gefährlichen Reaktionen führen. Daher: Grapefruitsaft und Medikamente am besten nicht zusammen schlucken!

**Alkohol vermeiden!** Alkohol kann die Wirkung des Medikaments hemmen, aber auch verstärken.

**Keinen Kaffee oder Tee zum Schlucken der Medikamente verwenden!** Sie können die Wirkung von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Paracetamol verstärken und es kann z.B. zu Herzflattern kommen.

## MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN TIPPS UND HINWEISE

### Was bedeutet:

**Vor dem Essen:** Die Tablette sollte 30 bis 60 Minuten vor der nächsten Mahlzeit geschluckt werden.

**Nüchtern:** Sie sollten Ihr Medikament am besten eine Stunde vor der ersten Mahlzeit zu sich nehmen. Auf leeren Magen wirken Medikamente schneller.

**Während der Mahlzeit:** Sie können die Tablette beim Essen oder sofort danach nehmen. So schützt die Speise im Magen die empfindliche Magenschleimhaut vor möglichen Schäden.

**Nach dem Essen:** Der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte im Idealfall mindestens zwei Stunden betragen. Der Grund: Es gibt Lebensmittel, die die Wirkstoffaufnahme stören.

**Welche Flüssigkeit eignet sich und welche nicht?** Tabletten optimalerweise mit einem Glas **Leitungswasser** schlucken. So können sich Wirkstoffe am besten entfalten.

### Und zum Schluss: Wie entsorge ich Medikamente, die nicht mehr gebraucht werden?

Dazu sagt das Bundesministerium für Gesundheit: Medikamente können entgegen vieler anderer Behauptungen über den Hausmüll entsorgt werden! Da in Deutschland der Hausmüll zunächst verbrannt oder mechanisch vorbehandelt wird, bevor er in Deponien gelagert wird, ist die Entsorgung über den Hausmüll unbedenklich. Schadstoffe werden so größtenteils zerstört und können nicht in das Grundwasser gelangen. Eine Entsorgung über die Toilette oder das Waschbecken sollte dagegen auf keinen Fall erfolgen! Und noch etwas: Apotheken können Alt-Medikamente annehmen, sind aber rechtlich nicht dazu verpflichtet! ■



## STRUWEN (PÜFFERCHEN WESTFÄLISCH)

### Zutaten:

- † 500 g Mehl
- † 3/8 l Milch
- † 40 g Hefe
- † 2 EL Zucker
- † 125 g Rosinen oder Korinthen
- † 1-2 Eier
- † 1 TL Salz
- † 30 g Butter
- † Fett zum Backen (Öl oder Schmalz)

### Zubereitung:

Man rührt die Hefe mit etwas lauwarmen Milch an, gibt das Mehl in eine Schüssel und gibt die angerührte Hefe hinzu. Anschließend vermengt man die Hefe mit dem Mehl und lässt es eine Stunde an einem warmen Ort stehen und aufgehen. Die übrigen Zutaten hinzugeben und unter kräftigem Schlagen einen cremigen Teig bereiten. Diesen Teig erneut eine Stunde gehen lassen. Anschließend aus dem Teig kleine runde Küchlein formen und diese in einer Pfanne mit heißem Fett goldbraun backen. Die Struwen Küchlein mit Zimt und Zucker bestreuen und noch warm verzehren.

## ALTDEUTSCHER SCHNITZELAUFLAUF

### Zutaten (für 4 Personen):

- 🍴 4 Schweineschnitzel
- 🍴 4 Zwiebeln
- 🍴 140 g Kochschinken
- 🍴 1 kl. Dose Champignons in Scheiben
- 🍴 125 g Crème fraîche
- 🍴 100 g Käse (Gouda)
- 🍴 200 ml Sahne

### Zubereitung:

Kann man einen Tag vorher zubereiten, muss man aber nicht!

Zwiebeln und Kochschinken würfeln und mit den Champignons in der Pfanne anschmoren und erkalten lassen.

Die Sahne mit Crème fraîche verrühren. Die Schnitzel und die geschmorten Zutaten in eine Auflaufform schichten, den Käse darüber streuen und mit der Sahne übergießen. Alles mit Alufolie abdecken und entweder für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen oder direkt in den Ofen schieben.

Bei 250 Grad 90 Minuten mit der Alufolie bedeckt backen.

Dazu schmecken Reis, Nudeln oder Baguette.



## KÄSEKUCHEN OHNE BODEN

### Zutaten:

- 🍴 1 kg Quark
- 🍴 125 g weiche Butter
- 🍴 160 – 180 g Zucker (nach Geschmack)
- 🍴 2 Pck. Vanillezucker
- 🍴 2 Pck. Vanillepudding
- 🍴 4 Eier
- 🍴 ½ Pck. Backpulver

### Zubereitung:

In einer Schüssel einfach alle Zutaten mit einem Rührgerät verrühren. Die Masse in eine gefettete Springform geben und bei 180 Grad 50 – 60 Minuten backen.



## „ERZÄHL DOCH MAL...“ „HERZENSGESPRÄCHE“ – WAS STECKT DAHINTER?



**Dagobert Hellebrand**

Einsamkeit ist eines der dringendsten sozialen Themen unserer Zeit. Und für uns bei Vitakt auch eines der absoluten Herzenthemen! Immer wieder treffen wir auch bei unserer Arbeit auf Menschen, die sich gerne mitteilen, von sich und ihrem Leben erzählen und einen Austausch mit anderen suchen, diese Möglichkeiten

aber gar nicht oder nur eingeschränkt haben. Die Erfahrungen unserer Kolleginnen und Kollegen in der Serviceleitstelle zeigen, dass Ge-

sprächspartner auch bei unseren Kundinnen und Kunden oft Mangelware sind. Die Kommunikation mit den Mitarbeitern in der Zentrale ist oft eine der wenigen Gelegenheiten mit anderen zu reden.

Ein Angebot, das genau dort ansetzt, nennt sich „Herzensgespräche“: Es versteht sich als Gesprächsinitiative und stellt den telefonischen Kontakt zwischen Menschen her, die alle den gleichen Wunsch haben: jemanden zum Reden zu finden und sich mit anderen Menschen auszutauschen. Eine sehr unterstützenswerte Idee, wie wir finden, die wir sehr gerne hier vorstellen möchten. Unser Gesprächspartner Dagobert Hellebrand ist einer der Initiatoren von „Herzensgespräche“ und erklärt uns in einem Interview die Idee, die hinter dem Projekt steckt.

### **Herr Hellebrand, wie ist die Idee entstanden, eine solche Initiative zu gründen?**

Seit vielen Jahren bin ich ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge tätig und dort mit mannigfaltigen Themen unserer Anrufer befasst. Im Laufe der Jahre haben sich „Alleinsein“ und „Einsamkeit“ immer mehr als Themen in den Vordergrund geschoben. Diese Erkenntnis gab 2016 letztlich den Ausschlag "Herzengespräche" ins Leben zu rufen, um Menschen auf Augenhöhe miteinander zu verbinden und ihnen durch neue Perspektiven ein facettenreicheres Leben zu ermöglichen. Telefonfreundschaften: leicht gemacht.

### **Wie erklärt sich der Terminus „Herzengespräche“?**

Wir möchten Gleichgesinnte zusammenbringen, die sich auf Augenhöhe respektvoll begegnen und wohlfühlen. Da gibt es jemanden, der ihre Meinung schätzt und braucht. Dem es wichtig ist, was sie denken. Für einander da sein und das gute Gefühl gebraucht zu werden: so entstehen Herzengespräche.

### **Wer steckt hinter den „Herzengesprächen“?**

Herzengespräche wird von Brigitte Vesenbeckh und mir operativ betrieben. Daneben unterstützen uns bundesweit drei Dutzend Multiplikatoren, die Flyer an Interessierte mit ihren eigenen Worten aushändigen und somit den Erstkontakt herstellen.

Mit der Vitakt Hausnotruf GmbH haben wir ein sehr renommiertes Unternehmen aus Rheine für unsere Idee gewinnen können. Vitakt unterstützt unsere Teilnehmer, die selber nicht die Teilnahmegebühren tragen können.

### **An wen richtet sich Ihr Angebot?**

Unser Angebot richtet sich an alle Altersgruppen: Es hat sich jedoch im Zeitverlauf herausgestellt, dass die Mehrzahl unserer Teilnehmenden der Gruppe 55 Plus angehören.

### **Was muss ich tun, um über „Herzengespräche“ Telefonkontakte zu bekommen?**

Es ist sehr unkompliziert Teilnehmer bei uns zu werden: Einfach das Teilnahmeformular auf unserer Internetseite ausfüllen, unterschreiben und an uns senden.

Oder noch einfacher: wir füllen das Formular zusammen mit dem Teilnehmer am Telefon aus und versenden es dann zur Unterschrift. Nach Eingang der unterschriebenen Teilnehmererklärung versenden wir dann die Liste mit den Telefonnummern und das Telefonieren kann beginnen.

### **Wie können andere Ihre Initiative unterstützen?**

Unsere Initiative kann durch Überreichung von sehr ansprechenden Flyern unterstützt werden (die wir gerne zur Verfügung stellen) und auch durch Mund-zu-Mund-Propaganda: einfach auch durch Nennung unserer kostenlosen Service Nummer 0800 2234 888 oder unserer Website [herzengespraechе.net](http://herzengespraechе.net).

Ebenso sind kleine Spenden willkommen, um denjenigen Teilnehmern zu helfen, denen es nicht möglich ist den Monatsbeitrag von 5,00 € selber aufzubringen.

### **Was liegt Ihnen persönlich am Herzen?**

Unverändert liegt uns unsere Gründungsidee am Herzen: Menschen am Telefon zu vernetzen, damit sich daraus stabile Telefonfreundschaften entwickeln, die bereichern. Und besonders freuen wir uns über Feedback wie: Ich bin froh, dass ich Herzengespräche beigetreten bin. Oder: Herzengespräche – Telefonate tun gut.

Mehr über das Projekt „Herzengespräche“ [herzengespraechе.net](http://herzengespraechе.net) ■

# MOBILE NOTRUFSYSTEME: FÜR WEN SIND SIE NÜTZLICH?

Die heutigen Senioren sind in der Regel gesünder und fitter als ihre Eltern oder Großeltern. Sie sind mobil und unternehmungslustig. Einige stellen sich trotzdem die Frage, wie sie sich absichern können, wenn ihnen unterwegs etwas passieren sollte. Eine Möglichkeit sind mobile Notrufsysteme, mit denen man außerhalb des Hauses, z.B. in der Stadt oder in der freien Natur, einen Notruf absetzen kann.



Es gibt vor allem drei Gruppen, von denen bzw. für die es besonders häufig nachgefragt wird:

Die erste Gruppe stellen die Freizeitsportler, die draußen unterwegs sind und sich für den Fall absichern möchten, dass sie beim Sport schwer stürzen oder sich ernsthaft verletzen.

Die zweite Gruppe sind Menschen, die aufgrund gesundheitlicher und/oder körperlicher Einschränkungen die Sorge haben, dass sie unterwegs in eine Situation geraten könnten, in der sie Hilfe benötigen. Ihnen ist es dann wichtig, selbst Hilfe anzufordern und dafür nicht auf Dritte angewiesen zu sein. Ihnen gibt ein mobiles Notrufsystem Unabhängigkeit und stärkt damit ihre Selbstständigkeit.

Die dritte Gruppe sind die Menschen mit Demenz. Anfragen für sie kommen in den meisten Fällen von Angehörigen. Da Menschen mit Demenz in der Regel nicht selbst einen Notruf zielgerichtet auslösen können, geht es bei ihnen vor allem darum, dass ihr Standort geortet werden kann.

---

## DAS SOLLTEN SIE PRÜFEN!

---

Bevor Sie sich ein mobiles Notrufsystem zulegen, sollten Sie die Angaben des Anbieters prüfen: Welche Genauigkeit verspricht dieser bei der Ortung? Auf 5 Meter genau? Wenn der Wert größer ausfällt, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie schnell gefunden werden können. Nicht akzeptabel wäre daher ein Radius von mehr als 100 m.

Ebenso sollten Sie darauf achten, dass die Ortung auch bei schlechtem Wetter, unter Bäumen und in engen Straßenschluchten zuverlässig funktioniert. Nennt der Anbieter in seinen Informationen Einschränkungen, in denen sein mobiles Notrufsystem eventuell nicht funktioniert, dann können Sie sich nicht darauf verlassen, dass es immer und überall einsatzbereit ist. Sie selbst sollten sich vor der Anschaffung eines

mobilen Notrufsystems fragen, ob es Personen gibt, die Ihnen helfen könnten, wenn Sie unterwegs einen Notruf auslösen. Hätten Sie Bezugspersonen, die zu dem Standort fahren würden, der durch das mobile Notrufsystem angezeigt wird? Auch dann, wenn Sie nicht in Ihrem Wohnort unterwegs sind und in einer anderen Stadt oder auf einem Spaziergang das mobile Notrufsystem betätigt haben? Werden diese Personen bereit sein, längere Fahrtwege zurückzulegen? Was ist, wenn diese Bezugspersonen berufstätig sind und nicht ohne Weiteres ihren Arbeitsplatz verlassen könnten? Diese Bezugspersonen sollten Sie nennen können, da ein Rettungsdienst nur in Ausnahmefällen benachrichtigt werden muss.

Grundsätzlich ist zu erwarten, dass die derzeitigen mobilen Notrufsysteme nur eine Übergangslösung für wenige Jahre sein werden. Denn der mobile Notruf wurde bereits in das Gerät integriert, das heutzutage sehr viele Menschen ständig bei sich tragen: das Handy. Mehrere Notruf-Apps sind aktuell bereits verfügbar. Bedient werden sie in der Regel durch Berühren des Displays, auf dem ein (roter) Knopf zu sehen ist. Bei aktivierter App kann dieser Knopf auch dann betätigt werden, wenn das Handy im Stand-by-Betrieb ist. Die Notruf-Apps setzen allerdings voraus, dass der Nutzer im Falle eines Hilfebedarfs noch an das Handy gelangen kann. Um dieses Problem zu lösen, wird bereits daran gearbeitet, einen Notruf auch durch Sprachsteuerung auszulösen.

Aber auch mit den Notruf-Apps ist noch nicht das Ende der Entwicklung erreicht. Es gibt seit kurzem Programme (Software) verschiedener Anbieter, die alle mobilen Notrufsysteme und -Apps überflüssig machen dürften. Diese Programme erlauben einer Rettungsleitstelle den Fernzugriff auf Funktionen des Handys, ohne dass eine Vorinstallation auf dem Handy des Anrufenden notwendig ist. Es genügt, die 112 anzuwählen. Nach der Rückmeldung durch die Rettungsleitstelle erhält der Anrufer eine SMS auf sein Handy. Durch das Aufrufen der SMS und der Zustimmung zur Ortung wird der Zugriff auf das Handy erlaubt. Die Rettungsleitstelle kann eine Ortung durchführen, eine Videoverbindung aufbauen und weitere Funk-

tionen des Handys vom Anrufer aktivieren und nutzen. Die Vorteile sind im Unterschied zu allen anderen mobilen Systemen offensichtlich:

- Kein zusätzliches Gerät (mobiles Notrufsystem) erforderlich
- Keine Vorinstallation auf dem Handy notwendig
- Keine Kosten (!)
- Schnelligkeit (direkter Kontakt zur Rettungsleitstelle)
- Datenschutz gewährleistet (Fernzugriff nur nach Zustimmung möglich)
- Helfer vor Ort können durch die Rettungsleitstelle bei Erste-Hilfe-Maßnahmen angeleitet werden

---

## KEIN ERSATZ FÜR HAUSNOTRUFSYSTEME

---

Mobile Lösungen sind für Menschen, die unterwegs für einen Notfall abgesichert sein möchten, eine sinnvolle Ergänzung. Sie stellen aber keine Alternative zu einem Hausnotrufsystem dar. Das bleibt auch zukünftig die bessere Lösung für die Sicherheit zuhause. So kann die Lautstärke eines Vitakt-Hausnotrufsystems individuell an die Situation vor Ort angepasst werden, was bei einem mobilen Notrufsystem nicht möglich wäre. Außerdem kann ein mobiles Notrufsystem wegen seines Lautsprechers und Mikrofons nicht wasserdicht sein und könnte daher nicht im Bad getragen werden. Gerade dort passieren aber die häufigsten und schwersten Stürze. Außerdem wäre ein mobiles Notrufsystem immer auf einen guten Netzempfang in der Wohnung angewiesen. Eine GPS-Ortung, wie sie durch ein mobiles Notrufsystem nach Betätigen der Notruftaste durchgeführt wird, ist innerhalb von Gebäuden problematisch und funktioniert nicht immer zuverlässig. Wenn aber der Standort nicht bekannt ist, wüssten die Hilfspersonen nicht, wohin sie fahren müssten. Bei einem Hausnotrufsystem dagegen ist das immer eindeutig: Der Kunde wird zuhause sein. ■

## SODOKU

**So funktioniert:** Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3 Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

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

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

## GEWINNSPIEL

Teilnehmen und ein Starterset mit sechs leckeren Sorten in handlichen 3er Packungen sowie einer wunderschönen Trinkflasche aus Glas von **waterdrop**® gewinnen!

Wenn Sie die Lösung für unser Kreuzworträtsel wissen, schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung und Ihrer Adresse an: **Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine**

An jedem **1. Dienstag im Monat** verlosen wir jeweils **drei waterdrop® Startersets mit Glasflasche!** Der Gewinn wird per Post verschickt. Solange der Vorrat reicht.



\*Symbolfoto, Paket kann andere Sorten und Farben der Flaschen enthalten

# KREUZWORTRÄTSEL

Training für das Hirn! Mit unserem beliebten Schwedenrätsel können Sie Ihr Allgemeinwissen auf die Probe stellen und sich kleinen und großen Herausforderungen stellen. Wir wünschen viel Spaß dabei!

|                                      |                                       |   |   |   |   |  |                                     |                               |                               |  |                           |                                     |   |                              |                                |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|--|
| Humanität                            | Klage-<br>lied                        | deutsche<br>Pop-<br>sängerin            | Kurort<br>am<br>Meer                        | chem.<br>Zeichen<br>für<br>Chrom                | junger<br>See-<br>hund                    | antike<br>Haupt-<br>stadt<br>der<br>Assyrer    | ↙                                   | Kfz-<br>Zeichen<br>Celle      | Schreib-<br>waren-<br>artikel | bibli-<br>scher<br>Riese                         | Geliebte<br>des Zeus      | Name dt.<br>Kaiser<br>und<br>Könige | ↘   | Drei-<br>finger-<br>faultier | Fanatiker<br>abge-<br>schaltet | ↙  |
| ↙                                    | ↘                                     | ↘                                       | ↘   | ↘   | ↘   | ↘  | ↘                                   | ↘                             | ↘                             | ↘  | ↘                         | ↘                                   | ↘   | ↘                            | ↘                              | ↘  |
|                                      |                                       |   |   |   | 14  |  |                                     | 6                             |                               |  |                           |                                     | 21  | wirklich                     |                                | 23                                       |
| Inhalts-<br>losigkeit                |                                       |   | 8   |   |   | ugs. für<br>nein                               |                                     |                               |                               | Telefo-<br>nat bei<br>Gefahr                     | 3                         |                                     |   |                              |                                |  |
| ↙                                    | 18                                    |   |   | Kanton<br>der<br>Schweiz                        |   |  |                                     | Nachbar-<br>staat<br>des Iran |                               | dt. Mittel-<br>gebirge<br>(Schwä-<br>bische ...) |                           | kleine<br>Metall-<br>schlinge       |   |                              | 17                             |  |
| die dort                             |                                       |   |   |   |   | größter<br>privater<br>Hausnot-<br>rufanbieter | 22                                  |                               | 29                            |  |                           |                                     | sagenhaf-<br>te Insel<br>im hohen<br>Norden |                              | Feier,<br>Party<br>(ugs.)      |  |
| Teil<br>des Ess-<br>bestecks         | 19                                    | bibli-<br>scher<br>Prophet              |   | kl. Küs-<br>tenschiff<br>austral.<br>Laufvogel  |   | 26   |                                     | Bedu-<br>nen-<br>mantel       |                               |  | Unter-<br>stützung        | 7                                   |   | 25                           |                                |  |
| ↙                                    | 20                                    |   |   |   |   | ver-<br>kehrs-<br>reich                        |                                     | Demon-<br>tage                |                               |  |                           |                                     | schmale<br>Meeres-<br>bucht<br>(skand.)     | persön-<br>liches<br>Fürwort |                                | 9  |
| Gegen-<br>satz von<br>Empfän-<br>ger | schlech-<br>te Ange-<br>wohn-<br>heit |   | schweiz.<br>Ferienort<br>in Grau-<br>bünden |   | Haupt-<br>stadt von<br>Aserbaid-<br>schan |  |                                     |                               | 16                            | Segel<br>am hin-<br>tersten<br>Mast              | Aufzug,<br>Fahr-<br>stuhl |                                     |   |                              |                                | argentin.<br>Gesell-<br>schafts-<br>tanz |
| ↙                                    | 12                                    |   | 15  |   |   | 27   | Rauch-<br>fang,<br>Schorn-<br>stein | Abend-<br>kleid               |                               |  |                           | 1                                   | Düsen-<br>flugzeug<br>(ugs.)                |                              |                                | 10                                       |
| Woh-<br>nung,<br>Heim                |                                       |   |   | Abk. für<br>Raster-<br>elektronen-<br>mikroskop | franz.<br>männ-<br>licher<br>Artikel      |  |                                     | griechi-<br>sche<br>Göttin    |                               | gehör-<br>chen<br>(ugs.)                         | durch,<br>mit<br>(lat.)   |                                     | Hoch-<br>schule<br>(Kzw.)                   |                              | gefro-<br>renes<br>Wasser      |  |
| ledig-<br>lich                       |                                       |   |   |   | Bruder<br>Jakobs<br>im A. T.              |  |                                     |                               | 13                            | chemi-<br>sches<br>Zeichen<br>für Titan          | 4                         |                                     |   |                              |                                |  |
| römi-<br>scher<br>Liebes-<br>gott    |                                       | unabhän-<br>gig von<br>fremder<br>Hilfe |   | 24  |   |  |                                     | 11                            |                               |  |                           |                                     |   |                              |                                | 5  |
| Straßen-<br>bahn<br>(süddt.)         | 28                                    |   |   |   | aufge-<br>brühtes<br>Heiß-<br>getränk     |  |                                     |                               | Kreuzes-<br>inschrift         |  |                           |                                     | 2   | auf<br>diese<br>Weise        |                                |  |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

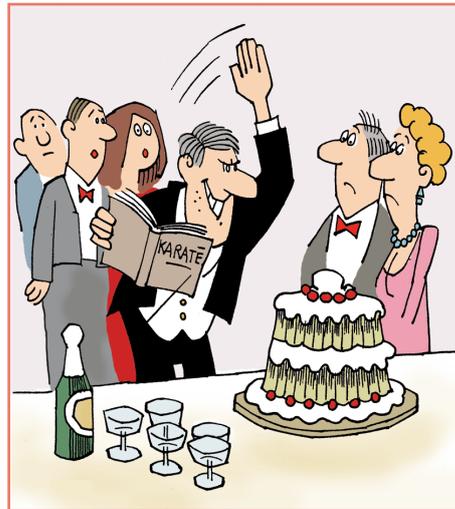
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

### Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtzel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligte Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 03.04.2020 bis zum 28.08.2020. Für eine Teilnahme senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort an die angegebene Adresse. Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Datum des Poststempels. Die Auslosung erfolgt an jedem 1. Dienstag im Monat während des Teilnahmezeitraums unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Letztmalige Auslosung: 02.09.2020. Zu gewinnen gibt es pro Auslosungstermin jeweils drei waterdrop® Startersets mit Glasflasche. Die Gewinner werden auf dem Postweg benachrichtigt. Der Gewinn wird über den Postweg verschickt.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf [www.vitakt.com/magazin/gewinnspiel](http://www.vitakt.com/magazin/gewinnspiel)

# RÄTSEL-SPASS FÜR DIE KLEINEN

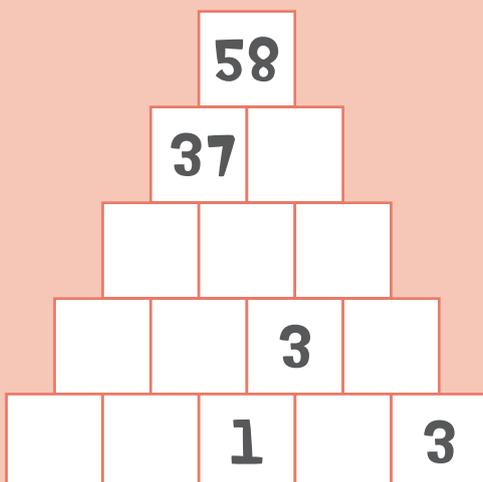
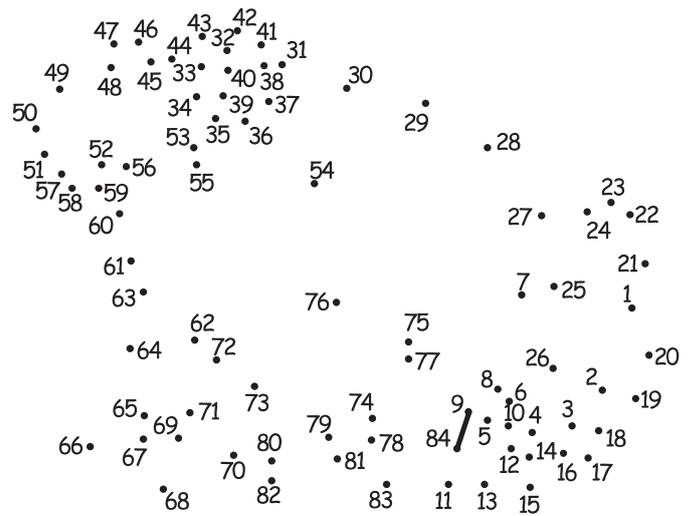


## FEHLERSUCHE

Im rechten Bild haben sich **10 Fehler** eingeschlichen. Kannst du alle finden?

## VON PUNKT ZU PUNKT

Wenn du alle Punkte von 1 bis 84 miteinander verbindest, erkennst du ein Tier mit großer Sprungkraft!



## ZAHLENPYRAMIDE

Ergänze die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.

## MUNDWINKELAKROBATIK: LÄCHLE - UND DIE WELT LÄCHELT ZURÜCK!

Schon Antoine de Saint-Exupéry wusste die Bedeutung eines Lächelns zu schätzen: „Ein Lächeln ist oft das Wesentliche. Man wird mit einem Lächeln bezahlt. Man wird mit einem Lächeln belohnt. Man wird durch ein Lächeln belebt.“ Dem können wir uns nur anschließen und hinzufügen: Ein Lächeln ist nicht nur zu sehen, sondern auch zu hören! Wie das gehen soll? Achten Sie mal auf die Stimmlage eines Gesprächspartners am Telefon: Wenn dieser lächelt, kann man das wirklich hören. Die Stimme klingt „warm“ und herzlich. Ganz anders, als wenn er angespannt oder schlecht gelaunt ist. Wir haben automatisch das Gefühl, dass der Mensch am anderen Ende der Leitung uns wohlgesonnen ist und uns ernst nimmt. Und das ist doch so schön! Und vor allem – es kostet nichts, noch nicht einmal viel Mühe!

Natürlich gibt es Tage, da ist einem nicht zum Lächeln zumute, da ist man traurig, müde oder beides. Aber gerade dann ist es umso schöner, wenn andere Menschen einem mit einem Lächeln begegnen. Und diese Freundlichkeit wirkt ansteckend und das eigene Lächeln kehrt zurück. Denken Sie an schöne Begegnungen, an glückliche Momente oder einfach an warme Sonnenstrahlen und Frühling. Ein Lächeln macht zufrieden, gelassen und gesund! Es geht, wirklich! Versprochen! ■

## SEELENSTREICHLER: BLUMEN KÖNNEN GLÜCKLICH MACHEN!

Das, was jeder von uns schon immer geahnt hat, ist inzwischen auch durch viele wissenschaftliche Studien belegt: Blumen machen glücklich! Vor allem ein Blick auf die Lieblingsblume kann bei vielen Menschen die Laune drastisch heben und regelrechte Glücksmomente hervorrufen. Dabei müssen die bunten „Seelenstreichler“ nicht unbedingt verschenkt werden, schon gar nicht an den einschlägigen „blumenlastigen“ Tagen wie Valentinstag oder an Geburtstagen.

In neurowissenschaftlichen Erhebungen wird deutlich, dass es manchmal schon ausreicht, durch einen Garten mit vielen Blumen zu gehen oder sich einfach Bilder von Blumen anzuschauen, um den Tag gelassener anzugehen. Wird man zusätzlich mit Blumen beschenkt, zaubert das bei allen Teilnehmern einschlägiger Studien ein Lächeln auf die Lippen und sie geben an glücklich zu sein und Lebensfreude zu empfinden. Das gilt übrigens nicht nur für Frauen. Auch viele Männer sagen, dass Blumen eine positive Wirkung haben!

Auch interessant: Blumen lassen uns sogar besser aussehen! Sieht man einen Menschen, der Blumen in den Händen hält, so nimmt man ihn laut einschlägiger Studien positiver wahr. Er/Sie erscheint fröhlicher, warmherziger und offener. Bunte Blumen können bei unserem Gegenüber bewirken, dass man freundlich und fröhlich und damit sogar verlässlicher wirkt.

Erstaunliche Ergebnisse, die aber immer wieder deutlich machen: Wenn man nichts mehr zu sagen hat, sollte man einfach Blumen sprechen lassen! ☺ ■



**Es gibt immer einen guten  
Grund zu trinken.**



  
**waterdrop®**  
MICRODRINK