

PFLEGEBOOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

Mehr
Aufmerksamkeit
für pflegende
Angehörige

Vor 80 Jahren:
Berlin wird
Olympiastadt

Heilkräuter:
Chili

Selbstbestimmt
im Alter leben



Lyoner, unsere Wurst

Sozialstation Krankenpflege zu Hause GmbH

Wir sind 24 Stunden täglich für Sie da!

www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de

Telefon:

06897 / 6 44 44

Das Saarland sagt AhA - saubere Arbeit!

Die Sozialstation Krankenpflege zu Hause ist Ihr Aha-Dienstleister

**AhA! -
Sozialversicherte Haushaltshilfe,
die man sich leisten kann!**



Ob Sie Hilfe bei Reinigungsarbeiten im Haus, bei der Wäsche- oder der häuslichen Blumenpflege benötigen oder ob Sie eine vertrauenswürdige Person brauchen, die Botengänge oder Einkäufe für Sie erledigt: Alle Agenturen bieten Ihnen diese Dienste und einige auch noch mehr.

AhA! - die Agenturen für haushaltsnahe Arbeit, vermitteln zuverlässige Hilfen für Reinigungsarbeiten im Haus, für Wäschepflege, Einkäufe und vieles mehr.

Und das Beste: Durch Zuschüsse vom Land kostet Sie das nicht viel mehr als Schwarzarbeit, und Ihre wertvolle Haushaltshilfe ist trotzdem sozialversichert.

Sie rufen einfach bei einer AhA! Ihrer Wahl an oder schicken ein Fax oder eine E-Mail

Die Agentur wird mit Ihnen einen Termin vor Ort vereinbaren, um dann Ihre individuellen Wünsche zu besprechen und Sie über alles Weitere zu informieren.

Um die Bezahlung Ihrer Haushaltshilfe, die Abrechnung der Zuschüsse und alle Formalitäten kümmert sich Ihre AhA! Und um eine Krankheits- und Urlaubsvertretung natürlich auch.

Sie erhalten am Ende des Monats lediglich eine Rechnung über die von Ihnen zu zahlende Summe.

Eine faire Sache - und Sie sind auf der sicheren Seite.

**Fragen Sie uns,
rufen Sie an**

0 68 97 / 6 44 44



www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de

Sozialstation
Krankenpflege zu Hause GmbH
Holzer Straße 3
66287 Quierschied

Tel. 0 68 97 / 6 44 44
Fax 0 68 97 / 9839 62
krankenpflege-zuhause@web.de

Inhalt

Pflege im Überblick	4
Selbstbestimmt im Alter	6
Lyoner, unsere Wurst	8
Mehr Unterstützung für pflegende Angehörige	10
Wegweiser durch die Pflege	11
Heilkräutergarten: Chili	11
Damals...	
Olympia kommt nach Berlin	12
Einmal gut gelacht...	
Sudoku-Rätsel	14
Aus Ihrer Sozialstation	15

Titelbild:

Oma fährt Motorrad (Foto: iStock) /
Lyoner (Foto: Rainer Zenz)

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

wir befinden uns im „Jahr der Pflege 2011“. Zu den großen Themen gehört ein möglichst selbstbestimmtes und würdiges Leben bis ins hohe Alter und auch bei auftretender Pflegebedürftigkeit. Wir beschäftigen uns mit diesem Thema ausführlicher, da der Mensch im Mittelpunkt der Pflege steht..

Berlin gilt als Mutterstadt der Currywurst!, in Bayern regiert die Weißwurst und in Thüringen gibt es Rostbratwurst. Das alles ist aber nichts im Vergleich zu unserer Wurst. Saarland ist Lyoner-Land, mehr dazu in unserem großen Lyoner-Wurst-Report.

Jetzt ist es 80 Jahre her, dass die Entscheidung für die Olympischen Spiele in Berlin gefallen ist. Vergleichen Sie die Prozesse 1931 mit denen von heute. Noch im Sommer geht es um die Olympiabewerbung 2018 und die Frage: Finden die Winterspiele in München statt?

Viel Spaß bei der Lektüre unseres PflegeBoten und für ein frohes Osterfest!

Mit herzlichen Grüßen

Andreas und Matthias Mörsdorf, Michael Biedermann
und das Team Ihrer Sozialstation Krankenpflege zu Hause GmbH



IMPRESSUM

PflegeBote

Das Magazin um Soziales Pflege
Gesundheit aus Ihrer Sozialstation
www.pflegebote.de

Verlag: BES Service GmbH,
Schulstraße 97, 13347 Berlin
Telefon: 030 / 75 44 23 00
Telefax: 030 / 75 44 23 01

Herausgeber: Sozialstation Krankenpflege
zu Hause GmbH

Redaktion: Adresse siehe oben
Telefon: 030 / 626 088 27
Telefax: 030 / 626 088 29
E-Mail: redaktion@pflegebote.de

Chefredakteur (V.i.S.d.P.): Jörg Wachsmuth
(joerg.wachsmuth@pflegebote.de)

Autoren: Michael von Finckenstein, Bastian
Schmidt, Jörg Wachsmuth, Max Werner

Herstellung: Medienbüro Wachsmuth,
BERLINMEDIA (Druckvorbereitung)

Anzeigen: Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1
(gültig ab März 2010)

Homepage: www.pflegebote.de, gehostet
von Goldvision.com

Der PflegeBote erscheint alle zwei Monate
und wird den Kunden der herausgebenden
Pflege- und Sozialstationen kostenlos zur
Verfügung gestellt und in verschiedenen Ein-
richtungen und Geschäften ausgelegt.

Die mit dem Namen des Verfassers oder
seinen Initialien gekennzeichneten Beiträge
geben die Meinung des Autors, aber nicht
unbedingt die des Herausgebers oder der
Redaktion wieder. Für unverlangt eingesand-
te Manuskripte und Unterlagen wird keine
Haftung übernommen. Nachdruck - auch
auszugsweise - ist nur mit schriftlicher Ge-
nehmigung der Redaktion und Quellenanga-
be gestattet. Postzustellung und Nachbestel-
lung: Gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro
Heft kann der PflegeBote per Postzustellung
bestellt werden.

©2011

Roberto Blanco wirbt für Alzheimer



Roberto Blanco und Sodom rocken gemeinsam für einen Spot der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Fotograf: Tom Küppers, Metalhammer)

Mit einem neuen Werbespot macht die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. auf die Problematik Demenz aufmerksam. Hauptdarsteller sind Schlagerstar Roberto Blanco und die Heavy Metal Band Sodom. Der 73-Jährige, der mit dem Song „Ein bisschen Spaß muss sein“ 1972 seinen größten Erfolg feierte, war von der Idee sofort begeistert.

Roberto Blanco bereitet sich in der Künstler-Garderobe auf sein Konzert vor. Seltsam, dass der Visagist nur lieblos eine Portion Gel auf seinem Kopf verteilt und er nur ein Dosenbier zu trinken bekommt. Ganz Profi, lässt er sich davon nicht irritieren und macht sich auf den Weg zur Bühne. Schweinwerfer blenden ihn, die Band wartet..Dann folgt der Schock: Im Publikum Hunderte von Heavy Metal Fans, die ganz sicher nicht mit Roberto Blanco gerechnet haben.

Ein Sprecher löst den Irrtum auf: „Den Ort verwechselt? Für 1,2 Millionen Menschen in Deutschland ist das Alltag. Sie leiden an Demenz und Orientierungsverlust. Vergessen wir sie nicht.“ Am Ende singt Roberto Blanco gemeinsam mit der Band seinen Song „Ein bisschen Spaß muss sein“. Der Dreh fand beim Konzert der Band Sodom am 20. Februar 2011 in Ludwigsburg statt.

Roberto Blanco sagte: „Über Alzheimer wird viel zu wenig öffentlich diskutiert, dabei sollte sich jeder damit auseinandersetzen. Ich habe selbst Freunde an diese Krankheit verloren und finde es sehr wichtig, auf das Thema aufmerksam zu machen.“ Sowohl für Sodom als auch Roberto Blanco war der Spottedreh ein besonderes Highlight, denn die Fans wussten von dem Überraschungsauftritt nichts.

Mehr Hautkrebs bei Senioren

Hinweise auf ein malignes Melanom, besser bekannt als schwarzer Hautkrebs, werden auch bei älteren Menschen zu selten näher untersucht. Das ist Ergebnis der Auswertung von Todeszahlen aus England und Deutschland. Die Sterberate bei über 65-Jährigen durch Hautkrebs hat sich demnach in den vergangenen 30 Jahren verdreifacht. Auch Senioren müssen sich vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und sorgfältig auf Veränderungen der Haut achten. Auffälligkeiten sind möglichst rasch von einem Hautarzt zu untersuchen.

Sturzvorbeugung mit Vitamin D

Vitamin-D-Präparate zur Nahrungsergänzung machen für Senioren Sinn, können gefährliche Stürze und Brüche vermindern helfen. So eine medizinische Studien der Dualen Hochschule Baden-Württemberg. Auch soll Vitamin D helfen, die Allgemeinbevölkerung vor Infekten und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Senioren profitieren von Vitamin D in Kombination mit Kalzium, um Knochenbrüche vorzubeugen und die Muskulatur zu stärken. Die größere Standsicherheit verringert gefährliche Stürze.

Mund auf, Herr Minister...



Philipp Rösler ist Mund-auf-Preisträger 2011. Die Akademie für Zahnärztliche Fortbildung Karlsruhe zeichnete den Bundesgesundheitsminister am 12. März 2011 für sein Engagement im Gesundheitswesen aus, das die Freiberuflichkeit der Ärzte- und Zahnärzteschaft weiterhin unterstützt. Der 38-jährige FDP-Politiker erhielt als erster die neu geschaffene Auszeichnung aus den Händen des Künstlers Joachim Czichon.

In seinem Vortrag umriss Rösler die Vorstellungen seiner Gesundheitspolitik: „Grundziel war es, aus den planwirtschaftlichen Strukturen herauszukommen und möglichst viel Wettbewerb in den einzelnen Bereichen zu erzielen.“ Ein Umdenken sei weiterhin dringend nötig, so der Minister. „Ohne Bewusstseinswandel kann es nicht zu einer Verhaltensänderung kommen.“ Das betreffe Ärzte, Zahnärzte, Apotheker und Hebammen sowie das Pflegepersonal. Dabei dürfe die Solidarität nicht aus den Augen verloren werden. (Foto: obs/Informationszentrum Zahngesundheit)

Elektronische Gesundheitskarte kommt

Die elektronische Gesundheitskarte kommt. In den nächsten Monaten werden die Krankenkassen ihre Mitglieder um Passbilder bitten, die auffälligstes Merkmal der neuen Chipkarte sind. Auf der Karte werden, wie bisher auch, die Versichertendaten gespeichert. Es gibt, auf Wunsch des Versicherten, die Möglichkeit, auch Notfalldaten, etwa

verordnete Medikamente oder elektronische Arztbriefe, auf der Karte zu speichern. Die Karte dient auch zum Nachweis der Krankenversicherung in Europa. Zur Sicherung des Datenschutzes werden gleichzeitig bis 2012 elektronische Arzt- und Heilberufsausweise ausgegeben, nur mit diesen ist der Zugriff auf die Patientendaten möglich.

Selbsthilfe im Saarland

Wegweiser e.V. - Beratung und Unterstützung im Krankheits-/Pfle-gefall, bei Behinderung, bei Versorgungs-/Rechtsfragen, Sozialhilfeangelegenheiten

Kontakt: 0175/5617980

Am Moosberg 12a

66287 Quierschied-Fischbach

Pyramide - Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen für Betroffene und Angehörige

Kontakt:

Monika Peter 06897/65255

jeden Donnerstag, 19.00 Uhr

Gruppenraum in der Jahnturnhalle,
66287 Quierschied

Hilfe durch Sport - Verein zur Prävention und Rehabilitation e.V.

Kontakt:

Elfriede Mohr 06825/3476

jeden Dienstag, 20.00 Uhr

Hallenbad, 66287 Quierschied

Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e.V.

Konatakt:

Rainer Regneri 06897/601829

letzter Donnerstag 18.00 Uhr

Restaurant Gerhard Didion, Rat-
hausplatz 3, 66287 Quierschied

weitere Selbsthilfegruppe bei KISS
im Netz unter

[@www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de)

Selbstbestimmt im Alter



1928 veröffentlichte Schlagersänger Erwin Bolt den Titel „Meine Oma fährt Motorrad“, nach dem 2. Weltkrieg vermischte sich der Text des Schlagers, in dem die Oma ohne Bremsen und Licht unterwegs ist, mit dem Scherzlied „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad“. Der Liedtext „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad, Motorrad, Motorrad, meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad, meine Oma ist 'ne ganz patente Frau“ ist Aufhänger, sich mit selbstbestimmten Leben im Alter zu beschäftigen.

Wer in Deutschland lebt, der darf über die Gestaltung seines Lebens selber bestimmen. Eine ganz patente Oma, die auch noch Motorrad fährt, wird mit der Gestaltung ihres Lebens keine Probleme haben. Kommt es zu einer Pflegebedürftigkeit, dann bestehen teilweise nur noch eingeschränkte Gestaltungsmöglichkeiten.

Im Idealfall trifft man die Entscheidungen rechtzeitig. Das Ehepaar Vogel ist hierfür ein gutes Beispiel. Der ehemalige SPD-Vorsitzende und Berliner Bürgermeister Hans-Jochen Vogel und seine Ehefrau Liselotte Vogel sind bereits vor fünf Jahren in ein Münchner Altenstift umgezogen. Als die Entscheidung fiel, waren die beiden über 80-Jährigen nicht pflegebedürftig. Der Schritt war gut überlegt, erzählt Liselotte Vogel in ihrem Buch „Ich lebe weiter selbstbestimmt“, das ausschlaggebend war ihre zunehmend gebrechlich werdende Nachbarin. Sie wurde aufopferungsvoll von ihrer Tochter gepflegt. Manchmal wurde Hans-Jochen Vogel um Hilfe gerufen, wenn die alte Dame hingefallen war. Die Vogels wollten ihren drei Kindern nicht zur Last fallen, so beschlossen sie, rechtzeitig in ein Heim zu ziehen, so lange sie noch die Wahl haben.

In einer Podiumsdiskussion der Kröber-Stiftung erklärte Frau Vogel die Entscheidung: „Viele Paare vertrauen darauf, sich gegenseitig im Alter zu helfen. Aber da beide älter werden, reicht dafür oft die Kraft nicht. Wie wertvoll dann Hilfe sein kann, habe ich bereits selbst erfahren müssen. Nach einem Schlaganfall lag ich einige Zeit im Krankenhaus. Ich musste mir keine Sorgen machen und konnte mich ganz auf meine Genesung kon-

zentrieren, weil ich wusste, mein Mann ist gut versorgt.“ Ein Leben im Heim macht vielen Menschen Angst. Die Vogels haben eine eigene Wohnung mit Türklingel, damit ist ihre Privatsphäre gesichert. Zu den rechtzeitigen Entscheidungen des Ehepaars gehört auch eine Patientenverfügung.

In Deutschland gilt bei der Pflege ambulant vor stationär, die Menschen sollen dabei so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben bleiben. Manchmal müssen sich Pflegebedürftige aber durch ihre Angehörigen oder die beauftragten Pflegebetriebe bevormunden lassen, ihre Wahlfreiheit und Selbstbestimmung ist eingeschränkt. Das Motto Ihrer Sozialstation ist, „Die Würde des Menschen ist unantastbar, im Mittelpunkt der Pflege steht der Mensch“. Bis heute ist dies der zentrale Bestandteil der Arbeit und fester Bestandteil des Pflegeleitbildes. Auch der Heimleiter des Wohnpflegezentrums am Jüdischen Krankenhaus in Berlin setzt dieses Motto für die Heimbewohner um. Die Angebote an Freizeitaktivitäten wurden ausgeweitet und es gibt eine freie Auswahl bei Drogerieartikeln. Zu den kommenden Berliner Wahlen im Herbst soll ein Wahllokal im Heim eingerichtet werden, damit die Bewohner über ihren Bürgermeister selbst bestimmen können. Auch das Katholische Frauenbundhaus in Charlottenburg beherbergt seit einigen Jahren ein eigenes Wahllokal. Oft führt die fehlende Mobilität der Heimbewohner zu einem Ausschluss von den Wahlen, aber innerhalb ihres Heimes ist es den Pflegebedürftigen möglich, wählen zu gehen.



Seniorenspielplatz, von den Enkeln genutzt (links), Drogerie für Wahlfreiheit von Heimbewohnern (rechts, Fotos: Pflegebote)

Anstrengungen, die auch durch das neue Berliner Wohnteilhabegesetz (WTG) aufgegriffen werden. Im Juni 2010 löste es das bisherige Heimgesetz ab. Im Mittelpunkt steht die Selbstbestimmung über das eigene Leben, so heißt es über den Zweck in §1: „Zweck dieses Gesetzes ist es, ältere, pflegebedürftige oder behinderte volljährige Menschen in betreuten gemeinschaftlichen Wohnformen vor Beeinträchtigungen zu schützen und sie dabei zu unterstützen, ihre Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen.“

Das Gesetz selber ist nicht nur auf Pflegeheime beschränkt, sondern umfasst auch alternative Wohnformen wie Pflege-Wohngemeinschaften. Neben der Würde der Bewohner schützt es auch die individuelle Lebensgestaltung und die Teilhabe an der Gesellschaft. Dazu gehören auch die kulturelle, religiöse, geschlechtliche und sexuelle Identität.

Darüber hinaus werden die Rechte der Bewohner auf

Information, Beratung und Mitwirkung gestärkt. Und zu guter Letzt sollen diese betreuten Wohnformen gegenüber dem Gemeinwesen geöffnet werden.

„Die Menschen möchten auch und gerade im Alter, bei Pflegebedürftigkeit oder bei Behinderung so selbstbestimmt und selbstständig wie möglich leben“, erklärte die damalige Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen zur Einführung des neuen Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz im Oktober 2009. Zentrales Anliegen ist mehr Mitbestimmung bei der Gestaltung des Wohnraums. Dieses Gesetz ist Grundlage der Vertragsgestaltung und der Landesgesetze, wie dem Wohnteilhabegesetz in Berlin.

Leider kommt es bei Umsetzung von neuen Gesetzen immer wieder zu Problemen und Ärger. Abhilfe schaffen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, wie „Im Alter selbstbestimmt und würdig leben“. Die Gruppe richtet sich an Betroffene und deren Angehörige. | **Max Werner**

Gesetz über Selbstbestimmung und Teilhabe in betreuten gemeinschaftlichen Wohnformen (Wohnteilhabegesetz - WTG) in Berlin vom 3. Juni 2010:

§ 1 - Zweck des Gesetzes

Zweck dieses Gesetzes ist es, ältere, pflegebedürftige oder behinderte volljährige Menschen in betreuten gemeinschaftlichen Wohnformen vor Beeinträchtigungen zu schützen und sie dabei zu unterstützen, ihre Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen. Dabei gilt es insbesondere,

1. die Würde der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Nutzerinnen und Nutzer zu achten und zu schützen,
2. ihnen eine angemessene individuelle Lebensgestaltung, die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft sowie eine angemessene Lebensqualität zu ermöglichen und ihre Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu wahren und zu fördern,
3. ihre kulturelle, religiöse, geschlechtliche und sexuelle Identität und Selbstbestimmung zu wahren,
4. eine dem allgemein anerkannten Stand der fachlichen Erkenntnisse entsprechende Qualität des Wohnens, der Pflege und der Betreuung, der hauswirtschaftlichen Versorgung und der Verpflegung zu sichern,
5. die Informations-, Beratungs-, Beschwerde- und Mitwirkungsrechte der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Nutzerinnen und Nutzer zu sichern und auszubauen,
6. ein Sterben in Würde zu ermöglichen und
7. die Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen Leistungserbringern, Angehörigen und bürgerschaftlich engagierten Menschen und die Öffnung betreuter gemeinschaftlicher Wohnformen in das Gemeinwesen zu verbessern.

Lyoner,



unsere Wurst

Auch wenn der Berliner von seiner Currywurst schwärmt, der Thüringer seine Rostbratwurst liebt und der Münchner seine Weißwurst noch vor 12 Uhr verputzt, richtige Abwechslung gibt es nur mit der Lyoner.

In welcher Fleischerei es die beste Lyoner gibt, ist am Ende Geschmacksfrage, nur eins ist sicher, „der“ Lyoner schmeckt im Saarland am besten. In der saarländischen Mundart ist die Wurst männlich, weswegen es auch der Lyoner oder Leona heißt, je nachdem, wie man es schreiben möchte.

Die Wurst gilt bei 81% der Bevölkerung als beliebtestes Gericht des Saarlandes und ist typisch saarländisch. Durch Europäische Gesetzgebung ist die Bezeichnung „Saarländische Lyoner“ inzwischen geschützt, so wie die Spreewaldgurke und der Champagner darf die Wurst nur dann den Zusatz Saarland tragen, wenn sie auch tatsächlich hier produziert wurde.

Der Lyoner ist eine Fleischwurst aus der Familie der Brühwürste. Er besteht aus magerem Fleisch und kernigem Speck. Dazu werden Gewürze sowie Koch-, Pökel- und Kuttersalze gegeben. Die Masse wird mit Eis gekuttert und in Kranzdärme verfüllt bzw. verwurstet. Im Rauch von Hobelspänen aus Buchenholz wird der Lyoner geräuchert und anschließend 20 Minuten auf 72°C erhitzt, bevor er auf unter 10°C heruntergekühlt

wird, gelagert in Kühllhäusern zwischen 0°C und 4°C. Der unterschiedliche Geschmack ergibt sich aus der Auswahl des Fleisches und der Gewürze.

Bis ins Mittelalter bestanden Würste aus Innereien und Blut. Die katholischen Kirche und damit der Papst mochten sich aber mit diesen Würsten nicht anfreunden und drohten Strafen für den Verzehr von Blut und Innereien an. Würste aber waren beliebt, da die Zahnmedizin noch nicht sehr weit entwickelt war. So entwickelten die frommen Sachsen eine völlig neue Wurstsorte, indem sie nicht mehr Innereien, sondern zerkleinertes Fleisch verwursteten. Die gewürzte Masse füllten sie in Kranzdärme und brühten oder räuchernten das Rohprodukt. Die Fleischwurst war erfunden. Im Kochbuch des Dominikanerklosters St. Pauli bei Leipzig wurde schließlich 1560 das erste Lyonerrezept abgedruckt. Die Wurst selber war grau und sah nicht sehr appetitlich aus. So kam man auf die Idee, sie zu färben. Es wurde ein Gelbton durch Zugabe von Safran und Zimt. In der südfranzösischen Stadt Lyon, damals ein wichtiger Umschlagplatz für Gewürze, wurde dies schon lange Zeit

getan, weshalb man auch alle „Gelbwürste“ als „Lyoner-Würste“ bezeichnet.

Aber wie kam nun der Siegeszug der Wurst ins Saarland? Es ist wohl in erster Linie dem Bergbau zu verdanken, dass der Lyoner seinen Siegeszug an der Saar starten konnte. Die Kumpel unter Tage mussten vernünftig verpflegt werden, um ihrer Schwerstarbeit nachkommen zu können. Die Saargruben gingen von einem erhöhten Eiweißbedarf aus. Ideal wären hier frische Steaks gewesen, diese waren aber zu teuer und schwer zu kauen und daher entschied man sich für die Fleischwurst.

Selbst auf der „Brumms“, dem primitiven Ofen in den Schlafhäusern der Bergleute, konnte man die Wurst schnell erhitzen, indem man sie einfach auf die bereits krustigen Bratkartoffeln legte. Und in den „Kaffeeküchen“, den Kantinen der Saargruben, gab es zeitweise für eine Überstunde, die Knubbe, als Zulage eine „Portion“; die besteht aus einem viertel Ring Lyoner, einem halben Doppelweck und einer Flasche Bier.

Bereits Johannes Hoffmann, gelernter Journalist und erster Ministerpräsident des damals selbstständigen Saarlandes (1947 – 1955) erstellte für die Lyoner einen Kategorienkatalog, der drei Typen von Lyoner vorsah. Die große Renaissance feierte der Lyoner aber erst im Rahmen der kulturellen Identitätsfindung des Saarlandes, die in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhun-



Gedenktafel für Johannes Hoffmann an der Congresshalle in Saarbrücken(Foto:Wikipedia)

derts stattfand. Dabei wurde der Lyoner endgültig zum kulinarischen „Wappentier“ des Saarlandes, so wie die Weißwurst für Bayern, die Spätzle für Schwaben und die Bratwurst für Thüringen. Vor allem die Medien trieben diese Entwicklung voran. Einen wichtigen Beitrag für diese regionale Entwicklung leistete neben der saarländischen Fleischwarenindustrie die saarländische Regionalliteratur, die Kleinkunst und die Medien, hier die Saarbrücker Zeitung und der öffentlich-rechtliche Saarländische Rundfunk. Gegner des neuen saarländischen Bewusstseins fanden schnell den Ausdruck „Lyoner-Mentalität“, um ihre Ablehnung zu dokumentieren. Der Wurst tat es keinen Abbruch. Mit der Zeit entwickelte sich eine Reihe von Grillvariationen und Kochrezepten, die heute ganze Bücher füllen. | **Bastian Schmidt**

Die Lyoner-Sorten nach Johannes Hoffmann

Lyoner I:

Kalbfleischwurst in der dicken Stange. Man schneidet sie in dünne Scheiben und isst sie auf dem Butterbrot.

Lyoner II:

Das ist die typisch saarländische Fleischwurst. Sie enthält frisches Fleisch, wenig Fett und ist gut gewürzt.

Lyoner III:

Das ist die Fleischwurst, die außerhalb des Saarlandes produziert wird. Sie enthält weniger Fleisch, dafür aber mehr Fett, und sie ist schwach gewürzt.

Mehr Unterstützung für pflegende Angehörige

Nach Jahren des Stillstands scheint nun Bewegung in eine der dringendsten Angelegenheiten der Pflege zu kommen: Bundesgesundheitsminister Rösler hat Anfang des Jahres mehr Unterstützung für die Millionen Menschen zugesichert, die alte, kranke oder behinderte Angehörige zu Hause pflegen. Zur Zeit gibt es in Deutschland rund 2,3 Millionen Personen, die im Sinne der Pflegeversicherung pflegebedürftig sind. Hiervon werden etwa zwei Drittel in häuslicher Umgebung versorgt, von denen wiederum zwei Drittel ausschließlich von Angehörigen.

Der Begriff „Angehörige“ ist in diesem Zusammenhang allerdings nicht ganz wörtlich zu nehmen. Pflegende Angehörige sind Menschen, die pflegebedürftige Personen im häuslichen Bereich ganz oder teilweise versorgen und betreuen. Sie müssen nicht unbedingt aus dem Kreis der Familie des Pflegebedürftigen kommen, oftmals sind pflegende Angehörige Freunde, Bekannte oder Nachbarn.

nicht selten zu Reizbarkeit, Schlafstörungen und Traurigkeit bis hin zu schweren Depressionen.

Da die Pflege im häuslichen Umfeld Vorrang vor der Einweisung in ein Heim hat, müsse man mehr für die pflegenden Angehörigen tun, versprach Rösler im Rahmen des „Pflegedialogs“. Doch Maßnahmen kosten Geld, und die Frage ist, wie viel Geld für solche Maß-

nahmen zur Verfügung steht. Diskutiert werden zurzeit vor allem drei Schritte, die allesamt finanzierbar erscheinen. Zum einen könnten für pflegende Angehörige Kuren nach dem Vorbild der Mutter-Kind-Kuren eingeführt werden. Auch sollten die Pflegezeiten von Angehörigen bei der Rente stärker berücksichtigt werden als bisher. Zudem soll der Austausch von pflegenden Familienangehörigen in Selbsthilfegruppen finanziell gefördert werden.



Verleihung des Berliner Gesundheitspreis 2010 am 14. Februar 2011, als Gast Bundesgesundheitsminister Philipp Rösler (Foto:AOK-Medienservice)

Pflege ist in Deutschland ohne pflegende Angehörige also kaum denkbar. Würde die Versorgung ausschließlich von ambulanten Pflegediensten und Pflegeheimen übernommen, kämen nach Berechnungen des Sozialverbands VdK Lohnkosten von 75 Milliarden Euro pro Jahr für über drei Millionen Vollzeitarbeitsplätze zusammen. Der Pflegebeitrag müsste ohne pflegende Angehörige von heute 1,95 Prozent auf 4,5 Prozent des Bruttolohns steigen. Das preiswertere System der Angehörigenpflege fordert allerdings einen hohen Tribut. Viele pflegende Angehörige sind nach Jahren aufopferungsvoller Pflege körperlich und seelisch überlastet – bis an den Rand eines Burnouts. Die geistig-seelischen Belastungen führen

Dass Bewegung in die gesamtgesellschaftliche Angelegenheit kommt, wie eingangs geschildert, zeigt auch die Verleihung des „Berliner Gesundheitspreises“ der AOK und der Ärztekammer Berlin. Im Februar überreichte Minister Rösler den mit 50.000 Euro dotierten Preis an zwei Einrichtungen, die pflegende Angehörige unterstützen: Die Berliner Initiative „Pflege in Not“, eine Anlaufstelle für Menschen, die im Rahmen der Pflege in Konflikt- oder Gewaltsituationen gekommen sind und das Münchener Projekt „alpha beta“, das sich um allein erziehende Mütter von Kindern mit Behinderungen kümmert. | **Michael von Finckenstein**

Wegweiser durch die Pflege

Der Wegweiser e. V. will die Bevölkerung auf dem Gebiet des Gesundheits- und Sozialwesens aufklären, informieren und unterstützen.

Vor allem die Stärkung der Position der Versicherten und Patienten im Gesundheitswesen und die Vertretung der Interessen der Mitglieder stehen dabei im Mittelpunkt.

Dazu gehören die Information der Bevölkerung und die Abgabe von Stellungnahmen bei den Gesetzgebungsverfahren im Gesundheits- und Sozialbereich.

Auch die Durchführung und aktive Beteiligung an öffentlichen Veranstaltungen im Gesundheitswesen insbesondere durch Beratung über die Versorgungsstrukturen im Krankheits- oder Pflegefall gehört dazu.

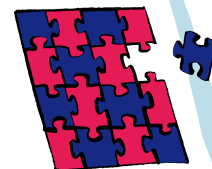
Hilfe erhalten die Mitglieder des

Wegweiser e.V. insbesondere bei Problemen mit den verschiedenen Bereichen des Sozialgesetzbuchs. Konkret bedeutet es bei Problemen mit der Kranken- oder Pflegeversicherung, aber auch bei der Rentenversicherung oder dem Sozialhilfegesetz. Der Leitspruch von Wegweiser e.V. lautet „Wir informieren Sie! Wir helfen Ihnen! Wir begleiten Sie in allen sozialen Angelegenheiten!“

Telefonische Anfragen an Wegweiser e.V. stellen Sie bitte unter (030) 75 44 22 98. Im Internet finden Sie uns unter

@verein-wegweiser.de

Leben in Würde e.V.



Sie schaffen es nicht mehr allein zu Haus? Aber ins Heim möchten Sie auch nicht? Dann fragen Sie uns!



Wir haben als gemeinnütziger Verein bereits in mehreren Bezirken Pflege-Wohngemeinschaften aufgebaut und bieten aus Erfahrung ehrliche, unabhängige Beratung zu allen Fragen rund um dieses Thema. Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Pflegediensten zusammen und begleiten Sie gern auf Ihrem Weg in ein zunehmend beliebtes Angebot der Pflegeversicherung.

In kleinen, gemütlichen Wohneinheiten sind rund um die Uhr kompetente Fachpflege und vielfältige Freizeitangebote gewährleistet.

Rufen Sie einfach an:

(030) 75 44 22 97

Leben in Würde e.V.

Müllerstraße 163 b - 13353 Berlin

Tel: 030 / 75 44 22 97 - Fax: 030 / 75 44 23 01

E-Mail: info@verein-leben-in-wuerde.de -

<http://www.verein-leben-in-wuerde.de>

HEILKRÄUTERGARTEN



Foto: Rissacher

CHILI

Kräuter verfeinern Speisen und Getränke und heilen zugleich allerlei Beschwerden. Die heilenden Pflanzen wachsen inzwischen in heimischen Gärten oder auf Balkonen oder sogar in Räumen.

Chili: Gattung der Paprika (Capsicum), im allgemeinen Sprachgebrauch deren scharfe Früchte

Anwendung: Schote oder Pulver im Essen

Wirkung: Chili tötet durch die Schärfe Krankheitserreger im Essen ab und regt die Verdauung und Durchblutung an. Verringert auch die Empfindsamkeit von Schmerzrezeptoren (z.B. bei Muskelschmerzen).

Vor 80 Jahren ...

Berlin wird Austragungsort der Olympischen Sommerspiele 1936

Budapest, Rom, Barcelona oder Berlin – die Delegierten des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) mussten am 13. Mai 1931 im schweizerischen Lausanne eine Entscheidung fällen, in welcher dieser Metropolen die Olympischen Sommerspiele 1936 stattfinden sollten.



Laufbahn in Hertha blau - Olympia Stadion heute
(Foto: Berlin Partner)

Nach einer ersten Wahl, die wenige Tage zuvor stattgefunden hatte und wegen der Abwesenheit vieler Delegierter wiederholt werden musste, hatten Budapest und Rom ihre Kandidatur zurückgezogen. Am 13. Mai 1931 kam es somit zu einer Stichwahl zwischen Bar-

celona und Berlin. Nach der Auszählung konnte IOC-Präsident Henri de Baillet-Latour das Ergebnis bekannt geben: Für Berlin hatten 43 IOC-Mitglieder gestimmt, für Barcelona 16 und acht Mitglieder hatten sich der Stimme enthalten.

Die Freude in der deutschen Hauptstadt über die Austragung der Olympischen Spiele war groß, zumal nach damaliger Regelung auch die olympischen Winterspiele im Land des Ausrichters stattfinden sollten. In Deutschland sollte man sich später auf die Austragung in den damals noch unabhängigen bayerischen Gemeinden Garmisch und Partenkirchen einigen. Doch zunächst galt es, mit den Planungen der weitaus größeren und zuschauerträchtigeren Sommerspiele zu beginnen.

Da traf es sich gut, dass in Berlin schon wesentliche infrastrukturelle Maßnahmen ergriffen worden waren. Denn bereits die Sommerspiele 1916 waren nach Berlin vergeben worden, doch mitten in die Vorbereitun-

Als das Internationale Olympische Komitee 1931 die Sommerspiele 1936 nach Berlin vergab, konnte niemand wissen, dass die Weimarer Republik bald von einer Diktatur abgelöst werden würde. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten in Deutschland 1933 und dem beginnenden Antisemitismus gab es schon bald – vor allem in den USA und Frankreich – Boykottbestrebungen, die von vielen deutschen Emigranten unterstützt wurden. Die Nationalsozialisten, die den olympischen Gedanken der Völkerverständigung früher als „geistige Verirrung“ verspottet hatten, erkannten jedoch plötzlich die Chance, mit der Ausrichtung der Olympischen Spiele einen hohen Prestigegewinn im eigenen Land, aber vor allem im Ausland, zu erzielen. Daher gab das Deutsche Reich auch die vom IOC geforderte Erklärung ab, die Spiele stünden allen Rassen und Konfessionen offen. Der populäre deutsche Boxer Max Schmeling wurde in die USA geschickt, um für die Teilnahme an den Olympischen Spielen zu werben, wovon er sich später distanzieren sollte. In einer knappen Abstimmung entschied sich die USA 1935 gegen einen Boykott der Olympischen Spiele, die anderen Staaten folgten diesem Beispiel.



Olympia 1936: Eröffnungsfeier mit Einzug von Adolf Hitler (links), Luftaufnahme des Stadions in Berlin (rechts, Fotos: Bundesarchiv)

gen war der Ausbruch des Ersten Weltkriegs gefallen, der schließlich zur Absage dieser Olympischen Spiele führte. Doch die Arbeiten für das „Deutsche Stadion“ auf dem heutigen Berliner Olympiagelände im nördlichen Grunewald hatten im Jahr 1912 bereits begonnen. Das Stadion mit all seinen Anlagen wurde im Mai 1913 nach unfassbar kurzer Bauzeit von nur 200 Tagen fertig gestellt. Es entwickelte sich rasch zum Zentrum des deutschen Leistungssports. Als gegen Ende der 20er

Beginn der Weltwirtschaftskrise die Verwirklichung. Gebaut wurde das Olympiastadion schließlich von 1934 bis 1936 nach umgearbeiteten Plänen von Werner March mit einem Fassungsvermögen von 100.000 Zuschauern. Das Deutsche Stadion war zuvor abgerissen worden. Das Berliner Olympiastadion ist Teil des auf großen Sichtachsen aufgebauten Olympiaparks (früherer Name: „Reichssportfeld“). Zum Olympiagelände gehören auch das Sportforum, das Hockeystadion, das Reitstadion, das Schwimmstadion, die Waldbühne, das Maifeld und der Glockenturm.



Zimmer von Jesse Owens im Olympischen Dorf (Foto: v. Finckenstein)

Die 11. Olympischen Sommerspiele wurden schließlich vom 1. bis 16. August 1936 in Berlin abgehalten. Mit 49 teilnehmenden Nationen und 3.961 Athletinnen und Athleten stellten sie einen neuen Teilnehmerrekord auf. Zum Star der Olympiade avancierte kein deutscher Sportler, sondern – sehr zum Ärger der nationalsozialistischen Machthaber in Deutschland – ein farbiger US-Amerikaner: Jesse Owens (1913 – 1980) gewann in der Leichtathletik allein vier Goldmedaillen, eine im 100-Meter-Sprint, eine über 200 Meter, eine im Weitsprung und die letzte mit der 4 x 100-Meter-Staffel.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der nördliche Teil des Olympiageländes von den britischen Truppen besetzt. Bis zum Abzug der Alliierten 1994 war das Deutsche Sportforum das Britische Hauptquartier in Berlin und blieb bis dahin ein verschlossenes Areal. Seitdem wird es von zahlreichen Sportvereinen, unter anderem von Fußball-Zweitligist Hertha BSC Berlin, genutzt und entwickelt sich nach und nach zu dem attraktiven Sportstandort, der er einstmals war. | **Michael von Finckenstein**

Jahre dann erneut die Konzepte für Olympische Spiele in Berlin entwickelt wurden, erstellte der Architekt Werner March Pläne, nach denen das „Deutsche Stadion“ umgebaut und die Kapazität auf 65.000 Zuschauerplätze erhöht werden sollte. Diesmal verhinderte der

EINMAL GUT GELACHT..

Schulze erscheint beim Psychiater. Eine Hand in der Weste, Hut mit Breitseite auf dem Kopf. „Was kann ich für Sie tun?“ fragt der Doktor. „Für mich nichts. Ich habe alles. Ruhm, Macht, Reichtum - und als Napoleon werde ich in die Geschichte eingehen. Aber meine Frau muss verrückt sein. Die bildet sich ein, eine Schulze zu sein!“

Zwei Ostfriesen unterhalten sich. „Pass auf“, sagt der eine, „Ich habe hier Geld in der Hand, wenn Du errätst, wie viel es ist, dann gehören die zwei Euro Dir!“ „Ach“, sagt der andere, „wozu soll ich mir wegen lumpiger zwei Euro den Kopf zerbrechen!“

Ein Mann will die Katze seiner Frau heimlich loswerden und beschließt, sie auszusetzen. Er nimmt sie mit ins Auto, fährt 20 Häuser weit, setzt die Katze aus und fährt

heim. Zehn Minuten später ist die Katze auch wieder da. „Na gut“, denkt sich der Mann, „war vielleicht ein wenig zu kurz die Strecke“. Setzt sich wieder mit der Katze ins Auto, fährt 5 Kilometer weit und setzt sie aus. Zwanzig Minuten später ist die Katze wieder zu Hause. „Jetzt reicht!“ denkt sich der Mann, nimmt die Katze mit ins Auto und fährt 20 Kilometer, dann durch den Wald, über eine Brücke, rechts, links und setzt die Katze dann schließlich mitten im Wald auf einer Lichtung aus. Eine halbe Stunde später ruft der Mann zu Hause an. „Ist die Katze da?“ fragt er seine Frau. „Ja, warum?“ „Hol sie mal ans Telefon, ich habe mich verfahren.“

Gehen zwei Zahnstocher im Wald spazieren. Plötzlich läuft ein Igel an ihnen vorbei. Da sagt der eine Zahnstocher zum anderen: „Sag mal, wusstest du, dass hier ein Bus fährt?“

SUDOKU-RÄTSEL

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

ANLEITUNG: Das Spiel besteht aus einem Gitterfeld mit 3×3 Blöcken, die jeweils in 3×3 Felder unterteilt sind, insgesamt also 81 Felder in 9 Zeilen und 9 Spalten. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern zwischen 1 und 9 eingetragen („Lösungszahlen“).

Ziel des Spiels ist es, die leeren Felder des Rätsels so zu vervollständigen, dass in jeder der je neun Zeilen, Spalten und Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal auftritt. Viel Spaß!

Lösung zum SUDOKU:

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

AUS IHRER SOZIALSTATION

Kostenlose Pflegekurse für Angehörige und Interessierte

Tritt in der Familie ein Pflegefall auf, herrscht häufig Ratlosigkeit. Dabei ist Gebrechlichkeit im Alter oder eine Demenz-Erkrankung nur die eine Seite der Möglichkeiten. Die größeren Schicksalsschläge entstehen durch Krankheiten oder Unfälle in deren Folge eine Pflegebedürftigkeit auftritt. Für den Betroffenen und seine Lebenspartner und Angehörigen bedeutet dies einen großen Einschnitt, der eine radikale Änderung der Lebensumstände zur Folge hat. Jetzt ist Rat und Hilfe gefragt, die Ihre Sozialstation Krankenpflege zu Hause anbietet.

Nicht nur für pflegende Angehörige, sondern auch für andere Interessierte, werden daher auch schon im

Vorfeld oder begleitend Pflegekurse angeboten. Das Angebot ist im §45 SGB XI geregelt und wird durch die Pflegekassen für ehrenamtlich Pflegenden finanziert. Die Pflegekurse sind also für die Teilnehmer unentgeltlich.

Es werden wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die für die häusliche Pflege pflegebedürftiger Menschen von Bedeutung sind. Das Angebot reicht von Informationen über die richtige Lagerung und Bewegung Pflegebedürftiger bis zu Ratschlägen zur richtigen Ernährung und Tipps zur Grundpflege.

Spezielle Kurse beschäftigen sich mit dem Thema Pflegebedürftigkeit

im Allgemeinen, Sturzvermeidung oder dem Umgang mit Demenzerkrankten. Ein wichtiger Bestandteil ist die Information und die Unterstützung der pflegenden Angehörigen bezüglich der Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit.

Geklärt werden auch Fragen um Pflegeleistungen, Pflegehilfsmittel oder Leistungen anderer Sozialleistungsträger.

Diese unentgeltlichen Pflegekurse helfen die häusliche Pflege für Angehörige zu erleichtern und die Pflegequalität der ehrenamtlichen Pflege zu verbessern. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen persönliche Beratungstermine oder nennen Ihnen die Termine unserer kommenden Pflegekurse in unseren Büro in Quierschied. Sie erreichen uns unter 0 68 97 / 6 44 44.

Sozialstation Krankenpflege zu Hause

Holzer Straße 3 - 66287 Quierschied

Tel: 06897 / 64444 - 24h-Bereitschaft: 0171 / 3735144

@ www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de

Wichtige Telefonnummern

Polizeiruf
110

Feuerwehr
112

Rettungsleitstelle Saarland
0 681 / 19 222

Leben in Würde e.V.
030 / 75 44 22 97

Rathaus Quierschied
0 68 97 / 96 10

**Saarlandklinik
EVK Saarbrücken**
0 681 / 3886 - 700

LISA - Hausnotrufdienst
030 / 19 705

SHG Rehaklinik Quierschied
0 68 97 / 96 20

Pflegestützpunkt Berlin
Pflegeberatung
030 / 754 42 299

Taxi Lippert
0 68 97 / 66 0 66

Telefonseelsorge e.V.
0800 111 0 111

Wegweiser e.V.
(Patientenschutzverein)
030 / 754 42 298

Saar-Pfalz Bus
0 681 / 416 230

Kirchliche Telefonseelsorge
0800 111 0 222

Saar - Verkehrsverbund
0 68 98 / 500 4000

Ihr Fachpflegedienst im Saarland

Wir sind 24 Stunden täglich für Sie da!

Rund um die Uhr
für Sie erreichbar
0 68 97 / 6 44 44



SozialSTATION
KRANKENPFLEGE ZU HAUSE



- ↘ Häusliche Kranken- und Altenpflege
- ↘ Hauspflege, Seniorenpflege
- ↘ Gerontopsychiatrische Pflege
- ↘ Pflegekurse für Angehörige
- ↘ Familienpflege
- ↘ Betreutes Wohnen
- ↘ Soziale Beratung
- ↘ Pflegeüberleitung
- ↘ Hausnotruf
- ↘ RAL Gütezeichen



Sozialstation
Krankenpflege zu Hause GmbH
Holzer Straße 3
66287 Quierschied

Tel. 0 68 97 / 6 44 44
Fax 0 68 97 / 9839 62
krankenpflege-zuhause@web.de