

# PFLEGEBOOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

**Tipps um  
fit im Alter  
zu bleiben**

**Koloss Prora  
wird zur  
Jugendherberge**

**Auf Bufdis  
warten**

**Ombudsfrau  
gegen Pflege-  
Bürokratie**

**Heilkräuter:  
Kamille**



Foto: iStock



## Die Schlossberghöhlen

**Sozialstation Krankenpflege zu Hause GmbH**

**Wir sind 24 Stunden täglich für Sie da!**

[www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de](http://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](http://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](mailto:krankenpflege-zuhause@web.de)

## Inhalt

Pflege im Überblick	4
Fit im Alter	6
Koloss Prora heute	8
Ombudsfrau gegen Pflege-Bürokratie	10
Auf Bufdis warten	11
Heilkräutergarten: Kamille	11
Heimat...	
Die Schlossberghöhlen	12
Einmal gut gelacht...	
Sudoku-Rätsel	14
Aus Ihrer Sozialstation	15

### Titelbild:

Rad fahren hält fit (Foto: iStock) /  
Schlossberghöhle (Foto: Ramessos)

**Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,**

*der zweite Teil des Sommers bringt uns mit dem 13. August 2011 den 50. Jahrestag des Berliner Mauerbaus. Viele von Ihnen werden sich vielleicht noch aus eigener Erfahrung an diesen Tag und seine Folgen erinnern, andere waren weit weg vom Geschehen und haben den Mauerbau nur aus den Medien erfahren. Das Leben mit der zementierten Teilung war lange Zeit Realität in Deutschland.*

*In der Zwischenzeit ist die erste Generation der Nach-Wende-Kinder erwachsen geworden. Sie kennen die Teilung nur aus Erzählungen der Eltern und Großeltern, aus der Schule und aus den Medien.*

*Das Leid der Teilung und das Glück der Wiedervereinigung ist für diese Generation schwer vorstellbar, ein Kapitel in der Geschichte.*

*Genauso wie die Zeit des eigenständigen Saarlands nach dem 2. Weltkrieg. Aber immer wieder gibt es Zeugnisse dieser Zeit in unserem schönen Land. So auch die Regierungsbunker, der in den Schlossberghöhlen in Homburg angelegt wurde.*

*Aber lesen Sie selber in Ihrem PflegeBoten!*

*Mit herzlichen Grüßen*

*Andreas und Martin 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](http://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](mailto:redaktion@pflegebote.de)

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

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

Herstellung: Medienbüro Wachsmuth,  
BERLINMEDIA (Druckvorbereitung)

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

Homepage: [www.pflegebote.de](http://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 eingesandte  
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

## Erstmals Hörgeräte-Verband auf IFA



Miss IFA (Foto: Messe Berlin)

Erstmals wird sich auch der Bundesverband der Hörgeräte-Industrie auf der Funkausstellung präsentieren. Auf dem Stand des Verbands geht es um das Thema Hören und Hörtechnologie und die Leistungs-

fähigkeit moderner Hörsysteme. Der Bundesverband zeigt gezielt, wie Flachbildfernseher, Mobiltelefone, Stereo-Anlagen und Tablet PCs durch Wireless-Anbindung, wie Bluetooth, sich mühelos an Hörgeräte anbinden lassen, wodurch den Nutzern ein beträchtlicher Teil an Kommunikationsfähigkeit und damit an Lebensqualität zurückgegeben wird. Ein Großteil der aktuellen Consumer-Electronic-Produkte verlangt zudem von seinem Nutzer ein einwandfreies Gehör. Hörgeräte schaffen in diesem Zusammenhang den Brückenschlag zwischen Hörgeminderten und der digitalen Gesellschaft.

Die Hörgerätehersteller zeigen sich auf der IFA vom 2. bis 7. September 2011 in Halle 9, Stand 102, auf dem Berliner Messegelände.

## Die Pflege trifft sich in Krefeld



Bereits zum dritten Mal findet am 28. und 29. September 2011 der Niederrheinische Pflegekongress im Seidenweberhaus in Krefeld statt. Die Teilnehmer können an über 50 Seminaren und Workshops teilnehmen. Das Spektrum reicht von Wundversorgung über Demenz und Qualitätssicherung bis zur klassischen Ambulanten Pflege.

Im Rahmen der Veranstaltung wird auch der Agnes-Karll-Preis verliehen. Es werden insgesamt 1.000 Teilnehmer erwartet, erklärt Initiator und Veranstalter Ali Celik. (Foto: PflegeBote)

@ [www.npk2011.de](http://www.npk2011.de)

## Pflege bleibt Wachstumsmarkt

Steigende Zahlen bestimmen weiterhin den deutschen Pflegemarkt, so neueste Studien, die Branche bleibt ein wirtschaftlicher Wachstumsbereich. Derzeit sind 272.000 Fachkräfte beschäftigt, bis 2030 werden mindestens 120.000 weitere Arbeitskräfte benötigt.

Insgesamt soll der Pflegeberuf wieder attraktiver werden, so das Ergebnis des „Pflegeheim Rating Report

2011“, da bereits jetzt ein leichter Mangel an Fachkräften in Pflegeheimen besteht.

Der Anteil der Pflege am deutschen Gesundheitsmarkt hat sich zwischen 1997 und 2009 überdurchschnittlich von 8,6% auf 11% erhöht.

Das Marktvolumen der ambulanten und stationären Pflege betrug 2009

rund 30 Milliarden Euro, von den rund 2,34 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland wurden 749.000 stationär, 555.000 ambulant und die übrigen durch Angehörige betreut.

Die Zahl der Pflegeheime erreichte 2009 mit 11.634 einen neuen Höchstwert, die Zahl der Pflegeplätze stieg auf 845.000.

## Hungersnot: SOS-Kinderdörfer hilft in Somalia

Angesichts der Hungerkatastrophe in Somalia, Kenia und Äthiopien haben eine Reihe von Hilfsorganisationen die Arbeit aufgenommen und rufen zu Spenden auf. Auch die SOS-Kinderdörfer haben ihre Arbeit in diesen Ländern intensiviert. Vor allem für Somalia, wo seit den 1980er Jahren mehrere SOS-Kinderdörfer existieren, wurden die Hilfslieferungen massiv ausgeweitet. Auch für den Norden Kenias und den Süden Äthiopiens laufen Notmaßnahmen.

Am stärksten betroffen ist Somalia. Durch den jahrelangen Bürgerkrieg steht in der Hauptstadt Mogadishu kaum noch ein Stein auf dem anderen. Viele Stadtteile sind zerbombt und die Menschen hausen in



Ruinen. Dennoch flüchten derzeit zehntausende Somalier vom Land in die Stadt in der Hoffnung, dort an Wasser, Nahrung und Medikamente zu kommen. Trotz der ständigen Gefahr für Leib und Leben der Mitarbeiter wird ein Kinderdorf, ein Kindergarten, eine Schule, ein Berufsausbildungszentrum und eine Kinder- und Frauenklinik betrieben. Von diesen Zentren aus wird jetzt die Nothilfe organisiert. (Foto: SOS-Kinderdörfer)

## Frankreich hat einen Alzheimer-Plan

Frankreichs Präsident Nicolas Sarkozy gehörte auf der Alzheimer Konferenz AAIC 2011 im Juli zu den Rednern. Er stellte den nationalen Alzheimer-Plan vor. Die Auswirkungen von Alzheimer und Demenz stellen ein globales Problem dar. Nach neuesten Schätzungen leben weltweit rund 36 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Diese Zahl wird sich bis 2030 verdoppeln und bis 2050 sogar verdreifachen. Die Kosten für die Pflege demenzkranker Patienten wird ver-

mutlich deutlich schneller steigen. Die meisten Länder sind auf die sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen dieser Entwicklung nicht vorbereitet. Frankreich nimmt hier eine Vorbildfunktion ein. Seit 2008 existiert ein nationaler Alzheimer-Plan, der auf drei Säulen gestützt ist: die Verbesserung der Lebensqualität von Alzheimer-Patienten und ihren Angehörigen; die französische Gesellschaft für Alzheimer zu sensibilisieren; und die Forschungsarbeit zu unterstützen.

### Selbsthilfe im Saarland

**Wegweiser e.V.** - Beratung und Unterstützung im Krankheits-/Pflegefall, bei Behinderung, bei Versorgungs-/Rechtsfragen, Sozialhilfengelegenheiten

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, Rathausplatz 3, 66287 Quierschied

weitere Selbsthilfegruppe bei KISS im Netz unter

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



Foto: iStock

# FIT IM ALTER

*Es ist kurz nach Sonnenaufgang, als Herr Schröder mit einem Hechtsprung ins Becken springt. Bereits seit seiner Pensionierung geht der 74-jährige mehrfach in der Woche in das städtische Schwimmbad, immer kurz bevor die ersten Schulklassen die Halle erobern.*

Schwimmen ist eine gute Sportart in jedem Alter, aber vor allem für Senioren. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Gelenke nur wenig belastet und der Wasserwiderstand trainiert sanft die Muskulatur. Der Wassersport ist ideal für alle Menschen mit Gelenkproblemen.

Aber auch die Trendsportart Nordic Walking erfreut sich bei den Älteren steigender Beliebtheit. Viele Senioren steigen um auf das Wandern mit den beiden Stöcken, die nicht nur zu mehr Tempo, sondern auch zu einer größeren Gangsicherheit führen.

## **Kleine Tipps, um mit Sport zu beginnen**

Die Termine für den Sport gehören in den Kalender und die Zeit ist freizuhalten. Treiben Sie Sport mit anderen, das verpflichtet und hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Realistische Ziele setzen und kleine sportliche Erfolge feiern, das motiviert. Lieber am Anfang nur zehn Minuten walken, statt gleich zwanzig. Gut ist es, die Sportart zu betreiben, die wirklich Spaß macht.

Wenn Sie den Lieblingssport nicht mehr ausüben können, suchen Sie Anknüpfungspunkte. Wer gerne Ski gefahren ist, der sollte es mit Langlauf versuchen. Einfach ausprobieren, was gefällt und vor allem gut tut.

Da aber die körperliche Fitness jeder Person unterschiedlich ist, raten Experten den Wiedereinsteigern oder Neueinsteigern des Sportes grundsätzlich zu einer ausführlichen Gesundheitsuntersuchung beim Arzt.

Enthalten ist unter anderem ein EKG und eine Herzfrequenzmessung. Der Arzt ist so in der Lage, eine individuelle Trainingsempfehlung auszusprechen. Auch ein Fitnesstest, bei dem Ausdauer, Kraft und Koordination geprüft werden, ist sinnvoll. Seine eigene Leistungsfähigkeit in den unterschiedlichen Bereichen kann man so kennenlernen und das optimale Training für sich finden. Auch lohnt es sich, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, häufig werden solche Tests von den Kassen übernommen.

Klassisch ist das Wandern. Ob es nun die Auen eines Flusslaufs folgend ist oder aber auf den Brocken oder die Zugspitze geht, der Fußmarsch hält fit, so wie auch Radfahren für alle Altersklassen geeignet ist.

Nicht verkehrt ist auch ein Krafttraining im Alter. Gunter Fischer war früher leidenschaftlicher Bergsteiger und Skifahrer. Als der gelernte Bankkaufmann merkte, dass seine Kraft nachließ und er immer weniger Muskeln hatte, meldete er sich im Fitnessstudio an. Seit 10 Jahren stemmt der 83-Jährige nun regelmäßig mehrmals die Woche Hanteln und Gewichte unter Anleitung eines Trainers. Aber nicht nur seine Muskeln trainiert er, sondern auch den Kopf. Während des Sports sagt er Gedichte oder Songtexte auf, die er früher einmal gelernt hatte. So tut er auch etwas für sein Gedächtnis.

Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Schwerpunkt vom Ausdauer- auf das Krafttraining. Bereits ab dem 30. Lebensjahr kann man pro Lebensjahrzehnt fünf bis zehn Prozent seiner Muskelmasse pro Jahrzehnt verlieren. Im hohen Alter können dies bis zu 50 Prozent werden. Dabei ist Kraft vor allem im Alter wichtig, so verringert ein entsprechendes Training die Sturzgefahr und führt zu einem längeren selbstständigen Leben. Krafttraining ist also ideal, um das Muskelniveau zu halten.



Fit gefördert: Rad fahren (Foto: iStock)

Die Übungen halten aber nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist. In Studien wurde gezeigt, dass eine größere Fitness auch mit einem höheren geistigen Leistungsvermögen einhergeht. Durch die Bewegung wird auch die Durchblutung des Gehirns angeregt. So können sich die Nervenzellen besser miteinander vernetzen.

| Jörg Wachsmuth.

„Man muss Glück teilen,  
um es zu multiplizieren.“

Marie von  
Ebner-Eschenbach



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

Ridlerstraße 55, 80339 München, Tel.: 0800/50 30 300 (gebührenfrei)

[www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)

Anzeige



Die Landseite vom „Koloss von Prora“ mit Spezialobjektiv aufgenommen (Foto: Darkone)

## Koloss Prora heute

*Im Juli wurde die größte und modernste Jugendherberge von Mecklenburg-Vorpommern eröffnet. In der eigenen Werbung heißt es: Die längste Jugendherberge der Welt. Insgesamt bieten die 96 Zimmer Platz für 400 Menschen, dazu kommt noch ein Zeltplatz und genügend Kapazitäten zur Erweiterung. Für 40 Jahre hat sich das Deutsche Jugendherbergswerk in Prora auf Rügen eingemietet.*

Die Kapazitäten an PKW- und Bus-Parkplätzen sind ausreichend. Die Anreise ist mit der Bahn über den eigenen Bahnhof möglich. Das Angebot an Sport- und Freizeitmöglichkeiten ist riesig und der Sandstrand der Ostsee lädt zum Baden, Relaxen und Erholen ein. Kein Wunder, dass diese Jugendherberge innerhalb kurzer Zeit ausgebucht war.

Der Ort, das Seebad Prora, ist geschichtsträchtig. Gute 4,5 km zieht sich ein Häuserblock an der Küste der Insel lang. Platz für 20.000 Urlauber sollte es hier geben. Die Zimmer waren alle mit Meerblick. Zwischen 1936 und 1939 wurde hier am Urlaubsparadies der Organisation „Kraft durch Freude (KdF)“ gebaut, fertig gestellt wurden nur Teile und mit Beginn des Zweiten Weltkriegs wurden die Bauarbeiten eingestellt. Ausgezeichnet wurde das Projekt bei der Weltausstellung 1937 in Paris mit einem Grand Prix.

Obwohl bereits im Mai 1936 der Grundstein für die Anlage gelegt wurde, kam es erst nach dem Ende der Ausschreibung zum Baubeginn. Der ausführende Architekt wurde Clemens Klotz, dessen Entwurf aber einige

Änderungen auf Wunsch von Adolf Hitler enthielt. So wurde eine große Festhalle in der Mitte der Anlage geplant, deren Bau aber nie begonnen wurde.

Die Planungen sahen vor, für die Unterbringung der Urlauber acht jeweils 550 Meter lange, sechsgeschossige, völlig gleichartige Häuserblocks mit insgesamt 10.000 Gästezimmern zu errichten. Durch diese langgestreckte, über etwa fünf Kilometer entlang der Küstenlinie reichende Bauweise sollte erreicht werden, dass alle Zimmer Meerblick hatten, während die Flure zur Landseite hin gelegen waren.

Die geplante Ausstattung der nur 2,5 mal 5 Meter großen Zimmer, von denen jeweils zwei mittels einer Tür verbunden werden konnten, war an heutigen Maßstäben gemessen recht karg: zwei Betten, eine Sitzecke, ein Schrank und ein Handwaschbecken. Weitere sanitäre Einrichtungen fanden sich jeweils in den landwärts gerichteten Treppenhäusern der Blocks.

Obwohl Klotz auch einige andere Projekte für Nazi-Deutschland errichtete, bei dem Seebad Prora schaute er auf die Ideen des französischen Architekten Le Corbusier. Als modern erachtet waren damals endlose

Die Nationalsozialisten stützten sich auf Ideen aus der Weimarer Zeit, vergleichbar dem Autobahnbau. Die Einführung des bezahlten Urlaubsanspruchs in den 1920er Jahren ermöglichte den Tourismus. Die Planungen aus den 1920er Jahren bezogen auch den Rügendamm ein, der die logistischen Voraussetzungen schaffte..

Der Name Prora ist kein Akronym, sondern der Name der umgebenden Landschaft.

Obwohl es sich bei Prora um ein Vorzeigeprojekt handelte, kam Hitler nie persönlich auf die Baustelle.

Auch eine U-Boot-Durchfahrt hat es nie gegeben. Das Gerücht hielt sich wegen fehlender Baupläne und als Legitimation zur militärischen Nutzung durch die NVA.

Häuserschlagen von 100 m Höhe und bis 25 km Länge, auf deren Dach sich Autobahnen befanden. Die beiden Projekte Obus und Fort-l'Empereur sollten sich wie Schutzwälle an der Küste von Algier langziehen.

Deutschlands größtes Haus, der Koloss von Prora, erhielt eine Höhe von nur sechs Stockwerken und eine Länge von nicht ganz fünf Kilometern. Gerüchte über eine U-Bahn gab es, die die Gebäudeteile unterirdisch verbinden sollten. Die U-Bahn ist wohl Gerücht, vermutlich hätte es einen Bus-Verkehr für die Gäste gegeben.

Am Bau selber waren die großen deutschen Bauunternehmen beteiligt, teilweise waren bis zu 9.000 Arbeiter gleichzeitig auf der Baustelle. Bei Kriegsbeginn 1939 wurden die Bauarbeiten weitgehend gestoppt. Mit Ausnahme eines Blocks waren die acht Wohnblöcke, die südliche Festplatzrandbebauung und die Kaianlage bereits im Rohbau fertig gestellt, nicht jedoch die beiden Schwimmbäder, die Festhalle und weite Teile der Wirtschaftsgebäude. Sie wurden niemals verwirklicht. An den Rohbauten wurden noch die nötigsten Sicherungsarbeiten durchgeführt, dann wurden die Bautätigkeiten endgültig eingestellt. Das angelieferte Baumaterial verblieb vor Ort, was auf eine geplante Wiederaufnahme der Arbeiten nach Kriegsende schließen lässt.

Als Urlaubsparadies wurde die Bettenburg bis heute nicht wirklich eingesetzt. Während des Krieges diente die Anlage als Ausbildungsstätte für Luftwaffenhelferinnen und ein Polizeibataillon. Ab 1943 wurden Teile des südlichen Blocks als Notunterkunft für ausgebombte Hamburger hergerichtet und ab 1944 wurde Prora zum Lazarett für die Wehrmacht. Nach dem Krieg wurde die Anlage zur Internierung von Grundbesitzern und weiterhin zur Unterbringung von Heimatvertriebenen aus den Ostgebieten genutzt. Teile der Anlagen wurden für den Abtransport als Kriegsreparaturen durch die Sowjetunion demontiert. Von 1948 bis 1953 wurden die Bauten von der Roten Armee genutzt, die den südlichsten Rohbau sprengte und abtrug. An den beiden nördlichsten Häuserblocks wurden ebenfalls Sprengübungen

durchgeführt. Die schwer beschädigten Gebäude blieben aber teilweise stehen. Ab 1949 nutzte die Volkspolizei und später ab 1956 die Nationale Volksarmee der DDR die Anlage. Hier waren bis zu 10.000 Soldaten stationiert. Das umliegende Gebiet war Speergebiet. In dem Komplex befanden sich die Militärtechnische Schule „Erich Hangersaath“ der NVA und in den 1980er Jahren die Offiziershochschule für die Ausbildung ausländischer Militärskader „Otto Winzer“, dort wurden Soldaten aus Angola und Mozambique ausgebildet.

Teile der südlichen Anlage diente NVA-Grenzsoldaten als Erholungsheim und Kinderferienlager. Die Anlage war nach Walter Ulbricht benannt. Nach der Wende wurde das Gelände bis 1992 durch die Bundeswehr genutzt, seit 1993 ist es öffentlich zugänglich. Der Gebäudekomplex steht unter Denkmalschutz. Die geschichtliche Bedeutung wird in mehreren Ausstellungen dargestellt.

Jetzt ist Bewegung in das Arsenal gekommen. Neben der Jugendherberge ist in unmittelbarer Nähe ein Hochseilgarten entstanden und eine deutsch-österreichische Investorengruppe plant in zwei Blöcken ein Hotel mit 300 Betten und 400 teils altersgerechte Wohnungen. Auch eine Tennishalle, ein Schwimmbad und ein kleines Einkaufszentrum sollen entstehen. | **Max Werner**



Prora von der Meeresseite (oben, Foto: Steffen Löwe), nachgebauter KdF-Raum (mitte, Foto: Schramme), in der Bauphase (unten, Foto: Bundesarchiv)

# Ombudsfrau zur Entbürokratisierung in der Pflege hat ihre Arbeit aufgenommen

*Seit dem 1. Juli soll im Bundesministerium für Gesundheit (BMG) mit Hilfe einer neu eingerichteten Arbeitsstelle die ausufernde Bürokratie in der Pflege eingedämmt werden. Als „Ombudsfrau für Entbürokratisierung in der Pflege“ – so die offizielle Stellenbezeichnung – konnte die unabhängige Pflegeexpertin Elisabeth Beikirch verpflichtet werden. In dieser Funktion wird die Berlinerin die geplante Pflegereform begleiten und ihrerseits Vorschläge für weniger Bürokratie in der Pflege unterbreiten.*



Elisabeth Beikirch bekämpft jetzt die Pflege-Bürokratie (Foto: BMG)

Nötig geworden war der Schritt, da sowohl ambulante als auch stationäre Pflegeeinrichtungen in Deutschland seit einigen Jahren massiv über zeitaufwändige Dokumentations- und Nachweispflichten klagen. Wie die renommierte Bertelsmann-Stiftung 2008 ermittelte, verbringen Pflegerinnen und Pfleger hierzulande rund 6,4 Millionen Stunden pro Jahr mit bürokratischen Aufgaben. Diese Zeiten fehlen zum einen den Pflegebedürftigen, darüber hinaus sorgen sie dafür, dass die chronisch unterfinanzierte Pflege noch teurer wird. „Erhebliches Abbaupotenzial“ hatte zuletzt sogar das Kanzleramt gesehen und eine Reduzierung der Bürokratiebelastung um ein Viertel bis Ende 2011 eingefordert.

Elisabeth Beikirch, eine gelernte Kinderkrankenschwester, war von 2003 bis 2007 für die Bundeskonferenz zur Qualitätssicherung im Gesundheits- und Pflegewesen und zuletzt im Health Care Management tätig. Gemeinsam mit den beteiligten Stellen im BMG wird sie nun Empfehlungen erarbeiten, welche Maßnahmen zum Bürokratieabbau ergriffen werden können. Möglichkei-

ten zum Abbau, da sind sich die Pflegeexperten einig, gibt es viele. So kann man die Dokumentationspflichten sinnvoller gestalten oder Angehörige beim Ausfüllen von Anträgen unterstützen, etwa dadurch, dass die Pflegekräfte mehr auf elektronische Hilfsmittel zurückgreifen können. Auch könnten die gesetzlichen Krankenkassen überprüft werden, ob das derzeitige Verfahren zum Genehmigen von Hilfsmitteln, wie zum Beispiel Rollstühlen, nicht verbessert werden kann. Kontrolltermine von Heimaufsicht, MDK und Arbeitsschutz könnten außerdem gebündelt werden.

Ab sofort können also alle in der Pflege Tätigen, aber auch alle anderen Bürgerinnen und Bürger der neuen Ombudsfrau konkrete Vor-

schläge unterbreiten, wie die Verordnungs- und Dokumentationswut eingeschränkt werden kann. | **Michael von Finckenstein**

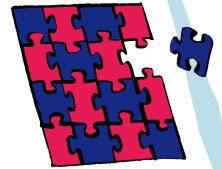
Die vollständige Adresse lautet:

Ombudsfrau zur Entbürokratisierung in der Pflege  
Frau Elisabeth Beikirch  
Bundesministerium für Gesundheit  
Friedrichstraße 108  
10117 Berlin

Telefon: 030 18441-2375

Telefax: 030 18441-2379

E-Mail: [ombudsfrau@bmg.bund.de](mailto:ombudsfrau@bmg.bund.de)



## Auf Bufdis warten

Das Aussetzen der Wehrpflicht und das damit verbundene Ende des Zivildienstes reißt ein Loch in das Soziale Netz. Wurden bei Pflege und Sozialen Einrichtungen die Zivis eingesetzt, gibt es diese Mitarbeiter nun nicht mehr.

Deutschland muss sich an einen neuen Begriff gewöhnen. Die „Bufdis“ kommen. „Bufdis“ nehmen am Bundesfreiwilligendienst teil. Ähnlich dem Freiwilligen Sozialen Jahr sind die Vergütung und die Fortbildungsmöglichkeiten.

Theoretisch sind Bufdis ein prima Ersatz für die bisherigen Zivis, nur der Run auf die zahlreichen Stellen ist ausgeblieben. Gerade einmal ein

Viertel der bereitstehenden Stellen konnten besetzt werden. So melden die Johanniter im Münsterland noch 36 von 50 Plätzen frei. Und auch bei anderen Organisationen schaut es nicht besser aus. Das Ende des Zwangsdienstes erfordert nun echte Freiwillige. Für den Bundesfreiwilligendienst sollen sich aktuell 3.000 Personen gefunden haben, im Vergleich dazu gab es Ende Juni noch 19.700 Zivildienstleistende in Deutschland. Immerhin haben 14.300 Zivis beschlossen, ihren Dienst über den 30. Juni hinaus bis zu einem Jahr zu verlängern. Für das Ministerium ein Erfolg.

[@bundesfreiwilligendienst.de](https://www.bundesfreiwilligendienst.de)

**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](mailto:info@verein-leben-in-wuerde.de)

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

## HEILKRÄUTERGARTEN

### KAMILLE



Foto: Fir-0002

*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.*

**Kamille** (*Matricaria chamomilla*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Ursprünglich aus Süd- und Osteuropa, heute in ganz Europa verbreitet.

**Anwendung:** Blüten als Tee gekocht

**Wirkung:** Kamille hemmt Ent-

zündungen, fördert die Wundheilung, hilft bei Bauchschmerzen und Durchfall und kann leichte Blasenbeschwerden lindern. Kamille regt den Harndrang an.

**Anwendung:** Blüten oder Blüten als Tee gekocht in Dampfbad gegeben und als Umschläge

**Wirkung:** Kamille unterstützt die Heilung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen und bei Schnupfen und Erkältungen. Auch lindert es unreine Haut und Akne.

# DIE SCHLOSSBERGHÖHLEN

*Sie sind die größten Buntsandsteinhöhlen Europas, die Schlossberghöhlen in Homburg. Entstanden ist die Anlage durch die Schaffung von unterirdischen Räumen für die Burg Hohenburg und durch den Abbau von Buntsandstein in der Zeit vom 11. bis zum 17. Jahrhundert. Insgesamt bestehen die Höhlen aus zwölf Stockwerken mit einer Gesamtlänge von über fünf Kilometern.*



Kaverne der Bunkeranlage (Foto:Arno Ho)

Eigentlich ist das Wort Bergwerk besser geeignet als Höhle, immerhin sind die Schlossberghöhlen von Menschenhand geschaffen worden. Das zeigt sich auch an der Tatsache, dass Buntsandstein kein verkarstungsfähiges Gestein darstellt. Durch Verwitterung kann es zwar zu karstähnlichen Erscheinungen kommen, die man Pseudokarst nennt, aber nicht zu einer Höhlenbildung dieses Umfangs.

Vermutlich wurden im frühen Mittelalter Fluchtgän-

ge für die Festung in den Schlossberg gegraben. Später war die sehr weiche und leicht zerbröselnde Buntsandsteinschicht ein begehrter Rohstoff, der abgebaut wurde. Kein Wunder, wenn man in den Höhlen häufig auf Bergbaus Spuren trifft.

Der Sand wurde wegen des hohen Quarzanteils für die Glasherstellung verwendet, später auch als Putz- und Scheuersand für Reinigungszwecke sowie als Formsand für die Eisenindustrie.

Sicher ist, dass das Höhlenlabyrinth früher als Teil der Festung Hohenburg, die der Stadt Homburg ihren Namen gab, diente. Burg und Stadt fielen nach dem Tod des letzten Grafen von Homburg im Jahr 1449 an die Grafen von Nassau-Saarbrücken. Der französische König Ludwig XIV. ließ in der Reunionszeit durch seinen Festungsbaumeister Sébastien Le Prestre de Vauban Schloss und Stadt zu einer Festung ausbauen. Diese Festungsanlagen wurden zwischen 1697 und 1714 geschliffen.

Das Gestein wird zum mittleren Buntsandstein gezählt, einem Sediment, welches in der Trias teilweise durch Wind- und Meeresablagerungen entstanden ist, wovon die wellenartigen Versteinerungen (Rippelmarken) in den Schlossberghöhlen zeugen. Durch den Eisengehalt der Grundmasse entsteht der rötliche Anteil des Buntsandsteins. Der ansonsten gelbliche Buntsandstein besteht zu etwa 95 Prozent aus Quarz. Die Temperatur in den Höhlen liegt ganzjährig konstant bei zehn Grad Celsius. Die Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 80 und 90 Prozent.



Erwähnung fanden die Höhlen im Homburger Schlossberg erstmals 1708 in einem Schreiben eines französischen Pionieroffiziers. Er berichtete über die Beschädigungen der unterirdischen Gänge und die infolgedessen verdorbenen Vorräte an Munition und Lebensmitteln.

Danach gerieten die Höhlen für über 200 Jahre in Vergessenheit und wurden erst 1930 von spielenden Kindern wieder entdeckt. Im 2. Weltkrieg dienten die Höhlen als Schutz vor Fliegerangriffen.

Anfang der 1950er Jahre wurde hier ein Bunker angelegt, der der damaligen Regierung des Saarlandes diente. Er schloss sich an die Sandsteinhöhlen an. Um die Bauaktivitäten geheim zu halten und zu tarnen, wurde gleichzeitig über dem Bunker das Schlossberghotel gebaut, das bis heute in Betrieb ist.

Die Höhle wurden ab 1930 für Touristen zur Besichtigung geöffnet, musste aber 2003 wieder geschlossen werden. Es war eine große Menge Sand von der Decke

In den Schlossberghöhlen (Foto: Ramessos)

des „Thronsaals“ gestürzt. Die Schlossberghöhlen wurden daraufhin als Besucherbergwerk deklariert und unterliegen seither dem Bergrecht.

In den folgenden Jahren fand eine aufwändige Sanierung statt. Neben dem Einbau neuer elektrischer Anlagen, die ursprüngliche Elektrik stammte von 1935, wurden insbesondere die einsturzgefährdeten Bereiche mit Stahlgerüsten gesichert.

Seit 2007 ist das 10. Stockwerk wieder für Besucher als Schauhöhle zugänglich. Die Länge der Schauhöhle beträgt 800 m, die jährlich von 20.000 Menschen besichtigt werden. Eine Besichtigung ist aber nur noch unter Führung möglich, die von Februar bis November täglich stattfindet.

Noch 2011 sollen die darüber liegenden zwei Stockwerke wieder zugänglich werden. Die darunter liegenden Ebenen werden privat als Kaltkeller genutzt, die Karlsberg-Brauerei nutzt große Bereiche der untersten Stockwerke | **Bastian Schmidt**.

# EINMAL GUT GELACHT..

Die Sprechstundenhilfe kommt ins überfüllte Wartezimmer: „Wo ist denn der Herr, der einen Verband wollte?“ „Der ist wieder gegangen, die Wunde war inzwischen verheilt!“

Ein Ostfrieser hat eine Konzertagentur aufgemacht. Er spricht einen jungen Mann an: „Mensch, Junge, du hast eine tolle Stimme! Dich werde ich ganz groß rausbringen!“ - „Hören Sie mal, ich bin Peter Maffay!“ - „Das macht nichts, den Namen können wir ja ändern...“

Gehen zwei Eisbären durch die Wüste. Sagt der eine: „Die müssen ja hier einen harten Winter gehabt haben.“ - „Wieso das denn?“ ,fragt der andere. „Na hier ist doch überall gestreut.“

„Na, hattest du auf deiner Griechenlandtour Schwierigkeiten mit deinem neuen Sprachcomputer?“ - „Ich nicht, aber die Griechen...“

Der völlig unbegabte Bariton sagt: „Und nun singe ich `Am Brunnen vor dem Tore`.“ Ein genervter Zuhörer daraufhin: „Das ist auch gut so, hier drinnen hört Ihnen ja sowieso keiner mehr zu!“

Kohl machte ja bekanntlich jedes Jahr Urlaub am Wolfgangsee. Als er eines Sommers dort ankam, wurde er überschwänglich begrüßt und der Hoteldirektor begann sofort, das diesjährige Freizeitangebot anzupreisen: „In diesem Jahr, Herr Kohl, bieten wir erstmalig auch Wasserskifahren an!“ „Ach,“ antwortete Helmut, „ist der See denn so steil?!?“

# SUDOKU-RÄTSEL

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

**ANLEITUNG:** Das Spiel besteht aus einem Gitterfeld mit  $3 \times 3$  Blöcken, die jeweils in  $3 \times 3$  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:

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

## Unser Pflegeleitbild

Mit dem Pflegeleitbild definieren die Sozial- und Pflegestationen, in welcher Art sie die Pflege durchführen und worauf sie bei ihrer Arbeit achten.

Ein Blick auf das Pflegeleitbild lohnt sich, sie finden das Pflegeleitbild Ihrer Sozialstation Krankenpflege zu Hause auf unserer Website.

Einige Punkte möchten wir Ihnen aber hier vorstellen: Wir sehen den Menschen als Individuum mit eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Ansprüchen. Dies ist der wichtigste Punkt für unsere tägliche Arbeit.

Wir pflegen unter Berücksichtigung des direkten Zusammenspiels von Körper, Geist, Seele und des sozialen Umfelds im Rahmen des SGB XI und SGB V. Die beiden Teile des Sozialgesetzbuchs sind Grundlage der Kranken- und Pflegeversicherung und der entsprechenden Leistungen.

Zur Behandlungspflege setzen wir nur ausgebildete Pfe-

gekräfte ein und führen eine Bezugspflege durch. Wir achten also darauf, dass möglichst immer dieselben Pfleger zum Kunden kommen.

Wir achten das soziale Umfeld, geben Hilfestellung bei bleibenden Behinderungen, helfen Schmerzen zu lindern, fördern die noch vorhandenen Möglichkeiten der Eigenversorgung und Versuchen verlorengegangene Fähigkeiten wieder zu erlangen.

Wir wahren die Würde des Sterbenden und stehen den Angehörigen zur Seite. Die Angehörigen sehen wir als wichtige Partner bei der Pflege, wir unterstützen sie auch nach dem Tod des Pflegebedürftigen.

Wir orientieren uns an dem Pflegemodell von Krohwinkel. Es gibt verschiedene Pflegemodelle, nach denen Pflegestationen arbeiten. Unseres stammt von Monika Krohwinkel, die bis zu ihrer Rente 1999 als Pflegewissenschaftlerin eine Professur an der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt hatte. Das Modell wurde 1984 erstmals veröffentlicht und später weiterentwickelt.

### Sozialstation Krankenpflege zu Hause

Holzer Straße 3 - 66287 Quierschied

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

@ [www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de](http://www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de)

## Wichtige Telefonnummern

<b>Polizeiruf</b> 110	<b>Feuerwehr</b> 112	<b>Rettungsleitstelle Saarland</b> 0 681 / 19 222	<b>Leben in Würde e.V.</b> 030 / 75 44 22 97
<b>Rathaus Quierschied</b> 0 68 97 / 96 10		<b>Saarlandklinik EVK Saarbrücken</b> 0 681 / 3886 - 700	<b>LISA - Hausnotrufdienst</b> 030 / 19 705
<b>SHG Rehaklinik Quierschied</b> 0 68 97 / 96 20		<b>Pflegestützpunkt Berlin</b> Pflegeberatung 030 / 754 42 299	<b>Taxi Lippert</b> 0 68 97 / 66 0 66
<b>Telefonseelsorge e.V.</b> 0800 111 0 111		<b>Wegweiser e.V.</b> (Patientenschutzverein) 030 / 754 42 298	<b>Saar-Pfalz Bus</b> 0 681 / 416 230
<b>Kirchliche Telefonseelsorge</b> 0800 111 0 222			<b>Saar - Verkehrsverbund</b> 0 68 98 / 500 4000

# Ihr Fachpflegedienst im Saarland

**Wir sind 24 Stunden täglich für Sie da!**



**SozialSTATION**  
KRANKENPFLEGE ZU HAUSE

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



- ↘ 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

**[www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de](http://www.sozialstation-krankenpflege-zu-hause.de)**