

# PFLEGEBOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

## Urlaub von der Pflege

Esperanto -  
Plan einer Weltsprache

Herbstzeit,  
Kürbiszeit

Heilkräuter:  
Knoblauch



**Heimat: Unsere Saarbahn**

**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

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:



AhA! - die Agenturen für haushaltsnahe Arbeit, vermitteln zuverlässige Hilfen für Ihren Haushalt.

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 an oder schicken ein Fax oder eine E-Mail. Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin vor Ort, 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 kümmern wir uns! Und um eine Krankheits- und Urlaubsvertretung natürlich auch.

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

Sozialstation  
Krankenpflege zu Hause GmbH  
Holzer Straße 3  
66287 Quierschied

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

Tel. 06897 / 6 44 44  
Fax 06897 / 9839 62  
krankenpflege-zuhause@web.de

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



[www.optic-mobil.de](http://www.optic-mobil.de)

**optic-mobil**

Der Optiker, der zu Ihnen kommt.

## Peter Krenzer

Augenoptikermeister

D – 66280 Sulzbach

Tel: 068 97 – 924 95 08      Mobil: 0174 – 883 10 12

[www.optic-mobil.de](http://www.optic-mobil.de)

### Gutschein über € 50,00

€ 50,00 Rabatt bei Erteilung eines Auftrages ab € 150,00

Testen Sie meine individuelle Beratung jetzt!

## Inhalt

Pflege im Überblick	4
Urlaub von der Pflege	6
Weltsprache Esperanto	8
Facebook light für Demenzkranke	10
Herbstzeit, Kürbiszeit	11
Heilkräutergarten: Knoblauch	11
Heimat...	
Unsere Saarbahn	12
Der Optiker kommt	13
Einmal gut gelacht...	
Sudoku-Rätsel	14
Aus Ihrer Sozialstation	15

### Titelbild:

Urlaub, Erholung (Foto: iStock) /  
Saarbahn (Foto: Thirolf)

**Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,**

*Der goldene Herbst an der Saar!  
Die Blätter verfärben sich bunt  
und die Sonne scheint durch  
die Wipfel der Bäume und die  
Straßen von Saarbrücken.*

*Wie ist eine Fahrt mit der Saarbahn gerade zu dieser Zeit eine Freude! Wir stellen Ihnen im Heimat-Teil diesmal unsere Saarbahn näher vor.*

*Haben Sie als pflegender Angehöriger schon einmal über Urlaub nachgedacht? Bis zu vier Wochen haben ein Pflegebedürftiger und seine Angehörigen Anspruch auf Verhinderungspflege. Das ist auch ideal, um einmal auszuspannen und neue Kräfte zu sammeln. In unserem Thema „Urlaub von der Pflege“ erfahren Sie mehr zu diesem Thema.*

*Ein Service möchten wir Ihnen noch ans Herz legen: Der mobile Optiker! Das ist Dienstleistung, nicht Sie müssen in die Stadt zum Optiker, sondern der Augenoptikermeister kommt bei Ihnen vorbei. Wir stellen Ihnen auch diesen Service vor.*

*Und nun freuen Sie sich über viele spannende Themen 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 über Soziales Pflege  
Gesundheit von Ihrem Pflegedienst  
[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, Saarland  
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. 1  
(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  
Genehmigung der Redaktion und Quellenangabe  
gestattet. Postzustellung und Nachbestellung:  
Gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro  
Heft kann der PflegeBote per Postzustellung  
bestellt werden.

©2011

## Insulin: Dicker Bauch, lange Nadel?

Insulin, das für Diabetiker wichtige Medikament, wird ins Fettgewebe unter die Haut gespritzt. Korpulente Patienten benötigen dafür entgegen einer oft geäußerten Vermutung keine besonders lange Nadel. Bei Erwachsenen ist die Haut etwa 1,9 bis 2,4 Millimeter dick - unabhängig von Alter oder Gewicht. Deshalb reicht eine kleine, 4 mm kurze Nadel, erklärt die Diabetesberaterin Heidi Wechinger im Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“. Bei

größeren Insulinmengen, etwa ab 20 Einheiten, habe sie jedoch die Erfahrung gemacht, dass der Wirkstoff bei kurzer Nadel aus der Einstichstelle zurückläuft. Bei längeren Nadeln kann Insulin aber in den Muskel gelangen und zu schnell vom Körper aufgenommen werden. Wechinger rät, nach Rücksprache mit dem Arzt oder Diabetesberater auszuprobieren, welche Nadellänge die geeignete ist.

## Kosten durch Arzneimittelmüll absenkbar

Der Bundesverband Patientenindividueller Arzneimittelverblisterer e.V. (BPAV) sieht erhebliche Einsparpotentiale bei der Vermeidung von Arzneimittelmüll durch industrielle Verblisterung. Der jährliche Arzneimüll kostet die Versicherungsgemeinschaft Milliarden.

Laut Bundesministerium für Gesundheit beläuft sich allein in Deutschland der Arzneimittelabfall auf 4.000 t pro Jahr - Tendenz steigend. Proportional zu der demographischen Entwicklung steigt der Arzneimittelbedarf und damit auch der Verwurf von hochwertigen Medikamenten. 2050 werden im Vergleich zu heute etwa 10 Mio. mehr Menschen über 65 Jahre alt sein. Das bedeutet parallel auch eine drastische Erhöhung der Medikati-

on multimorbider Patienten.

Die professionelle, industrielle Verblisterung wirkt der Entstehung von Arzneimittelmüll entgegen. „Bei der Verblisterung werden Wochen- oder maximal Zweiwochenblister mit tablettengenaue Dosierung abgegeben und keine 100er-Packung verschrieben, wo am Ende nur fünf Tabletten genommen werden und der Rest weggeschmissen wird“, beschreibt der BPAV-Vorsitzende Hans-Werner Holdermann die Situation. Außerdem bewirke die Verblisterung eine höhere Therapietreue, was wiederum die Folgekosten von Nicht- oder Falschmedikation senke. Die Verblisterung trage nachweislich dazu bei, dass die verschriebenen Medikamente auch tatsächlich eingenommen werden.

## Krebs: Neues Verfahren zum Brust-Aufbau

Ein neues Verfahren vereinfacht den operativen Wiederaufbau der weiblichen Brust nach einer Krebs-Operation. Ein neues Berechnungsverfahren bei der Magnetresonanztomografie, das am Heidelberger Ethionum gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg entwickelt wurde, sorgt für eine bislang ungekannte Präzision der Darstellung der Gefäßarchitektur.

Das Verfahren unterstützt den erfolgreichen Brustwiederaufbau nach einer Krebs-OP, minimiert die Strahlenbelastung bei notwendigen Voruntersuchungen und macht unnötige Eingriffe überflüssig. Mit der 3D-Darstellung der Gefäßstrukturen im Bereich des Unterbauchs wird es möglich, präoperativ exakt die besten Gefäße auszuwählen, die für die mikrochirurgische Wiederherstellungsoperation der Brust verwendet werden. Darüber hinaus kann mit diesem Verfahren erstmals genau berechnet werden, wie viel Eigengewebe einer Patientin für den Aufbau ihrer Brust zur Verfügung steht..

im Netz...

[pflegebote.de](http://pflegebote.de)

## Weisweiler: „Versorgungsstrukturgesetz wird die gesundheitliche Versorgung im Saarland verbessern“

„Das Versorgungsstrukturgesetz wird dazu führen, die gesundheitliche Versorgung in Deutschland zu verbessern. Daher unterstützen wir die Bemühungen auf Bundesebene“, so der saarländische Gesundheitsminister Georg Weisweiler bei der Landespressekonferenz in Saarbrücken. Das Gesetz hat die nächste Hürde im Bundesrat genommen.

Einer der großen Punkte ist die neu geschaffene Möglichkeit der sektorenübergreifenden Bedarfsplanung. „Die Länder erhalten flexible Möglichkeiten, entsprechend den regionalen Gegebenheiten und Erfordernissen in größerer Eigenverantwortung die gesundheitliche Versorgung zu steuern – ausgerichtet am jeweiligen Bedarf der Menschen vor Ort“, so Minister Weisweiler. Beispielsweise erhalten die Länder ein Mitsprache- und Initiativrecht im gemeinsamen Bundesausschuss. Zwei Länder werden künftig an den Beratungen des gemeinsamen Bundesausschusses in Fragen der Bedarfsplanung teilnehmen. Dies ist auch das Vorsitzland der GMK – also im nächsten Jahr das Saarland. Schließlich wird es ein neues Gremium geben, das aus Vertretern des Landes, der kassenärztlichen Vereinigung, der Landesverbände der Krankenkassen sowie der Er-



Gesundheitsminister Weisweiler  
(Foto: Ministerium)

satzkassen und der Saarländischen Krankenhausgesellschaft sowie weiteren Beteiligten, z. B. den Ärztekammern, besteht. Dieses gemeinsame Landesgremium wird sich mit Fragen der sektorenübergreifenden Versorgung beschäftigen. Minister Weisweiler: „Nach der Verabschiedung des GKV-Versorgungsstrukturgesetzes werden wir zügig die gesetzlichen Voraussetzungen für die Gründung eines solchen gemeinsamen Landesgremiums im Saarland schaffen.“

Bei dem Regelungsbereich der spezialärztlichen Versorgung, wie er im jetzigen Gesetzentwurf vorgesehen ist, sieht Minister Weisweiler noch Gesprächsbedarf: „Es sind derzeit keine Regelungen zur Vermeidung von medizinisch nicht indizierten Mengenausweitungen und damit von Kostenrisiken für die gesetzlichen Krankenkassen vorgesehen.“

## Selbsthilfe im Saarland

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

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 Prä-vention 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)

# Urlaub von der Pflege



Foto: iStock

*Pflege ist ein besonders harter Job. Über eine Millionen Menschen in Deutschland sind auf Hilfe angewiesen und werden zur Zeit betreut, sie werden gepflegt. Meist sind es die nächsten Angehörigen, Kinder oder Partner, die sich bemühen dem Pflegebedürftigen einen möglichst gewohnten Lebensablauf zu erhalten, die versuchen das Leben für Pflegebedürftige einfacher und lebenswerter zu gestalten. Aber, die körperliche und psychische Belastung für Pflegenden ist enorm, auch sie benötigen hin und wieder eine Auszeit, ihren Urlaub von der Pflege.*

## Warum Urlaub von der Pflege?

In Deutschland gilt der Grundsatz ambulant vor stationär, soll heißen, es ist gewollt, einen Pflegebedürftigen so lange wie möglich in seiner eigenen Wohnung bei der Familie zu belassen. Die gesetzliche Pflegeversicherung unterstützt den Gedanken der Pflege durch Angehörige oder Nachbarn, vor allem die häusliche Pflege, bei der der Pflegebedürftige möglichst in seiner gewohnten Umgebung bleibt, wird daher besonders gefördert.

Bereits im Gesetz zur Pflegeversicherung ist daher besonders auf Regelungen für den Ausfall einer Pflegeperson geachtet worden. Die sogenannte Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege wird mit einem zusätzlichen Pflegekostenzuschuss bedacht.

So können bis zu 1.510 Euro dafür durch die Pflegeversicherung zur Verfügung gestellt werden. Damit soll dann auch sichergestellt werden, dass der Pflegebedürftige auch während eines Urlaubs oder einer Krankheit seiner pflegenden Angehörigen gut abgesichert ist.

Durch diese Regelung ist auch ein Urlaub von der Pflege möglich. Bis zu 28 Tage, also einen Monat, können durch eine „Urlaubsvertretung“ übernommen werden. Nicht am Stück muss diese Zeit genommen werden, die Aufteilung auf unterschiedliche Urlaubszeiten ist also auch möglich.

Die eigentliche Urlaubsvertretung kann dabei auch durch ein Pflegeheim wahrgenommen werden, hier werden in der Regel zusätzlich auch die sogenannten Hotelkosten (z.B. Verpflegung und Zimmermiete) auftreten,

aber so wird der Urlaub für die Angehörigen auch zu einem richtigen Urlaub für den Pflegebedürftigen.

## Wie funktioniert Urlaub von der Pflege?

Aber wie funktioniert nun dieser Urlaub von der Pflege? Der Pflegebedürftige oder ein Angehöriger stellen bei der zuständigen Pflegekasse einen Antrag auf „Verhinderungspflege“. Bereits beim Antrag sollte bekannt sein, wer die Vertretung während des Urlaubs übernimmt und sich um die pflegebedürftige Person kümmert.

Die Urlaubsvertretung erhält dann eine Kostenerstattung für ihren Aufwand und anfallende Kosten bis zu einer Höhe von 1.432 Euro für die gesamten 28 Tage. Die Pflegeperson selbst behält dabei ihren Anspruch auf das gesetzliche Pflegegeld entsprechend der Pflegestufe. Die Urlaubsvertretung kann aus dem familiären Umfeld kommen, muss dies aber nicht. Es können ebenso Pflegedienste, Pflegeheime oder „fremde“ Personen, wie z.B. Nachbarn oder Freunde als Urlaubsvertretung tätig werden.

## Wo ist Urlaub von der Pflege?

Neben der häufig angebotenen Kurzzeitpflege vieler Seniorenresidenzen oder Pflegeheime haben sich mittlerweile auch Anbieter auf das gemeinsame Unterbringen von Pflegepersonen und Pflegenden spezialisiert.

Hotel und Pflegeeinrichtung sind dabei zwar meist räumlich getrennt, aber doch in unmittelbarer Nähe, so dass die Distanz zur Pflegeperson nur gegeben ist, wenn sie gewünscht wird. Der Urlaub kann also Entlastung bringen, ohne dass man sich wirklich von der Pflegeperson weit entfernen muss.

Zahlreiche Urlaubsziele in Deutschland, etwa an der Nord- und Ostsee, haben sich auch auf Urlaub von Pflegebedürftigen eingestellt. Angebote gibt es etwa auf der Halbinsel Butjadingen, dort bietet das Senioren-Zentrum Burhave für Personen mit Pflegestufe Urlaub ab einer Zuzahlung von unter 20,00 Euro pro Tag an.

Auch das Angebot des Vereins „Pflege & Urlaub e.V.“ ist ähnlich. Ein Netzwerk von ambulanten Pflegediensten übernimmt die Betreuung während des Urlaubs und bietet barrierefreie Erholung an.



Spezielle Ansprüche für die Generation 50plus erfüllen die Hotels, die mit dem „RAL Gütezeichen 50plus Hotels“ ausgezeichnet sind.

Informationen und Beratung zum Thema „Urlaub von der Pflege“ erhalten Sie bei der Pflegestützpunkt Berlin GmbH, Ihren Sozial- und Pflegestationen oder in Heimen, die eine Verhinderungspflege anbieten. | **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**

Anzeige

# ESPERANTO

## Plan einer Weltsprache

*Das beschauliche Städtchen Herzberg am Harz mit seiner Altstadt, dem Park um den Karst-See Juest und dem hoch oben thronenden Welfenschloß scheint auf den ersten Blick eine ganz normale niedersächsische Ortschaft zu sein. Wer aber seine Transitfahrt durch die*

*Gemeinde über die gut ausgebauten Bundesstraßen unterbricht und einen Stopp einlegt, stößt auf eine Reihe von Schildern mit dem Vermerk „Esperanto-Urbo“. Seit dem 12. Juli 2006 ist Herzberg offiziell eine Esperanto-Stadt.*



Blick auf die Esperanto-Stadt Herzberg (Foto: PflegeBote)

Die Kleinstadt Herzberg ist eine Hochburg und ein Zentrum des Esperanto in Deutschland. Esperanto wurde von seinen Erfindern als einheitliche Weltsprache zur leichten internationalen Verständigung entwickelt. Die Plansprache weist dabei schon ein beachtliches Alter auf. Bereits am 26. Juli 1887 veröffentlichte Ludwik

Lejzer Zamenhof in Warschau die Grundlagen der Sprache. Seine Absicht war es, eine leicht erlernbare, neutrale Sprache für die internationale Verständigung zu entwickeln, die jedoch andere Sprachen nicht ersetzen sollte. Auf seine Initiative entstand eine internationale Sprachgemeinschaft, die das Esperanto seither für viele Zwecke anwendet, vor allem für Reisen, Brieffreundschaften, internationale Treffen und kulturellen Austausch durch Literatur und Musik. Bald fand diese Sprache auch Verwendung in Radiosendungen, im Amateurfunk, im mündlichen Verkehr, in Telegrammen, Zeitungen und Zeitschriften und heute auch im Internet; so gibt es das Online-Lexikon Wikipedia auch in Esperanto.

Bereits 1889 wurde eine Adressenliste mit den ersten Anhängern veröffentlicht. In Nürnberg gründete sich die Zeitschrift La Esperantisto. Bis 1900 entwickelte sich die Sprache nur langsam.

Louis de Beaufront gründete 1889 eine französische Esperanto-Gesellschaft, die später der erste Landesverband

**Esperanto in Film& Musik:** In Charles Chaplins „Der große Diktator“ sind die Ladenaufschriften im jüdischen Ghetto auf Esperanto, und in „Idiot's Delight“ mit Clark Gable wird in einer unbenannten europäischen Diktatur Esperanto gesprochen – man wollte nicht ein bestimmtes Land darstellen und wick daher auf die neutrale Sprache aus. Ähnlich war es bei „Street Fighter“ (1994) und „Blade: Trinity“ (2004). Wegen des internationalen und exotischen Anklangs verwendete Michael Jackson Esperanto-Sätze als Einleitung für den Werbespot zu seinem Album „HIStory“ und die deutsche Hip-Hop-Gruppe Freundeskreis spielte ein Album mit dem Titel „Esperanto“ ein.

wurde. Die Esperanto-Bewegung wuchs von 1900 bis 1914 und viele der noch heute bestehenden Organisationen entstanden, darunter auch der 1908 gegründete Esperanto-Weltbund. Zu Beginn des Ersten Weltkrieges gab es Verbände oder zumindest Ortsgruppen auf allen Kontinenten. Auch wurden ab 1907 Pläne für einen eigenen Esperanto-Staat mit dem Namen Amikejo (Esperanto für: „Ort, an dem sich Freunde treffen“) bekannt.

Obwohl die Zeit zwischen den beiden Weltkriegen durch Wirtschaftskrisen und Inflation geprägt war, wuchs die Sprachgemeinschaft weiter. In mehr als einem Dutzend Ländern kam es aber zu politischen Behinderungen der Bewegung. Im nationalsozialistischen Deutschland wurde die Betätigung verboten und die Verbände aufgelöst. Unter Josef Stalins Herrschaft in der Sowjetunion war die Bewegung zwar nicht ausdrücklich verboten, doch starben vermutlich einige tausend Esperantisten, die wegen „staatsfeindlicher Aktivitäten“ hingerichtet wurden.



Sitzung der Esperanto-Bewegung, im April 1926 in Locarno (Foto:Archives Universal Esperanto-Association)

In der Zeit des Kalten Krieges dauerte es längere Zeit, bis die osteuropäischen Staaten wieder Esperanto-Verbände zuließen. Einzige Ausnahme war Jugoslawien, wo bereits 1953 ein Weltkongress stattfand, 1959 folgte auch Warschau. Es entwickelten sich Kontakte und Zusammenarbeit zwischen den Landesverbänden in Ost und West. In den 1960er Jahren gründeten sich die ers-

ten dauerhaften Landesverbände in Afrika, in den 1970er Jahren kam es zu einem Aufschwung der Esperanto-Verbände in Lateinamerika. Und 1980 durfte endlich auch der chinesische Landesverband dem Esperanto-Weltbund beitreten.



Zamenhof-Denkmal in Herzberg (Foto: PflegeBote)

Nach dem Fall der Berliner Mauer 1989 stieg die Zahl der Landesverbände im Weltbund deutlich an, nicht nur wegen der Neubildung von Staaten. Das Internet ist seit 1993 ein wichtiges Verständigungsmittel für Esperantisten.

Zur Europawahl 2004 trat in Frankreich erstmals die Partei „Europa – Demokratie – Esperanto“ an, die für die Durchsetzung der Sprache Esperanto ist. 2009 trat sie als politische Vereinigung mit dem Nobelpreisträger Reinhard Selten als Spitzenkandidat auch in Deutschland zur Europawahl an, der Stimmenanteil lag aber bei unter 0,1%.

Dennoch ist Esperanto inzwischen mehr als eine Plansprache. Für mehrere tausend Menschen wurde sie sogar zur Muttersprache und von Generation zu Generation weitergegeben. So gibt es eine Familie bei Münster, die bereits in der vierten Generation Esperanto spricht. Die erste bekannte Esperanto-Muttersprachlerin war die 1904 geborene Emilia Gastón. In Deutschland gehören Margarete Bläsing (\*1914) und Ino Kolbe (1914–2010) zu den ersten Esperanto-Muttersprachlerinnen. Und allein in Ungarn, so das Ergebnis der Volkszählung von 2001, leben 168 Esperanto-Muttersprachler. | **Bastian Schmidt**

# „Facebook light“ für Demenzkranke Alte bleiben dank Social Media länger aktiv

*Norwegische Forscher machen Versuche mit einem "Facebook light" für demenzkranke Menschen und haben durch verbesserte soziale Kontakte positive Erfolge hinsichtlich der Aktivität der Patienten festgestellt.*

Die Wissenschaftler der Stiftung für wissenschaftliche und industrielle Studien am Norwegischen Institut für Technologie (SINTEF) haben dazu eine abgespeckte Version eines sozialen Netzwerks geschaffen. "Die Benutzeroberfläche herkömmlicher Social Networks ist für viele Menschen zu kompliziert", sagt Tone Øderud, die für SINTEF an dem Projekt arbeitet. Andererseits fragt sich die Forscherin, warum Senioren von Social Media ausgeschlossen werden sollten, obwohl diese die Kommunikationsform der Zukunft darstellen. Ihrer Meinung nach sei das oft der Fall.

"Ich kann mir durchaus vorstellen, dass eine übersichtliche, einfach bedienbare Plattform auf das Interesse der angesprochenen Zielgruppe stoßen würde", so Caroline Lutz von der Curanum AG auf Nachfrage gegenüber der Nachrichtenagentur presstext. Das Netzwerken via Social Media hat nunmehr Menschen mit mittlerem Alter erreicht, das Durchschnittsalter erhöht sich zunehmend, so die Expertin: "In einer größer werdenden Anzahl unserer Institutionen ist es den Bewohnern bereits möglich, mit ihren persönlichen PCs das Internet zu nutzen. So wäre auch die Nutzung einer Online-Plattform einfach praktikabel."

## Bessere Gesundheit durch Kommunikation

Øderud arbeitet in einer multidisziplinären Forschergruppe, die ein webbasiertes Kommunikationstool entwickelt, das wegen seiner Einfachheit für demenzkranke Menschen geeignet ist. Ziel ist ein sicher und vereinfachter Alltag für diese Gruppe, ihre Verwandten und

das Personal in Altenheimen. Zudem soll das Programm auch Datenschutzstandards gerecht werden. Die Forscher glauben, dass so eine Plattform die Lebensqualität älterer Menschen in einer alternden Gesellschaft klar erhöht, gleichzeitig aber den Druck von Pflegern und Therapeuten nimmt.

Nach ihren bisherigen Erfahrungen hat der Kontakt mit der Welt draußen einen positiven Effekt auf Menschen mit Demenz:

"Wir haben schon einige praktische Tests mit anderen webbasierten Kommunikationstools gemacht, inklusive einem digitalen Tagebuch und einem Einklebebuch mit persönlichen Fotos, Zeitungsartikeln und anderen Informationen." Beide haben den Studien zufolge auch die Kommunikation zwischen den Verwandten und der Pflege verbessert, so Øderud.

## Sicherheitsgefühl wird gefördert

Dieser simple, ungezwungene Kontakt hat auch das allgemeine Sicherheitsgefühl gesteigert. Dies nicht zuletzt, weil das Personal weniger Zeit dafür aufwenden muss, Verwandte zu verständigen. Die positiven Ergebnisse der Wissenschaftler sind auch Grundlage für die Fortsetzung der Versuche mit digitalen Benutzeroberflächen: "Es gibt ein großes Potenzial im Pflegebereich", so ein SINTEF-Wissenschaftler. Derzeit wird ein Prototyp in Drammen in Südnorwegen getestet. | pte



Zukunft: Erinnerungen aus dem Netz  
(Foto: SINTEF)

## Kürbisse...

Herbstzeit ist Kürbiszeit, auch in Deutschland, wo längst auch das amerikanische Halloween-Fest angekommen ist. Am 31. Oktober werden wieder Kinder als Monster



Kürbisausstellung in Zürich 2003  
(Foto: Harald Bischoff)

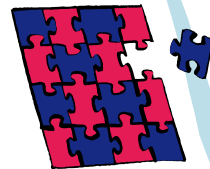
verkleidet vor der Tür stehen und „Süßes oder Saures“ verlangen. In der Zeit, als Deutschland noch geteilt waren, zeigten ausgehüllte

Kürbis-Köpfe als Laternen die Häuser im Amerikanischen Sektor von Berlin, wo die Bewohner bereits an dieser Tradition teilnahmen.

Der Kürbis wird auch Cucurbita genannt und ist eine der ältesten Kulturpflanzen der zivilisierten Welt. Er dient den Menschen schon seit 8000 Jahren als Nahrungsmittel und kommt ursprünglich aus Mittelamerika und Südamerika. Durch die spanischen Eroberer im 15. Jahrhundert kam er nach Europa, wo es bis dahin nur den aus Afrika importierten Flaschenkürbis gab, dessen

Schale getrocknet als Wasserflasche diente. Bei richtiger Lagerung können Kürbisse bis zu 6 Monaten aufbewahrt werden.

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

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

## HEILKRÄUTERGARTEN



Foto: Donovan Govan

*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.*

**Knoblauch** (*Allium sativum*) ist der deutsche Name einer Pflanzenart der Gattung des Lauch (*Allium*). Wird als Gewürz- und Heilpflanze genutzt.

*1989 war Knoblauch die Arzneipflanze des Jahres in Deutschland.*

**Anwendung:** regelmäßig im Essen

**Wirkung:** Knoblauch beugt Ablagerungen in Blutgefäßen vor und somit Arteriosklerose und hilft bei Magen-Darm-Infektionen

**Anwendung:** äußerlich in Scheiben auflegen

**Wirkung:** Knoblauch hilft bei Warzen.

*Heimat...*

# Unsere Saarbahn

*Über eine Streckenlänge von 30 km zieht sich die Saarbahn durch Saarbrücken und die umliegenden Gemeinden. Eröffnet wurden die ersten Streckenabschnitte am 24. Oktober 1997, danach erfolgte in mehren Abschnitten die Verlängerung Richtung Norden.*



Links: Saarbahn vor der Johanniskirche (Foto: Martin Thirolf) - Rechts: Haltestelle Ludwigstrasse (Foto: Jens Hauptert)

Kernstück der Saarbahn ist eine Streckenführung als Straßenbahn durch die Innenstadt von Saarbrücken, die zumeist dem Verlauf der ehemaligen Straßenbahnlinie 5 folgt, die bereits 1965 als letzte Linie stillgelegt wurde. Die Planungen der Strecke fingen bereits 1990 an. Der Busverkehr hatte in der Innenstadt von Saarbrücken derart stark zugenommen, dass die Busse teilweise im 60 Sekunden Abstand gefahren sind.

Das Konzept der Saarbahn wurde bei der Regional-Stadtbahn in Karlsruhe abgeschaut; dort verkehrt in der Innenstadt ein Straßenbahnsystem, das teilweise Strecken der Bundesbahn nutzt.

Auch die Saarbahn verkehrt auf Strecken der Deutschen Bahn und der französischen SNCF. Die Linie startet in Saargemünd (franz. Sarreguemines) in Frankreich und führt entlang der Saar. Der Ausbau erfolgte in verschiedenen Bauabschnitten, zunächst bis Ludwigstraße, ab 31. Juli 1999 bis Cottbuser Platz, ab 13. November 2000 bis Siedlerheim, ab 24. September 2001 bis Rie-

gelsberg Süd, seit dem 26. September 2009 bis zum derzeitigen Streckenende Walpershofen/Etzenhofen.

An den bis zuletzt strittigen Mehrkosten von ca. 630.000 Euro jährlich für den Abschnitt zwischen Riegelsberg Süd und Etzenhofen beteiligen sich die Stadt

Saarbrücken, die Gemeinde Riegelsberg und indirekt auch das Saarland. Der weitere Streckenverlauf soll der ehemaligen Trasse der Köllertalbahn folgen, die ab 1985 stillgelegt und zurückgebaut wurde. Im Januar und Februar 2009 fanden hier Rodungsarbeiten statt. 2011 soll die Saarbahn Heusweiler erreichen, 2013 dann der Endpunkt in Lebach-Jabach.

Die Saarbahn ist auf die elektrischen Betriebssysteme von Straßenbahnen und Bundesbahn eingestellt, die mit unterschiedlichen Fahrspannungen fahren.

Für Erheiterung sorgte die Entscheidung der Saarbrücker Verkehrsbetriebe, in den Bussen von Saarbahn und Bus die Stationsdurchsagen von Alice Hoffmann, der ehemaligen Partnerin des Heinz-Becker-Erfinders Gerd Dudenhöffer, zwar nicht in reinem Dialekt, aber doch mit deutlich wahrnehmbarem saarländischen Akzent sprechen zu lassen. Seit 2006 erfolgen die Durchsagen aber ausschließlich in Hochdeutsch und zusätzlich in Französisch. Täglich nutzen 40.000 Menschen die Züge der Saarbahn. | **Max Werner**

# OPTIC-MOBIL, der Optiker, der zu Ihnen kommt!

*Bisher mussten Sie für Ihre neue Brille immer in die Stadt fahren oder gehen. Es geht aber auch anders. Peter Krenzer ist Augenoptikermeister. Und er kommt mit optic-mobil zu seinen Kunden.*

Dies kann eine private Wohnung sein, der Arbeitsplatz (etwa bei der Anpassung von Bildschirmarbeitsplatzbrillen) oder auch ein Senioren- oder Pflegeheim.

„Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, die aus zeitlichen, beruflichen oder gesundheitlichen Gründen nicht zum Optiker kommen können“, erklärt Peter Krenzer. Das Unternehmenskonzept von optic-mobil ist dabei eine Saarländer Erfindung. Es basiert darauf, dass es inzwischen alle erforderlichen Spezialgeräte, wie sie Augenoptiker für ihre Arbeit benötigen, auch in transportablen Versionen gibt.

Dabei erfolgen Beratung und Service ausschließlich durch qualifizierte Augenoptiker-Meister. So kann optic-mobil alle Leistungen eines herkömmlichen Augenoptiker-Fachgeschäftes individuell und direkt beim Kunden anbieten. Das Leistungsspektrum reicht vom kostenfreien Sehtest an modernsten Geräten über fachgerechte Lösungen für alle Sehanforderungen und vergrößernde Sehhilfen bis hin zur individuellen Fassungsberatung in Top-Qualität zum fairen Preis. Rund 400 Fassungen führt Optiker Krenzer stets mit sich und die



Augenoptikermeister Peter Krenzer von optic-mobil fährt zu seinen Kunden  
(Foto: optic-mobil)

Anfahrt ist für seine Kunden selbstverständlich kostenfrei.

Lediglich auf die Anpassung von Kontaktlinsen verzichtet er – freiwillig. Seit zwei Jahren ist der erfahrene Fachmann mittlerweile mit diesem Konzept im Saarland und der angrenzenden Pfalz unterwegs. Wenn Sie wollen, kommt er auch zu Ihnen.

Telefon 06897-9249508 oder 0174-8831012.

Weitere Informationen auch im Internet:

@ [www.optic-mobil.de](http://www.optic-mobil.de)

**Der PflegeBote im Netz: [www.pflegebote.de](http://www.pflegebote.de)**

# EINMAL GUT GELACHT..

Der Lehrling rettet seinen Chef vor dem Ertrinken. Sagt der Chef: „Dafür hast Du einen Wunsch frei! Was wünschst Du Dir am meisten?“ Da überlegt der Lehrling eine Weile und sagt schließlich: „Erzählen Sie in der Fabrik niemanden, dass ich es war, der Sie gerettet hat...“

„Hat es bei euch im Urlaub geregnet?“, fragt der Freund. „Nicht schlimm, nur zweimal. Zuerst 14 Tage, dann noch mal drei Wochen lang!“

Ein evangelischer Pfarrer beklagt sich bei einem älteren Kollegen über die Fledermaus-Plage in seiner Kirche - er habe alles versucht, um sie zu vertreiben, nun bliebe nur noch Teufelsaustreibung. Darauf der Kollege: „Ich habe meine getauft und konfirmiert - danach kommt niemand mehr wieder...“

Ein Urlauber will nach Bangkok. Das Fräulein im Reisebüro fragt ihn: „Möchten Sie über Athen oder Bukarest fliegen?“ - Urlauber: „Nur über Ostern.“

Nach der erneuten Niederlage macht der Trainer mit seiner Mannschaft einen Rundgang durch das Stadion: „So, Jungs“, sagt er, „wo die Fotografen sind, wisst Ihr ja. Den Standort der Fernsehkameras kennt Ihr auch – und nun zeige ich Euch noch, wo die Tore stehen!“

Sherlock Holmes und Dr. Watson zelten. Mitten in der Nacht wird Dr. Watson von Sherlock Holmes geweckt. Er fragt ihn, was er sieht. „Ich sehe Sterne am Himmel.“ „Und was hat dieses zu bedeuten?“ Daraufhin antwortet Dr. Watson. „Dass es im Universum sicherlich intelligentes Leben gibt. Und sehr viele Planeten.“ - „Quatsch. Man hat uns gerade das Zelt geklaut.“

# SUDOKU-RÄTSEL

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

**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:

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

# AUS IHRER SOZIALSTATION

## Gütezeichen für Pflegequalität

*Die Sozialstation Krankenpflege zu Hause ist Träger des RAL Gütezeichen Qualitätsgeprüfte Ambulante Pflegedienste. Die Prüfungsurkunde, die bei uns in der Station aufgehängt ist, wurde uns im Frühjahr 2009 im Hotel Adlon in Berlin überreicht.*

Mit der Prüfung hat sich Ihre Sozialstation Krankenpflege zu Hause einer freiwilligen Überürufung unterzogen, mit der wir für Sie unabhängig die Qualität unserer Pflegeleistungen überprüfen lassen.

Die vergebende Stelle, die Gütegemeinschaft Qualitätsgeprüfter Ambulanter Pflegedienst e.V. ist Mitglied bei RAL und darf als einzige Institution dieses Gütezeichen an ambulante Pflegeeinrichtungen überreichen. Unabhängige Prüfer kontrollieren alle 2 Jahre die Einhaltung der Prüfkriterien, die weit über die gesetzlich vorgeschriebenen Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes



der Krankenversicherung (MDK), dem sogenannten Pflege-TÜV hinausgehen.

Diese Prüfung ist freiwillig durch die Krankenpflege zu Hause beauftragt worden, um die Qualität der Einrichtung zu überprüfen und künftig zu verbessern, im Dienste unserer Kunden. Sie sehen, wie wichtig uns diese Überprüfung ist, daher zeigen wir die Urkunde auch auf dem Gruppenfoto unseres Führungs-Trios auf der dritten Seite jedes Pflegeboten. Demnächst wird die

nächste Überprüfung durch RAL stattfinden.

Mehr über RAL erfahren Sie im Internet unter

[@ guetegemeinschaft-pflege.de](http://www.guetegemeinschaft-pflege.de)

### Sozialstation Krankenpflege zu Hause

Holzer Straße 3 - 66287 Quierschied

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

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

## Wichtige Telefonnummern

**Polizeiruf** 110  
**Feuerwehr** 112

**Rathaus Quierschied**  
0 68 97 / 96 10

**SHG Rehaklinik Quierschied**  
0 68 97 / 96 20

**Telefonseelsorge e.V.**  
0800 111 0 111

**Kirchliche Telefonseelsorge**  
0800 111 0 222

**Rettungsleitstelle Saarland**  
0 681 / 19 222

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

**Pflegestützpunkt Berlin**  
Pflegeberatung  
030 / 754 42 299

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

**Leben in Würde e.V.**  
030 / 75 44 22 97

**LISA - Hausnotrufdienst**  
030 / 19 705

**Taxi Lippert**  
0 68 97 / 66 0 66

**Saar-Pfalz Bus**  
0 681 / 416 230

**Saar - Verkehrsverbund**  
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)**