

GESUNDHEITSLAND MECKLENBURG-VORPOMMERN

Ihr Gesundheits- und Seniorenmagazin





VOLKSSOLIDARITÄT

Nordost

Pflegedienste • Betreutes Wohnen • Tagespflege
 Physiotherapie • Fußpflege | Podologie
 Kosmetik • onkologische Kosmetik
 Ergotherapie • Sport- und Fitnesskurse • uvm.



Volkssolidarität NORDOST e.V.

📍 Heilige-Geist-Straße 2 | 17389 Anklam

☎ 03971 290540

✉ nordost@volkssolidaritaet.de

🌐 www.vs-nordost.de



Gesundheit & Lebensfreude

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in den vergangenen zweieinhalb Jahren richtete die Corona-Pandemie den Blick der Öffentlichkeit in besonderem Maße auf unsere Gesundheit und die Gesundheitsversorgung im Land. Ob Krankenhäuser, ambulante Praxen oder Pflegeeinrichtungen – deutlich wurde, wie wichtig eine gute und funktionale medizinische Versorgung und Pflege für unsere Gesellschaft ist. Dank der Impfungen sowie des großen Einsatzes der Fachkräfte im Gesundheitswesen und der Achtsamkeit der Bevölkerung bei der Einhaltung von Schutzmaßnahmen sind wir in Mecklenburg-Vorpommern verhältnismäßig gut durch diese Krise gekommen.

Doch auch unabhängig von der pandemischen Ausnahme-situation stehen wir vor großen Herausforderungen im Gesundheitsbereich. Die demografische Entwicklung führt dazu, dass der Anteil älterer Menschen in MV stetig steigt. Darüber hinaus ist es insbesondere in einem Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern wichtig, eine qualitativ hochwertige Versorgung auch bestmöglich zugänglich für alle Regionen sicherzustellen. Hierbei können uns neue Konzepte und Technologien helfen. So stellen beispielsweise fachübergreifende Gesundheitszentren eine gute Versorgungsmöglichkeit dar. Verschiedene Spezialisten und Therapeuten behandeln dabei in Wechselmodellen ihre Patienten und Patientinnen. Auch in der Telemedizin liegt großes Potenzial für eine effiziente Behandlung, vor allem für ländliche Gebiete.

Im Idealfall sollten Krankheiten natürlich möglichst gar nicht erst entstehen. Deshalb kommt den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention eine wichtige Bedeutung zu. Sie sind ein unverzichtbarer Bestandteil, um die Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung aufrecht zu erhalten.



Stefanie Drese
 Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport
 (Foto: Ecki Raff)

Genau hier setzt das Aktionsbündnis für Gesundheit M-V an, ein Zusammenschluss aus Vertreterinnen und Vertretern aus allen Bereichen des Gesundheitswesens. Das Aktionsbündnis identifiziert Handlungsfelder zur Verbesserung der Gesundheit und entwickelt Gesundheitsziele. Die Ziele umfassen Strukturen und Netzwerke für alle Altersgruppen, die zu einer guten Gesundheit beitragen. Dazu zählen Vorsorgekonzepte und -projekte sowie nicht zuletzt die Sensibilisierung eines jeden Einzelnen für eine gesunde Lebensweise. Dabei unterscheiden sich die Ansprüche natürlich je nach Lebensphase. Neben den besonderen Bedarfen älterer Menschen legen wir in Mecklenburg-Vorpommern einen weiteren wichtigen Fokus auf die Versorgung von Familien und Kindern. Gemeinsam mit einer neu einberufenen Expertenkommission erarbeitet die Landesregierung daher in dieser Legislatur konkrete Maßnahmen zur Weiterentwicklung unseres Gesundheitswesens. So können wir den demografischen und geografischen Besonderheiten mit den richtigen Ansätzen und Lösungen begegnen und heute sowie in Zukunft die bestmögliche Gesundheitsversorgung für die Menschen hier im Land gewährleisten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute für Ihre persönliche Gesundheit und viel Freude beim Lesen dieses Magazins,

Ihre

Stefanie Drese

Stefanie Drese
 Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport

Inhaltsverzeichnis

Je präziser formuliert, desto hilfreicher 05

Expertenrat – Worauf achten beim Rollatoren-Kauf? 06

Lassen Sie sich bewegen – wohin Sie wollen 07

AOK Nordost 09

Gripeschutz betrifft alle 10

Zukunftsorientierte und sinnvolle Tätigkeit? 12

Wenn die Lesebrille nicht mehr reicht 14

Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da! 16

Herzinfarkt natürlich vorbeugen 17

MSP Intensivpflege GmbH – Kompetente Pflege mit Herz 18

Kreiskrankenhaus Demmin 20

Vitanas – Werde unser Pflegeheld 22

Das E-Rezept ist am Start 24

Sanitätshaus Ostseewind 25

Ankommen, Bleiben und Gehen 27

Fahrradhaus Wendt – Wir leben Fahrrad! 28

Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk 29

Gesund Leben Sanitätshaus – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen 30

Von zweien, die heimkehrten, der Pflege zu dienen 31

Bluthochdruck im Winter öfter kontrollieren 34

Pflegegerechtes Bad 35

Medikamente sicher einnehmen: Wechselwirkungen vermeiden 36

Gallensteine, Fettleber und Leberzirrhose 38

Auswahl genießen 39

Barlachstadt Güstrow – Residenz zwischen Ostsee und Seenplatte 40

Wind, Salz und Sonne 42

25 Jahre onkologische Reha-Klinik Graal-Müritz 44

5 Jahre Pflegedienst SoPHi 46

Koserow und die neue Seebrücke 48

Die 50 besten Virenkiller / Bei Renovierungen ans Alter denken 50

Gesundheit & Lebensfreude mit der Volkssolidarität NORDOST 52

Ostseebad Zinnowitz bedeutet „Urlaub für die Sinne“ 54

Impressum

Herausgeber:
 DRUCKHAUS BORNA
 Abtsdorfer Straße 36, 04552 Borna
 Tel.: 03433 207328, Fax: 03433 207331
 www.druckhaus-borna.de

Produktions- und Verlagsleitung:
 Bernd Schneider (V.i.S.d.P.)

Gesamtherstellung:
 DRUCKHAUS BORNA

Anzeigenleitung:
 pr-agentur-vorpommern



Nicole Duda, Agenturleiterin
 Am Wietsöll 13 · 17126 Jarmen
 Tel./Fax: 039997 13952
 E-Mail: nicole.duda@gmx.de
 www.pr-agentur-vorpommern.de

Auflage:
 10.000 Exemplare

Redaktionsschluss:
 10. Oktober 2022

Titel:
 Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz /
 André Pristaff (Marketing)

Fotos: Nicole Duda (16, 30), MSP Intensivpflege GmbH (18, 19), Kreiskrankenhaus Demmin (20, 21), Sanitätshaus Ostseewind (25), DRK Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V. (27), Pflegedienst din & min (31), SoPHi Greifswald GmbH (46), Volkssolidarität NORDOST e.V. (52, 53) / akz-o: Kaki Ribera del Xúquer g.U. by House of Food (38), Schell/akz-o (51) / Adobe Stock: Gina Sanders (12), M.Dörr & M.Frommherz (13), Halfpoint (22), OFC Pictures (45), Ramona Heim (48, 49) soweit hier nicht genannt, die entsprechenden Autoren und Auftraggeber.

Rechte:
 Urheberrechtlich geschützt. Nachdruck der Beiträge – auch auszugsweise – sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
 © 2022



Je präziser formuliert, desto hilfreicher Bei Vorsorgevollmachten kommt es auf den exakten Wortlaut an

(djd). Nach einer plötzlichen Krankheit oder nach einem Unfall ist bei einem Menschen unter Umständen keine Handlungsfähigkeit mehr gegeben. Viele glauben, dass in einer solchen Situation automatisch die Angehörigen in der Verantwortung sind. Doch die Rechtslage sieht anders aus. „Tatsächlich kann im Ernstfall eine Betreuungsverfügung notwendig sein, ansonsten wird eine gerichtliche Betreuung mit fremden Personen eingerichtet“, erklärt Thiess Johannsen von den Itzehoer Versicherungen.

Fehler in den Formulierungen können weitreichende Probleme nach sich ziehen

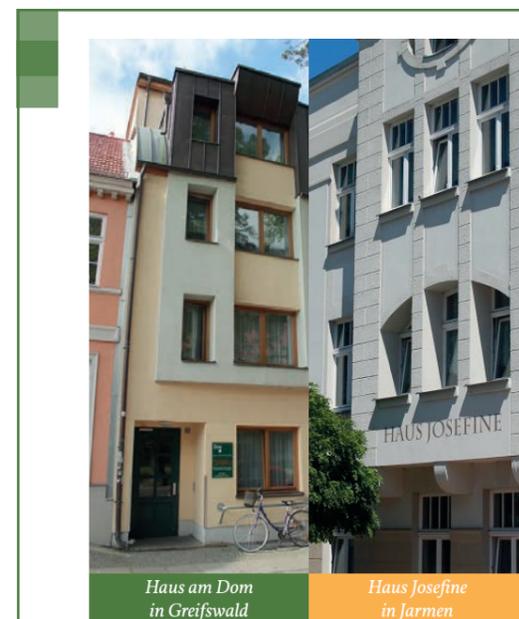
In einer Vorsorgevollmacht kann mit der richtigen Formulierung eine gerichtliche Betreuung weitgehend vermieden werden. Im Einzelnen kann dabei festgelegt werden, wer für eine andere Person was

entscheiden darf. Dazu zählen in der Regel geschäftliche, medizinische und persönliche Angelegenheiten. So kann mit der Vorsorgevollmacht bspw. ein Konto aufgelöst werden. Auch Genehmigungen zu OPs sind möglich oder die Entscheidung für den Umzug ins Pflegeheim. Welche medizinischen Behandlungen erwünscht sind, gehört dagegen in eine gesonderte Patientenverfügung. Das Recht auf Selbstbestimmung bleibt so auch im Ernstfall gewahrt. Generell ist Vorsicht geboten, denn Fehler in den Formulierungen oder ein arglos ausgewählter Bevollmächtigter können weitreichende Probleme nach sich ziehen. Spezialisierte Rechtsanwälte helfen dabei, vorsorgliche Verfügungen individuell für die jeweilige Lebenssituation zu erstellen. Rechtsschutzversicherte sollten daher überprüfen, ob ihr Vertrag entsprechende Angebote enthält oder

sie hinzugewählt werden können. Das Rechtsschutzpaket „Privat Comfort“ von den Itzehoer Versicherungen etwa deckt diesen Service ab.

Hilfe, wenn der beantragte Pflegegrad abgelehnt wurde

Unterstützung im Auftrag der Versicherung bieten die Juristen aus Berlin auch dann, wenn ein Antrag bspw. von der gesetzlichen Krankenkasse, der Rentenbehörde oder einem sonstigen Sozialrechtsträger abgelehnt wurde. Sehr häufig kommt der Fall vor, dass ein beantragter Pflegegrad durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) abschlägig beschieden wird. Die Kanzlei stimmt dann mit dem Betroffenen ab, wie das Ziel am besten weiterverfolgt werden kann, zum Beispiel durch Einlegung eines Widerspruchs oder einfach durch Stellung eines neuen Antrags.



Die Alternative zum Pflegeheim

Betreutes Wohnen im Haus Josefine in Jarmen und im Haus am Dom in Greifswald

UNSER WOHNKONZEPT: IHR SORGLOS-PLUS-PAKET

Grundmiete:

- » Heizkosten sowie Kosten für Warm- & Kaltwasser / Energiekosten
- » Kosten für Gemeinschaftsantenne
- » Benutzung der Gemeinschaftsräume & Schwesternrufanlage

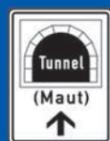
Versorgung:

- » Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Kaffee, Abendessen) über einen Catering Service / Zwischenmahlzeiten für Diabetiker
- » Wohnungsreinigung und Wäscheservice
- » Selbstverständlich sind Pflegedienst sowie Caterer durch Sie frei wählbar

„Zukunft planen, heißt ganz bewusst auch das Älterwerden planen – offen, sorgfältig und bedacht mit Familie und nahestehenden Personen. Denn wer dem Leben stets seinen Lauf gegeben hat, sollte nicht im Alter damit aufhören, eigene Spuren zu hinterlassen. Treffen Sie frühzeitig die Wahl Ihres Altersruhesitzes. Entscheiden Sie sich für Qualität und entscheiden Sie mit uns für Ihre individuelle Zukunft in unseren schönen Betreuten Wohnen.“

KONTAKTIEREN SIE UNS: Tel.: 039 997 109 69

Schneller durch!



FRAGEN? TARIFE? (0381) 637 22-31
 WWW.WARNOWTUNNEL.DE

Einfach diesem Schild folgen!



WARNOW TUNNEL

Expertenrat – Worauf achten beim Rollatoren-Kauf?

Aus dem Straßenbild ist er nicht mehr wegzudenken – der Rollator. Vielen Menschen bringt er Mobilität und Selbstständigkeit zurück. Inzwischen gibt es zahlreiche Modelle am Markt, die neben funktionellen auch optische Unterschiede aufweisen. Wie findet man nun den richtigen Rollator und worauf sollte man bei der Anschaffung achten? Wir haben mit dem GHD-Rehafachberater Olaf Gabelin gesprochen.

Herr Gabelin, es gibt unzählige verschiedene Rollatoren-Modelle am Markt. Von günstig bis sehr teuer, eher funktionell oder sportlich schick. Worauf sollte man in erster Linie bei der Anschaffung achten?

Tatsächlich hat sich der Rollatorenmarkt in den letzten Jahren rasant entwickelt. Das ist gut für den Anwender, macht aber die Auswahl nicht einfacher. Das wichtigste Kriterium ist die Verkehrssicherheit und billig heißt nicht immer gut. Deshalb rate ich dazu, den Rollator nicht im Discounter, sondern in einem Fachgeschäft zu kaufen. Zum einen erhalten Sie hier immer eine fundierte Beratung und können sich zum anderen auf Qualität und Service verlassen.

Wie sieht es mit Gewicht und Größe aus?

Das sind ebenfalls wichtige Punkte. Sie sollten sich vor dem Kauf in jedem Fall genau überlegen, wo Sie den Rollator hauptsächlich nutzen. In der Wohnung, draußen, auf eher ebenen und asphaltierten Wegen, überwiegend auf Kopfsteinpflaster oder gar auf Wald- und Feldwegen. Für Outdoor-Rollatoren, also für Rollatoren, die Sie außerhalb der Wohnung einsetzen, gibt es unterschiedliche Bereifungen. So dämpfen Luft- und Softreifen Stöße auf Waldwegen oder Kopfsteinpflaster und schonen die Gelenke. Wenn es um das Gleichgewicht des Nutzers allerdings nicht so gut bestellt ist, kann es bei den weicheren Luftreifen zu Unsicherheiten kommen. Viele Rollatoren werden standardmäßig mit TPE Vollgummireifen ausgeliefert. In der Regel sind diese für die meisten Nutzer die geeignete Wahl. Das Gewicht des Rollators ist auch nicht unerheblich, denn Sie müssen mit ihm auch mal eine Bordsteinkante oder eine leichte Steigung überwinden. Gegenüber älteren Standardmodellen aus Stahl bieten Carbon oder Aluminium sehr viele Vorteile. Carbon ist ein besonders leichtes, aber sehr robustes Material. Carbon-Rollatoren sind demzufolge nicht nur superleicht, sondern auch besonders stabil und sicher. Die Größe des Rollators richtet sich nach der Körpergröße. Wichtig ist hier, dass sich die Rollatorgriffe auf die Körpergröße einstellen lassen. Für sehr großgewachsene Menschen gibt es ebenso wie für schwere Nutzer spezielle Ausführungen.

Apropos individuelle Einstellungen. Wie ist denn ein Rollator optimal eingestellt und weshalb ist die richtige Einstellung so wichtig?

Die Handgriffe und die Sitzfläche des Rollators sollten unbedingt auf die Körpergröße des Nutzers abgestimmt sein. Die Sitzhöhe ist bei den meisten Rollatoren nur minimal oder gar

nicht einstellbar. Deshalb sollten Sie hier schon beim Kauf darauf achten bequem Platz nehmen zu können. Die Handgriffe wiederum lassen sich individuell einstellen. Sind die Griffe zu niedrig, führt das zu einer gebeugten Haltung und unnatürlichen Bewegungen. Das sieht man leider viel zu häufig. Um die Handgriffe des Rollators auf die richtige Höhe zu bringen, lassen Sie die Arme gerade herabhängen. Die Griffe sollten dann höchstens drei Finger breit über dem Handgelenk eingestellt werden. Wenn Sie dann hinter dem Rollator zwischen den Hinterrädern stehen und den Rollator an den Handgriffen fassen, sollten die Ellenbogen leicht gebeugt sein. So können die Beine durch die Arme entlastet werden und Sie haben den Rollator sicher im Griff. Einen kleinen, aber hilfreichen Tipp habe ich an dieser Stelle noch: Markieren Sie Ihre ermittelte Höhe mit einem Permanentmarker. So können Sie die richtige Höhe auch nach einem Transport immer schnell wiederfinden. Das Sitzbrett ist optimal eingestellt, wenn Sie darauf bequem und ohne Anstrengung sitzen können.

Über welche Ausstattung sollte ein Rollator verfügen? Auch hier sollten Sie berücksichtigen, wie Sie den Rollator nutzen werden. Für bestimmte Krankheitsbilder gibt es Sonderausstattungen, aber auch ein Sitzbrett, ein Rückengurt, eine Einkaufstasche oder ein Regenschirm können sehr sinnvoll sein. Für die Sicherheit im Dunkeln empfehlen sich auf jeden Fall Lampen und Reflektoren. Auch an ein transportables Sicherheitsschloss sollten Sie denken, für den Fall, dass der Rollator mal draußen vor der Tür bleiben muss. Wichtig für das Überwinden von Bordsteinkanten oder Hindernissen ist eine sogenannte Ankipphilfe. Bei den meisten höherwertigen Rollatoren ist diese bereits integriert. Sollte Ihr Rollator nicht darüber verfügen, lässt sich diese auch unkompliziert nachrüsten. In jedem Fall sollten Sie die Kompetenz des Fachhändlers nutzen und sich ausführlich beraten lassen.

Eine Beratung erhalten Sie in den Sanitätsfachgeschäften der OTB und GHD. Eine Übersicht der Filialen finden Sie unter www.otb.info/filialen oder Sie vereinbaren einen Termin unter 0800 8004844 (gebührenfrei).

Im Interview: Refahachberater Olaf Gabelin, GHD Gesundheits GmbH Deutschland & OTB GmbH



Alber GmbH, Albstadt (Foto: Adobe Stock - sururu)

Lassen Sie sich bewegen – wohin Sie wollen

Um weiterhin selbstbestimmt und aktiv am Leben teilhaben zu können, ist Mobilität eine wichtige Voraussetzung. Es gibt viele Möglichkeiten, um das Leben mit einem Rollstuhl zu erleichtern. Ob unterwegs, daheim oder im Urlaub.

Ein Zusatzantrieb verwandelt Ihren Rollstuhl in einen elektrisch fahrbaren Rollstuhl

Das Fahren eines Rollstuhls ist meist mit hohem Kraftaufwand verbunden. Bedingt durch Alter oder gesundheitliche Einschränkungen kann diese Kraft oft nicht aufgebracht werden. Elektroantriebe können fehlende Körperkraft ausgleichen. Mit einem Zusatzantrieb verwandeln Sie einen manuellen Rollstuhl in einen kompakten, faltbaren Elektrorollstuhl. So bewältigen Sie auch längere Strecken und Steigungen ohne Anstrengung und fremde Hilfe. Auch der Transport im Auto ist kein Problem. Die Komponenten sind schnell und ohne Werkzeug abzunehmen und finden selbst im kleinsten Kofferraum Platz.

Schiebe- und Bremshilfen für ein kraftschonendes Schieben

Auch für die Begleitperson kann das Schieben eines Rollstuhls mühsam sein. Nachträglich an den vorhandenen Rollstuhl angebracht, bietet eine elektrische Schiebe- und Bremshilfe bedarfsgerechte Unterstützung. Sie lässt sich jederzeit leicht montieren und wieder entfernen. So wird das Schieben, aber auch das Bremsen eines Rollstuhls kinderleicht.

Treppensteighilfen für unproblematisches Überwinden

Für das Überwinden von Treppen gibt es mobile Treppensteighilfen. Diese können entweder mit einem Sitz versehen sein oder auch direkt am Rollstuhl angebracht werden, sodass ein Umsetzen des Rollstuhlfahrers nicht notwendig ist. Integrierte Sensoren erleichtern die Steuerung und garantieren neben einer sanften Fortbewegung das höchste Maß an Sicherheit.

Aktivantrieb für Aktivrollstühle geben Unabhängigkeit

Auch für Aktivrollstühle gibt es effiziente und smarte elektrische Unterstützung. Die mit modernster Elektronik und Software ausgestatteten Elektromotoren stellen bei jeder Anschubbewegung genügend Extra-Power zur Verfügung, um bequem längere Strecken oder spielend Steigungen zu überwinden. Der am Greifreifen angeordnete Fahrsensor ermittelt dazu permanent und präzise die richtige Dosis an Unterstützung. So bleibt man als Rollstuhlfahrer aktiv in Bewegung und kommt schnell und entspannt an sein Ziel! Bei der Vielzahl an Möglichkeiten zahlt sich die Expertise von Fachberatern aus. Vertrauen Sie bei der Auswahl des Hilfsmittels auf Spezialisten. Refahachberater wissen, was zu Ihnen passt.

Die Refahachberater der OTB und GHD in Mecklenburg-Vorpommern helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Hilfsmittels. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Beratungstermin unter 0800 8004844 (gebührenfrei).

Quelle: Alber GmbH, Albstadt

Für ein Leben voller Bewegung

Elektromobilität für Ihren Rollstuhl



©Alber GmbH, Albstadt

Unsere Sanitätsfachgeschäfte & orthopädische Werkstätten in Mecklenburg-Vorpommern

Dammchausee 30
18209 Bad Doberan
Tel.: 038203 / 40 670

Wiesenweg 1
17489 Greifswald/
OT Mesekehagen
Tel.: 038351 / 53 61 51

Gützkower Straße 89
17489 Greifswald
Tel.: 03834 / 59 57 60

Bauermeisterplatz 2A
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel.: 03821 / 2545

Am Kaufhof Süd 7
17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 / 5719120

Trelleborger Straße 10 B
18107 Rostock
Tel.: 0381 / 72 43 53

Hannes-Meyer-Platz 7
18146 Rostock
Tel.: 0381 / 60 02 201

Wismarsche Straße 32
18057 Rostock
Tel.: 0381 / 60 92 132

Hufelandstraße 1
17438 Wolgast
Tel.: 03836 / 60 01 00

Rudolf-Breitscheid-Straße 87
17089 Friedland
Tel.: 039601 / 20473

www.otb.info
www.gesundheitsgmbh.de

OTB

GHD | Gesundheits GmbH Deutschland

Die AOK Nordost unterstützt im Programm „PfiFF – Pflege in Familien fördern“ auch außerklinische Intensivpflege

PfiFF[®]

Pflege in Familien fördern

Durch den medizinischen und technischen Fortschritt ist es seit ca. 30 Jahren in Deutschland möglich, das Leben durch eine intensivmedizinische und -pflegerische Versorgung zu verlängern und diese in der Häuslichkeit (außerklinisch) durchzuführen.

Pflegebedürftige mit Anspruch auf Intensivpflege haben einen besonders hohen Bedarf an medizinischer Behandlungspflege. Wenn sie im eigenen zu Hause beatmet oder tracheotomiert sind, handelt es sich um eine außerklinische Intensivpflege.

Die Pflegebedürftigkeit mit Anspruch auf Intensivpflege kann verschiedene Gründe haben. Zum Beispiel können angeborene Erkrankungen (Muskel-dystrophien), erworbene Behinderun-

gen (Querschnittslähmung) oder eine fortschreitende chronische Erkrankung (COPD) Ursache für eine Beatmungspflicht sein. Häufig handelt es sich um ältere Menschen nach einer Akut-Intensivversorgung, jedoch können auch Kinder und junge Erwachsene betroffen sein.

Es wird geschätzt, dass es derzeit 15.000-30.000 betroffene Personen in Deutschland gibt.

Das Gelingen der Versorgung in der eigenen Häuslichkeit hängt erheblich von einer guten Beratung ab, die in den Pflegestützpunkten in Mecklenburg-Vorpommern zu finden ist. Die Pflegeberater/-innen geben Auskunft über das im Jahr 2020 in Kraft getretene Intensivpflege- und Rehabilitations-

stärkungsgesetz (IPReG) und die neuen Leistungsansprüche mit dem Ziel, Pflegebedürftige mit Anspruch auf Intensivpflege besser versorgen und deren Selbstbestimmung zu stärken.

Auch pflegende An- und Zugehörige leisten einen wichtigen Beitrag, um eine Versorgung zu Hause zu ermöglichen. Um diese zu erleichtern, wird die Bedeutung der Intensivpflege zu Hause und damit zusammenhängender Aspekte in den neuen PfiFF-Themenblättern aok-pfiFF.de/themenblaetter erklärt. Dabei geht es z. B. um die

Rolle der Familienangehörigen, der Beschreibung von Beatmungsformen und deren Entwöhnungsmöglichkeiten, aber auch um notwendige Überlegungen, bevor die Versorgung in der Häuslichkeit realisiert werden kann.

Die AOK Pflege Akademie bietet mit dem Programm „Pflege in Familien fördern“ – PfiFF“ An- und Zugehörigen sowie Interessierten Unterstützung bei der Pflege zu Hause. Zu dem Programm PfiFF mit vielen Angeboten gehört die Internetseite aok-pfiFF.de.

• Weitere Informationen unter: pflegeakademie.aok.de



PfiFF – Pflege in Familien fördern

Dieses Programm bietet pflegenden An- und Zugehörigen viele Vor-Ort-Kurse und auch Online Schulungen zu besonderen Inhalten, wie zum Beispiel: Patienten-/Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, Abschied nehmen. Informieren Sie sich telefonisch unter 0800 2 6508031541 (kostenfrei).

Mehr erfahren auf aok-pfiFF.de

Füreinander nah.

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Gripeschutz betrifft alle

Wer selbst kein hohes Risiko hat, kann zum Gemeinschaftsschutz beitragen



Jeder möchte, dass seine Lieben gesund bleiben. Mit einer Grippeimpfung kann man selbst dazu beitragen. (Foto: djd/Sanofi/Getty Images/filadendron)

(djd). Die Grippe ist eine ernsthafte Erkrankung und kann sogar gefährlich werden – allerdings nicht für jeden gleichermaßen. Wer älter ist, Vorerkrankungen oder ein geschwächtes Immunsystem hat, ist deutlich stärker gefährdet für einen schweren Krankheitsverlauf, Komplikationen und Folgeerkrankungen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb die Grippeimpfung etwa für Menschen ab 60 Jahren, Personen in Alten- und Pflegeheimen, Personen mit Grunderkrankungen wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie für Schwangere ab dem zweiten Trimester. Wer zu den Gruppen mit erhöhtem Risiko gehört, sollte sich vor der Grippe

schützen und die Impfung wahrnehmen. In der Arztpraxis oder Apotheke kann man sich beraten lassen, welche Grippeimpfung die STIKO ab 60 Jahren empfiehlt.

Jede Impfung baut Gemeinschaftsschutz auf

Neben dem individuellen Schutz für gefährdete Personen erfüllt die Grippeimpfung einen weiteren Zweck: Sie hilft, einen Gemeinschaftsschutz aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Denn je weniger Menschen anfällig für eine Ansteckung mit Grippeviren sind, desto weniger können

sie auch ihr Umfeld – Familie, den Freundeskreis oder andere enge Kontaktpersonen – infizieren. Deshalb gilt die STIKO-Impfempfehlung auch für Beschäftigte in medizinischen Berufen oder mit viel Publikumskontakt sowie für diejenigen, die Risikopersonen in ihrem Umfeld haben. Grundsätzlich kann aber jeder dazu beitragen, das Leben seiner Lieben sicherer zu machen: Wer sich impfen lässt, schützt damit etwa die Großeltern, die die Enkel hüten, das Baby der Nachbarn, die schwangere Schwester oder den Kollegen mit einer Grunderkrankung. Die Grippeimpfung sollte daher zur regelmäßigen jährlichen Vorsorgemaßnahme werden.

Erhöhte Zahl von Grippeinfektionen erwartet

Um den Schutz rechtzeitig aufzubauen, ist ein Impftermin zwischen Oktober und Mitte Dezember optimal, aber auch Impfungen bis ins Frühjahr hinein sind noch sinnvoll. Dieses Jahr könnte die Grippeimpfung besonders wichtig werden. Denn Fachleute erwarten für die kommende Wintersaison eine stark erhöhte Zahl von Infektionen oder sogar eine schwere Grippeperiode. Ein Grund dafür ist, dass es durch den weitgehenden Wegfall der Corona-Maßnahmen wieder mehr Kontakt- und Übertragungsmöglichkeiten gibt. Dazu kommt, dass in den vergangenen beiden Jahren aufgrund der Schutzmaßnahmen nur wenige Menschen Grippeviren ausgesetzt waren. Daher ist das Immunsystem nicht mehr gut auf diese Krankheitserreger vorbereitet. Auf der Südhalbkugel beginnt der Winter bereits im Juni. Dort haben die Menschen den Beginn der Grippeperiode also bereits hinter sich – und beispielsweise in Australien eine schwere Grippeperiode erlebt.

Alle zusammen gegen die Grippe: Wenn möglichst viele Menschen geimpft sind, entsteht ein Herdenschutz. (Foto: djd/Sanofi/Getty Images/Sanja Radin)



• Ihr Pflegedienst auf Usedom •

mare-pflege GmbH
Ahlbecker Chaussee 11
17429 Seebad Bansin
Tel. 038378 336688
E-Mail info@mare-pflege.de
www.mare-pflege.de



Ganzheitlich zu Hause pflegen

Die Erhaltung der Selbstständigkeit und Entscheidungsfreiheit sind Grundlage für ein zufriedenes Leben. Ihre vertraute Umgebung und Ihre Privatsphäre sind ein Teil Ihrer Lebensqualität.

Mit unserem Familienunternehmen unterstützen wir Sie, trotz alters- oder krankheitsbedingter Einschränkungen, ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen zu können.

Dabei ist es unser oberstes Ziel als Pflegedienst, ein höchstes Maß an Entlastung, Wohlbefinden und Eigenständigkeit für Sie und Ihre Angehörigen zu bewirken und zu erhalten.

Wir arbeiten eng mit Ärzten, Sanitätshäusern, Apotheken und Medizinproduktberatern zusammen, um für Sie eine optimale Pflege- und Versorgungssituation zu gewährleisten.

Wir möchten, dass Sie sich mit uns wohlfühlen.



Nutzen Sie jetzt Ihre **kostenfreie Pflegeberatung**

Unterstützung ist das A und O

• Grundpflege

Hilfe bei der Körperpflege | Hilfe im Haushalt/ Hauswirtschaft | Zubereiten von Mahlzeiten | Hilfe bei der Ernährung | Betreuungsleistung wie Spaziergänge, Vorlesen, Spielenachmittage, Demenzbetreuung | Einkaufen

• Medizinische Behandlungspflege

Medikamentengabe | Wundversorgung | Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen | Diabetesmanagement | Injektionen | Blutdruckkontrollen | Überleitungs- und Nachsorgepflege nach einem Krankenhausaufenthalt bis zur vollständigen Genesung

• Hauswirtschaftliche Versorgung

• **Verhinderungspflege**
• **Beratungseinsatz** nach §37 Abs. 3 SGB
• **Unterstützung zu Hause** u.v.m.

Ihre Gesundheit in guten Händen

FOCUS TOP REHA KLINIK 2023 ONKOLOGIE

27 Jahre 1995-2022

www.klinik-graal-mueritz.de
Lindenweg 16 • 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz



Zukunftsorientierte und sinnvolle Tätigkeit?

Wir, im ambulanten Pflegedienst, sorgen dafür, dass hilfebedürftige Menschen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Wer Hilfe oder Beratung benötigt, kann sich sehr gerne an unsere Pflegedienstleiterinnen wenden.

Wie wäre es mit einer Ausbildung in der Pflege?

Suchst du nach einer Tätigkeit, die dich erfüllt? Aus unserer Sicht wärest du in der ambulanten Pflege dann genau richtig. Wir, die **Diakonie-Sozialstationen Peene gGmbH**, bieten dir die

Ausbildung zur Pflegefachfrau/ zum Pflegefachmann (m/w/d)

Deine Voraussetzung:
Sozialkompetenz und Freude bei der Arbeit für und mit Menschen
Realschulabschluss oder ähnlicher anerkannter Abschluss

Wie bewirbst du dich, jeweils bis zum 01. März:

Ausführliche Bewerbung
Lebenslauf mit Lichtbild
Abschlusszeugnis des letzten Schuljahres und aktuelles Halbjahreszeugnis
Wenn vorhanden: Nachweise über Praktika

So ist die Ausbildung strukturiert:

Die Ausbildung beginnt jährlich im September, die Bewerbung muss uns sieben Monate vorher vorliegen. Die Pflegeausbildung nach dem Pflegeberufgesetz besteht aus der Theorie, hauptsächlich vermittelt von Pflegeschulen, sowie praxistheoretischem und praktischem Unterricht in einer Ausbildungseinrichtung, einem „Träger der praktischen Ausbildung“, das wären wir und anderen Einrichtungen aus den unterschiedlichen Pflegebereichen. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Der überwiegende Teil der praktischen Ausbildung

erfolgt bei uns, mit uns schließt du auch deinen Ausbildungsvertrag. Du absolvierst aber auch Praktika in weiteren Einrichtungen, also im Krankenhaus, in stationären Pflegeeinrichtungen, in der psychiatrischen Pflege und in der Versorgung von Kindern und Jugendlichen. Die Dauer der Ausbildung beträgt drei Jahre bei einer Vollzeitausbildung. Sie ist aber auch als Teilzeitausbildung möglich. Sie beträgt dann, je nach Wochenstunden, bis zu fünf Jahren. Mit dieser Ausbildung ist es dir später auch möglich, dich weiterzubilden. Entweder auf einem Spezialgebiet, wie z. B. „Operationstechnische Assistent*in“ oder auf der Leitungsebene, zur „Leitenden Pflegefachkraft“. Es gibt jede Menge Möglichkeiten, dich weiterzuentwickeln oder dich zu spezialisieren. Wir weisen aber auch darauf hin, dass wir immer nur begrenzte Ausbildungskapazitäten haben, was die Anzahl der Auszubildenden betrifft.

Hast du Lust? Du kannst dich weiter informieren auf „pflegeausbildung.net“, die mit dem tollen Motto

MACH KARRIERE ALS MENSCH!

werben, oder informiere dich bei uns.

Wie wäre es mit einem Schnupperpraktikum? Einem gut bezahlten Ferienjob? Dann kannst du erleben, dass die Arbeit als Pflegefachkraft eine wunderbare und erfüllende Tätigkeit ist.

Uns geht es jedenfalls so.

Anfrage für ein Praktikum:

Diakonie-Sozialstation Jarmen, Demminer Str. 55

Ambulante Pflege,
Servicewohnen
Pflegedienstleiterin Frau Suhrbier
suhrbier@diakonie-peene.de
oder 0399987 10 3 65

Diakonie-Sozialstation Loitz, Lange Str. 60

Ambulante Pflege, Servicewohnen und Wohngemeinschaften in Loitz und Demmin
Pflegedienstleiterin Frau Schröder
schroeder@diakonie-peene.de
oder 0399998 12 0 87

Diakonie-Sozialstation Gützkow, Kirchstr. 12

Ambulante Pflege und Wohngemeinschaft
Pflegedienstleiterin Frau Buntrock
buntrock@diakonie-peene.de
oder 038353 214



Weitere Informationen zur Ausbildung:

Stefanie Brühning Tel: 038353 77 98 03, Koordinatorin für Praxisanleitung
bruehning@diakonie-peene.de



Wenn die Lesebrille nicht mehr reicht

Lupenhalbbrillen können die Sehkraft effektiv und unauffällig unterstützen



Entspanntes Lesen ist auch bei schlechter Sehkraft möglich – mit einer vergrößernden Brille und guter Beleuchtung. (Foto: djd/A. Schweizer)

(djd). Bei ungemütlichem Wetter machen wir es uns besonders gerne zu Hause gemütlich. Dann wird viel gelesen, gerätselt, gehandhabt oder gebastelt. Spätestens ab Mitte 50 ist die Lesebrille bei diesen Tätigkeiten im Dauereinsatz, da das Fokussieren auf kleine Details im Nahbereich mit dem Alter zunehmend schwieriger wird. Manchmal reicht eine normale Brille nicht mehr aus, denn Augenerkrankungen und Sehbehinderun-

gen können zusätzlich zur Korrektur der Alterssichtigkeit eine Vergrößerung erforderlich machen.

Dezent und praktisch

Lupen gehören zu den am häufigsten verordneten Sehhilfen. Doch viele Betroffene verwenden nicht so gerne eine Handlupe. Dafür gibt es mehrere Gründe: Zum einen werden bei häuslichen Tätigkeiten von Nähen über Puzzeln bis zum Tippen auf dem Smartphone beide Hände gebraucht, und auch das Lesen auf dem Sofa ist gemütlicher, wenn man nicht ständig eine Lupe halten muss. Zum anderen ist eine Handlupe ein sichtbares Zeichen einer Sehbehinderung, was gerade in der Öffentlichkeit vielen Menschen unangenehm ist. Eine dezente und praktische Lösung kann dann eine Lupenhalbbrille sein, bspw. aus der Serie Bino med von Schweizer Optik. Lupenhalbbrillen sind kaum von einer normalen Lesebrille zu unterscheiden, leicht

und unauffällig, bieten aber eine mehrfache Vergrößerung und optional weitere Extras wie Kanten- oder Komfortfilter. Für die individuelle Anpassung sorgen zertifizierte Fachoptiker.

Mehr Komfort durch gutes Licht

Mit einer Lupenhalbbrille wird nicht nur die Sehbehinderung unauffällig korrigiert, auch die Hände bleiben frei und die Haltung entspannt. In den heimischen Wänden lässt sich der Sehkomfort zusätzlich durch eine gute Beleuchtung erhöhen. Helles, blendfreies LED-Licht hat sich hier bewährt. Damit lässt sich zudem die Lichtfarbe von kalt- bis warmweiß wählen und dem jeweiligen Sehproblem anpassen. Wichtig ist auch ein schwenkbarer Leuchtenarm, sodass das Licht gezielt auf Buch oder Handarbeit gerichtet werden kann. Ein verstellbarer Arbeitstisch oder Lesepult können das Sehen und Arbeiten noch angenehmer machen.

Wirksame Maßnahme

Mit Funk-Alarmanlagen können Senioren ihr Zuhause vor Einbrechern schützen



Effektive Sicherheitstechnik schützt das Zuhause und verhindert, dass sich Einbrecher überhaupt Zutritt verschaffen können. (Foto: djd/LISTENER Sicherheitssysteme GmbH/shutterstock)

(djd). So lange und selbstständig wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben: Für viele Senioren ist das die Wunschvorstellung vom Ruhestand. Eine Voraussetzung dafür ist ein ungebrochenes Gefühl der Sicherheit im Zuhause. Allerdings werden ältere, vielleicht dazu noch alleinstehende Menschen besonders häufig zum Opfer von Einbruchdiebstählen. Die gute Nachricht: Die Gesamtzahl der Taten ist seit Beginn der Corona-Pandemie zurückgegangen. Die schlechte Nachricht: Die Aufklärungsquote ist mit 17,6 Prozent – also weniger als jedem fünften Einbruch – laut Bundeskriminalstatistik 2020 weiterhin sehr gering. Ohnehin ist jeder Einbruch einer zu viel. Während materielle Schäden durch die Versicherung erstattet werden, leiden die Opfer unter den psychischen Folgen oft noch jahrelang.

Einbrecher schon außen abschrecken

Besonders gravierend kann es sein, wenn Bewohner die Täter auf frischer

Tat ertappen. Immer wieder ist in Medien von körperlichen Konfrontationen mit schwerwiegenden Folgen zu lesen. Die Polizei empfiehlt daher, sich im Fall der Fälle zurückzuhalten und dem Einbrecher die Gelegenheit zur Flucht zu geben. „Noch besser ist eine wirksame Abschreckung, die verhindert, dass die Ganoven überhaupt ins Haus gelangen“, erklärt Ralf Mikitta, Sicherheitsberater des Verbandes für Wohneigentum Baden-Württemberg und Experte beim Anbieter Mikitta GmbH. Der Grundgedanke: Werden Täter bereits vor dem Fenster oder der Tür in die Flucht geschlagen, kann es auch nicht zu gefährlichen Begegnungen mit ihnen kommen. Wichtig ist es dafür vor allem, die neuralgischen Zutrittspunkte ins Eigenheim abzuschirmen. Dazu zählen Fenster und Türen im Erdgeschoss sowie leicht zugängliche Öffnungen im ersten Obergeschoss.

Sicherheitstechnik einfach nachrüsten

Geeignete Funksysteme lassen sich schnell und einfach nachrüsten, so Ralf Mikitta: „Die Sicherheitstechnik erkennt einen unbefugten Zugriff von außen und treibt die Täter durch laute Alarmgeräusche effektiv in die Flucht, bevor Schlimmeres passieren kann.“ Bei Funk-Alarmanlagen wie der Listener V7 ist eine Nachrüstung möglich,

ohne dass aufwendig Leitungen zu verlegen sind. Weitere Informationen sowie einen kostenfreien Ratgeber mit „10 Tipps für mehr Sicherheit“ gibt es etwa unter www.alarmanlage-einbruchschutz.de. Für einen Seniorenhaushalt dürften zudem die weiteren Funktionen der Sicherheitstechnik interessant sein: Die Funkanlage schützt nicht nur vor Einbruchgefahren, sondern lässt sich auch zur Sicherheitszentrale für das ganze Gebäude ausbauen, wenn sie zum Beispiel mit Wasser-, Rauch- oder Gasmeldern abgerundet wird.



Einbrecher verursachen nicht nur materielle Schäden. Viel schwerwiegender sind häufig die psychischen Folgen, unter denen Kriminalitätsopfer noch Jahre leiden. (Foto: djd/LISTENER Sicherheitssysteme GmbH/thx)

Hurra, hier spart die ganze Familie!

Sonn- & feiertags zahlen alle Familienmitglieder, die Kinder unter 12 Jahren in Filme (FSK 0, 6 und 12) vor 18 Uhr begleiten, selbst auch nur den Kinderpreis.

Der Kinderpreis gilt bundesweit. Der CineExtra-Preis nur im CineStar Greifswald und Stralsund. Tickets und weitere Infos unter cinestar.de

CineStar Stralsund | Frankenstraße 7 | 18439 Stralsund
CineStar Greifswald | Lange Straße 40 - 42 | 17489 Greifswald

Noch ein Hurra: CineExtra für nur 6 €!

Großes Kino zum kleinen Preis: Jeden Sonn- und Montag einen ausgewählten Film für nur 6 € genießen!

Sonn- & feiertags Kinderpreis für alle!
Auch für 3D-Filme!

Schneller durch!

FRAGEN? TARIFE? (0381) 637 22-31
WWW.WARNOWTUNNEL.DE

Einfach diesem Schild folgen!

Pflegedienst Gutezeit – Wir sind für Sie da!

Wo die mögliche Fürsorge Ihrer Verwandten aufhört, ist fachmännische Kranken- und Altenpflege gefordert. Der Pflegedienst Frank Gutezeit aus der Hansestadt Anklam steht seit fast 25 Jahren für hohe Qualität, Zuverlässigkeit und absolute Flexibilität in der ambulanten Pflege.

Das Ziel von Inhaber Frank Gutezeit und seinem Team ist es, pflegebedürftige Menschen in Ihrem gewohnten Umfeld die Pflege und Betreuung teil werden zu lassen, die der Klient braucht, um sich wohlfühlen. Respekt und Vertrauen im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen ist dem Pflegedienst besonders wichtig.

Zum Leistungsangebot gehören Leistungen im Bereich des SGB V und XI, Hauswirtschaft, Fahrdienst, Intensivmedizinische Versorgung, Urlaub- & Verhinderungspflege und vieles mehr. Seit einigen Jahren betreibt der Inhaber in Gützkow eine Tagespflege.

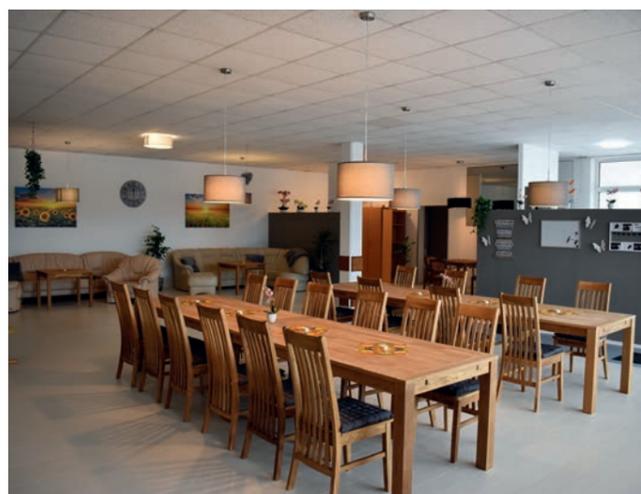
Im letzten Jahr verlegte Frank Gutezeit seinen Firmensitz in die Mühlenstraße in Anklam.

In den neuen Räumlichkeiten wird wahrscheinlich zum Jahreswechsel 2022/2023 eine neue Tagespflege eröffnet. Weiterhin befinden sich unter der neuen Anschrift auch ambulante Wohngruppen.

Das Team rund um den Geschäftsführer ist nicht nur fachlich kompetent, sondern auch sehr einfühlsam. Nach kurzer Zeit wird dem Klienten die externe Hilfe nicht mehr

auffallen, sondern er wird sie ganz selbstverständlich wahrnehmen.

Pflegebedürftige Personen sollen so die Chance bekommen, nicht in ein Pflegeheim umziehen zu müssen, Ihre Angehörigen wiederum werden entlastet, um die Verbindung von Pflege und alltäglicher Verantwortung zu ermöglichen.



Tagespflege Frank Gutezeit in Anklam



Unsere Alternative zum Pflegeheim

Häusliche Krankenpflege nach SGB V

Leistungen der Pflegeversicherung nach SGB XI

Erbringung von zusätzlichen Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI
Hauswirtschaftliche Versorgung

Pflegeberatungsbesuche nach §37 Abs. 3 SGB XI

Essen auf Rädern

Medizinische Fußpflege

Hausnotruf
24 Stunden Rufbereitschaft

Urlaubs- und Verhinderungspflege

Vermittlung zur / zum

- Behinderten- und Krankentransport
- Krankengymnastik/Massagen
- Friseur
- Wäschendienst

Intensivmedizinische Betreuung in Ihrer Häuslichkeit (MSP-Intensivpflege GmbH)

Wohngruppen

In Anklam, Mühlenstraße 18f, entsteht ein Objekt mit zwei Wohngruppen für Menschen mit Demenz und anderen Beeinträchtigungen.

Tagespflege Gützkow

In unserer Tagespflege versorgen wir Sie von Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr

Rufen Sie uns an und sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche.
(0176 117389-01 / -02 / -04)



FRANK GUTEZEIT Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Postanschrift:
OT Groß Jasedow 22, 17390 Klein Bünzow
Tel./Fax: 039724/23583
hkpgutezeit@gmx.de

Büro:
Mühlenstraße 18f, 17389 Anklam
Tel./Fax: 03971/2412229
Mobil: 0176/117389-01 und -04

Tagespflege:
Kirchstr. 16, 17506 Gützkow
Tel.: 038353/669941

Herzinfarkt natürlich vorbeugen

Ernährungsumstellung schützt Herz und Gefäße



Obst ist besonders für unser Herz gesund. Beeren sind reich an wertvollen Ballaststoffen.

(Foto: pexels.com/akz-o)

(akz-o) Mehr als 300.000 Menschen erleiden pro Jahr in Deutschland einen Herzinfarkt, und der Großteil dieser Fälle wäre vermeidbar, stellte Gesundheitsexperte Prof. PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., bei der internationalen Herz-Gefäß-Tagung im Münchener Kongresszentrum fest. Dafür brauchen wir eine gezielte Ernährungsumstellung. Weniger

Cholesterin, gesättigte Fettsäuren, aber mehr Omega-3-Fettsäuren und andere ungesättigte Fettsäuren beugen einem Herzinfarkt und Gefäßkrankheiten effektiv vor. In der jetzt im TRAIS-Ratgeber Verlag in dritter Auflage erschienenen „Cholesterin- und Fett-Ampel“ kann jeder ganz einfach sehen, welche Lebensmittel für eine herzgesunde Ernährung gut und welche weniger gut sind.

Die richtige Ernährung für ein gesundes Herz

Gesunde Blutgefäße brauchen ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Daher sind Lein- und Walnussöl für die kalte Küche (z. B. Salate) besonders wertvoll. In die Pfanne gehören weder Butter noch Margarine, sondern Rapsöl. Wer einen Herzinfarkt vermeiden möchte, muss auf Butter vollständig verzichten, warnt Professor Müller. Butter ist wie Frittierfett reich an gefährlichen

Transfettsäuren. Diese kommen auch in fettreichem Gebäck und Chips vor. Wer herzgesund essen möchte, kann in der Ampel viele „Grün“ gekennzeichnete Lebensmittel finden und einem Herzinfarkt vorbeugen. Dazu gehören Nüsse, frisches Obst, rohes und gekochtes Gemüse, Hülsenfrüchte und natürlich Samen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomatenmark, frische Kräuter und Gewürze, denn eine herzgesunde Ernährung ist sehr schmackhaft, informiert Professor Müller. Die handliche „Cholesterin- und Fett-Ampel“ kann überall Begleiter sein und ist in jeder Buchhandlung und bei Amazon erhältlich. Das Ampel-Konzept hat Deutschlands führender Ernährungs- und Gesundheitsexperte an der Universitätsklinik Aachen entwickelt und jahrelang getestet. Unter www.svendavidmueller.de gibt es kostenlos Informationen und Rezepte für eine herzgesunde Ernährungsweise.



**HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmeck GmbH**

Betreutes Wohnen

... näher am Menschen.

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung

Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft / Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung u. Transfer
- und vieles mehr...

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschendienst
- und vieles mehr...

**Ärztlich verordnete
Behandlungspflege**

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenspülungen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

**Standort: Wohngemeinschaft
Ravelinstraße 14
17389 Anklam
Vorpommern-Greifswald
Telefon: 03971/2414660**

**Kontakt: Büro Anklam
Akazienstraße 44
17389 Anklam
Telefon: 03971/832196
krankenpflege.grimmeck@t-online.de**



- Anzeige -

MSP Intensivpflege GmbH – Kompetente Pflege mit Herz



Die Vorstellung, als Mensch völlig machtlos und von Technik abhängig zu sein, ist sicherlich eine Situation, an die man sich als Betroffener nur schwer gewöhnen kann. Die physischen, psychischen und sozialen Veränderungen können das Selbstbild und Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigen.

Trotz der Komplexität einer solchen Situation zeigen Erfahrungsberichte, wie betroffene Menschen mit Hilfe technischer Medizin, professioneller Pflege, Fürsorge und der Möglichkeit im eigenen zu Hause zu leben, wieder ihren Lebensmut fanden. Sie entdeckten neue Lebensziele und Beschäftigungen und haben sich mit ihrer neuen Lebenssituation arrangiert. Um einen solchen Neuanfang realisieren zu können, besteht der Bedarf einer interdisziplinären und individuellen Planung. Kein Aufwand ist zu groß, dem Patienten ein Stück Normalität und Lebensfreude zurückzugeben.

Der Intensivpflegedienst MSP in der Hansestadt Greifswald betreut beatmete und intensivpflegebedürftige Klienten in außerklinischen, betreuten Wohngemeinschaften in einem lebenswerten und privaten Umfeld.

Die Klienten werden 24h am Tag, entweder in den Räumen der Familie des Klienten oder in Wohngemeinschaften versorgt. Die Pflegekräfte kümmern sich in Absprache mit den Ärzten um die Überwachung der Vitalfunktionen und Pflege der Klienten.



24 Stunden Tag und Nacht
Rufen Sie uns an

Pflegedienstleiter Rene Klüber und der fachliche Leiter Alexander Sümnick, beides Atmungstherapeuten, betreuen zusammen mit kompetenten Kolleginnen und Kollegen Klienten, welche eine intensivpflegerische Versorgungsform benötigen. Die Klienten leben z.B. in zwei Wohngemeinschaften in der Nils-Bohr Straße 23 in Greifswald mit insgesamt 9 Plätzen, in der



betroffene Menschen familiär zusammenleben. Dort besteht neben der Intensivpflege und -therapie auch die Möglichkeit der Hämodialyse. Alle Zimmer und Pflegebäder sind barrierefrei auf 2 Etagen. Angehörige sind jederzeit herzlich willkommen und haben die Möglichkeit, in dem hellen und gemütlichem Wohnbereich zu verweilen. Die Versorgung der Bewohner erfolgt durch qualifiziertes Pflegefachpersonal – rund um die Uhr und immer auf Basis neuester medizinischer Standards und Erkenntnisse.

Die Mitarbeiter vom MSP Intensivpflegedienst sind speziell für diese Anforderungen geschult und freuen sich auf die Möglichkeit, mit den Klienten ein modernes, lebensbejahendes und gemütliches Zuhause zu schaffen. Einerseits steht die optimale medizinische Versorgung zwar im Vordergrund, andererseits werden aber alle anderen Aspekte des Lebens mit einbezogen.

Darüber hinaus betreut das Team von MSP seine Klienten im Umkreis von 50km im Raum Greifswald auch in der eigenen Häuslichkeit und bietet zusätzliche Betreuungsleistungen.

Nach über 8 Jahren beschäftigt der überaus renommierte Intensivpflegedienst ca. 50 Mitarbeiter.

Eine wichtige Voraussetzung für gute Pflege und Therapie ist eine kontinuierliche Fort- und Weiterbildung. Diese wird bei MSP ganz groß geschrieben. Neben den permanent erforderlichen Fortbildungen zu verschiedenen Themen rund um die Intensivpflege- und Therapie absolvieren die Mitarbeiter entsprechende Zusatzqualifikationen im Bereich der

außerklinischen Beatmungs- und Intensivpflege. Dies ist notwendig, um den pflegerischen und medizinischen Herausforderungen im Alltag jederzeit kompetent begegnen zu können. Wichtigster Grundsatz vom MSP-Intensivpflegedienst ist eine hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung bei einer größtmöglichen Lebensqualität in familiärer Atmosphäre zu ermöglichen. Dazu benötigt man neben Fachkompetenz vor allem eins: Das Herz auf dem richtigen Fleck zu haben und die Energie zu besitzen, mit den anvertrauten Klienten das Leben bestmöglich und lebenswert zu meistern.

Ein großer Vorteil von ambulanten Intensivpflegediensten wie z. B. der MSP-Intensivpflege und von ihnen versorgten Wohngemeinschaften ist, dass fachlich wie menschlich eine hochkompetente Begleitung, Therapie und Versorgung mit einem deutlich höheren Personalschlüssel als in jeder stationären (Intensiv)pflegeeinrichtung, möglich ist. Denn ein gute und intensive Pflege benötigt eine entsprechende personelle Stärke.



Wichtige Entscheidungskriterien bei der Wahl einer außerklinischen Intensivversorgung sollten sein:

- Anzahl versorgter Klienten pro Mitarbeiter
- ein möglichst breites Spektrum an therapeutischen Möglichkeiten
- fachlich gut qualifizierte und einfühlsame Mitarbeiter
- eine schöne und familiäre Umgebung (wenn gewünscht)
- ein gutes Bauchgefühl (wenn Sie auf Ihren Bauch hören...)

Mit Herz und Kompetenz: Wir haben immer mehr als nur ein Ohr für die Wünsche, Bedürfnisse und Sorgen unserer Klienten und Angehörigen!



Vorsorgeangebote für Senioren

(akz-o) Aus Angst vor Corona haben viele Senioren während der Pandemie wichtige Vorsorgetermine, Gesundheits-Check-ups und Zahnarztbesuche vernachlässigt. Ein Trend, der vielen Ärzten und Krankenkassen Sorgen macht. Denn die Untersuchungen dienen dazu, körperliche Veränderungen oder Krankheiten so früh wie möglich zu erkennen und die Heilungschancen zu erhöhen.

Wer im Ruhestand fit bleiben und ein selbstbestimmtes Leben führen will, sollte deshalb regelmäßig diese Vorsorgeangebote wahrnehmen. Viele Krankenkassen übernehmen dafür nicht nur die vollständigen Kosten, sie belohnen die Versicherten auch mit der Teilnahme an einem Bonusprogramm. Bei einem Gespräch mit der eigenen Krankenkasse finden Senioren heraus, welche Prämien es gibt.

Diese Vorsorgeuntersuchungen sind kostenlos

Die folgenden Untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen angeboten und sind ohne Zusatzkosten für die versicherten Senioren:

- Halbjährliche Kontrolle der Zähne,
- Gesundheits-Check-up beim Hausarzt alle drei Jahre,
- Hautkrebscreening alle zwei Jahre,
- Darmkrebsvorsorge alle zwei Jahre.

Zudem gibt es spezielle Vorsorgeuntersuchungen für Frauen und Männer, dazu zählen:

- die jährliche Krebsfrüherkennung beim Gynäkologen für Frauen
- sowie die Mammographie zur Brustkrebsvorsorge alle zwei Jahre,
- die jährliche Krebsfrüherkennung von Prostata und Genitalien bei Männern und
- ab 65 ein einmaliger Ultraschall zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas.

Daneben bieten Haus- und Facharztpraxen weitere Früherkennungs-Untersuchungen an, die Patienten aus eigener Tasche zahlen müssen. Es handelt sich dabei um die sogenannten individuellen Gesundheitsleistungen (kurz IGeL). Bei vielen Angeboten ist der medizinische Nutzen allerdings umstritten und Patienten sind nicht verpflichtet, diese Zusatzleistungen anzunehmen.

Mehr Budget für Pflegeleistungen im Alter

Trotz guter Vorsorge, regelmäßiger Impfungen und gesunden Lebensstils sind Senioren im höheren Alter häufig auf Hilfe und Pflege angewiesen. Wer ein Haus oder eine Eigentumswohnung besitzt, kann durch den Verkauf der Immobilie gegen monatliche Rentenzahlungen das Budget aufbessern und die nötigen Leistungen finanzieren. Die Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG kauft Immobilien von Senioren ab 70 Jahren im gesamten Bundesgebiet. Mehr Infos unter www.deutsche-leibrenten.de

*Mit Spaß in der Pflege
und mit Herz und Kompetenz.*



MSP-Intensivpflege GmbH • Am Koppelberg 8 • 17489 Greifswald
Tel.: 03834 - 831 86 36 • Fax: 03834 - 831 86 37
info@msp-intensivpflege.com • www.msp-intensivpflege.com



Lehrkrankenhaus der
Universitätsmedizin Greifswald



(Foto: sepy / stock.adobe.com)



Kreiskrankenhaus Demmin Ausbau und Modernisierung gehen voran

Das Kreiskrankenhaus Demmin ist eines der fortschrittlichsten Krankenhäuser in Mecklenburg-Vorpommern. Neben modernsten medizinischen Geräten, bewährten Behandlungsmethoden und qualifiziertem Personal trägt auch eine lange Tradition des Hauses und eine behaglich wohlige Atmosphäre zum guten Ruf des Krankenhauses bei. Bereits seit 1546 wird in Demmin kranken Menschen geholfen, jedoch erst im Jahr 1900 wurde das heutige Kreiskrankenhaus eröffnet. Seitdem obliegt es dem ständigen Wandel der Zeit und somit der stetigen Entwicklung. Diese wird genutzt, um den Patienten eine qualitativ hochwertige Behandlung und einen angenehmen Aufenthalt zu gewährleisten.

So eröffneten im letzten Jahr auf rund 3.000 Quadratmetern eine Vielzahl an medizinischen Einrichtungen im Ambulanten Zentrum.

Im Zuge der jüngsten Erweiterung wurde auch ein Parkplatz mit ca. 25 bis 30 Plätzen geschaffen und den neu entstandenen Außenanlagen der Feinschliff verpasst.

Zusätzlich dazu wurde auch die Zufahrt zum Hauptgebäude erneuert – nach fast einem Jahr Bauzeit konnte diese im Juli 2019 durch Geschäftsführer Kai Firneisen freudestrahlend freigegeben werden. Patienten kommen nun noch schneller in die Notaufnahme des

Krankenhauses. Rettungswagen fahren künftig durch einen Kreislauf direkt auf die Rampe, halten somit unmittelbar vor dem neu erbauten Ambulanten Zentrum und erreichen durch einen breiteren Eingangsbereich die sich ebenfalls im Erdgeschoss befindliche Notaufnahme. Dies hat unter anderem den Vorteil, dass gerade Intensivpatienten, bei denen häufig auch Beatmungsgeräte oder andere notwendige Instrumente mitgeführt werden, besser ins Krankenhaus gelangen.

Neu entstandenes Ambulantes Gesundheitszentrum

Auf drei Etagen hat das Krankenhaus für rund 5,8 Millionen Euro ohne Fördermittel eine neue Einrichtung geschaffen, die eine Vielzahl an medizinischen Institutionen vereint – so unter anderem Augenarzt, Dialysezentrum, Apotheke, Chirurgie, Urologie sowie Optiker und Sanitätshaus. Durch den Sitz der einzelnen Praxen und Geschäfte in einem Haus, welches durch Durchgänge mit dem eigentlichen Krankenhaus verbunden ist, haben die Patienten besonders kurze Wege, um von einem Geschäft ins nächste zu gelangen.

Vorher am Demminer Hanseufer untergebracht, eröffnete mit der chirurgischen Praxis Waldemar Skuza die erste Einrichtung am 1. Juli 2018 ihren Betrieb im neuen Gesundheitszentrum.

Wenig später, am 30. Juli 2018, nahm nach einem Komplettumzug die urologische Gemeinschaftspraxis Dres. Alexander Bendel, Thilo Schiller und Maik Pechoel ihren Betrieb auf. Die Praxis zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Patienten nach ihrer Diagnose direkt therapiert und gegebenenfalls operiert werden können. Dafür stehen ihnen Belegbetten des Krankenhauses zur Verfügung. Dabei werden nicht nur praxiseigene Patienten operiert, sondern auch die des Krankenhauses selbst.

In der neu entstandenen Apotheke steht Hightech an oberster Stelle – so erledigt z.B. ein Roboter die Einlagerung der Medikamente. Dadurch bleibt den Mitarbeitern um Filialleiterin Marie Becher mehr Zeit, die Kunden ausführlich und professionell zu beraten.

Zweiter Bauabschnitt des Erweiterungsbaus

Dieser beinhaltet die Restrukturierung des Krankenhauses – so sollen Wirtschaftlichkeit und Attraktivität erhöht und Arbeitsabläufe erleichtert sowie besser strukturiert werden.

Für diesen Anbau, durch welchen der Standort um weitere 3.800 Quadratmeter auf vier Etagen wachsen soll, sind vier Jahre Bauzeit mit jeweils zwei Bauabschnitten geplant. Der erste umfasst den Neu- bzw. Anbau, durch dessen Fertigstellung das Krankenhaus um einen Operationssaal sowie sechs Betten

für die Intensivstation reicher wird. Im zweiten Bauabschnitt wird eine komplett neue Bettenstation (20 Betten, verteilt auf Zweier- und Isolierzimmer) eingerichtet. Die Gynäkologie wird in den Erweiterungsbau umziehen und kann sich, neben mehr Platz, auch über vier moderne Kreißsäle freuen. Vorgesehen ist zudem eine Vergrößerung und Modernisierung der Patienten- und Notaufnahme.

Im Zuge des letzten Bauabschnittes sollen zwei neue Eingriffsräume für den kardiologischen Bereich entstehen. Bei eventuellem Mehrbedarf in der Zukunft wird die Statik des neu entstehenden Gebäudes so konzipiert sein, dass zu einem späteren Zeitpunkt problemlos ein zusätzliches Geschoss mit weiterer Bettenstation angebaut werden kann. Die umfangreichen Baumaßnahmen sollen Ende 2021 abgeschlossen sein.

Kreiskrankenhaus Demmin GmbH

Lehrkrankenhaus der
Universitätsmedizin Greifswald
Wollweberstraße 21, 17109 Demmin
Telefon: 03998 438-0
Telefax: 03998 438-1222
kkh@kkh-demmin.de
www.kkh-demmin.de



(Foto: BillionPhotos.com / stock.adobe.com)



Vitanas – Werde unser PFLEGEHELD

Seit Jahren zeichnet sich ein stetig steigender Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften im Gesundheitswesen ab. Um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, ist in diesem Jahr die generalistische Pflegeausbildung gestartet.

Diese Ausbildung führt die drei bisherigen Pflegefachberufe in den Bereichen „Altenpflege“, „Gesundheits- und Krankenpflege“ und „Gesundheits- und Kinderkrankenpflege“ zusammen und befähigt die Auszubildenden zur Pflege von Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen. Die zukünftigen Pflegefachfrauen beziehungsweise Pflegefachmänner sind nach der Ausbildung vielseitig einsetzbar.

Noch nie war der Bedarf an gut ausgebildetem Personal so hoch. Ob im In- oder Ausland, in der ambulanten oder stationären Pflege – jeder kann seinen persönlichen Lebensraum umsetzen. Und nach der Ausbildung können Altenpfleger ihre Karriere mit vielen Weiterbildungen stetig vorantreiben, z. B. in speziellen Fachgebieten sowie in Leitungsfunktionen – qualifizierte Fachkräfte sind immer gefragt.

Die Ausbildung startet mit einem zehnwöchigen Orientierungseinsatz. Anfänglich werden erst vor allem die elementaren Themen im Pflegealltag bearbeitet, später liegen die Schwerpunkte im Training von gutem Zeitmanagement, der Arbeit im interdisziplinären Team und der Befähigung zum selbstständigen Arbeiten. Schrittweise lernen die Azubis die Behandlungspflege, die verschiedenen Prophylaxen und

auch die palliative Versorgung. Abwechslungsreiche Projekte und teambildende Maßnahmen sorgen auch für den notwendigen Spaß beim Lernen.

In unserem Haus warten engagierte Praxisbegleiter auf interessierte Auszubildende. Wer sich noch nicht sicher ist, ob dieser vielseitige und interessante Beruf der Richtige ist, kann in unserem Haus ein Praktikum absolvieren.



Hier fühle ich mich zuhause!

Vitanas

- Sie wohnen in einem geräumigen und komfortablen Zimmer oder Doppelzimmer.
- Richten Sie sich Ihr neues Zuhause ein und bringen Sie Ihre eigenen Möbel mit.
- Gestalten Sie unseren schönen Garten mit.
- Genießen Sie Kaffee und Kuchen in unserem Café.
- Lassen Sie sich in unserem Friseursalon verwöhnen.
- In der hauseigenen Küche kochen wir für Sie täglich frisch und gesund.
- Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm.

Jetzt informieren:
☎ (039771) 201-0

Vitanas Senioren Centrum Am Tierpark
Am Tierpark 6 | 17373 Ueckermünde
☎ (039771) 201 - 0 | www.vitanas.de/amtierpark

AMEOS



AMEOS Einrichtungen in Vorpommern

Wir bieten Ihnen hochwertige medizinische und pflegerische Betreuung mit Menschlichkeit und Fürsorge in Anklam und Ueckermünde an.

AMEOS Klinikum Anklam

24h-Notfallambulanz (03971 834 5110)
Hospitalstraße 19 • 17389 Anklam
Tel.: 03971 834 0 • Fax: 03971 834 5108
Mail: info@anklam.ameos.de

AMEOS Klinikum Ueckermünde

24h-Notfallambulanz (039771 41 120)
Ravensteinstraße 23 • 17373 Ueckermünde
Tel.: 039771 41 0 • Fax: 039771 41 709
Mail: info@ueckermuende.ameos.de

Vor allem Gesundheit

ameos.eu



Ihre Bewerbung senden Sie an:

AMEOS Krankenhausgesellschaft Vorpommern
Personalabteilung
Ravensteinstraße 23
17373 Ueckermünde

Telefon 039771 41 655
kariere.vorpommern@ameos.de
www.ameos.de/ueckermuende



Pflege braucht Charakterköpfe

Wir suchen für unsere Standorte in Anklam und Ueckermünde:

- Ärztliches Personal (m/w/d)
- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Therapeuten (m/w/d)

Das E-Rezept ist am Start

Was Patienten nun darüber wissen sollten

(djd). Es wurde lange angekündigt und immer wieder verschoben. Seit Sommer 2021 wird es nun in der Fokusregion Berlin/Brandenburg getestet und seit dem 1. Dezember 2021 auch bundesweit - die Rede ist vom E-Rezept. Noch läuft das Ganze etwas zögerlich: „Etwa 90.000 bis 100.000 E-Rezepte sind bundesweit erst eingelöst worden“, weiß Linda Apotheker Steve Minde aus Osterode. Daher ist die Testphase verlängert worden, damit Praxen, Apotheken, Krankenkassen und Softwareanbieter weitere Erfahrungen sammeln können. Doch noch dieses Jahr geht es flächendeckend an den Start. „Es ist zwar nicht verpflichtend“, so der Experte, „aber es soll vermehrt Anreize für Ärzte geben, E-Rezepte auszustellen.“

QR-Code statt rosa Zettel

Für Patienten bedeutet das, dass sie statt des bisher üblichen rosa Zettels in der ärztlichen Praxis einen ausgedruckten QR-Code bekommen. Der enthält alle relevanten Daten über Patient, Versicherung und Medikation. „Damit geht der Betreffende dann in die Apotheke, wo der Code gescannt wird“, erklärt der Apotheker. „Anschließend kann das Rezept teilweise oder vollständig eingelöst werden.“ Das ist von Vorteil, denn bisher konnte man Rezepte nur

komplett einlösen – was sich oft als lästig erwies, wenn beispielsweise ein Artikel nicht vorrätig war. Zudem ist das E-Rezept weniger fehleranfällig. Bis sich es sich überall durchgesetzt hat, wird es wohl noch etwas Zeit brauchen, doch in allen Linda Apotheken beispielsweise ist es bereits jetzt einlösbar, unter www.linda.de sind Standorte in Wohnortnähe zu finden. Derzeit ist es nicht notwendig, dass die Patienten für das E-Rezept ein Smartphone besitzen. Langfristig ist es aber das Ziel, den QR-Code mit allen Daten per Mail oder SMS aufs Handy zu senden. So soll die Zettelwirtschaft auch aus Nachhaltigkeitsgründen nach und nach abgeschafft werden.

Schnellere Abwicklung, mehr Beratung

Die Datensicherheit ist dabei immer gewährleistet, da alle Informationen sorgfältig verschlüsselt sind. Vor Ort bringt das E-Rezept ein weiteres Plus – und zwar, dass die Abwicklung der Rezepteinlösung schneller geht und man nicht mehr lange warten muss, während der Apotheker in seinem System sucht. „Das gibt uns mehr Zeit für eine fachkundige Beratung“, meint Steve Minde. Denn der zwischenmenschliche Kontakt soll durch die Digitalisierung nicht auf der Strecke bleiben.

Noch ist das E-Rezept nicht verpflichtend, soll sich aber nach und nach durchsetzen. (Foto: djd/Linda/Getty Images/MuratDenizPhotoImage)



IMPfung

GEGEN CORONA

Jetzt Termin vereinbaren!

bitte scannen

oder anrufen:
Tel. 039954 30778

Basepohler Str. 11
17153 Stavenhagen

Jedes Wochenende in Ihrer

Eichen Apotheke

Inhaber Hans Kaminski e.K.
mail@eichen-apo.net
www.eichen-apo.net

Sanitätshaus Ostseewind

Ihr Gesundheitspartner in Jarmen



Das Sanitätshaus Ostseewind bietet Ihnen...



...eine reichhaltige Produktauswahl.



Ihr Sanitätshaus Ostseewind.

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Umso wichtiger, dass wir uns gut um sie kümmern. Ob zur sportlichen Leistungssteigerung, zur Unterstützung einer Rehabilitation oder einfach für ein gesundheitsbewusstes Leben – das Sanitätshaus Ostseewind hat die passende Lösung für Sie.

Die Kompressionstherapie ist die Basis jeder Venenbehandlung und kann bei lymphatischen, venösen oder arteriellen Erkrankungen relativ schnell eine Verbesserung der Beschwerden bewirken. Die Kompression der Gliedmaßen durch Bandagen oder Kompressionsstrümpfe übt einen gleichmäßigen Druck auf die Venen aus. Das Blut kann so wieder schneller zum Herzen zurückfließen.

Vor zwei Jahren eröffnete Felix Redieß das Sanitätshaus Ostseewind in Jarmen und ist seitdem aus dem kleinen Städtchen nicht mehr wegzudenken. Vor einem Jahr zog er, um seinen Kunden noch mehr Raum und Parkmöglichkeiten zu bieten, in die neuen Räumlichkeiten am Neuen Markt 1. Seine Klienten haben die neuen großzügigen und modernen Räume sehr gut angenommen und fühlen sich dort sehr wohl. Seit ein paar Monaten hat Felix Redieß Unterstützung durch eine neue versierte Mitarbeiterin, die sich um die Kunden kümmert, wenn der Geschäftsführer bei Hausbesuchen ist. In der Freundlichkeit, dem Einfühlungsvermögen und dem Gespür für Wünsche und Nöte, mit denen das Sanitätshaus mit Spezialisierung auf Kompressionsstrümpfe Kunden und Patienten begegnet, kommt

die positive Einstellung zum Ausdruck. Das junge Unternehmen bietet Kompressionsstrümpfe zur Behandlung von Lymphödemen, Lipödemen, Venenschwächen, Thrombosen und anderen Beschwerden an. Außerdem erhält die weibliche Kundschaft für die Schwangerschaft die passenden Strümpfe. Falls Sie nicht mobil sind, kommt das Sanitätshaus mit einer Vielzahl an Varianten ganz nach Ihren Anforderungen zu Ihnen nach Hause.

Neu im Sortiment sind Bandagen wie z. B. Kniebandage, Rückenbandage und viele weitere Bandagen und Orthesen. Hinzu bietet das Jarmener Sanitätshaus auch umfangreiche Rehathechnik

und Schuheinlagen an. Vom Rollator, Duschstuhl, dem Badewannenlifter und viele weitere Rehatheknartikeln kann der Kunde wählen. Zudem bietet das Sanitätshaus auch die Inkontinenzversorgung an. Alle Produkte werden direkt im Sanitätshaus oder bei Ihnen daheim individuell maßgenommen und ausgewählt. Dabei wird sich selbstverständlich nach der entsprechenden Diagnose bzw. der ärztlichen Verordnung gerichtet.

Beim Sanitätshaus Ostseewind sind Sie rundum versorgt und umsorgt und erhalten alle Produkte und Dienstleistungen unter einem Dach. Man freut sich darauf, auch Ihnen helfen zu dürfen.



- Medizinische Kompressionsversorgung
- Bandagen
- Inkontinenzversorgung
- Schuheinlagen
- Rehathechnik

WIR KOMMEN AUCH ZU IHREN NACH HAUSE

Neuer Markt 10, 17126 Jarmen | Fon: 039997 884245 | E-Mail: sh-ostseewind@gmx.de

PFLEGE BEIM DRK

MECKLENBURGISCHE
SEENPLATTE

...weil wir
miteinander
leben.



Unsere Dienstleistungsangebote vor Ort



Ambulante Pflege

Neustrelitz | Röbel / Müritz |
Woldegk



Stationäre Pflegeeinrichtungen

2x Neustrelitz | 2x Waren (Müritz) |
Wesenberg



Betreutes Wohnen

Burg Stargard | Friedland |
Neustrelitz | Wesenberg | Woldegk



Stationäre Hospize

Neustrelitz | Waren (Müritz)



Ambulanter Hospizdienst

Neustrelitz | Waren (Müritz)



SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung)

Mecklenburgische Seenplatte

AUF JOB- SUCHE?

Wenn Sie mehr über gute Arbeitsbedingungen, Anerkennung und ein gemeinsames Miteinander beim DRK erfahren möchten, dann bewerben Sie sich bei uns als:

Pflegefachkraft (m/w/d) oder Pflegehilfskraft (m/w/d)

Wir freuen
uns auf Ihre
Bewerbung.

DRK Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V.
Lessingstraße 70 · 17235 Neustrelitz
Tel. 03981 28710 · info@drk-msp.de · www.drk-msp.de

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V.



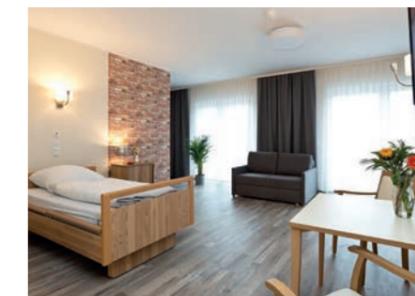
Ankommen, Bleiben und Gehen ...

Die Palliativarbeit beim DRK Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V.

Jeder Mensch soll bis zuletzt in Würde leben können. Diesen Gedanken versucht das SAPV Team (Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung) durch sein Engagement in der Palliativarbeit umzusetzen. Als vor 11 Jahren das stationäre Hospiz in Neustrelitz eröffnet wurde, benannte man oft die Enttabuisierung als wichtige Aufgabe der Hospizarbeit. Durch die vielen verschiedenen Hilfsmöglichkeiten und die gute Öffentlichkeitsarbeit des DRK Kreisverbandes fühlen sich viele Menschen in der Region mit den Hospizen verbunden und können ihre Fragen und auch ihre Ängste besprechen. Die Versorgung im Hospiz umfasst den ganzen Menschen in seiner Einzigartigkeit und geschieht auf der Basis palliativ-medizinischer, palliativ-pflegerischer, psychosozialer und seelsorgerischer Kompetenz. SAPV ermöglicht dem Betroffenen ein menschenwürdiges Leben bis zum Tod in der vertrauten häuslichen Umgebung, im stationären Hospiz oder in einer stationären Pflegeeinrichtung. Manchmal steht aber auch die Form der Unterbringung bereits im Vorfeld fest. Bei beiden Optionen sind

eine gute Absprache und eine Terminierung für den Einzug ins Hospiz „Luisendomizil“ in Neustrelitz oder dem Hospiz „Müritzpark“ in Waren unumgänglich. Auch ist der ambulante Hospizdienst ein wichtiges Bindeglied für die SAPV und den stationären Hospizen. Denn wenn Betroffene und deren Familien dringend Entlastung durch Gespräche, durch Menschen, die einfach da sind und Zeit schenken brauchen, können sie genau über den ambulanten Dienst diese Hilfe erfahren. Der Ambulante Hospizdienst ist unter der Organisation des DRK Kreisverbandes Mecklenburgische Seenplatte e.V. seit 2001 im Einsatz. Viele Menschen haben den Wunsch, zu Hause zu sterben. Um diesen Willen realisieren zu können, benötigen viele Betroffene und auch Angehörige professionelle Unterstützung. Genau diese Unterstützung bietet der Ambulante Hospizdienst, in dem sich über 40 Ehrenamtliche engagieren, die unabhängig von gesellschaftlicher Stellung, Religion und Weltanschauung ihre Zeit zur Verfügung stellen, um Betroffenen Entlastung zu geben, durch ihr Dasein, durch das Brü-

cken-Bauen zum Leben, durch Raum für schwierige Fragen und durch die Begleitung beim Abschied. Im Hospiz „Luisendomizil“ in Neustrelitz betreut ein multiprofessionelles Team von 18 Mitarbeitern 10 schwerkranke Menschen. Anders als im Krankenhaus wird in beiden Häusern keine Arbeitskleidung getragen. Obwohl sich viel um die medizinischen Aspekte dreht, arbeitet das Team im Hospiz dafür, dem letzten Lebensabschnitt der Bewohner mit Sinn und Würde zu begegnen. Monatlich finden verschiedene Aktivitäten statt, z.B. Ausflüge, jahreszeitliche Feste und kleinere Veranstaltungen, die individuell auf die Vorlieben der Bewohner zugeschnitten sind. Auch die Möglichkeit des Wünschewagens wird in beiden Hospizen genutzt. Die Enttabuisierung der Themen Sterben, Tod und Trauer hat sich in der Region spürbar verändert und dazu hat der DRK KV MSP e.V. maßgeblich beigetragen. Am Ende zählt der Mensch. Hospiz ist da wo Menschen sind, auch bei Ihnen vor Ort!



Fahrradhaus Wendt – Wir leben Fahrrad!

Fahrräder für die ganze Familie? Welches Fahrrad passt? Im Fahrradhaus Wendt finden Sie die Antworten auf Ihre Fragen! Egal ob es sich um Kinder- und Jugendfahrräder, City- und Urban-Bikes, Trekking- und Cross-Bikes, Mountainbikes oder Rennräder handelt, hier wird jeder fündig. Fahrradhaus Wendt verfügt über eine faszinierende Sortimentstiefe und -breite in allen Bereichen der Zweiradbranche. Die Qualität der Ware und der dazugehörige Service lassen keine Wünsche offen.

Im größten Zweiradhaus von Neubrandenburg wird Ihnen eine einzigartige Auswahl an Produkten und Marken zu attraktiven Preisen in allen Bereichen geboten. Auf 800 m² Verkaufsfläche erwarten Sie neben der Werkstatt das Servicecenter und eine Riesenauswahl an Produkten.

Auf Wunsch können Sie, Arbeitnehmer und Selbständige, Ihr Fahrrad im Fahrradhaus Wendt leasen.

Welche Vorteile bieten die Elektrofahräder vom Fahrradhaus Wendt?

Durch Einsatz elektronischer Unterstützung wird der Nutzen des Fahrrads im Alltag und in der Freizeit deutlich erweitert. Sie können:

- größere Distanzen zurücklegen
- entspannter bergauf fahren
- mehr Gepäck mitnehmen ...

Im Alltag können Sie Ihr Elektrofahrrad für den täglichen Weg zur Arbeit nutzen, auch wenn dieser bisher zu lang oder zu steil war, um ihn mit dem herkömmlichen Rad zu bewältigen. Für den Weg zum Supermarkt sind unsere Elektrofahräder ebenso geeignet.

In der Freizeit können Sie das Elektrofahrrad für erholsame Touren nutzen, bei denen auch steilere Anstiege nicht zum schweißtreibenden Problem werden. Durch die Möglichkeit, unterschiedliche Unterstützungsgrade zu wählen, wird die Überbrückung von Leistungsunterschieden möglich. Dies ist

für viele Kunden ein zentrales Argument für die Nutzung von Elektrofahrzeugen.

Service wird im Fahrradhaus Wendt großgeschrieben

Sie haben sich ein neues Fahrrad ausgesucht und möchten gerne noch Zubehör? Einen anderen Lenker, Sattel oder andere Bereifung, einen Fahrradhelm? Kein Problem. Die im Fahrradhaus Wendt gekauften Zubehörteile werden natürlich auch montiert. Ebenso können Sie auch Ihr individuelles Rad komplett zusammenstellen.

Ist Ihr Fahrrad verkehrssicher?

Auch das prüfen die kompetenten Mitarbeiter im Fahrradhaus Wendt gern und helfen Ihnen, die Verkehrssicherheit wieder herzustellen.

Sie sehen, im Fahrradhaus Wendt stimmt nicht nur das Angebot, sondern auch der Service.

Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk

Kompetenz, Erfahrung, Einfühlungsvermögen – und ein umfassendes Sortiment an hochwertigen Produkten: Darauf können Sie bei uns zählen.

Wir bilden unsere Mitarbeiter zu zertifizierten Beratern für Medizinprodukte aus. Durch regelmäßige Schulungen sind sie stets über die neuesten Produktentwicklungen und gesetzlichen Voraussetzungen über die aktuellen Vorsorgemöglichkeiten informiert.

Um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, arbeiten wir auch sehr eng mit Ärzten, Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten, der häuslichen Krankenpflege und den pflegenden Angehörigen zusammen. So finden Sie in Ihren Sanitätshäusern Wendt in Neubrandenburg und Pasewalk ganzheitliche Beratung und individuellen Service.

Service wird bei uns großgeschrieben. Der Reparatur- und Kundenservice steht bei uns an erster Stelle. Mit unseren 17 Mitarbeitern sind wir täglich von Montag bis Freitag an zwei Standorten, Neubrandenburg und Pasewalk, für Sie im Einsatz.

Ihr Sanitätshaus Wendt

Was Sie von uns erwarten können

- Mobilitäts- und Alltagshilfen
- Gehhilfen und Rollatoren
- manuelle Rollstühle, Elektrorollstühle
- Elektromobile
- Behindertenfahrräder
- Zusatzantriebe
- behindertengerechter Fahrzeugumbau
- Bewegungsgeräte
- Hilfsmittel für Bad und WC
- lymphologische & phlebologische Kompressionstrumpfversorgung
- Sportbandagen und Fitnessartikel
- Produkte für gesundes Sitzen und Schlafen
- Vorsorge- und Gesundheitschecks
- alles rund um die häusliche Pflege
- Pflegehilfsmittel
- Epithesen-Versorgung
- Vermietung von Hilfsmitteln
- Bandagen und Orthesen
- Orthopädietechnik
- Sanivita Online-Shop: www.sanivita.de/wendt

Wir leben Fahrrad! Ihr Fahrradhaus Wendt Neubrandenburg



SCHNELL HIN!

Hier erwarten Sie unsere Werkstatt, unser Servicecenter und eine Riesenauswahl unserer Produkte auf 800 m² Verkaufsfläche.



Fahrräder

Kinder- und Jugend-Fahrräder, Trekking- und City-Räder, Mountainbikes, Rennräder

E-Bikes

für den täglichen Weg zur Arbeit, den Einkauf im Supermarkt oder für erholsame Touren in der Freizeit

Werkstatt / Service

Wartung, Reparatur, Komplettreinigung, Überprüfung der Verkehrssicherheit, Verkauf von Zubehör

JobRad

hochwertige Fahrräder und E-Bikes zu günstigen Konditionen leasen

Fahrradhaus Wendt Neubrandenburg

Woldegker Straße 27 . 17033 Neubrandenburg . Tel: 0395 5826475
E-Mail: fahrradhaus@wendt-gmbh.net . Web: www.wendt-gmbh.net
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr . Samstag 9.00 - 12.00 Uhr

Ihre Sanitätshäuser in Neubrandenburg und Pasewalk



Orion^{METRO}

Perfekt für ... Einsteiger.

Einfach mal raus aus den vier Wänden und eine kleine Runde drehen. Um kurze Wege sicher und bequem zurückzulegen, steht Ihnen der Orion^{METRO} stets zu Diensten.

Sie wollen auf einen Scooter umsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen diesen zuverlässigen Partner.



Easy Rider²

Der modern sportlich gestaltete Easy Rider² ist ein Dreirad mit einem Sitz, der Ihnen deutlich mehr Unterstützung und Komfort bietet als ein herkömmlicher Sattel. Die niedrige Sitzhöhe ermöglicht Ihnen ein einfaches Hinsetzen – ein ‚Aufsteigen‘ ist nicht notwendig. Durch den tieferen Schwerpunkt fahren Sie sehr sicher und stabil mit der Optik eines sportlichen Liegerades. Der Easy Rider² kann auf Wunsch mit einem Elektromotor geliefert werden.



Sanitätshaus Wendt Neubrandenburg

Woldegker Straße 27 . 17033 Neubrandenburg
Tel: 0395 7616533 . Fax: 0395 7760666
E-Mail: info@wendt-gmbh.net . Web: www.wendt-gmbh.net

Sanitätshaus Wendt Pasewalk

Lindenstraße 23 . 17309 Pasewalk
Tel: 03973 215650 . Fax: 03973 215652
E-Mail: info@wendt-gmbh.net . Web: www.wendt-gmbh.net

Gesund Leben Sanitätshaus – Ihre Gesundheit in fachkundigen Händen

Arne Sandström betreibt seit mehreren Jahren die Schweden-Apotheke in Stavenhagen, die Schwanen-Apotheke in Malchin und die Rosenhof-Apotheke in Rosenow.

Vor sieben Jahren kam das Gesund Leben Sanitätshaus in Stavenhagen mit zwei Außenstellen in Loitz und Rosenow dazu und schnell wurde klar, dass diese Kombination viele Vorteile bringt. Kurze Wege für die Kunden und eine außerordentliche Kundenzufriedenheit. Seitdem ist das Gesund Leben Sanitätshaus Ihr Versorgungsspezialist im Bereich Stavenhagen, Demmin und Loitz.

Das qualifizierte Fachpersonal ist durch laufende Fortbildung immer auf dem neuesten Stand der Versorgungsbereiche wie Orthopädietechnik, Rehatechnik, Epithesenversorgung, Bandagen und Kompressionsversorgung (phlebologisch – lymphatisch) und bietet Ihnen eine umfangreiche und freundliche Beratung.

Das Anmessen und Anpassen von Hilfsmitteln findet im Sanitätshaus statt, gerne aber auch im Hausbesuch, um weitere Versorgungsfragen zu besprechen.

Seit Sommer letzten Jahres bieten wir durch eine eigene Abteilung für orthopädische Schuhe nun auch optimale Lösungen bei Fußproblemen aller Art. red



Schweden Apotheke
Tel.: (039954) 24 850
Werdohler Str.3 • 17153 Stavenhagen

Schwanen Apotheke
Tel.: (03994) 23 96 47
Heinrich-Heine-Str. 39 • 17139 Malchin

Rosenhof Apotheke
Tel.: (039602) 20 480
Stavenhagener Str. 25 • 17091 Rosenow

➔ **5 Teams** ➔ **1 Ziel** ➔ **Ihre Gesundheit**

Tel.: (039954) 27 75 10
Werdohler Str.3 • 17153 Stavenhagen

www.gesundleben.de

Tel.: (039998) 33 62 88
Außenstelle, Goethestr. 5 • 17121 Loitz

Von zweien, die heimkehrten, der Pflege zu dienen

„din & min“ – Ihr Pflegedienst in Demmin. Unser Name entstammt aus einer Sage, die von der Entstehung unserer altherwürdigen Hansestadt handelt: Es gab einmal zwei sich sehr nahestehende Prinzessinnen, die gemeinsam ein Haus erbauten. Nach der Fertigstellung gelobten sie feierlich: „Dat Hus is din und min!“ Der Geschichte nach geht der Stadtname Demmin darauf zurück.

Viele Jahre später gab es wieder zwei in Demmin geborene Schwestern: Cornelia Buchmüller und Juliane Bunsen, die in ihrer Heimatstadt und der ländlichen Umgebung die Versorgung älterer, kranker und hilfsbedürftiger Menschen gewährleisten wollten. Die eine, Cornelia Buchmüller, war tätig als Pflegedienstleiterin in einem Pflegeheim und die zweite, Juliane Bunsen, als Industriekauffrau im Münsterland. Beide hatten schon immer eine innige Verbindung und die konkrete Idee eines ambulanten Pflegedienstes. Diese Idee setzten sie 2013 nach langer und intensiver Planung schließlich in die Tat um und gründeten das gemeinsame Unternehmen din & min und gelobten: „Dieses Unternehmen ist din und min!“

Seitdem steht bei ihnen der Mensch im Mittelpunkt: „Hier stehen wir helfend, beratend, pflegend und begleitend zur Seite. Wir wollen die, die wir mit unserem Team betreuen, auch gut betreuen. Und das geht oft am besten im eigenen, gewohnten Zuhause, denn nicht umsonst lautet ein Grundsatz: ambulant vor stationär!“ Vertrauen zwischen Pflegekraft und Klient ist die Grundlage für eine gute Pflege. Pflege soll auch Hilfe

Am Hanseufer 2
17109 Demmin

Telefon: (03998) 2856030
Mail: info@pflagedienst-din-min.de
Internet: www.pflagedienst-din-min.de

zur Selbsthilfe sein. Das Pflegeteam orientiert sich stets an der Ganzheitlichkeit des Menschen in seiner Individualität und seiner biografischen Besonderheiten. Es findet immer eine aktive Mitbestimmung des Klienten bei der Gestaltung der Pflege unter Berücksichtigung seiner eigenen Ressourcen statt. Die Familienangehörigen sind daher ein wichtiger unterstützender Faktor und werden unter fachlicher Anleitung, Beratung und Begleitung in die Betreuung mit einbezogen. Gute Ergebnisse erzielt man nur durch hohe Qualität. Und die erreicht man durch sach- und fachgerechtes Handeln und den adäquaten Einsatz von Hilfsmitteln für den Klienten und der Pflegekraft. red



AKADEMIE MAIK LANGER

Sitz: Berlin, Stralsund

„Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.“
- John F. Kennedy

Seminare, Beratungs- und Coachingleistungen in Ihrem Unternehmen

Die Akademie setzt sich aus Dozenten der Bereiche Recht, Pädagogik und Sozialpädagogik, Pflege und Betriebswirtschaftslehre zusammen.

Fort- und Weiterbildungen

Die Akademie Langer ist ein privates Bildungsunternehmen als Geschäftszweig der Wirtschaftskanzlei East-Bridge, Inhaber Maik Langer. Wir bieten Fort- und Weiterbildungen in

den Bereichen Gesundheit, Pflege und Betreuung an.

Bildung und Qualifizierung entscheiden heute maßgeblich über unternehmerische und persönliche Erfolge im Wirtschaftsleben.

KONTAKT

info@akademie-langer.de
www.akademie-langer.de

WIRTSCHAFTSKANZLEI MAIK LANGER

Sitz: Berlin, Stralsund

- Aufbau und Sanierung von Pflegediensten
- Beratung zu Finanzierung von Pflegediensten
- Beratung zum Qualitätsmanagement
- Bundesweites Angebot
- Erstellung von Webseiten
- Beratung von Social Media Marketing
- Neukundenakquise in der Pflege unter Einsatz der Digitalisierung

KONTAKT

info@maiklanger.de
www.maiklanger.de
Tel.: 030 4431 7381
Fax: 030 4431 7425



MAIK LANGER
Dipl. Wirtschaftsjurist
Dozent für Pflege- und soziale Berufe,
Spezialist für den Aufbau von Pflegeeinrichtungen

Langer's
PFLEGERADIO
DER PFLEGEPODCAST



Ihr ambulanter Pflegedienst – Herzlich Willkommen bei Pustebblume 24

Vor fast einem Jahr eröffnete Kati Vilbrandt ihren **Pflegedienst Pustebblume 24** in Lühhmannsdorf. Der Name Pustebblume symbolisiert Lebenskraft, Lebensenergie und Lebensfreude. Ihr freundliches Team, das mittlerweile aus sieben Mitarbeitern besteht, sind alle durchweg ausgebildete Fachkräfte und Pflegehilfskräfte mit langjähriger Erfahrung. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der kranke, pflege- und hilfsbedürftige Mensch.

Durch ihre Arbeit werden Kati Vilbrandt und ihr Team einen Beitrag leisten und das Lebensgefühl aller Pflegekunden und Angehörigen zu erhalten, **neue Lebenskraft und Energie zu wecken und neue Lebensfreude** zu ermöglichen. Ihre Arbeit soll einerseits begleiten und unterstützen, andererseits aber auch aktivieren und fördern. Insbesondere in der ambulanten Pflege ist dies ein wichtiger und zentraler Baustein eines effektiven, kundenorientierten Pflegekonzeptes und trägt entscheidend zur **Stabilisierung des Gesundheitszustandes** der Erkrankten in ihrem sozialen Umfeld bei.

Kati Vilbrandt, 43 Jahre jung, Ehefrau und Mutter zweier Kinder, hat **Ihr Berufsleben der Pflege gewidmet**. Die junge Unternehmerin ist gelernte Pflegefachkraft und hat erfolgreich die Ausbildung zur Pflegedienstleitung, Praxisanleiterin und zur Palliativschwester absolviert. Darüber hinaus ist sie ehrenamtlich in der Feuerwehr Lühhmannsdorf tätig, arbeitet aktiv im Gemeinderat mit und ist aktives Mitglied in der Tanzgruppe „Halligallühs“. Von ihren Mitarbeitern wird sie sehr geschätzt und zur Top-Chefin erklärt.

Das Büro des Pflegedienstes Pustebblume findet man in Lühhmannsdorf im Gemeindehaus in der Ortsmitte. In der ländlichen Umgebung wird das Wort Zusammenhalt und Fürsorge großgeschrieben und deshalb ist es uns umso wichtiger, auch den Lebensabend in der gewohnten Umgebung zu genießen. Der Fuhrpark, mit dem die engagierten Mitarbeiter und Kati selbst zu den Klienten fahren, umfasst 5 Autos. Im Umkreis von 20 km versorgen sie die Patienten in deren Häuslichkeit.

Das erklärte Ziel vom **Pflegedienst Pustebblume 24** ist es, pflegebedürftigen Senioren, die sich dafür entscheiden, den Pflegedienst in Anspruch zu nehmen, jedwedes Gefühl der Angst oder der Bedrückung zu nehmen, das von der Aussicht, auf einen Betreuungsdienst angewiesen zu sein, ausgelöst werden könnte. Gleiches gilt selbstverständlich auch für die Angehörigen der Pflegekunden. Eine erkrankte Person empfindet die pflegerische und medizinische Versorgung häufig als sehr belastend.

Im Dienst am Kunden verpflichtet sich das Team des Pflegedienstes dem Grundwert des Respekts vor der Persönlichkeit eines jeden Pflegekunden. Das Ziel der Arbeit geht dabei über die Sicherstellung und Aktivierung des häuslichen Lebens pflege- und versorgungsbedürftiger Mitmenschen hinaus.

Kati Vilbrandt möchte sich noch sehr herzlich bei der Wirtschaftskanzlei Maik Langer für die außerordentliche Unterstützung ihres **Pflegedienstes Pustebblume 24** bedanken.



Kati Vilbrandt

Pflegedienst
Pustebblume24

Giesekehäger Reihe 33
17495 Karlsburg, OT Lühhmannsdorf

Telefon: 0162 · 1092083
E-Mail: info@pflegedienst-pustebblume24.de

Bluthochdruck im Winter öfter kontrollieren

Was gegen einen Blutdruckanstieg bei Kälte helfen kann



In der kalten Jahreszeit steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Doch Senioren können gegensteuern. (Foto: djd/Telcor Forschung/simona – stock.adobe.com)

(djd). Der kommende Winter könnte kälter werden als gewohnt. Nicht unbedingt wegen besonders frostiger Außentemperaturen, sondern durch die Notwendigkeit, wegen der Energiekrise beim Heizen zu sparen. Das kann die negativen Auswirkungen, die der Winter auf die Gesundheit ohnehin schon hat, noch einmal verstärken. Denn weil sich bei Kälte die Blutgefäße zusammenziehen und so der Blutdruck nach oben getrieben wird, ist das Risiko für Herzinfarkt und

Schlaganfall in der kalten Jahreszeit deutlich höher als im Sommer. Besonders Senioren sind gefährdet, gerade wenn schon Vorerkrankungen wie Hypertonie oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen.

Das Schlafzimmer nicht auskühlen lassen

Der dann oft gegebene Rat, kräftig zu heizen, ist zurzeit schwierig umzusetzen. Dennoch sollten gerade ältere Menschen darauf achten, vor allem das Schlafzimmer nicht komplett auskühlen zu lassen. Denn allzu niedrige Temperaturen dort können einen starken morgendlichen Anstieg des Blutdrucks verursachen, der besonders kritisch ist. Warme Kleidung, Decken und Wärmflaschen ergänzen das Heizen. Außerdem sollten Bluthochdruckpatienten ihre Medikamente gewissenhaft einnehmen und gegebenenfalls mit dem Hausarzt über eine Dosisanpassung sprechen. „Neben der ärztlich verordneten Therapie kann hochwertiges Arginin einen wichtigen Beitrag zur Blutdrucksenkung sowie zur Verbesserung der Durchblutung leisten“, ergänzt der Münsteraner Arterioskleroseforscher Prof. Horst Robenek. „Denn aus Arginin wird im Körper auf ganz natürliche Weise Stickstoffmonoxid (NO) gebildet. NO weitet die Adern, verbessert daher die Durchblutung deutlich. Zudem unterstützt es die körpereigene Blutdruckregulation und schützt die Gefäße vor

gefährlichen Ablagerungen.“ Robenek empfiehlt eine Kombination von Arginin mit Folsäure sowie Vitamin B6 und B12 wie in Telcor Arginin plus aus der Apotheke – mehr dazu unter www.telcor.de. Zudem seien Hülsenfrüchte, Nüsse, Soja, Vollkornreis, Garnelen, Thunfisch, rotes Fleisch oder Gelatine gute Argininquellen.

Mäßig, aber regelmäßig bewegen

Immer nur auf dem warmen Sofa kuscheln ist in der kalten Jahreszeit aber auch nicht ratsam, denn eines der besten Mittel gegen Bluthochdruck ist regelmäßige Bewegung. Spaziergänge oder Walking im Freien sind besonders gut, weil sie zusätzlich die Vitamin-D-Produktion und das Immunsystem ankurbeln. Auf intensive sportliche Anstrengungen oder Kraftakte wie Schneeschippen sollten gefährdete Personen dagegen lieber verzichten, denn sie können zu Blutdruckspitzen führen.



Mäßige, aber regelmäßige Bewegung wie Walking in der Natur wirkt positiv auf den Blutdruck. (Foto: djd/Telcor Forschung/Patrizia Tilly – stock.adobe.com)

Pflegegerechtes Bad

Komfortabel und barrierefrei – auch auf kleiner Fläche

(akz-o) In Deutschland sind etwa 4,1 Mio. Menschen pflegebedürftig. Die Zahlen des Statistischen Bundesamts belegen auch: Etwa 80% dieser Mitmenschen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen dauerhafte Unterstützung benötigen, werden zu Hause versorgt. Dort rückt dann ein Rückzugsort besonders in den Fokus: das eigene Bad. „Ein selbstbestimmtes Leben lässt sich, solange dies möglich ist, am besten im gewohnten privaten Umfeld führen. Da die Lebenserwartung steigt, gewinnt die Pflege in den heimischen vier Wänden immer mehr an Bedeutung – und damit auch das eigene Bad, das pflegegerecht und barrierefrei konzipiert sein sollte“, sagt Markus Hahn, bundesweit verantwortlich für die Umsetzung des Elements-Konzepts.

Zu Hause möglichst lange gut aufgehoben fühlen

In Deutschlands Wohnungen sind allerdings millionenfach Bäder vorzufinden, die nicht einmal eine Fläche von fünf oder sechs Quadratmeter aufweisen. Sie sind zu klein, um etwa einer benötigten Pflegekraftausreichend Platz zu bieten, wenn die eigene alleinige Körperhygiene aufgrund motorischer Einschränkungen nicht mehr möglich ist. Die gute Nachricht: Auch für diese kleinen Grundrisse planen die Expertinnen und Experten pflegegerechte Lösungen, die nicht nur höchst funktional sind, sondern

auch in puncto Komfort wie Design überzeugen und alle Sinne ansprechen – damit man sich zu Hause möglichst lange gut aufgehoben fühlt.

Von bodengleicher Dusche bis Dusch-WC

Im Schulterschluss und unter Federführung des ZVSHK, des Zentralverbands Sanitär Heizung Klima, wurden entsprechende Standards entwickelt, die es Fachhandwerkern, Architekten und Wohnberatern künftig erleichtern, pflegegerechte Bäder bei kleinen Grundrissen zu realisieren. Zu den Elements-Ausstattungsoptionen, die das Leben und eben auch die Pflege erleichtern, gehören bspw. eine bodengleiche Dusche, unterstützende Handgriffe, unterfahrbare Waschbecken oder auch das Dusch-WC, das gerade bei körperlichen Beeinträchtigungen die Hygiene vereinfacht. Das Konzept ist bereits in den Elements-Badausstellungen Friedberg, Hamm, Markranstädt und Eisingen live erlebbar und wird perspektivisch ausgebaut. Mehr unter: www.elements-show.de



Ebenenerdige Duschen mit faltbaren Türen sorgen für barrierefreien Umgang im modernen Pflegebad. (Foto: Elements/akz-o)

Schneller durch!

FRAGEN? TARIFE? (0381) 637 22-31

[WWW.WARNOWTUNNEL.DE](http://www.warnowtunnel.de)

Tunnel

(Maut)

↑

Einfach diesem Schild folgen!

HÄUSLICHER
KRANKEN- & PFLEGEDIENST
Grimmek GmbH

... näher am Menschen.

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Pflege und Betreuung

Unser Leistungsangebot

- 24-Stunden Rufbereitschaft / Betreuung
- Häusliche Versorgung
- Urlaubs- u. Verhinderungspflege
- Nachsorge bei Krankenhausbehandlung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Qualifiziertes & examiniertes Personal
- Betreutes Wohnen
- Unterstützung bei MDK-Überprüfung

Häusliche Grundpflege

- Körperpflege & Hygiene
- Ernährung & Nahrungsaufnahme
- Mobilität, Bewegung u. Transfer
- und vieles mehr...

Hauswirtschaftliche Versorgung

- Einkäufe & Besorgungen
- Reinigung der Wohnung
- Wäschedienste
- und vieles mehr...

Service

- Essen auf Rädern
- Begleitung und Fahrdienst zu Arztbesuchen etc.
- Hilfe bei Antragsstellungen / Formalitäten

Ärztlich verordnete
Behandlungspflege

- Wundversorgung und Verbandswechsel
- Medikamentengabe
- Infusionen und Injektionen
- PEG-Versorgung
- Dekubitusbehandlung
- Katheterpflege und Blasenpumpen
- Krankenhausnachsorge
- Blutdruckkontrolle/-überwachung
- und vieles mehr...

Einfach in den besten Händen

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Testen Sie uns auf Herz und Nieren. Wir stehen im permanenten Austausch mit Ihrer Familie, Therapeuten und Ärzten, um ggf. ihre Betreuung anzupassen oder stetig zu verbessern.

Standort: Büro Wolgast
Sophienweg 7a
17438 Wolgast
Vorpommern-Greifswald
Telefon: 03836/237143

Kontakt: Büro Anklam
Akazienstraße 44
17389 Anklam
Telefon: 03971/832196
krankenpflege.grimmek@t-online.de

www.pflege-grimmek.de

Medikamente sicher einnehmen: Wechselwirkungen vermeiden



Apothekerin hilft einem älteren Kunden.
(Foto: Cecilie Arcurs/gettyimages.com/akz-o)

(spp-o) Ob Schmerztabletten, Mittel gegen Sodbrennen oder gegen Bluthochdruck: Rund 25 Prozent der Bundesbürger haben im Jahr 2021

regelmäßig drei oder mehr Medikamente eingenommen. Die Einnahme unterschiedlicher Arzneimittel kann jedoch zu Wechselwirkungen führen: „Die Wirkung einzelner Medikamente kann sich verstärken oder so abschwächen, dass sie unwirksam werden“, sagt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Insbesondere ältere Menschen oder Personen mit einer chronischen Erkrankung sind häufig auf die Einnahme mehrerer Medikamente angewiesen. „Wechselwirkungen können dabei sowohl bei ärztlich verordneten Medikamenten als auch bei Arzneimitteln auftreten, die ohne Rezept in der Apotheke erhältlich sind“, sagt Dr. Schenkel. Beispielsweise können bestimmte Schmerzmittel die Wirkung von Medikamenten verstärken,

welche die Blutgerinnung hemmen sollen. Mittel gegen Sodbrennen können wiederum die Wirkung von Antibiotika verringern.

Vor der Einnahme eines neuen Medikamentes sollten Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen fragen. Informieren Sie ihn darüber, welche anderen Arzneimittel Sie einnehmen. Besteht die Gefahr von Wechselwirkungen, können Sie gemeinsam Lösungen finden. Manchmal reicht es aus, bestimmte Blutwerte im Blick zu behalten. „In anderen Fällen kann die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten jedoch gefährlich sein. Der Arzt oder Apotheker wird dann nach geeigneten Alternativen suchen.“ Sie haben Fragen zum Thema Wechselwirkungen? Die UPD berät Sie professionell und kostenfrei unter 0800 0117722 sowie unter www.patientenberatung.de.



„Niemand liebt das Leben wie einer, der alt wird.“

Foto: Olesia Bilkei - Fotolia



UNSERE PFLEGELEISTUNGEN FÜR SIE IM ÜBERBLICK:

- » Behandlungspflege (gem. SGBV)
- » Pflege bei Demenzerkrankungen
- » Grundpflege (gem. SGB XI.)
- » Persönliche Betreuung
- » Pflege bei künstlicher Ernährung
- » Kostenlose Beratung in allen Fragen der Pflege
- » Apotheken- und Behördengänge
- » Organisation von Arztbesuchen & Transportservice
- » Vermittlung von Friseur & Fußpflege
- » Organisation von orthopädischen Heil- & Hilfsmitteln
- » Planung diverser Feierlichkeiten
- » Arrangement von Ausflügen und Theaterbesuchen


Pflegeambulanz
- Studier -

Neuer Markt 9 in 17126 Jarmen » Telefon: 039 997 109 69 » E-Mail: info@pflege-studier.de

WWW.PFLEGE-STUDIEN.DE

Apotheke | Zweig-Apotheke Zu den drei Rosen | Tutow

Umfassende Beratung oder „nur noch schnell“ was abholen?

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

Sie wollen sicher sein, dass Ihre Arzneimittel zusammenpassen?

Sprechen Sie uns an oder entscheiden Sie sich für ein Kundenkonto – die Überprüfung erfolgt dann automatisch bei jeder Abgabe.

Keine Lust, zweimal kommen zu müssen?

Bei Bestellungen bis 12:00 liefern wir i.d.R. noch am selben Tag.* Alternativ bestellen Sie über unseren Webshop. Ob selber abholen oder liefern lassen – Sie entscheiden, was zu ihrem Tag passt.**



„Zu den drei Rosen“
Demminer Straße 9
17126 Jarmen
039997 1560

Zweig-Apotheke
Dammstraße 76
17129 Tutow
039999 70639

Inh. Markus Oelze e.K.

www.apothekezudendreirosen.de

www.apotheke-jarmen.shop

Find us on 

 @apotheke.zu.den.drei.rosen

* Die Lieferung am selben Tag gilt für Lagerartikel oder Artikel, welche bei unseren Großhändlern vorrätig sind. Bei Bestellungen nach 12:00 erfolgt die Lieferung am nächsten Tag zwischen 15:00 und 18:00.
** Lieferungen grundsätzlich nur innerhalb des Liefergebiets der Apotheke im Rahmen des Botendienstes. Wenn Sie sich unsicher sind, ob dies für Sie zutrifft, sprechen Sie uns bitte an.

Gallensteine, Fettleber und Leberzirrhose

Tipps und Rezepte zur Vorbeugung und Linderung



(Foto: pexels.com/PhDr. Sven-David Müller, M.Sc./akz-o)

(akz-o) Jeder Vierte in Deutschland hat im Laufe des Lebens Probleme mit der Galle oder der Leber, so PhDr. Sven-David Müller bei der Vorstellung seines Buches „Köstlich essen für Leber & Galle“ in Berlin. Leberkrankheiten und Gallen (stein)leiden sind damit Volkskrankheiten. Dabei spielt der Lebensstil eine große Rolle. Eine verbesserte Ernährungsweise kann den Krankheiten vorbeugen oder sie lindern, so Müller weiter.

Über 130 Rezepte: schonend, bekömmlich und leicht

Strenge, salzarme Diät war gestern – heute ist gezielter Genuss. Auch wenn Menschen gesundheitlich angeschlagen sind, möchten sie oft nicht auf köstlichen Sonntagsbraten, pikante Pizza oder Kuchen verzichten. Ein paar einfache Regeln und praktische Tipps im Buch helfen dabei, mit Erkrankungen der Leber und Galle umzugehen. Die Rezepte wurden in der Lehrküche entwickelt und sind speziell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt. Dies erleichtert eine Ernährungsumstellung.

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse Alkohol und viele Medikamente sind Gift für die Leber. Durch eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten kann man einer Erkrankung vorbeugen. Für sein Buch hat der Experte (www.svendavidmueller.de) Tagespläne entwickelt, die den Alltag von Betroffenen erleichtern. Und für Leberzirrhose-Patienten wurde eine Eiweiß-Austauschtabelle zusammengestellt, die dabei unterstützt, die

passenden Lebensmittel zusammenzustellen. Eine strenge Schonkost ist heute nicht mehr angesagt. Viel besser ist es, ein Ernährungstagebuch zu führen und auf Lebensmittel zu verzichten, die nicht vertragen werden.

So entlasten Sie Leber und Galle

- Weniger salzen! Verwenden Sie außerdem fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure.
- MCT-Fette aus dem Reformhaus verwenden! Diese sind leichter verdaulich als Butter & Co.
- Vorsicht bei Alkohol! Meiden Sie diesen bei jeglichen Erkrankungen der Leber.
- Auf die Waage! Mindestens zweimal pro Woche, um eine hohe Gewichtszu- oder -abnahme zu vermeiden.
- Nährwerttabelle besorgen! So lernen Sie den Gehalt der Lebensmittel besser einzuschätzen.
- Ernährungstagebuch führen! Das hilft, Lebensmittelunverträglichkeiten zu identifizieren.
- Ernährungsberater unterstützen Sie bei Fragen! Suchen Sie qualifizierte Fachleute auf und lassen Sie sich zum Thema Ernährung beraten.

Die vegane Bowl mit Kaki



(spp-o) Im Oktober beginnt die Saison der Kaki. Dann liegen die leuchtend orangen und bildschönen Früchte wieder in den Obstregalen und warten darauf, in Ihren Einkaufskorb gelegt zu werden. Außen glatt und innen knackig-süßes und saftiges Fruchtfleisch, das zeichnet die Kaki Ribera del Xúquer aus. Kakis versorgen uns mit Vitamin C, Provitamin A, Eisen, Kalzium

und Magnesium und leisten somit einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung.

Zutaten für 4 Personen:

200 g Quinoa, 375 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose (400 g) Kichererbsen, 200 g vorgegarte rote Bete (vakuumverpackt), 100 g Tahini, Salz, Pfeffer, 7 EL Zitronensaft, 2 Kaki Ribera del Xúquer g.U. (à ca. 180 g), 1 Avocado, 1 rote Paprikaschote, ½ Salatgurke (ca. 300 g), 200 g Blattspinat, 1 Beet Sprossen, 4 EL Olivenöl, je 1 EL schwarzer und heller Sesam

Zubereitung (ca. 30 Min.):

- Für das Hummus Quinoa in Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen. Kichererbsen abtropfen lassen. Rote

Bete kleinschneiden. Knoblauch, Kichererbsen, rote Bete, Tahini und 100 ml kaltes Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

- Kaki halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Spinat und Sprossen waschen und abtropfen lassen.
- Öl und 3 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa, Kaki, Avocado, Paprika, Gurke und Spinat in Bowls anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Mit Sprossen und mit Sesam bestreuen. Hummus dazu reichen.

Auswahl genießen

Wer sich bewusst ernährt, weiß: Es ist angenehm, beim Einkaufen eine große Auswahl unter einem Dach zu finden. Frisches Obst und Gemüse, Bio-Produkte, hochwertige Spezialitäten und viel Besonderes gibt es bei familia. Dabei muss Gutes nicht teuer sein. Die Produkte der Eigenmarken Hofgut, Biogreno und vegan leben bieten eine große Auswahl hochwertiger Produkte zum fairen Preis. Fair ist beispielsweise auch die Nordliebe Milch. Mehrere norddeutsche Landwirte, die ihre Höfe nach den strengen Richtlinien des Demeter-Verbands bewirtschaften, haben sich zu einer Erzeugergemeinschaft zusammengeschlossen. So bleiben sie von großen Konzernen unabhängig. Die Vermarktung über familia sichert ihnen gute Preise. Nachhaltiges und zukunftsgerichtetes Handeln sowie Tierwohl stehen im Fokus. Das

kommt der Qualität der Lebensmittel ebenso zugute wie der Umwelt. Und das schmeckt man bei der Nordliebe Frischmilch und dem Naturjoghurt. Alle, die auf tierische Produkte verzichten, finden im Sortiment der Qualitätsmarke vegan leben schmackhafte Alternativen. Rund 100 vegane Produkte umfasst das Portfolio und reicht von Grundnahrungsmitteln über kühlpflichtige Artikel bis hin zu Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln. Alle Produkte müssen hohen Qualitätsansprüchen genügen und sind zu 100 Prozent vegan. Das garantiert bei fast allen Artikeln auch das vegane V-Label vom Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU). Zusätzlich tragen die meisten Produkte ein Bio-Siegel. Die Produkte der Marke Hofgut schmecken der ganzen Familie. Von A wie Apfelmus bis Z wie Zwiebel

tragen über 700 Produkte im familia-Sortiment das Hofgut-Logo. Hohe Qualitätsansprüche, erfahrene Hersteller sowie ausgewählte Zutaten und bewährte Rezepturen machen Hofgut so besonders. Für eine bessere Orientierung und schnellere Auswahl bringen Hofgut, Biogreno und vegan leben den Nutri-Score auf die Verpackungen. Anhand der fünfstufigen Farbskala erhalten Sie auf den ersten Blick einen Nährwertvergleich von Produkten der gleichen Kategorie.

Quelle: familia-Handelsmarkt Kiel GmbH & Co. KG



Vorratsschrank füllen oder frisch genießen: Das Hofgut Sortiment umfasst mehr als 700 Produkte. Für die schnelle Küche, das Lieblingsrezept und zum Genießen.



Warenhausleiter Thomas Noack (Fotos: Nicole Duda)

Schon probiert?

familia
besser als gut!

ANKLAM Silostr. 2
Öffnungszeiten:
Mo. bis Sa. 7 – 20 Uhr
Wir freuen uns auf Sie!



Der Güstrower Schlossgarten lädt zum Flanieren ein. (Foto: Taslair)

Barlachstadt Güstrow – die versteckte Schöne mitten im naturbelassenen Mecklenburg

Prächtige Bauten, ein beeindruckendes Schloss und ein reiches kulturelles Leben prägen Güstrow. Eingeettet in eine ursprüngliche Natur bekommt man in der siebtgrößten Stadt Mecklenburg-Vorpommerns sehr schnell das Gefühl, zu Hause zu sein.

Die Barlachstadt ist bekannt für ihre beeindruckende Vielzahl historischer Gebäude und ehrwürdiger Baudenkmäler. Nicht nur der zentral gelegene Dom, die wunderschöne Pfarrkirche, auch die Gertrudenkappelle und die Heilig Geist Kirche laden zum Besichtigen ein. Das mit seinem südländischen Charme anmutende Residenzschloss erfährt gerade eine umfassende Sanierung. Es zählt mit seiner prachtvollen Fassade zu den bedeutendsten Renaissance-Schlössern Nordeuropas. Der Schlossgarten verzaubert durch seine ursprüngliche Erscheinung, die Laubengänge laden zum Flanieren und Träumen ein. Die vielen Gassen und Straßen rund um das Schloss und in der angrenzenden wunderschönen Altstadt strahlen in einer vielfältigen Architektur, die Elemente der Backsteingotik über den Barock bis hin zum Jugendstil aufweist.

Die Möglichkeiten rund um Natur, Freizeit, Kultur sprechen einmal mehr für die Attraktivität Güstrows. Malerische Hinterhöfe, zahlreiche kleine Cafés, urige Kneipen und gehobene Gastronomie mit malerischer Aussicht spiegeln die kulinarische Vielfalt wider. Bereits Ernst Barlach

äußerte den prägenden Satz: „Güstrow ist ein Ort zum Leben... trotz Italien“. Seine künstlerischen Arbeiten werden im Barlach-Atelierhaus am Insensee präsentiert – sein bedeutendstes Werk, den „Schwebenden“, beherbergt der Güstrower Dom.

Wer die Barlachstadt besucht, kann sich über eine Vielfalt verlockender Freizeitangebote freuen. Der Wildpark MV lädt Groß & Klein zu gemeinsamen Staunen und Entdecken ein. Hier fühlen sich Bären, Wölfe und viele weitere Tiere zu Hause. Wer selbst aktiv sein möchte, mietet sich ein Fahrrad, Kanu oder Ruderboot, nutzt den Radfernweg Berlin-Kopenhagen oder den Insensee und lässt die Seele baumeln. Durch die gut ausgebauten Wander- und Radwege wird die landschaftliche Schönheit in und um Güstrow erlebbar. Besonders attraktiv präsentiert sich das gerade sanierte Freizeitbad „OASE“ seinen Besucher:innen – die Saunalandschaft lässt keine Wünsche offen.

Abseits davon kann man unvergessliche Momente bei der Nachtwächterführung erleben oder erkundet die Stadt auf dem Altstadtrundweg in eigener Regie mit dem in der Güstrow-Information erhältlichen Audioguide.

Auch die Abende in Güstrow haben viel zu bieten. Theaterabende und besondere Veranstaltungen in der historischen Altstadt sind unvergessliche Ereignisse im



Die Güstrower Altstadt prägen beeindruckende Kulissen und Fassaden. (Foto: Taslair)

Kulturleben. Das lebendige Vereinsleben präsentiert sich auf zahlreichen Festen über das ganze Jahr. Seit 1950 gehört auch der Speedway-Sport zu den Highlights in der Region.

Gut zwei Autostunden sind es von Güstrow zu den Metropolen Berlin und Hamburg, die Landeshauptstadt Schwerin, die Mecklenburgische Seenplatte und nicht zuletzt Rügen sind vom „Herzen Mecklenburgs“ auf kurzen Wegen zu erreichen. Rostock, die größte Stadt des Bundeslandes und der Strand von Warnemünde sind mit dem Auto oder der Bahn innerhalb von 45 Minuten erlebbar.

Die Vielfalt der Möglichkeiten ist Groß und das Gute liegt oft so nah...

Herzlich Willkommen in der Barlachstadt Güstrow!
Wir freuen uns auf Sie!

Quelle: Barlachstadt Güstrow

Ein Bummel durch die Güstrower Altstadt lohnt immer. (Foto: AD creatio Studio 301)



Veranstaltungen

April:

Österlicher Genussmarkt, Osterfest, Oster-Nacht

Mai:

Brunnenfest, Internationaler Museumstag

Juni:

VR Kinderfest, Güstrower Stadtfest, Mittsommer – Remise

Juli:

Sommerfest, Ganschower Stutenparaden, Meck Proms on Tour

August:

Güstrower Insensee- und Lampionfest

September:

Einkaufsnacht, Kinderfest

Oktober:

Güstrower Kunstnacht, Blätterfest

November:

Vorweihnachtlicher Genussmarkt

Dezember:

Güstrower Weihnachtsmarkt, Weihnachtskonzert im Dom

Genuss(Rad)Touren 2023

- **06. Mai:** „Die Körnige“ - ein Klassiker
- **10. Juni:** Fischertour an den Krakower See
- **08. Juli:** „Wasser - Quell unseres Lebens“
- **09. September:** „Der Klang der See- / Seh- Orgeln“
- **23. September:** „Süßes kosten“
- **07. Oktober:** Zu alten und neuen Gutshäusern
(Anmeldung erforderlich)

Weitere Termine unter:

www.guestrow-tourismus.de

Änderungen vorbehalten





Foto: Falcon Crest Luftbilder



Foto: DOMUSimages, Alexander Rudolph



Foto: DOMUSimages, Alexander Rudolph

Wind, Salz und Sonne Die Nebensaison ist ideal, um vom gesunden Reizklima im Ostsee- heilbad Graal-Müritz zu profitieren

Ein Aufenthalt am Meer ist ein wahrer Gesundheitscocktail! Seine „Zutaten“ sind ganz einfach Sonne, Salz und Wind, die sich zum dort herrschenden Reizklima verbinden. Jede „Ingredienz“ hat eine positive Auswirkung auf den Organismus, insbesondere auf Haut und Atemwege. Vor allem die Übergangszeit bis Mai ist ideal, um gesundheitlich zu profitieren. Während man die Ruhe vor der Sommersaison genießt, lädt die noch etwas kühlere Meeresluft zu ausgedehnten Strandspaziergängen, Rad- und Wandertouren oder Nordic Walking ein.

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz bietet dafür die besten Voraussetzungen. Mit seinen drei Luftzonen – die Brandungszone direkt an der Wasserkante, die Zone der Strandpromenade und die einzigartige umfangreiche Waldzone – entsteht hier ein Reizklima, das vor allem für die Atemwege heilsam



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz

ist. Das Ostseeheilbad ist von Deutschlands größtem Küstenwald umgeben. Der an den Küstenstreifen angrenzende Buchenmischwald wirkt wie eine Mauer und hindert die gesunde Meeresluft am Weiterziehen. Angrenzend ist der Kurwald in den Küstenwald eingebettet. So profitiert jeder automatisch vom gesunden Bioklima – ob direkt am Wasser oder etwas windgeschützter. Dr. Lutz Koch war Reha-Facharzt in Graal-Müritz und weiß: „Der Wind trägt sehr saubere, schadstoffarme und salzhaltige Luft mit sich. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung, senkt den Bluthochdruck und bei kalten Temperaturen auch die Herzfrequenz. Ein guter Grund, nicht nur im Sommer, sondern ganzjährig hier an die See zu fahren.“ Deshalb bieten Hotels und Pensionen von Januar bis Dezember Vitalangebote an. Darüber hinaus veranstaltet das „Haus des Gastes“ im Frühjahr die Gesundheitswoche. Eine vollwertige Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung durch Qigong, Fitnesskurse am Strand oder „Baden“ im zertifizierten Kurwald (Shinrin Yoku) runden den gesundheitsfördernden Aufenthalt perfekt ab. Bei schlechtem Wetter kann man den Tag wunderbar in der Therme Aquadrom verbringen. Von Wellness-Angeboten wie Sauna, Hamam und Massagen über Physiotherapie bis hin zu Indoor-Sport wie Kegeln und Fitnessstudio gibt es dort alles, was das Herz begehrt. Auch moderne Kliniken für Rehabilitation und Prävention sind in Graal-Müritz zu finden. **Unter www.graal-mueritz.de lassen sich weitere Informationen und alle Angebote rund um die Gesundheit entdecken.**

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

Rostocker Str. 3

18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz

T: 038206 7030 | F: 038206 70320

Internet: graal-mueritz.de

Social-Media: facebook.com/graal.mueritz

instagram.com/graal.mueritz



GRAAL-MÜRITZ
DAS OSTSEEHEILBAD
MIT TRADITION



Foto: DOMUSimages, Alexander Rudolph



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz



Foto: Tourismus- und Kur GmbH Graal Müritz

27 Jahre Onkologische Rehabilitation in der Reha-Klinik Graal-Müritz



Ganzheitliche Rehaehandlung direkt an der Ostsee. (Foto: Klinik Graal-Müritz GmbH)

Ihre Gesundheit in guten Händen



Onkologische Heilbehandlung im Ostseeheilbad Graal-Müritz

Nach vorne schauen

Die Klinik Graal-Müritz hilft Ihnen nach der Akut-Therapie wieder Kraft zu tanken. Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von **allen Tumorerkrankungen**, die als **Anschlussheilbehandlung (AHB)** und **Anschlussrehabilitation (AR)** durchgeführt werden. Fordern Sie noch heute weitere kostenlose Informationen unter Tel. (03 82 06) 75-0 an.



Klinik Graal-Müritz

Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin

Lindenweg 16, 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz, Telefon (03 82 06) 75-0, Fax -175

www.krebsrehablinik.de

Vor nunmehr 27 Jahren eröffnete am 02. Mai 1995 die Klinik Graal-Müritz als Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin. Seitdem erhalten zahlreiche Patienten, umgeben von der wunderschönen Landschaft direkt an der Ostsee, eine ganzheitliche Rehaehandlung zur physischen und psychischen Stabilisierung im Umgang mit deren Erkrankung. Dabei werden die idealen klimatischen Gegebenheiten im Ostseeheilbad Graal-Müritz und der umgebenden Region mit Meer, Strand, Küstenwald, Heide und Moor in optimaler Weise genutzt. Im Mittelpunkt des Handelns stehen dabei die Patienten sowie deren individuelle und auf die Erfordernisse gerichtete Betreuung und Behandlung. Das fundierte und aktuelle Behandlungskonzept wird von einem qualifizierten, hoch motivierten und multiprofessionellen Ärzte- und Therapeutenteam nach wissenschaftlich anerkannten, ganzheitlich ausgerichteten schulmedizinischen Methoden umgesetzt. Frau Dr. med. Heike Fritsche-Huth, Internistin und ärztliche Direktorin der Klinik Graal-Müritz, liegen Krebspatienten ganz besonders am Herzen. Eine Aufgabe, der sie sich seit Eröffnung der Klinik mit voller Hingabe widmet und von deren Erfahrung die Patienten bis heute profitieren. Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und eine angenehme Arbeitsatmosphäre bilden die Basis der motivierten, qualifizierten Mitarbeiter. Qualität, Teamarbeit, Transparenz, Kooperation, Sicherheit und Hygiene ermöglichen die Verwirklichung der Vision der onkologischen Rehabilitation in der Klinik Graal-Müritz.

Regenerieren, entspannen und aktivieren – Ihre Gesundheit in guten Händen.

Vorsicht bei Wildunfällen im Herbst

(mid/ak-o) Im Herbst sind das Wildschwein, der Fuchs und das Reh besonders aktiv und können jederzeit und vor allem in den Morgenstunden oder der Abenddämmerung die Fahrbahn kreuzen. Der ACE Auto Club Europa e. V. erklärt, wie Autofahrende das Risiko eines Wildunfalls senken – und was zu tun ist, wenn es doch zu einer Kollision kommt.

Auto- oder Motorradfahrende sollten bei Fahrten auf Landstraßen am Morgen oder in der Dämmerung besonders aufmerksam fahren. Das heißt: Tempo drosseln, die Straßenränder im Blick behalten und stets bremsbereit sein. Falls Wildtiere am Straßenrand zu sehen sind: Geschwindigkeit ohne scharfes Abbremsen reduzieren, das Fernlicht ausschalten und durch Hupen versuchen, die Tiere zu verschrecken. Dabei immer beachten: Wo ein Tier ist, folgen oft mehrere.

Wenn ein Tier plötzlich auf der Straße auftaucht und eine Kollision nicht mehr zu verhindern ist, gilt: Lenkrad festhalten und so stark wie möglich abbremsen. Auf keinen Fall sollten Autofahrende versuchen dem Tier auszuweichen. Denn das Risiko, dabei in den Gegenverkehr zu geraten oder gegen einen Baum zu prallen ist zu hoch.

Wie reagieren nach einem Wildunfall?

- Ruhe bewahren, Warnblinker anschalten, Warnweste anlegen, Unfallstelle absichern.
- Bei Verletzten: 112 wählen und Erste Hilfe leisten.
- Immer: Die Polizei benachrichtigen. Diese informiert auch die zuständigen Jäger.
- Verletztes Wild niemals anfassen oder verfolgen. Das Tier könnte panisch reagieren. Aufgrund möglicher Infektionen tote Tiere nie ohne Handschuhe anfassen.
- Wer verletztes oder totes Wild einfach mitnimmt, macht sich der Jagdwilderei strafbar.



Im Herbst sind Wildschwein, Fuchs und Reh besonders aktiv und können jederzeit und vor allem in den Morgenstunden oder der Abenddämmerung die Fahrbahn kreuzen. (Foto: Archiv Motor-Informations-Dienst/mid/ak-o)



Wichtig ist, dass sich Autofahrende nach einem Wildunfall von der Polizei eine Wildunfall-Bescheinigung ausstellen lassen. Diese wird als Nachweis für die Versicherung benötigt. Denn Schäden am Fahrzeug, die durch einen Zusammenstoß mit Haarwild – zum Beispiel Wildschwein, Reh, Hirsch, Fuchs oder Hase – entstanden sind, können über die Teil- oder Vollkaskoversicherung reguliert werden. Einige Versicherer zahlen auch beim Zusammenstoß mit anderen Tieren. Hier empfiehlt es sich, die Versicherungsbedingungen genauer anzuschauen.

HONDA

Der neue
HR-V
e:HEV

Der selbstladende
Elektro-Hybrid.



Honda e:TECHNOLOGY

Elegantes Design, markante Details, smarte Ideen und umfassende Konnektivität. Entdecken Sie den neuen HR-V.

Kraftstoffverbrauch HR-V e:HEV in l/100 km: innerorts 3,1; außerorts 4,8; kombiniert 4,2. CO₂-Emission in g/km: 96.

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

AUTOHAUS Lietze & Logall GmbH
Honda Vertragshändler

in 17389 Anklam

Spantekower Landstraße 35a, Tel. 03971 - 831098

in 17498 Helmshtagen bei Greifswald

Helmshtäger Weg 6, Tel. 03834 - 501195

www.honda-lietze.de



5 Jahre Pflegedienst SoPHi

Lebensqualität erhalten im eigenen zu Hause, das ist Bestimmung und Ziel vom Pflegedienst Sophie aus der Hansestadt Greifswald. Die SoPHi Greifswald GmbH ist als 100%ige Tochter der WVG die „soziale Ader“ der Unternehmensgruppe und ihr Partner wenn es darum geht, Pflege zu Hause professionell durchführen zu lassen.

Das Team, welches aus ca. 20 Pflegekräften besteht, profitiert aus langjähriger Erfahrung aus allen Bereichen medizinischer und pflegerischer Versorgung von Klienten und Patienten.

Besonders wichtig ist Betriebsleiter Eric Guse die Leistungsfähigkeit und den anfallenden Bedarf zu Hause richtig einzuschätzen, sich mit den gesetzlichen Vorschriften, sowie den neuesten Forschungsergebnissen auseinanderzusetzen.

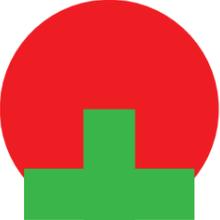
Dies erfordert eine sehr genau orientierte Personalauswahl nach den Komponenten Freundlichkeit, Gefühl, Geduld und Herz.

Angehörige und Patienten sollen durch die Dienstleistung und das Vertrauen in deren Arbeit entlastet werden und sich in sicheren Händen fühlen. Die SoPHi Greifswald GmbH sieht es als ihre Pflicht, die Selbstständigkeit der Patienten zu fördern und die Lebensqualität jedes einzelnen zu erhöhen.

Zur Sicherstellung der adäquaten medizinischen Versorgung kooperiert der Pflegedienst mit medizinischen Partnern wie Apotheken, Sanitätshäusern, Ärzten oder anderen medizinischen Einrichtungen. Alle Medikamente und medizinische Hilfsmittel sind rechtzeitig vor Ort und das Leben der Patienten daheim wird angenehm, sorglos und reibungslos gestaltet.

Die SoPHi Greifswald GmbH steht seit Beginn 2017 für hohe Qualität, Zuverlässigkeit und absolute Flexibilität in der ambulanten Pflege und schenkt ihren Klienten jeden Tag ein bisschen Lebensfreude.



PLUSPUNKT  **APOTHEKE**
IM MARKTPLATZ-CENTER



Täglich an Tabletten denken?
Nimm's leichter mit unserer
individuellen Wochenpackung!

Wer regelmäßig mehrere Medikamente einnimmt, muss darauf achten, alle Präparate in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einzunehmen. Das ist manchmal nicht einfach.

Dabei unterstützen wir Sie!

Hier in Ihrer Apotheke verpacken wir alle Ihre Tabletten für eine Woche individuell nach Ihren Einnahmezeitpunkten. Dabei kontrollieren wir natürlich, dass unbeabsichtigte Wechselwirkungen und Kontraindikationen unter den Medikamenten ausgeschlossen werden.

Wir sortieren Ihre Medikamente nach Ihren individuellen Einnahmezeitpunkten (nüchtern, morgens, mittags, abends, zur Nacht) für 7 Tage.

**Übrigens:
Auch interessant
für Pflegedienste!**

Apothekerin Katja Köhn

Heimversorgung · Manuelle Verblisterung
Marktplatz 2 · 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 55 84 23 45 · Fax: 0395 55 84 23 46
Mail: heimbelieferung@pluspunkt-apotheke.de

Koserow und die neue Seebrücke



Foto: Kurverwaltung Koserow

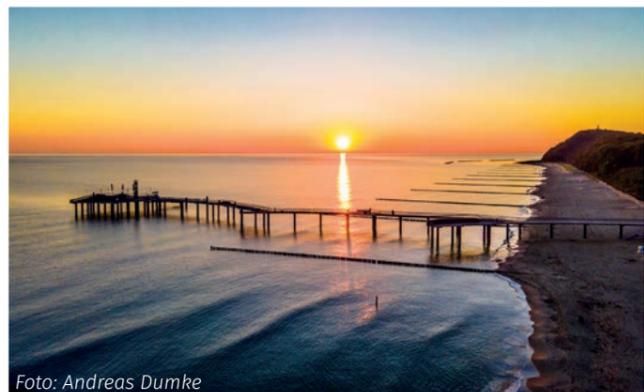


Foto: Andreas Dumke



Foto: Andreas Dumke

Eingerahmt von Ostsee und Achterwasser befindet sich das idyllische Ostseebad Koserow zentral in der Mitte der Insel Usedom. Beide Gewässer sind nur wenige Schritte voneinander entfernt. **Die schmalste Stelle der Insel**, am **Atelier Niemeyer Holstein**, ist nur wenige hundert Meter breit. Die höchste Erhebung an der Usedomer Ostseeküste, **der Streckelsberg**, ist 58 Meter hoch. Von dort aus hat man einen tollen Blick bis zum polnischen Teil der Insel nach Swinemünde oder auch in Richtung Rügen. Der gesamte Streckelsberg ist von einem dichten **Buchenwald** umsäumt. Ganzjährig lädt dieses Gebiet zum **Wandern und Radfahren** ein. Tolle Lichtspiele von Sonnenstrahlen, die durch die Baumkronen scheinen, kann man zu jeder Zeit beobachten. Die evangelische Kirche von Koserow befindet sich im alten Ortskern. Die alte **Feldsteinkirche** hat einen besonderen Charme und lädt im Sommer regelmäßig zur Veranstaltungsreihe „**Klassik am Meer**“ ein. Bekannte Schauspieler führen klassische Theaterstücke inmitten des Altarraumes und somit in ganz besonderer Atmosphäre auf. Koserow gehört zu den **Usedomer Bernsteinbädern** (Zempin, Koserow, Loddin und Ückeritz). Hier in der Inselmitte ist die Chance auf einen Bernsteinfund ganz besonders hoch. Es werden zahlreiche Bernstein-Schleifkurse und Bernstein-Wanderungen angeboten, sodass jeder Gast sich sein individuelles Urlaubssouvenir selbst anfertigen kann.

Die im Juni 2021 neu eröffnete **Koserower Seebrücke** ist ein echter Publikumsmagnet und lädt definitiv zu einem Besuch ein. Die 280 Meter lange und dreieinhalb Meter breite Seebrücke bindet direkt an den Seebrückenvorplatz an. Das Bauwerk inklusive Anleger für die **Fahrgastschiffahrt**, Rampe und Aussichtsplattform ist auf insgesamt 67 Gründungspfählen errichtet worden. Auf dem Brückenkopf bietet eine **Sitzlandschaft** bis zu 150 Gästen Platz zum Verweilen. Weiterhin kann von dort aus, der Sonnenaufgang wie Sonnenuntergang beobachtet werden. Auch Veranstaltungen werden dort durchgeführt. Der **Glockenturm** auf dem Brückenkopf symbolisiert die Glocken von Vineta. Es

wurden dort zwei echte Kirchenglocken installiert, die aus der St.-Jakobi-Gemeinde Nestau (Niedersachsen) stammen. Die beiden Bronzeglocken wurden 1932 und 1978 gegossen. Jeden Mittwoch werden die Glocken geläutet und es wird die Sage von Vineta erzählt. Außerdem sind sie zu besonderen Anlässen, wie Hochzeiten oder am Ostersonntag, zu hören. Ergänzt wird die Seebrücke mit weiteren Sitzmöglichkeiten- den einzigartigen **Muschelstrandkörben**. Den Brückenkopf ziert zusätzlich die zweidimensionale Kunstinstallation „**der Mann mit der Glocke**“.

Begeben Sie sich auf einer der ausgewiesenen Nordic Walking Routen durch das Ostseebad Koserow. Abwechslungsreiche Strecken, die durch dichte Wälder, am Strand entlang oder durch die Achterwasser-Wiesen führen, erwarten Sie. Nordic Walking Stöcker und Kartenmaterial können in der Kurverwaltung ausgeliehen werden.

Das Achterwasser selbst können Sie auf einem gemieteten Kajak erobern. Lautlos auf dem Wasser dahingleiten ist für Familien und Aktivurlauber immer eine willkommene Abwechslung.

Auch für Angler ist Koserow ein Paradies: Direkt von der neuen Seebrücke aus oder unterhalb vom Streckelsberg lässt es sich in der Ostsee angeln. Auch auf der Seite des Achterwassers gibt es beliebte Angelstellen.



Foto: Andreas Dumke



Foto: Andreas Dumke



Foto: Andreas Dumke


Bernsteinbäder
USEDOM

📍 Kontakt

Kurverwaltung Koserow
Hauptstraße 31
17459 Ostseebad Koserow
Telefon: 038375 20415
E-Mail: info@seebad-koserow.de
Internet: www.seebad-koserow.de



Die 50 besten Virenkiller



Eier sind ein vollwertiges, wertvolles Lebensmittel, die wichtig für ein gutes Immunsystem sind. (Foto: pexels.com/akz-o)

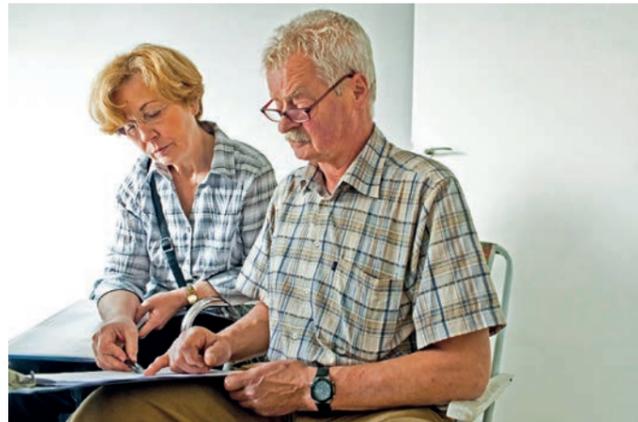
(spp-o) Im Herbst, Winter und Frühjahr ist die Hauptsaison für Erkältungskrankheiten und die Grippe (Influenza). Durch Kälte und Nässe können Krankheitserreger wie Viren zu Infektionskrankheiten führen, die zu Husten, Schnupfen und Heiserkeit führen. Zudem führt die Dunkelheit zu Vitamin D Mangel. Das Abwehrsystem lässt sich nicht nur damit natürlich stärken. In seinem neueste TRIAS Ratgeber „Die 50 besten Virenkiller“ verrät Professor PhDr. Sven-David Müller, M.Sc. (www.svendavidmueller.de), die besten Tipps und Tricks für ein starkes Immunsystem. Der bekannte Wissenschaftler zeigt auf, wie der Körper Viren trotzen kann und vielen Krankheiten vorgebeugt wird. Es gibt viele Möglichkeiten, das Immunsystem gezielt fit und widerstandsfähig zu machen – auch gegen die verschiedenen Corona-Viren.

Für ein gutes Abwehrsystem brauchen wir nicht nur Vitamin C. Zu einem optimalen „Virenkiller-Tag“ gehören laut Professor Müller eine ausgewogene Ernährungsweise, viel Bewegung und Sport sowie Entspannung. Aber auch spezielle Nahrungsinhaltsstoffe und Lebensmittel. Hühnerfleisch, Seefisch und Hülsenfrüchte haben ein ausgeprägtes Virenkiller-Potenzial, ist sich der ernährungsmedizinische Wissenschaftler und Buchautor sicher.

(Foto: pexels.com/akz-o)



Bei Renovierungen ans Alter denken



Bei der Planung von barrierefreien oder -armen Umbauten können sich Haus- und Wohnungsbesitzer von unabhängigen Sachverständigen beraten lassen. (Foto: djd/Bauherrenschutzbund)

(djd). Der Altersdurchschnitt der Bevölkerung in Deutschland steigt. Bereits 24 Prozent gehören laut Statistischem Bundesamt zur Generation 60 plus. Damit einher geht ein wachsender Bedarf an altersgerechtem, barrierefreiem Wohnraum. Doch der ist Mangelware, wie ebenfalls eine aktuelle Erhebung des Statistischen Bundesamts zeigt: Nur 2,4 Prozent des Wohnungsbestands erfüllen umfassende Anforderungen an die Barrierefreiheit.

Barrierefrei modernisieren für mehr Komfort in jedem Alter

„Bei einer anstehenden Renovierung lohnt es sich daher, schon frühzeitig an barrierefreien Komfort zu denken“, erklärt Erik Stange, Pressesprecher des Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB). Stange weist darauf hin, dass vieles, was das Leben mit körperlichen Einschränkungen erleichtert, auch für jüngere Menschen Annehmlichkeiten bietet. „Familien und ältere Menschen freuen sich gleichermaßen, wenn sie den schweren Einkauf oder den Kinderwagen vom Parkplatz direkt und ohne lästige Treppen in den Hausflur bringen können“, so der Experte. Als weitere Beispiele nennt Stange bodenebene Duschen oder breite, schwellenlose Zimmerverbindungen. Er empfiehlt, für die Planung von Modernisierungsmaßnahmen den Rat eines unabhängigen Sachverständigen für Barrierefreiheit einzuholen, unter www.bsb-ev.de gibt es dazu mehr Infos und Adressen. Im Rahmen eines Modernisierungsschecks kann der Berater den Bestand im Haus oder in der Wohnung erfassen und konkrete Vorschläge für Verbesserungen ausarbeiten. Dazu gehören auch Vorkehrungen, mit denen sich altersgerechte Ausstattungen schnell und einfach nachrüsten lassen. Im Bad sind das zum Beispiel Montageplatten für Stützhilfen an WC, Dusche und Wanne, die bei der Renovierung unsichtbar in die Wand eingebaut werden. In der Küche kann das Waschbecken so vorbereitet werden, dass es nach Entfernung des Unterschranks auch im Sitzen oder mit dem Rollstuhl gut zu nutzen ist.

Barrierefreie Küchen für alle Lebenslagen –MP Küchen

Besonderes Augenmerk liegt beim barrierefreien Wohnen auf der Küche. Als natürlicher Lebensmittelpunkt ist sie auch für Menschen mit Behinderung und körperlichen Einschränkungen oft der Raum, in dem viel Zeit beim Kochen, Essen, Reden oder Spielen verbracht wird. Die Grundvoraussetzung für die barrierefreie Nutzung der Küche sind ausreichende Bewegungsflächen.

MP Küchen aus Anklam hilft Ihnen genau bei der Planung und Umsetzung Ihrer barrierefreien Küche. Arbeitsflächen, Kochfeld, Küchengeräte und Schränke sollten so angeordnet sein, dass die Lauf- bzw. Fahrwege möglichst kurz sind. Auch sollte alles in der Küche in individuell bequemer Zugriffshöhe bzw. ergonomisch optimaler Arbeitshöhe leicht erreichbar sein. Liftsysteme können hier ebenfalls hilfreich sein. Aufgrund der höheren Kosten lohnt sich die Planung und Anschaffung einer barrierefreien Küche vor allem für jene, die Wohneigentum besitzen. Aber auch in geeigneten Mietwohnungen, welche in dieser Form ausgestattet sind, ist der Einbau einer barrierefreien Küche realisierbar, denn mittlerweile haben sich auch Bauunternehmen im Rahmen von betreutem Wohnen auf solche Projekte spezialisiert.

Das Küchenstudio gehört zu den Top-Adressen in Mecklenburg-Vorpommern und über die Landesgrenzen hinweg. Ihre individuellen Küchenwünsche lassen Geschäftsführer Matthias Petzold und seine sympathischen Mitarbeiter wahr

werden. In der umfangreichen Küchenausstellung werden Küchen für jeden Geschmack und jedes Budget präsentiert. Ende letzten Jahres eröffnete Matthias Petzold seinen Anbau und erweiterte somit sein 300m² großes Küchenstudio um weitere 150m².

Eine barrierefreie Küche stellt besondere Ansprüche an die Küchenplanung, da sich die Küche an den individuellen Anforderungen von beeinträchtigten Menschen anpassen muss. Das Team von MP Küchen aus Anklam gibt Ihnen gern wertvolle Hinweise zur Planung von barrierefreien Küchen.



(Foto: www.mp-kuechen-anklam.de/www.haecker-kuechen.de)

jetzt noch mehr Ausstellungsfläche

Jedem seine Traumküche!

MP

KÜCHEN

Anklam

Einzigartig • Kreativ • Persönlich

Ihr Miele
IMMER BESTER
Fachhändler

5 JAHRE GARANTIE
0% FINANZIERUNG

MP Küchen

Johannes-Gutenberg-Str. 1 • 17389 Anklam
Telefon: 03971-2935815 • E-Mail: mp@kuechen.de • www.mp-kuechen-anklam.de
Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00–18.00 Uhr

Gesundheit & Lebensfreude mit der Volkssolidarität NORDOST



Neben den Wohnungen und Senioren-WG's, dem Pflegedienst sowie der Begegnungsstätte bietet die VS NORDOST seit Herbst 2022 zusätzlich eine Physiotherapie-Praxis im Wolgaster Kleeblattcenter

Mit ihren maßgeschneiderten Angeboten für Jung und Alt ist die Volkssolidarität NORDOST insbesondere auch für alle Senioren in der Region ein verlässlicher Ansprechpartner, wenn es darum geht, auch bei zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Dabei richtet sie ihre vielfältigen Leistungen ganz individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen aus. Die betreuten Wohneinrichtungen bieten hierfür die idealen Voraussetzungen. So wohnen Sie in Ihrem privaten barrierefreien Appartement, welches Sie nach Ihren eigenen Vorstellungen einrichten und gestalten können. Eine „Hausdame“ steht Ihnen als ständiger Ansprechpartner für Ihre Anliegen zur

Verfügung und kann Sie bei der Bewältigung Ihres Alltags unterstützen, wie z.B. beim Kontakt mit Behörden oder der Vermittlung weiterer Dienstleistungen. So kann die VS NORDOST Ihre Einkäufe oder Arztfahrten organisieren und auch die Mahlzeiten können Sie ganz nach Wunsch in der Gemeinschaft oder der eigenen Wohnung genießen. Profitieren Sie auch von den Vorteilen der vereinseigenen Gesundheitsangebote wie z.B. Physiotherapie, Kosmetik, Fußpflege oder Sportkurse. Für zusätzliche Sicherheit rund um die Uhr sorgt der eigene Hausnotruf. Darüber hinaus warten in allen Einrichtungen die unterschiedlichsten geselligen und kulturellen Veranstaltungen sowie viele weitere Angebote auf Sie.

Die Heilige-Geist-Straße 2 – Neben der Geschäftsstelle nun auch Sitz der neu eröffneten Physiotherapie-Praxis



„Gesundheit und Lebensfreude“ sorgt für strahlende Gesichter in allen Einrichtungen der VS NORDOST



Pflegegrad beantragen: Darauf sollten Sie achten



(Foto: Daisy-Daisy/gettyimages.com/akz-o)



Zusätzlich zu der Physiotherapie, Podologie, Ergotherapie, Kosmetik und dem Frische-Bistro bietet das Boddenhus Greifswald einen Fitnessraum mit zahlreichen Sport- und Gesundheitskursen

Zahlreiche Gesundheitsangebote mit den neuen Physiotherapie-Praxen 2022

Neben der beliebten Physiotherapie im Greifswalder „Boddenhus“, wurde Anfang 2022 der Praxisstandort in Anklam erweitert. Inzwischen erstrahlt die dortige Physiotherapie-Praxis der VS NORDOST direkt im Gebäude der Geschäftsstelle in der Heilige-Geist-Straße 2 im modernen Look mit großzügigen und modern ausgestatteten Behandlungsräumen und Wohlfühlmöglichkeiten. Eine weitere Physiotherapie-Praxis wurde im Herbst 2022 im Wolgaster Kleeblattcenter eröffnet, die damit die zahlreichen Gesundheitsangebote der VS NORDOST erweitert und noch mehr zum neuen Motto beiträgt:

„Gesundheit & Lebensfreude“

Wohnen, Pflege, Aktivitäts- und Gesundheitsangebote bei der Volkssolidarität NORDOST im Überblick

- Ambulante Pflegedienste in Anklam, Greifswald, Wolgast, Insel Usedom, Neubrandenburg, Neustrelitz, Grimmen, Stralsund und Barth
- Tagespflegeeinrichtungen für Senioren in Greifswald, Neubrandenburg, Grimmen, Stralsund und Ribnitz-Damgarten
- Betreutes Wohnen, Seniorenresidenzen, Pflege-WG's und Seniorenwohngruppen in Anklam, Greifswald, Wolgast, Stralsund, Grimmen, Barth und Richtenberg
- Physiotherapie-Praxen in Anklam, Greifswald, Wolgast
- Podologie/Fußpflege, Ergotherapie, Kosmetik und onkologische Kosmetik in Greifswald
- Sport-, Tanz- und Gesundheitskurse wie z.B. Salsa, Zumba, Fit im Alter, Rückenschule oder Trampolinfitness
- Begegnungsstätten, Klubs und Veranstaltungsräume in Ahlbeck, Anklam, Greifswald, Lassan, Usedom Stadt, Wolgast, Zinnowitz, Neubrandenburg, Neustrelitz, Grimmen, Stralsund, Tribsees und Richtenberg
- Sprechstunden für Reisen und Events in zahlreichen Einrichtungen
- Catering und Mahlzeiten-Lieferservice in Anklam und Greifswald

(spp-o) Ob Pflegegeld, ambulanter Pflegedienst oder Verbesserung des Wohnumfeldes: Gesetzlich Versicherte, die aus gesundheitlichen Gründen in ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind und im Alltag Hilfe benötigen, können unter bestimmten Voraussetzungen Leistungen aus der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. „Zunächst muss die Pflegekasse jedoch den Pflegegrad feststellen“, sagt Heike Morris, juristische Leiterin bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Der Antrag auf Leistungen kann formfrei bei der Pflegekasse gestellt werden. Betroffene können ihn schriftlich per Einschreiben oder per Fax versenden, aber auch telefonisch stellen. Gut zu wissen: Der Antrag kann auch von pflegenden Angehörigen gestellt werden, sofern eine Vollmacht vorhanden ist.

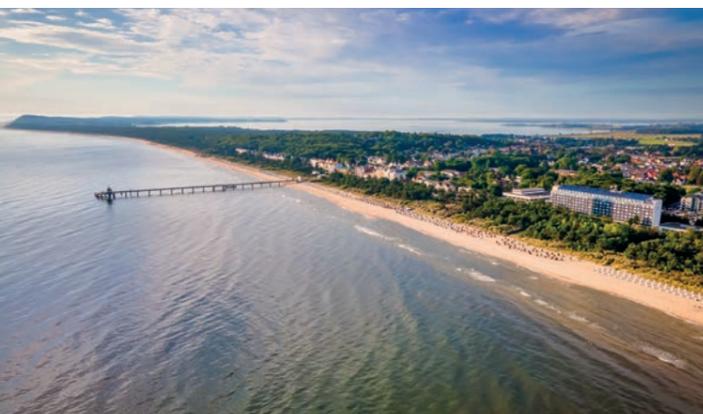
Ist der Antrag gestellt, vereinbart der Medizinische Dienst (MD) einen Termin zur Pflegebegutachtung. Diese erfolgt im häuslichen Umfeld der Pflegebedürftigen und überprüft deren Selbstständigkeit in sechs Lebensbereichen. Die Gutachterin oder der Gutachter ermittelt dabei eine Gesamtpunktzahl, die den Pflegegrad und damit auch Art und Höhe der Leistungen bestimmt.

Sie haben Fragen? Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) hilft professionell und kostenfrei unter der Nummer 0800 011 77 22. Infos unter www.patientenberatung.de.

(Foto: Obencem/gettyimages.com/akz-o)



Ostseebad Zinnowitz bedeutet „Urlaub für die Sinne“



Zinnowitz ist die drittgrößte Gemeinde auf der Insel Usedom und Sitz des Amtes Usedom Nord. Unter dem Motto „Urlaub für die Sinne“ bietet das Seebad eine besondere Mischung aus Architektur, Natur, Meer und feinsandigem Strand sowie ein umfangreiches Kultur-, Sport- und Freizeitangebot. Seit Jahren gehört Zinnowitz zu den sonnenreichsten Orten Deutschlands

Wellness und Gesundheit

Im Jahr 1851 erhielt Zinnowitz vom königlichen Landrat von Swinemünde die Genehmigung, den Status „Seebad“ zu führen. Das milde Reizklima ist eine Wohltat für Allergiker und bietet beste Voraussetzungen für die Gesundheitsförderung. Wer sich gezielt um die Fitness seines Körpers kümmern will, kann in Zinnowitz aus zahlreichen Angeboten, unter anderem in den zertifizierten Wellnesshotels, wählen. Die Bernsteintherme bietet neben Badespaß im Meerwasserbad eine Saunalandschaft, Hamam und zahlreiche Wellnessanwendungen. Lassen Sie die Seele im 32 Grad warmen Thermalbad baumeln und schalten Sie in der Saunalandschaft mit eigenem Strandzugang ab! Ob Wellnessstage oder

spezielle Thalasso-Angebote – zum Thema Erholung, Gesundheitsförderung und Prävention werden den Gästen zu allen Jahreszeiten umfangreiche Angebote unterbreitet.

Natur und Sehenswertes

Hier ist insbesondere die bekannte Bäderarchitektur zu benennen. In Zinnowitz, am Ende der 315 Meter langen Seebrücke „Vineta“, befindet sich die weltweit erste Tauchgondel. Für die Reise zum Grund der Ostsee bietet Sie 24 Besuchern Platz. Ebenfalls sehenswert sind im Ort die evangelische, neugotische Backsteinkirche, die 1894 errichtet wurde, sowie das Museum im Bahnhof, das eindrucksvoll die Heimat- und Bahngeschichte präsentiert. Zinnowitz ist geprägt durch einen breiten und feinen Sandstrand, der teilweise eine Breite von 40 Metern misst. Spezielle Gebiete für Vierbeiner, FKK-Freunde und Sportbegeisterte sind vorhanden. Regelmäßig finden Veranstaltungen am Strand statt, wie beispielsweise Beachpartys, Live-Musik oder Kino im Sand.

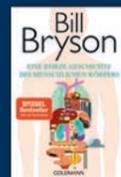
Ruhesuchende genießen das gute Klima zwischen Kiefern, Eichen und Buchen im Küstenwald, der sich zu beiden Seiten des Ortes erstreckt. Die „Promenade der Sinne“ macht ihrem Namen alle Ehre. Die Sinne Hören, Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken werden angesprochen, sei es durch die verschiedenartige Bepflanzung, unterschiedliche Bodenbeläge oder faszinierende Skulpturen.

An die Gemeinde grenzt auf der Inselrückseite das Achterwasser, ein Bestandteil des Peenestroms. Vom Yacht-Hafen Zinnowitz aus ist es regelmäßig möglich, Rundfahrten über das Achterwasser zu unternehmen.

Segelsport

Für Segelfreunde, die gerne mit dem eigenen Schiff Zinnowitz ansteuern möchten, bietet der Wasserwanderrastplatz für Segler und Kanuten mit 60 Liegeplätzen am Hafen die beste Möglichkeit.

Strandbuchhandlung Zinnowitz



Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers

von Bill Bryson – Goldmann-Verlag

Das ganze Leben verbringen wir in unserem Körper; doch die wenigsten haben eine Ahnung davon, wie er funktioniert, welche erstaunlichen Kräfte darin wirken und was tief im Inneren ab- und manchmal eben auch schliefäuft. Weltbestsellerautor Bill Bryson erzählt die grandiose Geschichte des menschlichen Körpers – von der haarwurzel bis zu den Zehen, vom ersten Schrei bis zum letzten Seufzer. Mitreißend, informativ und wunderbar anschaulich, eine faszinierende Entdeckungsreise.

Preis: 16,00 Euro



Mit Yoga entspannen

von Caren Baginski – DK-Verlag

Loslassen war noch nie so einfach! Restorative Yoga ist die sanfteste Form des Yoga. Die Übungen werden lange, ohne große Anstrengung und mit einfachen Hilfsmitteln gehalten. Das Ziel ist Entspannung und Regeneration, den Körper zu heilen und gleichzeitig den Geist zu beruhigen.

32 wohltuende Yogaposen: Schritt für Schritt und anschaulich erklärt

18 Sequenzen zur Linderung alltäglicher Beschwerden: von Schlaflosigkeit über Erschöpfung bis zu Nacken- und Schulterschmerzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene – für Jung und Alt: aktiv entspannen und loslassen

Preis: 16,95 Euro



Heilung erfahren

von Dr. med. Ulrich Strunz – Heyne-Verlag

Versorgungsmängel finden. Fehldiagnosen vermeiden. Gesund werden.

Warum Medizin so oft im Dunkeln tappt – Den ganzen Menschen sehen, nicht nur die Diagnose.

Versteckte Versorgungsmängel – Bei Herzschwäche, psychischen Problemen, Migräne, Kribbeln auf der Haut... fehlen oft nur simple Nährstoffe

Verborgene Entzündungen – und was wir bei chronischen Infektionen, Autoimmunerkrankungen und Fatigue tun können
Spurensuche – Wie Blutwerte, Spirometrie, Harnanalyse und Herzfrequenzmessung verborgene Krankheiten sichtbar machen
Zurück zur Gesundheit – Den Weg freimachen für die Kraft der Selbstheilung

Preis: 20,00 Euro

Inh.: Matthias Hausmann · Neue Strandstraße 29 · 17454 Zinnowitz · Telefon: (03 83 77) 4 22 76 · Fax: (03 83 77) 3 75 64
info@strandbuchhandlung.de

www.strandbuchhandlung.de

sophili

GUTES TUN EINFACH MACHEN



// AMBULANTE PFLEGE



ADRESSE

SoPHi Greifswald GmbH
Heinrich-Hertz-Straße 20 b
17491 Greifswald

TELEFON & FAX

Zentrale: +49 3834 8040-111
Telefax: +49 3834 8040-199

ONLINE

Email: post@sophi-greifswald.de
Web: www.sophi-greifswald.de

MSP

Intensivpflege
GmbH

IHR FACHPFLEGEDIENST

*mit Spaß in der Pflege
und mit Herz
und Kompetenz.*

Organisation der
Überleitung in die
Häuslichkeit (Klärung
der Kostenübernahme,
Anpassung des Wohn-
raums)

Medizinische
Diagnostik,
Blutgasanalysen,
Atmungstherapie

Wundmanagement
durch Wundexperten –
Psychosoziale Betreuung
von Betroffenen und
Angehörigen

Häusliche Intensiv-
und Beatmungspflege für
Erwachsene und Kinder

Anleitung und
Beratung von Klienten
und Angehörigen,
Organisation von
Ergo-, Physio- und
Logotherapie

Dialyse für Bewohner
der von MSP betreuten
Wohngemeinschaften



24 Stunden Tag und Nacht
Rufen Sie uns an

MSP-Intensivpflege GmbH • Am Koppelberg 8, 17489 Greifswald
Tel.: 03834 - 831 86 36 • Fax: 03834 - 831 86 37
info@msp-intensivpflege.com • www.msp-intensivpflege.com