

PFLEGEBOTE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST

**Der große
Schlaganfall-
Report**

**Jetzt kommt
die Gesund-
heitskarte**

**Mehr Geld von
der Pflegekasse**

**Buchtipps zu
Weihnachten**

**Heilkräuter:
Kümmel**



Weihnachtszeit

50 Jahre neue Gedächtniskirche



- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Hauspflege, Seniorenpflege
- Pflege in Wohngemeinschaften

- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Soziale Beratung

- Pflegeüberleitung
- Hausnotruf
- Gütesiegel

Telefon:

030/461 30 10

Beratung - Betreuung - Unterstützung



**Beratungs- und
Schulungsangebote**

Freizeitangebote

Entlastung Angehöriger

Hilfe und Betreuung

Foto: iStock

Pflegestützpunkt Berlin GmbH

Tel.: (030) 75 44 22 99 - www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de

Wenn Sie als Familienangehörige z.B. Demenzkranke oder Menschen mit geistiger Behinderung betreuen, übernehmen wir im Rahmen der stundenweisen Entlastung als neuer Hilfeform der Pflegeversicherung vorübergehend die komplette Versorgung. Zu den Leistungsvoraussetzungen sprechen Sie uns bitte an.

**Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus
Schulstraße 97 - 13347 Berlin-Wedding (U-Osloer Straße / U-Nauener Platz)**

Tel: (030) 75 44 22 99

**Beratungsbüros: Klemkestraße 29 - 13409 Berlin-Reinickendorf, Alt Wittenau 90 -
13437 Berlin-Reinickendorf, Arnulfstraße 102-103 - 12105 Berlin-Schöneberg**

Geschäftsstelle: Müllerstraße 163b - 13353 Berlin-Wedding

Inhalt

Pflege im Überblick	4	<i>die Weihnachtszeit ist angebrochen, auch wenn die ersten Vorböten in Form von Keksen und Schokolade bereits im August unsere Supermärkte erobert haben, nun kommt niemand mehr um die letzten Tage des Jahres herum.</i>
Schlaganfall Report	6	
Buchtipps zu Weihnachten	9	
Die Gesundheitskarte kommt	10	<i>Einige Buchtipps zum Thema Pflege geben wir Ihnen als Anregung für Ihren Wunschzettel.</i>
Es kann glatt werden	11	<i>Gleich auf mehreren Seiten beschäftigen wir uns in diesem PflegeBoten mit dem Thema</i>
Heilkräutergarten: Kümmel	11	<i>Schlaganfall, ohne hier umfassend aufklären und informieren zu können, einfach zu komplex ist das Thema.</i>
Damals...		<i>Am 17. Dezember 1961 wurden „Puderdose und Lippenstift“, wie der Berliner sagt, feierlich eröffnet, wir blicken zurück auf 50 Jahre neue Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche.</i>
50 Jahre Gedächtniskirche	12	
Einmal gut gelacht...		
Sudoku-Rätsel	14	<i>Für Ihr Vertrauen im Jahr 2011 möchte ich Ihnen herzlich danken. Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen eine Frohe Weihnachtszeit und ein glückliches</i>
Aus Ihrer Sozialstation	15	<i>Neues Jahr! Und selbstverständlich steht Ihnen Ihre Sozialstation Biedermann und die Kurzzeitpflege im Jüdischen Krankenhaus auch an den Feiertagen zur Verfügung, so wie an jeden Tag des Jahres.</i>

Titelbild:

Weihnachten, Familienfest (Foto: iStock) / Berliner Gedächtniskirche 1963 (Foto: Archiv der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirchengemeinde)

Mit herzlichen Grüßen

Michael Biedermann

und das Team Ihrer Sozialstation Biedermann



IMPRESSUM

PflegeBote

**Das Magazin über Soziales Pflege
Gesundheit von Ihrem Pflegedienst**

www.pflegebote.de

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

Herausgeber: Sozialstation Biedermann
GmbH, Berlin

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

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

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

Herstellung: Medienbüro Wachsmuth,
BERLINMEDIA (Druckvorbereitung)

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

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

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

richtungen und Geschäften ausgelegt.

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

©2011

Jahr der Pflege hinter den Erwartungen



Noch als Gesundheitsminister hat Dr. Philipp Rösler anfang 2011 das „Jahr der Pflege“ ausgerufen, sein Nachfolger Daniel Bahr (Foto: FDP) beendet es nun mit einem Reförmchen, das erst 2013 greift. Vor allem eine bessere Betreuung für demenzkranke Menschen ist Konsens der Koalitionspläne. Die Pflegereform bleibt weit hinter den Erwartungen

zurück, sind sich Sozialverbände und der Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e. V. (bpa) einig.

Die Beiträge zur Pflegeversicherung steigen 2013 von 1,95% bzw. 2,2% für Kinderlose um 0,1%. Ähnlich der Riester-Rente soll es auch eine Pflegeversicherung mit staatlichen Zuschüssen geben, so die Bundesregierung. Bisher vernachlässigt das System der Pflegeversicherung sowohl die Demenzkranken als auch deren pflegende Angehörige und die notwendige Zeit für professionelle Pflegekräfte. Die Unterstützung bleibt insgesamt weit hinter dem Bedarf der betroffenen Menschen zurück, so der bpa. „Es ist richtig und

wichtig, dass die Leistungen der Pflegeversicherung für pflegebedürftige Menschen mit Demenz verbessert werden. Genau das haben wir seit Jahren gefordert“, erklärt bpa-Präsident Bernd Meurer die Pläne der Bundesregierung zur Pflegereform.

Das konkrete Vorhaben der Koalition, diese Leistungen ab dem Jahr 2013 um eine Milliarde Euro jährlich zu erhöhen, bleibt hinter den Erwartungen an die Pflegereform zurück. Der bpa kritisiert auch, dass der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff mit einer umfassenden Berücksichtigung der tatsächlich benötigten Leistungen für Demenzkranke auf unbestimmte Zeit verschoben wird.

Alle Guten Dinge sind drei

Sachleistungen

Pflegestufe	seit 01.01.2010	Neu ab 01.01.2012
I	440 €	450 €
II	1.040 €	1.100 €
III	1.510 €	1.550 €

Pflegegeld

Pflegestufe	seit 01.01.2010	Neu ab 01.01.2012
I	225 €	235 €
II	430 €	440 €
III	685 €	700 €

Wieder eine gute Nachricht zum Jahresbeginn für alle Empfänger von Pflegegeld. Ab dem 1. Januar 2012 fallen die monatlichen Zahlungen der Pflegeversicherung, sowohl für das Pflegegeld als auch für Pflegeleistungen, höher aus. Es ist die dritte Stufe des Vorhabens, die Pflegezuschüsse innerhalb von dreieinhalb Jahren dreimal zu erhöhen.

Die Pflegebedürftigen haben die Möglichkeit, Sachleistungen oder Pflegegeld in Anspruch zu nehmen. Voraussetzung für den Bezug von Pflegegeld ist, dass die häusliche Pflege sichergestellt ist, zum Beispiel durch Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen und eine Pflegestufe bewilligt ist. Übernimmt ein ambulanter Pflegedienst die Pflege, rechnet er die Sachleistungen ab.

im Netz... pflegebote.de

Panikattacken kündigen sich an

Panikattacken kündigen sich schon eine knappe Stunde vorher an - ohne dass die Betroffenen es spüren, so die "Apotheken Umschau". Forscher verschiedener Universitäten statten 43 Menschen mit Panikstörungen mit tragbaren Datenrekorder aus, die wichtige Körperwerte ma-

ßen. Ergebnis: Bereits 50 Minuten vor dem Anfall beschleunigt sich die Herzfrequenz, die Atmung wird flacher und die Kohlendioxid-Konzentration im Blut steigt an. Dies sei letztlich Auslöser für die Panikattacke, so die Wissenschaftler, so werde das Gefühl ausgelöst, zu ersticken.

Standort der Pflegestützpunkt Berlin GmbH in Schöneberg, das Seniorenwohnhaus in der Arnulfstraße. Über die „Leben in Würde Stiftung“ können hier auch altersgerechte I-Zimmer-Wohnungen angemietet werden. (Foto: PflegeBote)



Mehr Zeit für Häusliche Krankenpflege

Die Bundesregierung hat klargestellt: Die Verweigerung der Umsetzung von Schiedssprüchen durch die Krankenkassen ist rechtswidrig. Auf der Basis eines pflegewissenschaftlichen Gutachtens, das von den Krankenkassen und Pflegeverbänden in Auftrag gegeben wurde, hatte die Schiedsperson in Bayern festgesetzt, dass deutlich mehr Zeit für die einzelnen Leistungen der häuslichen Krankenpflege erforderlich und zu bezahlen ist. Bisher verweigern die Kassen nun die Umsetzung dieser Entscheidung, obwohl sie rechtskräftig ist. Der Gesundheitsausschuss im Bayerischen Landtag hatte sich deshalb vor kur-

zem dafür eingesetzt, dass die Bayerische Staatsregierung auf eine Umsetzung des Schiedsspruchs bei den Krankenkassen hinwirken soll. Das zuständige Gesundheitsministerium hat sich dafür eingesetzt, eine Konkretisierung im Krankenversicherungsrecht auf Bundesebene aufzunehmen, die den sofortigen Vollzug von Schiedssprüchen garantieren sollte. Die Bundesregierung lehnt eine Gesetzesänderung ab und erklärt: Eine gegen Schiedssprüche erhobene Klage hat keine aufschiebende Wirkung, sondern die Kassen sind verpflichtet, die Entscheidung umzusetzen und die festgesetzten Gebühren zu bezahlen.

Pflegeschulungen in der BerufsAkademie

Müllerstraße 163b - Bahnhof Wedding (U- und S-Bahn)

Themen: Pflegebedürftig, was nun..., Stürze bei Älteren, Umgang mit Demenz und weitere. Bitte die Termine telefonisch erfragen und im Vorfeld anmelden. Tel: 030 / 754 42 306

@www.ba-iqw.de

Selbsthilfegruppen

im Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus, Schulstraße 97, 13347 Berlin
Infotelefon: 030 / 754 42 299

„Vergesslich im Alter“

Die SHG begleitet Senioren und Angehörige, bei denen eine Vergesslichkeit droht, zu einer Demenz zu werden.
Termin: 1. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

„Im Alter selbstbestimmt und würdig leben“

Die SHG richtet sich an Pflegebedürftige und Angehörige in Pflegeheimen und Wohngemeinschaften, die das Gefühl haben, trotz WBG bevormundet zu werden.
Termin: 2. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

Weitere Selbsthilfegruppe im Netz unter [@www.sekis.de](http://www.sekis.de)

Schlaganfall

Report

Kurz nach seinem 60. Geburtstag fand seine Ehefrau Wolfgang Niedecken hilflos am Boden liegend. Der Frontmann der populären Kölner Band BAP hatte einen Schlaganfall. Er war zuhause zusammengebrochen, wurde in die Kölner Uniklinik eingeliefert, auf die Intensivstation. Krankheit war für den Musiker bisher kein Problem, mit seiner Band BAP wollte er nur eine Woche später, noch im November 2011, auf eine bereits ausverkaufte Tour gehen. Die Termine wurden abgesagt und unbestimmt verschoben. Seine Frau und die beiden Töchter besuchen den Musiker nun fast täglich in der Klinik.

Wolfgang Niedecken ist das neueste prominente Opfer, aber er ist nur einer von 250.000 Deutschen, die jährlich einen Schlaganfall erleiden, etwa 60.000 Personen sterben infolge des Schlaganfalls. Erst kürzlich kehrte die Schauspielerin Gabi Köster in der Sendung „Stern TV“ wieder in die Öffentlichkeit zurück. Sie, die durch

Insult, Apoplexia cerebri, Ictus apoplecticus oder in der medizinischen Umgangssprache häufig verkürzend auch Apoplex oder Insult. Auch die Begriffe Stroke und Cerebrovascular accident (CVA) wurden aus dem Englischen übernommen.

Mit Schlaganfall wird eine plötzlich auftretende Erkrankung des Gehirns bezeichnet, die oft zu einem anhaltenden Ausfall von Funktionen des Zentralnervensystems führt und durch kritische Störungen der Blutversorgung des Gehirns verursacht wird. Dabei gibt es verschiedene Ursachen, z.B. durch ein Blutgerinnsel, das über die Blutbahnen ins Gehirn wandert und dort ein Gefäß verstopft. In der Folge kommt es zu einer Minderversorgung von Teilen des Gehirns mit Blut. Auch durch ein geplatzt Gefäß, das eine Hirnblutung auslöst kann der Hirninfarkt auftreten.

Sowohl das geplatzte und auch das verstopfte Gefäß führt dazu, dass die Region hinter der Stelle nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt wird, es treten Lähmungen auf, im schlimmsten Fall sterben die Gehirnzellen in der Region ab.

Beim Schlaganfall kommt es auf Minuten an. Spezielle „Stroke Units“ in Krankenhäuser sind auf die Erkrankung eingerichtet, sollen bevorzugt angefahren werden. Umso schneller die Hilfe ist, umso größer sind die Heilungschancen. Immerhin ist der Schlaganfall inzwi-



BAP-Sänger Wolfgang Niedecken (Foto: Elke Wetzig)

ihre Rolle als Supermarkt-Verkäuferin in der TV-Serie „Ritas Welt“ Millionen begeisterte, erlitt vor fünf Jahren einen schweren Schlaganfall, lag über längere Zeit in einem künstlichen Koma. Ihr Erlebnis mit der Krankheit hat sie in dem Buch „Ein Schnupfen hätte auch gereicht“ beschrieben.

Für Schlaganfall oder auch Gehirnschlag gibt es zahlreiche Fachbegriffe wie zerebraler Insult, apoplektischer

schen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Dabei kann ein Schlaganfall in jedem Lebensalter auftreten! Zwar ist etwa die Hälfte der Betroffenen bereits über 75 Jahre alt, aber noch mehr als 15% der Patienten sind jünger als 45 Jahre. Damit ist der Schlag auch die häufigste Ursache für eine dauerhafte Behinderung bei Erwachsenen. Tatsache ist leider auch, dass 60% aller an einem Schlaganfall erkrankten Patienten, die den Schlaganfall überleben, auch nach einem Jahr noch auf Hilfe angewiesen sind.

Sicher ist das Schlaganfallrisiko bei Älteren deutlich höher, auch Schlaganfälle im familiären Umfeld und ein vorangegangener Schlaganfall sollten einen sensibleren Umgang mit den Risikofaktoren veranlassen. Es gibt zahlreiche beeinflussbare Risikofaktoren, zu denen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Blutgerinnungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Diabetes aber auch Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und erhöhter Alkoholkonsum gehören.

Der Schlaganfall selber tritt plötzlich, schlagartig auf. Anzeichen sind die Lähmung oder Taubheit meistens einer ganzen Körperseite, halbseitige Gesichtslähmungen mit daraus folgenden Schwierigkeiten beim Sprechen, Kauen und Schlucken. Der Mund ist dabei häu-



Schlaganfallrettungswagen der Berliner Feuerwehr (Foto: PflegeBote)

fig schief. Es kann zu Sehstörungen wie Doppelbilder oder Gesichtsfeldausfälle mit Einschränkungen des Gesichtsfeldes kommen. Auch Sprech- und/oder Sprachstörungen, es wird „Kauderwelsch“ oder mit „schwerer Zunge“ gesprochen, sind ebenso Anzeichen, wie wenn der Patient seine Mitmenschen nicht mehr versteht und verwirrt wirkt. Es kann zu plötzlichem Schwindelgefühl und Gangstörungen kommen, unter Umständen begleitet durch heftigst einsetzende Kopfschmerzen.

Die Schlaganfall-Symptome können sich auch nach einigen Minuten vollständig zurückbilden. Solche sogenannten transitorisch ischämischen Attacken (TIA) gehen oft einem großen Schlaganfall voraus und stellen daher einen absoluten Notfall dar. Auch hier sollte ein Arzt kontaktiert werden.

NOTRUF 112

Bei Verdacht auf Schlaganfall sofort den Rettungswagen rufen: **Notruf 112!**

Keine Scheu vor Fehlalarm!

Nicht warten!

Rettungswagen alarmieren und Verdacht auf akuten Schlaganfall äußern und den Standort möglichst genau nennen!

Beim Notruf nicht vorzeitig auflegen, das Gespräch beendet die Leitstelle!

Ärztlicher Notfalldienst ist kein Rettungsdienst!

Nicht allein mit dem Auto in die Klinik, sondern immer mit dem Rettungsdienst!



Reha nach dem Schlaganfall, ein langer Prozeß (Foto:AOK)

Es kommt auf die Zeit an, bis Hilfe eintrifft. Um den Schlaganfall zu erkennen, gibt es einen Schnelltest, der auch für Laien eine hohe Erkennungswahrscheinlichkeit hat. Bei Verdacht auf einen Schlaganfall hilft der folgende Test, der von Ärzten in den USA entwickelt wurde und auch F-A-S-T-Test, also schnell genannt wird:

F (Face / Gesicht) Bitten Sie die Person, zu lächeln! - Damit kann eine einseitige Gesichtslähmung erkannt werden, das Gesicht wäre dann einseitig verzogen.

A (Arms / Arme) Bitten Sie die Person, beide Arme gemeinsam nach vorne zu heben, mit den Handflächen nach oben! - Bei einer einseitigen Lähmung kann einer der Arme nicht gleichmäßig mitgehoben werden. Er ist beispielsweise verdreht, kann überhaupt nicht oder nur unzureichend angehoben werden.

S (Speech / Sprache) Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz wie „Ich benötige keine Hilfe!“ nachzusprechen! - Damit können Sie Sprachprobleme erkennen, die sich in Verwaschenheit der Aussprache oder Artikulationsschwierigkeiten zeigen können.

T (Time / Zeit) Jetzt geht es um jede Minute! Sollte auch nur eines dieser Erkennungsmerkmale zutreffen, ist so schnell wie möglich medizinische Hilfe zu rufen.

Es sollte nicht nur der Krankenwagen, sondern möglichst auch ein Notarzt (Notruf 112) alarmiert werden.

Wichtig ist es, den Verdacht auf Schlaganfall mitzuteilen. In manchen Städten wie Berlin gibt es spezielle „Stroke-Einheiten“, also Rettungswagen, die spezialisiert auf Schlaganfälle sind.

Auch bei optimaler Therapie kann es nach einem Schlaganfall zu Problemen der Motorik (Bewegung und Kontrolle des Armes und/oder des Beines), der Sprache, des Sehens oder des Gleichgewichtes kommen. Die Belastbarkeit der Betroffenen ist eingeschränkt und es bestehen

auch Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit. Der Schlaganfall kann zu Angst und Irritation beim Betroffenen führen und verändert das Leben.

Aber dank seiner Anpassungsfähigkeit kann das Gehirn verlorene Funktionen durch Training zum Teil wieder neu erlernen. Diese Fähigkeit muss möglichst früh nach einem Schlaganfall mit Hilfe von Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Sprachtherapeuten und auch Neuropsychologen aktiviert werden. Durch ein intensives Üben und Aktivieren können sich die maximal erreichbaren Verbesserungen einstellen.

Hier hilft die neurologische Rehabilitation. Ein spezialisiertes Team trainiert die eingeschränkten Funktionen mit dem Ziel, eine höchstmögliche Selbstständigkeit zurückzugeben und zu helfen, den Schreck und die Hilflosigkeit gegenüber dem Geschehenen zu überwinden. Die Rehabilitation sollte schon durch das Akutkrankenhaus eingeleitet werden.

Für die Rehabilitation gibt es eine stationäre Behandlung, die eine vollständige Versorgung (Pflege, Essen, Schlafen) bereithält. Alternativ wird bei Gehfähigkeit und ausreichender Belastbarkeit eine ambulante Rehabilitation erfolgen, bei der der Patient über Tag trainieren, aber die Abende und Wochenenden zu Hause verbringen kann. So kann die Familie und die aktuellen Lebensbedingungen in die Behandlung einbezogen werden. | **Jörg Wachsmuth**

Gaby Köster, Till Hoheneder

***Ein Schnupfen hätte auch gereicht:
Meine zweite Chance***



Sie gehört zu den bekanntesten und erfolgreichsten Gesichtern der deutschen Comedy-Szene, nicht nur durch ihre TV-Serie „Rita’s Welt“. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere passiert das, womit keiner rechnet: Gaby Köster erleidet im Januar 2008 einen schweren Schlaganfall. Die bewegende Geschichte der heute 50-jährigen ist die einer

Ausnahme-Künstlerin und einer starken Frau, die trotz ihres schweren Schicksals nicht aufgibt und ihre neue Chance im Leben nutzt. Ein Buch, das einen berührt, immer wieder zum Lachen bringt und gerade deshalb so viel Mut macht!

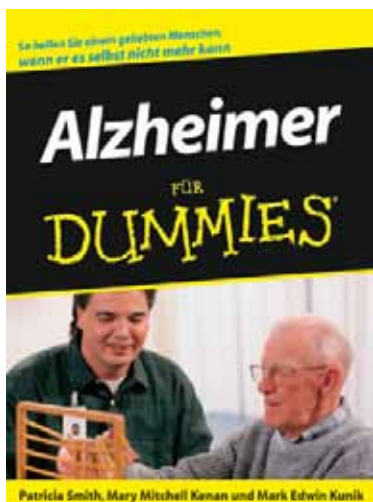
Verlag: Scherz

Veröffentlicht: September 2011

Buch, gebunden, 264 Seiten, ISBN-13: 978-3502151883

Preis 18,95 Euro

Auch als Hörbuch auf CD erhältlich, gelesen von Gaby Köster.



Schlaganfall für Dummies & Alzheimer für Dummies

Die beliebte Dummies-Reihe versucht alle möglichen Dinge des Alltags möglich simpel und verständlich zu erklären. Mühe geben sich die Autoren, für ihre Ratge-

ber eine Sprache zu finden, die auch jeder Laie versteht. Wichtige und praktische Tipps werden grafisch hervorgehoben. In der Reihe sind auch die beiden Bücher „Schlaganfall für Dummies“ und „Alzheimer für Dummies“ erschienen.

Verlag: Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Schlaganfall für Dummies, ISBN-13: 978-3527703319

Alzheimer für Dummies, ISBN-13: 978-3527702831

Preis je 19,95 Euro

Lieselotte Vogel

Ich lebe weiter selbstbestimmt!: Für einen mutigen Umgang mit dem eigenen Alter

Kluger Rat fürs Alter – authentisch und lebensnah von einer Frau, die mit ihrem Ehemann eine bewusste Entscheidung für das Alter getroffen hat. Für viele ist es eine der schwersten Entscheidungen überhaupt: Soll ich ins Altersstift ziehen? „Es geht nicht darum, sich selbst aufzugeben“, sagt Lieselotte Vogel. „Wer vorher regelt, wie er es gerne haben möchte, muss nicht befürchten, am Ende ›abgeschoben‹ zu werden.“ Die Ehefrau des langjährigen SPD-Vorsitzenden und Politikers Hans-Jochen Vogel stellt in dem Buch dar, warum sie beide 2006 in ein Heim in München gezogen sind, und gibt hilfreiche Tipps für die eigene Entscheidungsfindung.

Verlag: Heyne Verlag

Taschenbuch, 192 Seiten, ISBN-13: 978-3453601697

Preis 8,99 Euro



Die elektronische Gesundheitskarte löst die Versichertenkarte ab

Haben Sie schon Post von Ihrer Krankenkasse bekommen? War der Umschlag mit einer kleinen Plastikkarte versehen, auf der als Überschrift das Wort „Gesundheitskarte“ prangt?

Dann gehören Sie zu jenen zehn Prozent, die bis Ende des Jahres 2011 die elektronische Gesundheitskarte (eGK) erhalten sollen. Die Entwicklung der Karte hat viele Jahre gedauert, zwischenzeitlich war ihr Erscheinen wegen der Datenschutzproblematik ernsthaft infrage gestellt, doch nun wird sie tatsächlich an die 70 Millionen gesetzlich Versicherten in Deutschland geschickt.

Die Einführung der eGK soll dazu beitragen, die medizinische Versorgung zu verbessern, Arbeitsabläufe im Gesundheitswesen effizienter zu gestalten, Doppeluntersuchungen zu vermeiden und die Sicherheit zu erhöhen. Deshalb ist auch die Vorderseite der Karten bei allen gesetzlich Versicherten ab 15 Jahren mit einem Passbild versehen. Damit soll bei Verlust oder Diebstahl der Karte eventuellem Missbrauch vorgebeugt werden. Lediglich Versicherte der Pflegestufen 2 und 3 sind von der Passbild-Pflicht befreit. Sie dürfen selbst entscheiden, ob sie ein Foto von sich hinzufügen wollen oder nicht. Neben dem Foto sind auf der Vorderseite noch der Name des Versicherten und die Krankenkasse sowie die Krankenversichertennummer aufgedruckt. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte EHIC als Sichtausweis. Sie ersetzt den Auslandskrankenschein und ermöglicht eine medizinische Behandlung im europäischen Ausland.

In der Startphase sollen die elektronischen Gesundheitskarten mit der Adresse und einigen anderen Grunddaten ausgegeben werden. Später dann sollen auf Wunsch des Versicherten auch Notfalldaten aufgenommen werden. Denkbar wären zum Beispiel bestehende Vorerkrankungen, Allergien, aber auch Röntgenbilder, La-

borbefunde und Informationen über die Einnahme von Medikamenten. Patientenverfügungen und Organspendeerklärungen wären eine weitere sinnvolle Eingabe. In einer letzten Ausbaustufe, die allerdings noch einige Jahre dauern könnte, soll der elektronische Arztbrief installiert werden, mit dessen Hilfe Ärzte verschiedener Fachrichtungen untereinander, aber auch mit Kranken-

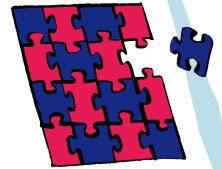


Muster der Gesundheitskarte (Foto: AOK Mediendienst)

häusern und ambulanten Zentren Daten austauschen können.

Alle auf der eGK gespeicherten Gesundheitsdaten sollen den aktuellen Datenschutzbestimmungen entsprechend verschlüsselt sein und somit vor unberechtigtem Zugriff schützen. Alle Ärzte müssen sich mit ihrem elektronischen Heilberufsausweis legitimieren. Ohne diesen Ausweis hat niemand die Möglichkeit, auf die gespeicherten Versichertendaten zuzugreifen. Das heißt, erst wenn die Gesundheitskarte des Patienten und der elektronische Ausweis des Arztes in ein Kartenlesegerät gesteckt werden, kann der Arzt Einsicht in die Daten bekommen.

Sollten Sie weiter Fragen zum Thema elektronische Gesundheitskarte haben, dann können Sie sich an Ihre Krankenkasse, an die Patientenbeauftragte des Landes Berlin oder an Ihren nächsten Pflegestützpunkt wenden. | **Michael von Finckenstein**



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



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

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

Rufen Sie einfach an:

(030) 75 44 22 97

Leben in Würde e.V.

Müllerstraße 163 b - 13353 Berlin

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

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

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

Es kann glatt werden...



Umgebungsfaktoren können Stürze verursachen, so steht es in der Literatur. Sind die Winterlandschaften mit verschneiten Wäldern und Feldern, Straßen und Häusern noch so schön anzusehen, das Sturzrisiko im Winter ist deutlich erhöht. Vor allem glatte oder schlecht gestreute Straßen stellen eine Gefahr da, genauso wie Glatteis. Gerade nachts

friert es immer wieder. Achten Sie also vor allem im Winter auf die Wege und nutzen geeignetes Schuhmaterial.

Und wenn draußen alles weiß ist, haben Sie Nachsicht mit Ihrem Pflegedienst. Wir haben Sie nicht vergessen. Nur wenn die Straßen glatt sind, müssen auch wir langsamer fahren und vorsichtiger laufen.

HEILKRÄUTERGARTEN



KÜMMEL

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

Kümmel (*Carum carvi*) ist eines der ältesten Gewürze in der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Die Anbaufläche für Kümmel in Deutsch-

land beträgt ca. 450 Hektar, hauptsächlich in Ägypten, Niederlanden und Osteuropa angebaut.

Anwendung: im Essen oder pur

Wirkung: Kümmel hilft bei Blähungen und Magen-Darm-Beschwerden. In Säckchen gefüllte Kümmelfrüchte können auch zur Linderung von Rheuma und Zahnschmerzen eingesetzt werden.



Foto: Sir James

Vor 50 Jahren ...

Die neue Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche wird geweiht

Ungeachtet aller Freude über die Einweihung stand die feierliche Veranstaltung dennoch im Schatten eines dramatischen weltpolitischen Ereignisses: Gut vier Monate war es erst her, dass auf Befehl Walter Ulbrichts die DDR zwischen Ost-Berlin und West-Berlin eine Mauer bauen ließ. So war es auch wenig verwunderlich, dass die

Vier neue Baukörper stehen am Breitscheidplatz um die Ruine der alten Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche: die neue Kirche, der Glockenturm, die Kapelle und das Foyer. Sie nehmen die Turmruine der alten Kirche gleichsam in ihre Mitte und stellen somit eine Einheit zwischen Altem und Neuem her. Zwei dieser neuen Baukörper wurden am 17. Dezember 1961 unter großer Anteilnahme der Berliner Bevölkerung eingeweiht. Landesbischof Otto Dibelius persönlich segnete beim ersten Gottesdienst die neue Kirche und den Glockenturm. Viele Menschen, die an diesem Tag zum ersten Mal die neue Kirche betraten, waren überwältigt von den blau schimmernden Betonglaswänden des achteckigen Raumes. Der französische Glaskünstler Gabriel Loire hatte für die Gedächtniskirche mehr als 20.000 einzelne kleine Glasfenster herstellen und in Betongitter einfügen lassen. Die Kirchenbesucher äußerten sich begeistert von der dadurch entstehenden Atmosphäre und von der unerwarteten Ruhe im Inneren trotz der Nähe der belebten Straßen.



Drei Generationen Pfr. Knut Soppa, Pfrn. Sylvia v. Kekulé und Pfr. Martin Germer (Foto: Finckenstein)

Berliner Mauer in der Predigt von Bischof Dibelius thematisiert und scharf verurteilt wurde. Nach der Predigt überreichte der Bischof im Beisein von Willy Brandt, dem Regierenden Bürgermeister von Berlin, und Prinz Louis Ferdinand von Hohenzollern den Kirchenschlüssel an den Pfarrer der Gedächtniskirche, Günter Pohl. Dem Neubau der Kirche vorausgegangen war eine teilweise erbittert geführte Auseinandersetzung um den



1959:Architekt Eiermann, Pfr. Pohl stellen das Model vor (oben links), Richtfest am 16.11.1960 (oben rechts), Eröffnungsgottesdienst am 17.12.1961 (unten) (Fotos:Archiv der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirchengemeinde)

Erhalt der Turmruine. Der mit dem Bau der neuen Gedächtniskirche beauftragte Stararchitekt Egon Eiermann wollte die Ruine eigentlich abreißen. Viele Berliner – unterstützt von regionalen, aber auch internationalen Medien – stemmten sich dagegen. Der „Tagesspiegel“ beispielsweise druckte eines Tages einen Stimmzettel ab. Er sollte zur Klärung in dieser alle Berliner angehenden Angelegenheit beitragen. Knapp zwölftausend Leser füllten ihn aus, und über 90 Prozent stimmten für die Erhaltung des Turmes. Die Anregung der Zeitung, die Turmruine zu erhalten und ihr direkt gegenüber den Entwurf von Eiermann zu errichten, wurde allerdings nur von 30 Prozent bejaht.

Unter dem Druck der Öffentlichkeit knickte Egon Eiermann ein. Sein neuer Entwurf platzierte Altes und Neues nebeneinander. Ob sein legendärer Satz: „Meine Kirche könnte in jeder Stadt stehen, aber mit der Turmruine verbunden ist sie ein einmaliges, nur in Berlin mögliches Bauwerk“ das Ergebnis persönlicher Einsicht ist oder Resultat permanenten Widerstands gegen die Urfassung, wird für immer sein Geheimnis bleiben.

Innerhalb der Kirchengemeinde der evangelischen Kai-

ser-Wilhelm-Gedächtniskirche ist das Jubiläum zum 50-jährigen Bestehen des neues Ensembles selbstverständlich ein bedeutendes Ereignis. Gut besuchte Veranstaltungen sind zurzeit die dienstags stattfindenden „Kapellengespräche“. Gleich zweimal steht in diesem Herbst das Jubiläum im Mittelpunkt, wenn Pfarrer Martin Germer mit früheren Pfarrer/innen wie Kurt Soppa, Sylvia von Kekulé, Horst Gunter und Erwin Gerlach in launiger Atmosphäre Erinnerungen an 50 Jahre neuer Gedächtniskirche wach werden lässt. Ob Mauerbau, 750-Jahrfeier Berlins, Maueröffnung, Irak-Krieg oder Gedenkgottesdienste für Berliner Persönlichkeiten wie Hildegard Knef, Günter Pfitzmann oder Harald Juhnke – die Gedächtniskirche im Herzen Berlins lebt immer im Bewusstsein, Ort der Mahnung, Ort der Versöhnung und Ort der feierlichen Andacht zu sein. | **Michael von Finckenstein**

Die ursprüngliche Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche wurde am 1. September 1895 eingeweiht. Auf Anregung Kaiser Wilhelms II. wurde sie als ehrendes Denkmal für Kaiser Wilhelm I. (1797-1888) errichtet, was sich auch in der Namensgebung des Kirchenbaus niederschlug. Sie entstand nach einem Entwurf von Franz Schwechten, der in Berlin bereits durch den Bau des Anhalter Bahnhofs Ansehen erreicht hatte. Der neoromanische Bau der alten Gedächtniskirche mit seinen charakteristischen fünf Türmen wirkte beeindruckend monumental. Die Kirche wurde um das Jahr 1900 zum Vorbild für viele weitere Kirchenbauten in Deutschland.

Im Zweiten Weltkrieg wurde die Kirche im November 1943 bei einem Bombenangriff zerstört. Die nicht abgetragene Turmruine wurde sehr schnell zum Mahnmal und später zum Wahrzeichen von West-Berlin.

EINMAL GUT GELACHT..

Der alte Jagdherr geht nach der Pirsch ins Wirtshaus und trifft dort den Dorfdoktor. „Wissen Sie schon, was ich heute erlegt habe?“ - „Ja, ja“, winkt der Arzt ab, „war schon bei mir in Behandlung...“

Eine alte Dame trinkt zum ersten Mal Bier. Sie überlegt eine Weile und meint dann: „Merkwürdig, das Zeug schmeckt genau so wie die Medizin die mein seliger Mann zwanzig Jahre einnehmen mußte.“

Kommt Herr Meier zum Arzt und sagt: „Herr Doktor, Sie haben mir doch dieses Stärkungsmittel verschrieben.“ Der Arzt fragt darauf: „Was ist denn damit?“ - „Ich bekomme die Flasche nicht auf!“

Warum stehen 17 Ostfriesen vor dem Kino und trauern sich nicht rein? - Weil der Film erst ab 18 ist.

Ein katholisches Nonnenkloster wird aufgelöst, die Oberin fragt die Nonnen, was sie nun werden wollen. Eine möchte Friseurin werden, eine andere Schneiderin. Die Oberin ist erfreut, alles ehrbare Berufe. Da sagt die jüngste Nonne: „Ich werde Pro...“ - die Oberin fällt in Ohnmacht. Als sie wieder zu sich kommt, fragt sie nochmal. Die Nonne: „Prostituierte.“ - „Gott sei Dank, ich dachte schon, Du wolltest Protestantin werden!“

Kind: „Mutti, wo warst du eigentlich, als ich geboren wurde?“ - „Im Krankenhaus.“ - „Und Papi?“ - „Der war auf der Arbeit!“ - „Na das ist ja toll! Da war also überhaupt keiner da, als ich ankam!“

Übrigens, wussten Sie schon, dass der Wal das kleinste Lebewesen der Welt sein könnte, wenn er nur nicht so groß wäre?

SUDOKU-RÄTSEL

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

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

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

Lösung zum SUDOKU:

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

AUS IHRER SOZIALSTATION

Fröhliche Weihnachten und ein schönes neues Jahr!

Ihre Sozialstation Biedermann ist auch an den Feiertagen für Sie da!



Besichtigung im Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus. Der Seniorenbeirat von Post, Postbank und Telekom schaut sich in dem 1953 eröffneten Kiezheim im Wedding um und stellt kritische Fragen zur Pflege. Da kommt selbst Pflegedienstleiter Michael Deimling ins Grübeln. Das Heim war bei seiner Eröffnung eines der modernsten in Europa, heute bietet es Platz für 130 Pflegebedürftige in 1- und 2-Bett-Zimmern. Highlight: Der Festsaal, so etwas Großartiges gibt es längst nicht in allen Heimen. (Foto: PflegeBote)

Kurzzeitpflege über Jahreswechsel geöffnet

Es ist selbstverständlich, auch über Weihnachten und zum Jahreswechsel steht die von Ihrer Sozialstation Biedermann betriebene Kurzzeitpflege im Jüdischen Krankenhaus Berlin zur Verfügung. Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, im Rahmen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege bis zu 28 Tage im Jahr ihre Pflegebedürftigen in den Urlaub zu senden.

Vielleicht über Weihnachten kein feiner Zug, dennoch können unvorhergesehene Ereignisse, wie etwa Krankheiten, manchmal den Bedarf begründen. Selbstverständlich findet eine Weihnachtsfeier und eine Silvesterfeier gemeinsam mit den Patienten statt.

Die durch RAL geprüfte Einrichtungen befindet sich in Haus D des Jüdischen Krankenhauses. Die Einrichtung

ist über den U-Bahnhof Osloer Straße gut erreichbar. Informationen auf der Internetseite Ihrer Sozialstation Biedermann oder aber telefonisch direkt in der Kurzzeitpflege unter 030 / 469 970 66

Sozialstation Biedermann GmbH

Iranische Straße 2-4, 13347 Berlin,
Eingang: Heinz-Galinski-Straße 1

Tel: 030 / 461 30 10 - Fax: 030 / 4900 0909

@ www.sozialstation-biedermann.de

Wichtige Telefonnummern

Polizeiruf 110
Feuerwehr 112

Kassenärztlicher Notdienst
030 / 31 00 31

Zahnärztlicher Notdienst
030 / 89 00 43 33

Telefonseelsorge e.V.
0800 111 0 111

Kirchliche Telefonseelsorge
0800 111 0 222

Berliner Krisendienst Mitte
030 / 390 63 10 (16-23 Uhr)

Kurzzeitpflege im Jüdischen Krankenhaus
030 / 469 970 66

Pflegestützpunkt Berlin
Pflegeberatung
030 / 754 42 299

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

Leben in Würde e.V.
030 / 75 44 22 97

Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus
030 / 4994 3373

LISA - Hausnotrufsystem
030 / 19 705

Behörden 115
Taxiruf
0800 22222 55

Ihr Fachpflegedienst im Herzen Berlins mit über 20 Jahren Erfahrung

Rund um die Uhr
für Sie erreichbar
030 / 461 30 10



SozialSTATION
BIEDERMANN

- ↘ Häusliche Kranken- und Altenpflege
- ↘ Hauspflege, Seniorenpflege
- ↘ Pflege in Wohngemeinschaften
- ↘ Kurzzeitpflege
- ↘ Betreutes Wohnen
- ↘ Soziale Beratung
- ↘ Pflegeüberleitung
- ↘ Hausnotruf
- ↘ RAL Gütezeichen
- ↘ AVG und MDK geprüft



**Wir betreuen in Tiergarten,
Reinickendorf und Wedding**

www.pflege-in-berlin.net

Sozialstation Biedermann GmbH
Iranische Straße 2-4
13347 Berlin

Tel. 030 / 4 61 30 10
Fax 030 / 49 00 09 09
sozialstationbiedermann@web.de