



Editorial



Frohe Ostertage

Liebe Leserin, lieber Leser, bald beginnt wieder die helle Jahreszeit. Der Winter zieht sich zurück und die Bäume treiben aus. Unsere Umgebung wird wieder grüner und Dank der Frühblüher wie etwa Narzissen und Tulpen auch wieder bunter werden.

Nutzen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen und gehen Sie raus! Setzen Sie sich auf die Terrasse eines Cafés oder einfach auf eine Parkbank und genießen Sie die Sonnenstrahlen.

Schon 5 Minuten sind nachweislich gesund und das Sonnenlicht hebt zudem Ihre Stimmung.

Ich wünsche Ihnen allen eine gute (Oster-) Zeit.

Ihre
Alexandra Herzog
Vorstandsvorsitzende

Unterhaltsamer Ratgeber: Halbwahrheiten der Medizin



Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Volksweisheiten, wie etwa, dass Alkohol von innen wärmt oder der Schluckauf aufhört, wenn man erschreckt wird, wirklich zutreffen?

Der Arzt Dr. med. Carsten Lekutat ist diesen und noch einigen weiteren Fragen nachgegangen und hat die **Antworten** gefunden, wie etwa:

- das Trinken von **Alkohol wärmt nicht** innerlich auf und

- das **Erschrecken bei Schluckauf**, um diesen zu beenden, ist **nutzlos**.

In seinem Buch "Halbwahrheiten der Medizin – aufgeklärt vom TV-Arzt" prüft Lekutat die gängigsten Alltagsweisheiten etwa zu den Themen Essen und Trinken, Sport und Bewegung sowie Vorsorgen auf ihren Wahrheitsgehalt. Der Leser erfährt **leicht verständlich**, was hilft bzw. stimmt.

Die Alltagsweisheiten werden kurz beschrieben, um danach die medizinischen Einzelheiten verständlich zu erklären. Dabei erläutert Lekutat nachvollziehbar, ob und warum eine Weisheit stimmt oder eben nicht.

Für den schnellen Leser ist der Wahrheitsgehalt am Ende eines jeden Kapitels noch einmal zusammengefasst.

So erfährt man bspw., dass das einzige, **wissenschaftlich nachgewiesene Mittel gegen Schluckauf** das **Einatmen von CO₂** ist. Dazu muss man lediglich in eine Tüte ein- und ausatmen.

Halbwahrheiten der Medizin kann amüsante Lektüre wie auch kleines Nachschlagewerk sein.

Carsten Lekutat: Halbwahrheiten der Medizin, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 14,99 Euro.

Themen in dieser Ausgabe:

- **Spaziergang von 15 Minuten senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel**
- **Anspruch auf Verhinderungspflege sichern**
- **Badezimmer online barrierefrei planen**
- **Waschtemperatur entscheidend für Behandlungserfolg**

Spaziergang von 15 Minuten senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel

Bewegung ist gesund! Das ist nichts Neues. Bewegung tut dem Körper und damit der Gesundheit in vielerlei Hinsicht gut.

Eine wissenschaftliche Studie in Amerika hat nun ergeben, dass **kurze Spaziergänge nach den Mahlzeiten** den Anstieg des Blutzuckerspiegels bremsen.

Untersucht wurden zehn, im Durchschnitt **69 Jahre** alte Senioren, die **nicht an Diabetes erkrankt** waren. Die Wissenschaftler fanden anhand dieser Testgruppe heraus, dass ein lockerer Spaziergang von 15 Minuten **nach jeder Mahlzeit** den Anstieg des Blutzuckerspiegels bremst.

Es ist allerdings notwendig, mehrfach spazieren zu gehen. Denn die wohl **wichtigste Erkenntnis** der Untersuchung war, dass über einen Zeitraum von 24 Stunden betrachtet, drei

kurze 15-Minuten-Spaziergänge effektiver sind als ein langer Spaziergang von 45 Minuten.

Es ist also in **vielerlei Hinsicht gesund**, wenn Sie nach dem Essen eine beschwingte Runde um den Block drehen, denn:

- Sie lockern Ihre Muskulatur und
- Ihre Durchblutung wird ange-regt.
- Der Spaziergang hebt nachweislich Ihre Stimmung und
- darüber hinaus verbrauchen Sie, wenn Sie 15 Minuten spazieren gehen, bis zu 86 kcal.

Tip: Damit Ihr Spaziergang die oben beschriebenen Effekte haben kann und sich positiv auf Ihre Gesundheit und Stimmung auswirkt, sollten Sie in einem lockeren und zügigen Tempo gehen.

In Kürze

Neue Verbandkasten-Norm

Die DIN-Norm für KFZ-Verbandkästen ist geändert worden. Die neue Norm gilt bereits seit Anfang des Jahres 2014.

Verlangt wird jetzt zusätzlich ein **14-teiliges Set aus zugeschnittenen Heftpflasterstreifen, Fingerstrips und Fingerkuppenverbänden**. Darüber hinaus müssen **Verbandpäckchen in Kindergröße** und **Tücher zur Hautreinigung** mitgeführt werden.

Aktuelle Verbandkästen dürfen bis Ende 2014 weiterhin genutzt und verkauft werden.

Wichtig ist nach § 35 h Abs. 4 StVO, dass ein Verbandkasten, eine fachgerechte Erste-Hilfe am Unfallort ermöglicht. Deshalb darf jeder Verbandkasten **bis zum Erreichen seines Verfallsdatums** genutzt werden.

Anspruch auf Verhinderungspflege sichern

Wenn ein Pflegebedürftiger von einem Pflegedienst versorgt wird, heißt dies nicht, dass Angehörige sich nicht um ihn kümmern. Gleiches gilt, beim Einsatz selbst beschaffter Betreuungskräfte. Egal, ob die Pflegetätigkeit durch den Einsatz eines **Pflegedienstes** ausgeschöpft ist, oder eine **24-Stunden-Kraft** sich um den Pflegebedürftigen kümmert: Angehörige sorgen auch dann für ihren pflegebedürftigen Angehörigen und leisten Hilfe. Sei es, dass sie dafür sorgen, dass der Pflegebedürftige regelmäßig isst oder den Pflegebedürftigen zu Arztbesuchen begleiten. Es ist in diesen Fällen **unerheblich, wie viel Zeit** die Pflegeperson für diese Hilfen

aufwendet. Wichtig ist allein, dass sie **an der Pflege** des Pflegebedürftigen **beteiligt** ist. Denn diese Hilfestellungen werden alle durch die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen verursacht.

Deshalb sollten sich Personen, die einen Pflegebedürftigen betreuen, als **Pflegeperson** bei der **Pflegekasse anmelden**. Das geht auch bei der vollständigen Inanspruchnahme von Pflegeleistungen.

Denn nur so kann der Anspruch des Pflegebedürftigen auf Verhinderungspflege sichergestellt werden. Denn wenn keine private Pflegeperson bei der Pflegekasse gemeldet ist, verfällt der

Anspruch auf die Verhinderungspflege. Allein der Ausfall einer **nicht erwerbsmäßig tätigen Pflegeperson** wird durch die Verhinderungspflege abgedeckt.

Das heißt, bei der Kasse muss eine private Pflegeperson gemeldet sein, die ihre Hilfestellung wegen eines Verhinderungsgrundes nicht leisten kann, um die Verhinderungspflege entweder stunden- oder tageweise in Anspruch zu nehmen.

Tip: Als Pflegeperson kann jede private Person, die dem Pflegebedürftigen bei der Bewältigung seines Alltages hilft, ohne dies erwerbsmäßig zu tun, angemeldet werden.

Badezimmer online barrierefrei planen

Der Verein Barrierefrei Leben e. V. ist ein Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnungsanpassung und barrierefreie Bauberatung. Er informiert und berät bundesweit per Internet ältere und behinderte Menschen.

Ein tolles Angebot ist der Online-Badplaner. Mit diesem Angebot können alle Interessenten, die ihr Badezimmer barrierefrei umbauen möchten, die Gestaltung planen. Badumbauten können aus **folgenden Gründen erforderlich** werden:

- als Altersvorsorge, durch einen komfortablen Umbau zum Reduzieren von Barrieren.
- bei bestehenden Bewegungseinschränkungen etwa wenn eine Gehhilfe genutzt wird.

- bei Rollstuhlnutzung, damit das Bad auch mit dem Rollstuhl uneingeschränkt zugänglich und gut nutzbar ist. Die rollstuhlaugliche Badgestaltung ermöglicht dem Rollstuhlfahrer ein hohes Maß an Eigenständigkeit.

Hinweis: Der Online-Badplaner ist für die rollstuhlaugliche Gestaltung von Bädern unter 6 qm nur bedingt geeignet.

Zwar ersetzt der Online-Planer keine professionelle Badplanung. Aber er bietet jedem Laien die Möglichkeit, die Badezimmeregestaltung auszuprobieren und sich das Ergebnis plastisch vorzustellen.

Mit mehr als 100 Badezimmerbeispielen, erhalten Interessenten auf der Plattform eine Vorstellung über die vielfältigen

Möglichkeiten der barrierefreien Badezimmeregestaltung.

Darüber hinaus können auch die Maße des eigenen Bades eingegeben und mit dem Onlineplaner gestaltet werden. Als Planungsdarstellungen werden ein **2D-Grundriss, eine 3D-Draufsicht, 3D-Perspektive und eine 3D-Rundumsicht** angeboten. Zudem erhalten Sie eine Grundrisszeichnung mit Bemaßung Ihrer Badplanung. Diese "Laienplanung" kann zur Wiederverwendung gespeichert werden oder bei Angabe der E-Mailadresse als PDF-Dokument zugesendet werden.

Hinweis: Ein tolles Angebot, um sich bei der Badezimmerplanung einen ersten Überblick zu verschaffen. Sie finden den Online-Badplaner auf www.online-wohnberatung.de

Waschtemperatur wichtig für Behandlungserfolg

Die Waschtemperatur von Socken entscheidet darüber, ob die Behandlung eines Nagel- oder Fußpilzes erfolgreich ist. Hat jemand eine Nagel- oder Fußpilzinfektion, erhält er neben dem Rat, regelmäßig eine pilztötende Salbe oder Tinktur aufzutragen, auch den Hinweis, dass er **täglich die Socken wechseln** soll.

Denn die infektiösen Pilzsporen stecken auch in den Socken.

Die Pilzsporen können außerhalb ihres "Wirkungskreises" etwa in den Socken **mehrere Monate infektiös** bleiben.

Sie überleben auch Waschtemperaturen von 40°C problemlos. Dies ergab ein Test israelischer

Dermatologen. Manche Pilze finden die Waschtemperatur von 40°C sogar toll und nutzen das Waschwasser, um sich noch weiter auszubreiten.

Die gute Nachricht: 94 % der Pilzsporen vertragen eine **Waschtemperatur von 60 ° C** nicht und sterben darin ab.

Impressum

Verbandsmagazin BHSB

Herausgeber: Bundesverband Haushaltshilfe und Seniorenbetreuung e. V. (BHSB), Westhafenstraße 1, 13353 Berlin, Tel.: 030 – 746 999 75, E-Mail info@bhsb.de

Redaktion & Gestaltung:

Heike Bohnes
careKonzept Fachredaktion
Morgensstraße 8
52064 Aachen
Tel.: 0241 – 475 954 99
E-Mail: fachjournalistin@email.de

Alle Angaben im BHSB-Verbandsmagazin wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt

Diese Agenturen sind Mitglied im BHSB und haben sich zu Qualitätskriterien verpflichtet

Haushaltshilfen.net (ÜR)

Von-Stauffenberg-Str. 12
D-53604 Bad Honnef
www.haushaltshilfen.net
info@haushaltshilfen.net
Herr Gero Paul Gericke,
+49 (0) 22 24 - 989 75 25

EBV GmbH & Co KG

ul. Zdrowa 18/6A
53-511 Wroclaw
www.polenhilfe.de
info@polenhilfe.de
Herr Reinhard Artes
Tel. +48 713 517 239
Mobil: +48 663 040 674

Pflege 24 NRW

Am Rottland 6
53797 Lohmar
www.pflege24nrw.de
pflege24nrw@arcor.de
Herr Stefan Mahro
Tel.: 02206 8647224

B & B Seniorenbetreuung

Stemwederberg-Straße 115
32351 Stemwede
www.bb-seniorenbetreuung.de
info@bb-seniorenbetreuung.de
Frau Mechthild Grothe
Telefon: 05773 99 18 20
Mobil: 0177 23 90 607

CAREWORK/GKT-SERWIS (ÜR)

Familien- und Seniorenberatung
Ul. 1 Maja 7
47-100 Strzelce Opolskie
www.24stundenbetreut.com
Tel: 08000 - 180 100
Frecall aus Deutschland

Lilo Mainz Personalvermittlung

Deutzer Str. 9
53859 Niederkassel
www.lilo-mainz.de
lilo.mainz@koeln.de
Frau Lieselotte Mainz
Tel. 02208 91 97 42
Mobil: 0160 380 49 14

ÜR = überregional

Somedi GmbH (ÜR)

Zugspitzstraße 26
83059 Kolbermoor
www.somedi.eu
info@somedi.eu
Herr Gerrit Kriele
Tel.: 0800-447 77 99
gebührenfrei
Tel. / Fax: +49 (0) 8031-908797-1/2

SHD Seniorenhilfe-Dortmund GmbH

Berghofer Straße 176
44269 Dortmund
www.shd-dortmund.de
info@shd-dortmund.de
Herr Axel Höltjes
Tel: +49 (231) 5897988-0

Happy Eyes e. K.

Zeppelinstr.73
81669 München
www.betreuen24.eu
office@betreuen24.eu
Frau Emiliya Gotzian
Tel.: +49 (0) 8970 074 238

SenoPart

Friedrich-EbertStr. 50
72762 Reutlingen
www.senopart.de
agata.dukat@senopart.de
Frau Agata Dukat
Telefon: +49 (7121) 2419240
Mobil: +49 (170) 4759004

Rund um Service GmbH

Possenhofener Str. 6a
82319 Starnberg
www.rundumpflegegmbh.de
info@rundumpflegegmbh.de
Frau Gabriele Theßeling-Wolbert
Tel: 0611 5058654 Wiesbaden
Tel: 08151 998420 Starnberg

vis·a·vis 24

Jakoberwallstraße 25 1/2
86153 Augsburg
www.vis-a-vis24.de
info@vis-a-vis24.de
Frau Carmen Roth
Tel.: 0821/79622003
Mobil: 0157 86900196

BetreuungsService Alexandra Herzog (ÜR)

Landhausstr. 60
70190 Stuttgart
www.betreuungsservice-herzog.de
info@betreuungsservice-herzog.de
Frau Alexandra Herzog
Tel.: +49 (711) 93 34 27 21

Mesedi Vermittlungs & Beratungs GmbH

Kalkrieser Weg 9
49086 Osnabrück
www.mesedi.de
service@mesedi.de
Frau Meriam Hövelmeyer
Tel: 0541 770 57 57

Seniorenberatung und Vermittlungsagentur Herbrand

Rolandswerther Str. 1
50937 Köln
www.24h-betreuung.de
info@24h-betreuung.de
Herr Wolfgang Herbrand
Tel.: +49 (221) 46751900

Hinweis: Weitere Informationen zum BHSB und der Selbstverpflichtung zur Einhaltung von Qualitätskriterien erhalten Sie auf www.bhsb.de.