



GARANTiert
*infor*miert



GESUNDHEIT:

Glaukom S.12



REZEPT:

Latte Macchiato von der Erbse S.11



GARANT

iert *infor*miert.

Erste Hilfe ist lebensrettend S.18

TIPP:

STURZ
PROPHYLAXE

S. 8

Herzlichen Glückwunsch!!!

Am ersten April war es soweit, zwei Mitarbeiterinnen feierten bei GARANT ihr **10-jähriges Jubiläum** und unser Pflorgeteam „Team1“ feierte zudem sein **10-jähriges Bestehen**.

Wir bedanken uns zum einen bei Frau Manske und Frau Anselm-Pfister für ihre langjährige produktive Zusammenarbeit und zum anderen danken Wir dem ganzen Team1, das bei Wind und Wetter unsere Kunden betreut!

Vielen Dank an ALLE Mitarbeiter und an alle zukünftigen Jubilare!!!



GARANTiert infomiert
erscheint viermal jährlich.

Herausgeberin & Ansprechpartnerin für Angehörige & Patienten:
Garant Pflegedienst GmbH
Thomas Falk
August-Krogmann-Str. 2b II OG
22159 Hamburg
Telefon: +49 (40) 36 00 619-0
Telefax: +49 (40) 36 00 619-250
E-Mail: fragen@garant-pflegedienst.de
Internet: www.garant-pflegedienst.de

Redaktion und Anzeigenplanung:
pm pflegemarkt.com GmbH
Oberbaumbrücke 1
20457 Hamburg
Tel.: +49(0)40 30 38 73 85-5
Internet: www.pflegemarkt.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:
Herr Peter Voshage

Autoren dieser Ausgabe :
GARANT Pflegedienst GmbH, Autoren der pm pflegemarkt.com
GmbH

Beiträge, die mit vollem Namen oder auch Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig, um geschützte Warenzeichen.

Grafische Gestaltung:
Charlene Groß; c.groß@pflegemarkt.com

Druck:
Gribsch & Rochol Druck GmbH
Gabelsbergerstraße 1
59069 Hamm

Fotos:
Titelfoto © Halfpoint - Fotolia.com
S. 2 © Garant Pflegedienst GmbH, S. 9 © Olav Marahrens, S. 11 © pm pflegemarkt.com GmbH, S. 13, 15 © Berufsverband der Augenärzte e.V.

Quellenangaben:
Ausführliche Quellenangaben zu allen Texten unter
www.garant-pflegedienst.de

Ausgabe: 02/2016

Auflösung Heft Ausgabe Nr. 01/2016:
SCHLAGANFALL

Liebe Leserinnen und Leser,

schon halten Sie die nächste Ausgabe unserer Kundenzeitung „GARANTiert informiert“ in Ihren Händen. In dieser Ausgabe verschaffen wir Ihnen Einblicke hinter die Kulissen - lesen Sie, wie sich unsere Mitarbeiter intern fortbilden und zum anderen gratulieren wir unseren Jubilaren sowie unseren Team 1 in Tonndorf für das 10 jährige Bestehen!“.



**Wir freuen uns über Ihr Interesse
und wünschen viel Vergnügen beim Lesen!**



Inhalt

04	GARANTIERT INFORMIERT Jean - Christophe Grangé - Nervenkitzel pur	12	GESUNDHEITSLEXIKON Glaukom
05	TIPPS Diabetisdolmetscher	14	GUT AUFGEKLÄRT Erweiterte Vorsorge beim Augenarzt
06	GUT AUFGEKLÄRT Vorsorgevollmacht	16	RÄTSEL
08	TIPPS Sturzprophylaxe	18	Garantiert informiert Erste Hilfe ist lebensrettend
10	GESUND UND LECKER Erbsen		
11	Latte Macchiato von der Erbse		

Jean-Christophe Grangé –

Nervenkitzel pur

Wenn Sie sich für spannende Thriller interessieren, sind sie bei J.-C. Grangé in guten Händen.

Der französische Schriftsteller und Journalist weiß Sie in Geheimnisse und Mysterien mit hineinzuziehen. Seine Werke beginnen am Anfang sehr umfangreich und sammeln sich während des Lesens zu einem Höhepunkt an.

Dem Leser bleibt die Lösung der Rätsel bis zum Schluss bewahrt. Zwischendurch wird die Fantasie so weit angeregt, dass man selbst Theorien zum Buchausgang erfindet, und doch werden Sie trotzdem mit einem ganz anderen Ende überrascht.

Grangé gelang schon mit seinem ersten Roman der Durchbruch.

Seine Werke wurden in mehr als 20 Sprachen verfasst und einige Bücher sogar verfilmt. Ein bekannter Film ist zum Beispiel „Die purpurnen Flüsse“.

Folgende Werke sind bereits erschienen:

1994: Der Flug der Störche

1997: Die purpurnen Flüsse

2000: Der steinerne Kreis

2002: Das Imperium der Wölfe.

2004: Das schwarze Blut

2007: Das Herz der Hölle

2008: Choral des Todes

2009: Im Wald der stummen Schreie

2011: Der Ursprung des Bösen

2013: Die Wahrheit des Blutes

Nov, 2016: Purpurne Rache

Diese Werke sind als Buch, KindleEdition und Hörbuch erhältlich.



Diabetes-Dolmetscher

Vorsorge für den nächsten Urlaub

Die Reisezeit steht vor der Tür und Millionen Deutsche packen Ihre Koffer, um nahe oder ferne Länder zu bereisen. Im Jahr 2015 soll der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen zufolge 53,4 Millionen Deutsche die Reiselust gepackt haben.

Gut 29 Prozent der reisenden Bundesbürger hatten deutsche Ziele, etwa 71 Prozent fuhren oder flogen ins Ausland. 8,1 Prozent der Unternehmungen waren Fernreisen sowie rund 3 Prozent Kreuzfahrten. Der Rest verteilte sich zu zwei Dritteln auf Mittelmeerflugziele und zu einem Drittel auf Reisen mit dem Pkw in Nachbarländer.

Unter all diesen Reisenden werden auch Tausende Diabetiker sein, denn eine Diabeteserkrankung ist für den Antritt einer Reise schon lange kein Hindernis mehr. Natürlich bedarf es ein wenig Vorbereitung, denn man muss mit allen nötigen Medikamenten oder ggf. mit Injektionsnadeln und Insulin ausgestattet sein, aber dann ist es möglich, als Diabetiker die ganze Welt zu bereisen.

Doch was, wenn im Ausland ein Notfall passiert, Sie ins Krankenhaus müssen und der Landessprache nicht mächtig sind? Wie erklären Sie, dass Sie Diabetes haben oder dass Sie dringend Insulin benötigen?

Für genau diesen Fall haben wir ein kleines „Helferlein“ gefunden, das wir Ihnen vorstellen möchten: den Diabetes-Dolmetscher.

Im Internet gibt es unterschiedliche Anbieter, aber das kostenlose Exemplar von Bayer hat uns besonders gut gefallen und ist zudem in neun Sprachen verfügbar.

Der Dolmetscher ist wie ein Lexikon alphabetisch aufgebaut und gibt einen schnellen Überblick zu wichtigen Begriffen von A wie „Antidiabetika“ bis Z wie „zuckerkrank“. Zudem werden auch Redewendungen rund um das Thema Diabetes aufgeführt. Mit dieser kleinen Sprachhilfe in der Tasche sind Sie für jeden Diabetes-Notfall sprachlich gerüstet.

Der Diabetes-Dolmetscher übersetzt in die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.

Er kann **kostenlos** beim **Ascensia-Diabetes-Service** (Telefon 0800 5088822) bestellt oder über folgenden Link als PDF ausgedruckt werden:

www.diabetiker-bw.de/fileadmin/user_upload/offentlicheDownloads/reiselexikon.pdf

Vorsorgevollmacht

Verhindern Sie, dass ein gesetzlicher Betreuer für Sie entscheidet

Was ist eine Vorsorgevollmacht?

Eine Vorsorgevollmacht ist eine rechtlich bedingte Vollmacht, mit der eine oder mehrere zuvor benannte Personen des Vertrauens in spezifischen Situationen (z. B. einer Geschäftsunfähigkeit oder bei Betreuungsbedürftigkeit) im Namen der Vollmachtgeberin bzw. des Vollmachtgebers handeln dürfen. Wie z. B. bei einer Bankvollmacht kann sich die Vollmacht auf bestimmte Angelegenheiten beziehen, oder es wird eine allgemeine Vollmacht (Generalvollmacht) erteilt. Vollmachten lassen sich ggf. auch auf verschiedene Personen aufteilen. Sobald eine Geschäfts- und Handlungsunfähigkeit der Vollmachtgeberin oder des Vollmachtgebers durch ein ärztliches Attest bestätigt ist, tritt die bevollmächtigte Person für die ihr anvertrauten Angelegenheiten ein.

Wer braucht eine Vorsorgevollmacht?

Eine Vorsorgevollmacht kann für jeden nützlich sein, denn kein Mensch ist gegen eine Notsituation oder eine Krankheit gefeit, die womöglich auch mit dem Verlust der Geschäftsfähigkeit einhergeht. Vor allem lässt sich durch die Vorsorgevollmacht eine gesetzliche Betreuung vermeiden.

Mit der Benennung eines Bevollmächtigten ist die Einsetzung einer Betreuerin oder eines Betreuers durch das Vormundschaftsgericht nicht mehr erforderlich. Zum Zeitpunkt „völliger“ Gesundheit kann schon im Voraus eine Vertrauensperson als Bevollmächtigter benannt werden, die für den Vollmachtgeber entscheidet und handelt, sofern dieser nicht mehr geschäftsfähig sein sollte. Dies soll das Recht auf Selbstbestimmung fördern.

Zu beachten ist jedoch, dass ein Bevollmächtigter in keiner Weise auf Tauglichkeit kontrolliert wird. Es ist daher wichtig, dass die bevollmächtigte Person tatsächlich das volle Vertrauen der vollmachtgebenden Person genießt. Man sollte sich gut überlegen, wer als bevollmächtigte Person eingesetzt wird, denn diese Person muss womöglich eines Tages an Stelle der oder des Vollmachtgebenden entscheiden und handeln.

Kann ich eine Vorsorgevollmacht widerrufen?

Eine Vorsorgevollmacht kann jederzeit widerrufen oder geändert werden. Auch empfiehlt es sich, die Vorsorgevollmacht regelmäßig auf Aktualität zu überprüfen und ggf. zu erneuern oder anzupassen.

Ist diese Vollmacht erst einmal in Kraft getreten, so wird damit ein Widerruf in aller Regel unmöglich, weil die vollmachtgebende Person nicht mehr geschäftsfähig ist.

Welche Form muss eine Vorsorgevollmacht haben?

Eine Vorsorgevollmacht ist bereits mündlich erteilt wirksam. Häufig wird sie in dieser Form jedoch (z. B. von Banken) nicht anerkannt oder hinterfragt, weshalb das Vorliegen eines schriftlichen Dokuments von Vorteil ist. Es besteht die Möglichkeit, aber nicht die Pflicht, dieses notariell beglaubigen zu lassen. Mit einer notariellen Beglaubigung schützen Sie sich vor Anzweiflung der Vorsorgevollmacht. Eine Pflicht zur notariellen Beglaubigung besteht nur dann, wenn über Grund- oder Immobilienbesitz verfügt werden soll.

Wie wird eine Vorsorgevollmacht formuliert?

Es gibt vielfältige Muster zum Erstellen einer Vorsorgevollmacht, z. B. vom Bundesministerium der Justiz oder auf verschiedenen Seiten im Internet. Sie können eine Vorsorgevollmacht jedoch auch selbst formulieren. Sofern Sie eine Generalvollmacht erteilen, überschreibt diese alle Aufgaben an die bevollmächtigte Person. Wollen Sie die Verantwortlichkeiten unter mehreren Personen aufteilen, so sollten Sie jeweils detailliert aufführen, wem Sie welche Aufgaben oder Entscheidungen übertragen.

Sollten Sie den Wunsch haben, dass die bevollmächtigte Person Sie auch in Angelegenheiten der Gesundheit oder der persönlichen Bewegungsfreiheit vertritt, dann muss dies explizit Erwähnung finden. Eine allgemeine Formulierung wie „vertritt mich in allen Angelegenheiten“ reicht in diesem Fall nicht aus. Zusätzlich muss für Angelegenheiten in diesem Bereich stets zuvor die Genehmigung des Amtsgerichts eingeholt werden.

Wo muss ich die Vorsorgevollmacht aufbewahren, wer muss davon wissen?

Eine Vorsorgevollmacht ist nur im Original gültig, deshalb ist der Aufbewahrungsort von großer Bedeutung. Um sich vor Missbrauch zu schützen, sollte die Vorsorgevollmacht sicher aufbewahrt werden. Jedoch muss sie für die bevollmächtigte Person im Fall der Fälle auch auffindbar sein, damit sie/er handlungsfähig ist. Empfehlenswert ist es zudem, neben dem Bevollmächtigten noch eine weitere Person über den Aufbewahrungsort in Kenntnis zu setzen. Die Vorsorgevollmacht kann auch zusammen mit einer zusätzlichen Vereinbarung über die Voraussetzungen einer Vollmachtübergabe an den Bevollmächtigten beim Notar hinterlegt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Vollmacht kostenpflichtig im zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren zu lassen. Zudem sollten Sie einen Hinweis über die Existenz der Vollmacht z. B. in Ihrem Portemonnaie bei sich tragen.

Sturz-Prophylaxe

Vorsorge gegen Stürze

Was ist das?

Die Sturzprophylaxe umfasst alle Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen.

Wie entsteht ein Sturz?

Ein Sturz kann viele verschiedene Ursachen haben, die in eingeschränkten Fähigkeiten der betroffenen Person selbst begründet liegen, so z. B. in einer Gangunsicherheit, in Sehschwäche oder Bewusstseinsveränderungen durch Medikamente. Ebenso können äußere Faktoren wie ein rutschiger nasser Fußboden oder „Stolperfallen“ (Netzkabel) Verursacher eines Sturzes sein.

Wo entsteht ein Sturz?

Ein Sturz kann überall passieren, selbst aus vermeintlich sicheren Orten wie dem Bett kommt es zu Stürzen.

Welche Risiken birgt ein Sturz?

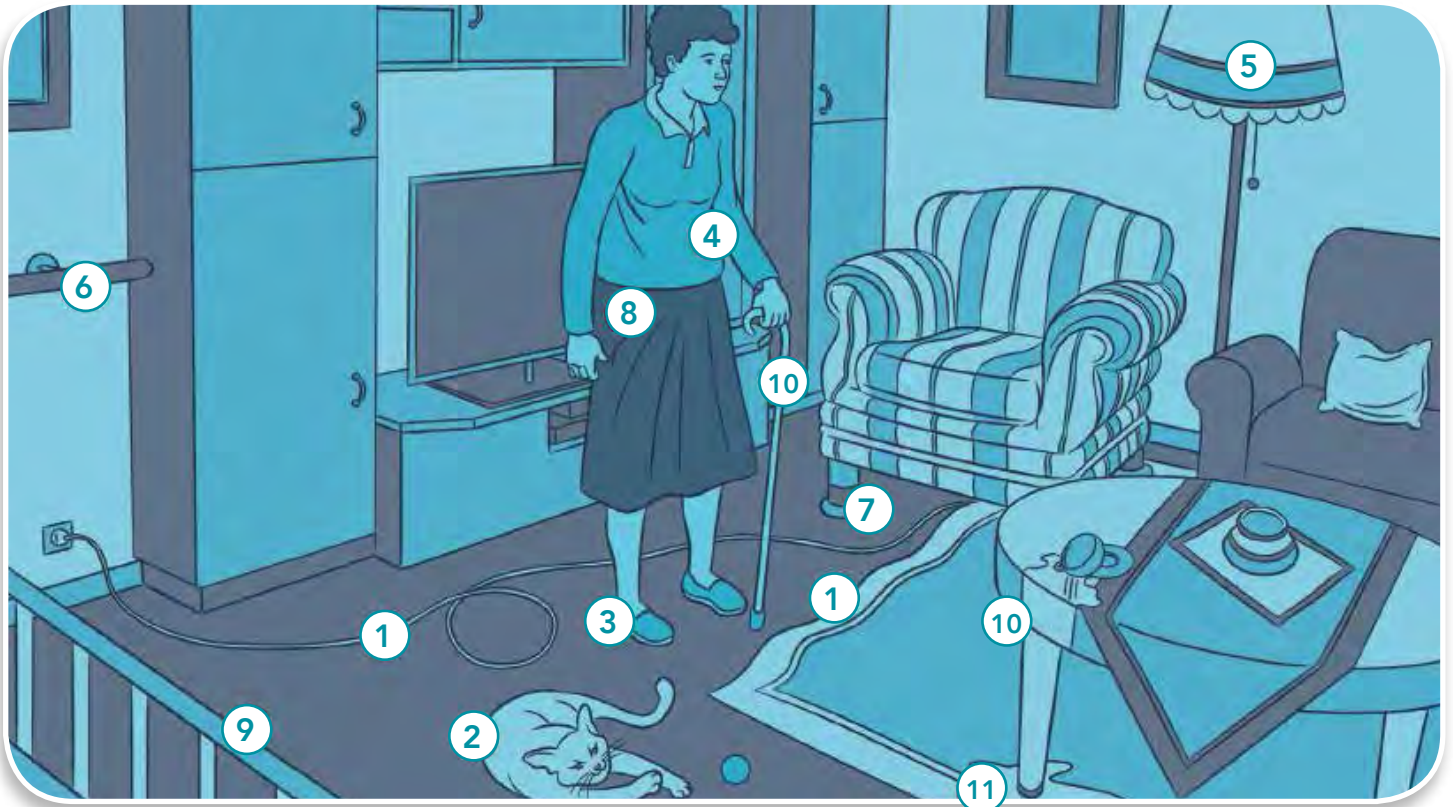
Stürze enden besonders bei älteren Menschen häufig mit Frakturen (Brüchen), die dann oft, etwa beim Oberschenkelhalsbruch, eines operativen Eingriffs bedürfen. Die Belastungen einer Operation und der anschließenden Rehabilitation sind nicht selten schwerwiegender als der Bruch selbst.

Bei einem Sturz auf den Kopf besteht zudem die Gefahr einer Schädelfraktur mit unerkannt bleibenden Hirnblutungen, die im schlimmsten Fall zum plötzlichen Tod führen können.

Wie verhindere ich einen Sturz?

Viele Ursachen für einen Sturz lassen sich schon im Vorwege beseitigen. Wir möchten Ihnen deshalb einige Dinge nennen, die Sie zur deutlichen **VERRINGERUNG IHRES STURZRISIKOS** beachten sollten:

- ① Entfernen Sie alle **STOLPERFALLEN** wie Kabel, die auf dem Boden liegen oder Teppichkanten, an denen der Fuß leicht hängen bleibt.
Tipp: Entfernen Sie lose verlegte Teppiche ganz oder kleben Sie sie fest, damit das Unterhaken unmöglich wird.
- ② Auch **HAUSTIERE**, die gern auf dem Boden liegen, können eine Stolperfalle darstellen.
- ③ Achten Sie auf gut passendes **SCHUHWERK** mit flachen Sohlen, das festen Halt bietet.
- ④ **KLEIDUNG** sollte mühelos geöffnet werden können, um Schwierigkeiten beim Toilettengang zu vermeiden.



⑤ Sorgen Sie in Ihren Räumen für genügend **LICHT** und gute **BELEUCHTUNGS-VERHÄLTNISSE**. Vermeiden Sie Blendeffekte, etwa von glänzenden Böden. Stufen oder Erhöhungen sollten gekennzeichnet werden.

⑥ Lassen Sie **HALTEGRIFFE** in Flur, Bad, Toilette und eventuell auch im Wohnbereich anbringen.

⑦ Die Höhe von **SITZGELEGENHEITEN** sollte der Körpergröße angepasst sein. Hierfür kann etwa die Toilette mit einer **SITZERHÖHUNG** versehen werden.

⑧ Tragen Sie **SCHUTZKLEIDUNG** wie z. B. Hüftprotektoren.

⑨ Ggf. – und nur mit Zustimmung der betroffenen Person – lassen sich Stürze auch durch das Hochstellen eines **BETTGITTERS** oder das Anlegen von **HALTEGURTEN** im Rollstuhl verhindern.

⑩ Nutzen Sie **GEHHILFEN**.

⑪ Beseitigen Sie ausgelaufene **FLÜSSIGKEITEN** umgehend.

Was können Sie noch tun, um Stürze zu vermeiden?

Zur Kräftigung der Muskulatur sowie einer Verbesserung der Körperbalance sind Geh- und Kräftigungsübungen hilfreich. Unsere Mitarbeiter zeigen Ihnen gern, wie es geht.

Auch Medikamente oder deren Wechselwirkungen können Bewusstseinsstörungen oder Schwindel hervorrufen, die Gangunsicherheiten und Stürze begünstigen.

Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke, ob Ihre eingenommenen Medikamente oder deren Wechselwirkungen evtl. Ihr Bewusstsein beeinflussen.

Die Erbse

Grün, rund und gesund

Die Erbse, auch Gartenerbse oder Speiserbse genannt, zählt zur Gattung der Hülsenfrüchte. Sie ist zart, süß und schmeckt als Gemüsebeilage, in Salaten, Eintöpfen sowie vielen anderen köstlichen Speisen. Ein in Deutschland beliebtes Rezept ist auch die Erbsensuppe.

Aber woher stammt die Erbse eigentlich?

Schon seit Jahrhunderten ist die Erbse beliebt, doch ihre Herkunft liegt mehr oder weniger im Verborgenen. Vermutlich stammt sie wohl aus China, wo man besonders die Zuckerbse oder Zuckerschote liebte. In Europa gibt es geschichtliche Nachweise, denen zufolge dieses Gemüse seit dem 12. Jh. in Klöstern angebaut wurde.

Ein großer Verehrer der Erbse war der „Sonnenkönig“ Ludwig XIV., der die Erbse im 15. Jahrhundert salonfähig machte. Auch in vielen alten Volkssagen finden wir die Erbse wieder, wie beispielsweise bei den Zwergen, deren Lieblingsspeise die Erbse war, oder bei der hochempfindsamen Prinzessin auf der Erbse.

Besonders gern wird die Erbse gegessen, wenn sie zart, süß und noch nicht ausgereift ist. In diesem Zustand enthält sie etwa 5 Prozent Eiweiß und 10 Prozent Kohlenhydrate. In ihrer Vollreife, als getrocknete Erbse, besteht sie sogar zu 20 Prozent aus Eiweiß und zu fast 50 Prozent aus Kohlenhydraten.

Die frische Erbse hat doppelt so viele Ballaststoffe wie eine Paprikaschote und sogar dreimal mehr als Spargel. Ihr niedriger Fettgehalt macht die Erbse besonders bei figurbewussten Menschen beliebt. Zudem macht die Erbse lange satt und versorgt den Körper mit wichtigen Aminosäuren.

Eine winzig kleine „schlechte“ Eigenschaft hat die Erbse allerdings auch, denn der enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Tannin führt leicht zu Blähungen.



Latte Macchiato von der Erbse

Kreativ und lecker

Für die mittlere Schicht im Glas: Zwiebel, Kartoffeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen in 30 g Butter anschwitzen. Dann mit 200 ml Gemüsebrühe löschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Etwa 15 Minuten kochen bis die Kartoffeln gar sind. 100 ml Sahne hinzugeben, aufkochen und alles pürieren.

Für die untere Schicht im Glas: Die Erbsen in gesalzenem Wasser weich kochen. 40 g Butter, 50 ml Brühe und 100 g Schmand hinzufügen, aufkochen und zu einer Creme pürieren. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2 große Latte-Macchiato-Gläser zuerst zur Hälfte mit dem heißen Erbsenpüree füllen, dann den geriebenen Parmesan darauf verteilen (dieser schützt vor dem Vermischen beider Schichten). Darauf erst die heiße Kartoffelsuppe füllen und ganz oben drauf Milchschaum (heiße mit dem Pürierstab geschäumte Milch).

Als Garnitur eignet sich eine gebackene Bacon-Scheibe, die auf das Glas gelegt wird

Tipp: Die erste und zweite Schicht lassen sich gut vorbereiten und erst kurz vor dem Anrichten erhitzen. Nur der Milchschaum muss frisch zubereitet und sofort angerichtet werden.



Zutaten:

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Kartoffel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Zweig Thymian,
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 250 g Erbsen, TK
- 70 g Butter
- 3 TL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Bei Bedarf Bacon
- 200 ml Milch

Glaukom

"Der stille Dieb der Lebensqualität"

Definition

Das Glaukom, häufig auch Grüner Star genannt, ist eine Erkrankung des Auges bzw. vielmehr eine Gruppe verschiedener Augenerkrankungen, die den Sehnerv betreffen und zu einer dauerhaften Schädigung des Sehvermögens führen können.

Ursachen

Die häufigste Ursache für das Erkranken am Grünen Star ist ein erhöhter Druck im Augapfel. Dieser entsteht, wenn in der vorderen Augenkammer, wo sich die Augenlinse befindet, mehr Kammerwasser gebildet wird, als über das Abflusssystem im sogenannten Kammerwinkel abgeleitet werden kann. Das Kammerwasser trägt Nährstoffe und Sauerstoff zur Linse und zur Hornhaut. Beide besitzen keine eigenen Blutgefäße, weshalb sie auf den Austausch über Kammerwasser angewiesen sind. Staut sich das Kammerwasser in der vorderen Augenkammer, so steigt der Druck im Auge.

Grundsätzlich wird das Glaukom von Augenärzten in eine primäre und eine sekundäre Form unterteilt.

Primäre Formen treten häufig spontan und ohne greifbare Ursache auf. Sie betreffen fast immer beide Augen, jedoch Zeitversetzt in einem Abstand von zwei bis fünf Jahren. Eine sehr häufig auftretende Form des primären Glaukoms ist das Offenwinkelglaukom.

Hier liegt die Ursache in einem durch Ablagerungen gestörten Abfluss des Kammerwassers. Bei den Ausprägungen des sekundären Glaukoms sind andere Krankheiten, Entzündungen oder Verletzungen der Grund für die Abflussstörungen des Kammerwassers.

Beispielsweise können veränderte Blutgefäße, Vernarbungen oder entzündete Zellen den Kammerwinkel teilweise oder vollständig blockieren, sodass sich der Augeninnendruck erhöht. Zusätzlich gibt es auch noch die sogenannten Niedrigdruckglaukome, bei denen der Augeninnendruck nicht erhöht ist.

Für alle Formen gilt gleichermaßen: Wird ein Glaukom zu spät oder überhaupt nicht erkannt bzw. nicht behandelt, so führt dies zur Erblindung.

Für wen ist das Risiko besonders hoch?

Wie so häufig, spielt auch bei Glaukomerkrankungen das Alter eine große Rolle. Zwar kann ein Glaukom auch angeboren sein, jedoch häufen sich die Fälle erst ab dem 40. Lebensjahr. Mit 75 Jahren und älter ist das Risiko am höchsten. Doch nicht nur das Alter ist ausschlaggebend. Auch Personen, in deren Verwandtschaft (1. Grades) Fälle des Grünen Stars zu finden sind, haben ein höheres Risiko, ebenfalls daran zu erkranken. Häufig betroffen sind außerdem Menschen mit höherer Kurzsichtigkeit (ab minus 5 Dioptrien).

Wie bemerke ich ein Glaukom rechtzeitig?

Die meisten Formen verlaufen zunächst ohne Symptome, weshalb sie erst festgestellt werden, wenn der Sehnerv bereits irreversibel geschädigt ist und Sehstörungen wie die sogenannten Gesichtsfeldausfälle vorliegen. Eine Heilung ist in diesem Stadium nicht mehr möglich, sodass die Behandlung nur darauf abzielt, eine Verschlechterung zu verhindern.

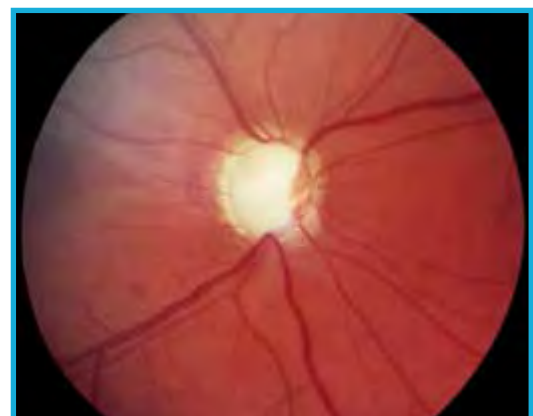
Es gibt allerdings verschiedene Verfahren, um den Grünen Star möglichst im Frühstadium zu erkennen und Behandlungsschritte einzuleiten noch bevor der Sehnerv irreversibel geschädigt ist. Auf den Seiten 11 und 12 erfahren Sie mehr hierüber.



Gesunder blassrosa Sehnervenkopf mit einer kleinen Exkavation (Ausbuchtung).



Sehnervenkopf mit bereits ungewöhnlich großer Exkavation. Bevor die ersten Gesichtsfeldausfälle bei einem Glaukom auftreten, verändert sich die Papille.



Glaukom im fortgeschrittenen Stadium mit bereits schwer geschädigtem Sehnerv. In der Mitte der Papille erkennt man eine extrem große weiße Exkavation; der Sehnervenkopf hat fast keinen gesunden rosafarbenen Rand mehr.

Erweiterte Vorsorge beim Augenarzt

Glaukom-Vorsorge ist eine IGeL-Leistung

Das Auge ist für viele Menschen das wichtigste Sinnesorgan des Körpers. Mit ihm nehmen wir unsere Umwelt wahr, sehen Gefahren auf uns zukommen und finden vielleicht die „Liebe auf den ersten Blick“.

Ein gesundes Auge ist daher besonders wichtig. Regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt können helfen, das Sehen bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Selbst Krankheiten, die nicht primär das Auge betreffen, können bei speziellen Augenuntersuchungen frühzeitig erkannt werden. Doch nicht alle Untersuchungsmethoden werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und müssen somit privat finanziert werden.

Die Glaukom-Vorsorgeuntersuchung ist z. B. eine der sogenannten IGeL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistung), für die der Patient selbst aufkommen muss. Bei dieser Vorsorgeuntersuchung wird zum einen der innere Augendruck gemessen und zum anderen der Sehnervenkopf untersucht.

Als Sehnervenkopf wird jener Punkt bezeichnet, an dem der Sehnerv in die Netzhaut übergeht.

Bei Menschen mit einem grünen Star liegt genau an dieser Struktur des Auges Schädigung vor. Zwar ist der Augeninnendruck der Hauptrisikofaktor für ein Glaukom, aber jeder dritte oder vierte Betroffene hat bei der Untersuchung dennoch normale Augendruckwerte. Diese können wie der Blutdruck oder der Puls schwanken, und daher wird fast die Hälfte aller Glaukome durch eine alleinige Untersuchung des Augendrucks nicht erkannt.

Die zusätzliche Prüfung des Sehnervenkopfes führt hingegen zur Entdeckung fast aller Glaukome. Daher empfiehlt der Berufsverband der Augenärzte eine Kombination aus beiden Untersuchungen, um die Diagnose eines möglichen Glaukoms frühzeitig zu gewährleisten. Werden im Rahmen beider Untersuchungen ein erhöhter Augendruck und/oder Auffälligkeiten am Sehnervenkopf festgestellt, so folgen umfangreiche Anschlussuntersuchungen, um eine sichere Diagnose stellen zu können.



Augeninnendruckmessung: Hierbei wird die Kraft gemessen, die nötig ist, um die Hornhaut in einem definierten Bereich abzuflachen.

Bei Auffälligkeiten wird dann beispielsweise das Gesichtsfeld untersucht, wobei Schäden des Sehnervs aufgezeigt werden können, sofern 30 bis 50 % des Sehnervs betroffen sind. Im Regelfall werden Betroffene nach der Diagnosestellung mit drucksenkenden Augentropfen behandelt.

Neben der frühzeitigen Erkennung eines Glaukoms lassen sich auch andere Krankheiten, wie bspw. ein Schlaganfall oder eine Diabeteserkrankung, u. U. durch die Untersuchung der Augen erkennen. Die Bestimmung des Blutdrucks in den Augengefäßen ermöglicht etwa, das individuelle Risiko eines Schlaganfalls mit großer Wahrscheinlichkeit zu erkennen. Gezielte Gegenmaßnahmen zur Risikominderung lassen sich so häufig noch rechtzeitig ergreifen.

Eine regelmäßige Untersuchung des Augenhintergrundes und damit der Netzhaut bietet ferner die Chance, eine

Diabeteserkrankung frühzeitig zu erkennen. Diabetes ist dafür verantwortlich, dass jährlich über 6.000 Menschen erblinden. Im Verlauf einer Diabetes-Erkrankung werden die winzig kleinen Blutgefäße im Auge geschädigt und können dann anfangen zu bluten.

Die Netzhaut des Auges ist die einzige Stelle am Körper, die einen Blick auf die Gefäße ermöglicht und damit Aufschluss über eine mögliche Diabetes-Erkrankung geben kann. Eine Diabetes-Vorsorge sollte daher regelmäßig durchgeführt werden.

Sowohl die Diabetes- als auch die Schlaganfall-Vorsorgeuntersuchungen sind allerdings IGeL-Leistungen und werden nicht von der Krankenkasse bezahlt. Lassen Sie sich am besten bei Ihrem Augenarzt beraten, welche Untersuchungen individuell für Sie empfehlenswert sind.

Retina-Tomographie zur dreidimensionalen Darstellung des Sehnervenkopfs.



Auto der ehem. DDR (Kw.)	Göre	Rechtsstreit-schlichter	▼	▼	erster General-sekretär der UNO	Sturz	krank machend	▼	späßhafter Unfug	be-jahrte Frau	▼	franzö-sisch, span.: in	
▶	▼				Trom-peten-signal	▶			▼			▼	
▶			○ 7		lang-weilig		anti, wider	▶					
Tropen-baum		Erlös, Aus-beute	▼		natürl. Kohlen-lager-stätte	▶				Fleck		Initialen Morgen-sterns	
überaus begabt	▶	▼					ein Grund-stoff	▼		ein dt. Fußball-verein (Abk.)	▶	▼	
süd-deutsch: Haus-flur	▶				Violin-spieler		Moham-medaner	▶	○ 4				
franz. Physi-ker-paar	spaßen		Erin-ne-rung	▶								Kurier	
▶	▼				engli-sche ‚GmbH‘	▶				Seh-organ		franzö-sisch: du, dich	
▶						Teil der Blumen		Doku-menten-samm-lung	▶	○ 5			
orienta-lische Märchen-figur			Gedicht	▼		eine Jacke	▶	○ 2					
ein Asiat		fair, an-ständig	▶						Einzahl		Erbgut-träger	▶	
▶					asiati-scher Halb-esel		Satz beim Tennis (engl.)	▶	▼			Schie-nen-fahrzeug	
Zitrus-frucht	tropische Baum-eidechse	große Dumm-heit	▼		Heidis Großvater (Alm-...)	▶				Zei-tungs-bezugs-art (Kw.)	▶	○ 6	
▶	▼	▼									Symbol des Friedens, Vogel	▼	
ein-äugiger Riese			Fort am Großen Sklaven-see	▶			Gattin des Gottes Zeus	▼		eng-lischer Artikel	▶		
▶	○ 1				Labans Tochter (A.T.)		mensch-lich	▶			○ 3		englisch: eins
Gerät zum Rasen-kürzen			Niveau (engl.)	▶						deutsche Vorsilbe		spani-scher Artikel	
▶							gewalt-sam stehlen	▶		▼		▼	
Schiff der Kolum-busflotte	▶					Schalentier	▶						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Jetzt das 3 x Gold-Angebot bestellen und genießen!

Die Landhausküche liefert Mittagsgerichte direkt ins Haus

Leckere Gerichte, die direkt ins Haus gebracht werden – diesen Service bietet die Landhausküche. Für alle, die den Komfort der Landhausküche kennenlernen möchten, gibt es jetzt das „3 x Gold“-Angebot. Neben einem heißen Mittagessen bringt der Kurier auch Desserts direkt ins Haus. „Die DLG-prämierten Gerichte wie der ‚Pfefferlingstopf vom Rind

in Burgundersoße‘ oder die ‚Mini Steaklets vom Schweinefilet‘ zählen zu den Favoriten unserer Gäste“, so Chefkoch Robert Weber.

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten

sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

Jetzt ins Haus bestellen! „3 x Gold“-Angebot:

An 3 Tagen ein DLG-prämiertes Mittagsgericht mit Dessert, für nur **6,39 €** pro Tag
- ganz ohne vertragliche Bindung -

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr



Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Erste Hilfe

ist lebensrettend

In regelmäßigen Abständen bilden sich alle Mitarbeiter des GARANT Pflegedienstes zum wichtigen Thema Erste Hilfe fort.

Theoretisches Wissen für Ersthelfer wird vermittelt und praktisch eingeübt. In Notsituation sind wir so alle gut vorbereitet um schnell und richtig helfen zu können.

Wichtige Telefonnummer:

112 Notruf

110 Polizei

0551/19240

Giftinformationszentrum Nord

Die Erste Hilfe umfasst viele umfassende Themen, von denen wir unseren Leser heute und in den nächsten Ausgaben einige vorstellen möchten. Wir beginnen mit dem Thema Schlaganfall.

Erste Hilfe beim Schlaganfall

Was ist ein Schlaganfall?

Ursache eines Schlaganfalls ist zumeist ein Arterienverschluss oder ein Riss einer Arterie im Bereich des Gehirns. In beiden Fällen wird durch die unterbrochene Blutzirkulation ein Gehirnabschnitt nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Die Folge sind Ausfallerscheinungen, die sich nach dem Umfang des geschädigten Gehirnareals richten.

Gefahr:

Bewusstlosigkeit, Atemstillstand

Erkennen:

Bei einem Schlaganfall können sich Lähmungen einzelner Gliedmaßen bis hin zur kompletten Halbseitenlähmung zeigen. Im Gesichtsbereich führt der Schlaganfall zu hängendem Mundwinkel, Schief-Gesicht oder zu einer halb geschlossenen Lidspalpe des Auges. Es können Sprachstörungen und eine Verminderung der Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit auftreten.

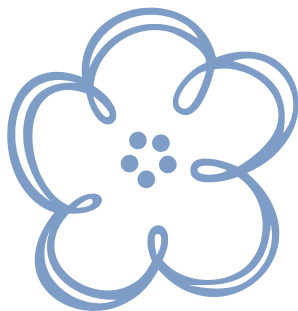
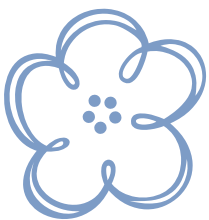


Bitten Sie die betroffene Person....

Gesicht: ...zu lächeln (Ist das Gesicht durch eine Lähmung dabei einseitig verzogen?)

Arme: ... zunächst die Augen zu schließen und danach beide Arme, mit den Handflächen nach oben, zu heben. (Kann ein Arm nicht gehoben werden bzw. sinkt oder dreht er sich seitlich ab?)

Sprache: ...einen einfachen Satz nachzusprechen, z.B. „Das Wetter ist schön“ (Wird der Satz korrekt wiederholt oder klingt er verwaschen?)



Maßnahmen für den Ersthelfer:

Reagieren Sie schnell:

Ist auch nur einer der o.g. Tests positiv und besteht auch nur ein leichter Verdacht, den **Notruf 112** wählen!

Ist der Betroffene bei Bewusstsein erfolgt die Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper. Die betroffenen Körperteile werden gepolstert gelagert. Mit Decken (Rettungsdecke) den Wärmehalt durchführen.

Ist der Betroffene bewusstlos und atmet, wird er in die stabile Seitenlage gebracht.

Sind bei dem Betroffenen keine Vitalwerte feststellbar (fehlende Atmung) sind die entsprechenden Maßnahmen (Herzdruckmassage im Wechsel mit Beatmung 30:2) durchzuführen.

Zitat des Quartals

Ob ein Mensch klug ist, erkennt man an seinen Antworten. Ob ein Mensch weise ist, erkennt man an seinen Fragen.

Nagib Mahfuz (1911–2006)
- ägyptischer Schriftsteller -

REHA-TECHNIK

Morgenroth GmbH

Orthopädie- und Reha-technik seit 1991



Unsere Leistungen:

- **Rollstühle**
Verkauf & Verleih
- **Sauerstoffgeräte**
Verkauf & Verleih
- **Gehwagen / Gehhilfen**
z.B. Troja
- **Elektroscooter**
kostenlose Beratung & Probefahrt
- **Prothesenbau / Orthopädie**
individueller Prothesenbau
- **Hüftschutzhosen**
mit Protektoren
- **Kompressionsstrümpfe**
wir kommen auch ins Haus
- **Bandagen / Einlagen**
nach Maß

Tel. 040 / 677 58 40 · Fax. 040 / 677 20 52
Großlohering 68 · 22143 Hamburg-Rahlstedt



mail: info@reha-technik-hamburg.de
www.reha-technik-hamburg.de

Öffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag 8.15 - 17.00** **Freitag 8.00 - 16.00**

GARANT
Betreutes Wohnen



August-Krogmann-Str. 2
22159 Hamburg (U-Farmsen)

Tel.: 040/36 00 619-619

Fax: 040/36 00 619-600

betreutes-wohnen@garant-pflegedienst.de

Wohnen Sie mit Service

Hochwertige 1- bis 2-Zimmer-Wohnungen
in Rahlstedt und in Tonndorf
in attraktiver Service-Wohnanlage

Ab 60 Jahre, nur mit WBS/§5-Schein,
barrierefrei, ab 6,20 € pro Quadratmeter

Ansprechpartnerin:

Frau Schmidt, Tel.: 040/36 00 619-619