

Ausgabe 8 | Juni / Juli 2011

PFLEGEBOETE

DAS MAGAZIN ÜBER SOZIALES PFLEGE GESUNDHEIT VON IHREM AMBULANTEN PFLEGEDIENST



**Frauen
Fußball-WM
Unser neues
Sommermärchen**

**Sommer, Sonne, Trinken
Umgang mit Hitze**

**Patientenrechte
sichern**

**Heilkräuter:
Dill**

mit Spielplan



Die Stachelschweine

Seit über 15 Jahren in Reinickendorf und Spandau
Freundlich - gründlich - zuverlässig!

Telefon:
030 / 416 98 11

Beratung - Betreuung - Unterstützung

Pflegestützpunkt Berlin GmbH

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

**Beratungs- und
Schulungsangebote**

Freizeitangebote

Entlastung Angehöriger

Hilfe und Betreuung



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

**Klemkestraße 29 - 13409 Berlin-Reinickendorf
Residenzstraße 8 - 13405 Berlin-Reinickendorf
Arnulfstraße 102-103 - 12105 Berlin-Schöneberg**

**Geschäftsstelle:
Müllerstraße 163b - 13353 Berlin-Wedding**

Inhalt

Pflege im Überblick	4
Sommer, Sonne, Trinken	6
Sommermärchen 2011: Frauen-Fußball WM	8
Patientenrechte sind ein hohes Gut	10
Meine Krankenkasse schließt	11
Heilkräutergarten: Dill	11
Damals...	
Die Stachelschweine	12
Einmal gut gelacht...	
Sudoku-Rätsel	14
Aus Ihrer Sozialstation	15

Titelbild:

*Oma kickt den Ball (Foto: iStock) /
Die Stachelschweine (Foto: Stachel-
schweine)*

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

lachen ist gesund! Warum das Lachen nicht mit einem Ausflug in das politische Kabarett verbinden? Seit 60 Jahren stehen „Die Stachelschweine“ in Berlin für hochkarätige und punktgenaue Unterhaltung. Lesen Sie die Geschichte und freuen sich über ein Gewinnspiel und einen PflegeBoten-Rabatt beim Besuch des Theaters im Juni.

Der Hochsommer kommt und mit ihm sicher einige Sonnentage. Nicht nur Kinder und ältere Menschen sollten im Sommer ausreichend trinken, sondern auch einige Tipps beachten beim Umgang mit der Hitze. Wir haben diese für Sie zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf das Sommermärchen 2011: Die Frauen-Fußball Weltmeisterschaft in Deutschland! Es gilt um die Titelverteidigung im eigenen Land. Wird Deutschland wieder Weltmeister im Frauen-Fußball? Ein Spielplan finden Sie in der Heftmitte.

Viel Spaß bei der Lektüre unseres PflegeBoten!

Mit herzlichen Grüßen

*Dr. Jan Basche
und das Team Ihrer Sozialstation Mobil*



IMPRESSUM

PflegeBote

Das Magazin um Soziales Pflege
Gesundheit aus Ihrer Sozialstation
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 Mobil GmbH

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. 1
(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

Deutsche haben auch in der Pflege kein Vertrauen in die Politik

Eine neue GfK-Pflegeumfrage im Auftrag der Münchner Verein Versicherungsgruppe zeigt einen enormen Vertrauensverlust der Bürger in die Pflegereformkraft der Politik. Dies scheint die Vorsorgeabsichten der Deutschen trotz gestiegenem Pflegebewusstsein zu lähmen!

Über Dreiviertel der Befragten glauben, dass die Bundesregierung die Pflegeproblematik nicht lösen kann (76,3 der Befragten). Die Deutschen haben einen guten Überblick über Pflegekosten: Die Bürger wissen ziemlich genau, was im Pflegefall finanziell auf sie und möglicherweise auch auf ihre Familien zukommt. Jeder dritte Befragte schätzt die Kosten bei Pflegebedürftigkeit mit mehr als 2.500 Euro monatlich realistisch ein - ein Indiz, dass das Bewusstsein der Bürger zum Pflegethema steigt. So kostet bei Pflegestufe III eine Pflegeheimunterbringung monatlich rund 3.400 Euro. Die gesetzliche Pflegepflichtversicherung fungiert dabei allerdings nur als Grundabsicherung, denn sie steuert ab dem kommenden Jahr rund 1.550 Euro bei. Kann der Pflegebedürftige diese finanzielle Lücke von 1.850 Euro nicht selbst aufbringen, ist er auf die finanzielle Unterstützung durch Angehörige oder durch das Sozialamt angewiesen.

Fast jeder Vierte kann pflegebedürftige Angehörige aber nicht finanziell unterstützen: In der Befragung wurde auch ermittelt, ob und in welchem Umfang die Familie im Pflegefall eines Angehörigen diesen überhaupt unterstützen kann.

Fast jeder vierte Bundesbürger (23,9% von 1.013 Befragten) sieht sich finanziell nicht in der Lage, pflegebedürftige Familienangehörige finanziell zu unterstützen! Insbesondere jeder vierte Rentner kann nichts zuschießen. Hoffungs-schimmer - zeitliche Aufopferungsbereitschaft: Die Ergebnisse der Umfrage zeigen aber auch, dass viele Bürger bereit sind, einige Zeit in die Pflege von Angehörigen zu investieren - jeder Vierte sogar mehr als 30 Stunden pro Woche, was einem Vollzeitjob gleichkommt. Das stützt die Ansätze der Politik bezüglich der Familienpflegezeit. Gleichzeitig zeigt das Ergebnis auch, dass man bereits heute beim Abschluss einer privaten Pflegezusatzversicherungen großen Wert darauf legen sollte, dass diese auch bei Laienpflege zahlt.

Online-Pflegecheck für Senioren

Möglichst viele und sorgfältige Information vor dem Umzug in ein Pflegeheim schützt vor den größten Enttäuschungen. Die erste Auswahl kann dabei online getroffen werden. Die Internetseite sollte die persönliche Besichtigung oder ein Probe-wohnen nicht ersetzen.

Aber welche Fragen sind wichtig?



Eine Online-Hilfe für diese Aufgabe bietet die Bertelsmann-Stiftung in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) unter www.weisse-liste.de an.

Im Vordergrund stehen die Suche nach Bedürfnissen und persönlichen Vorlieben der künftigen Pflegeheimbewohner.

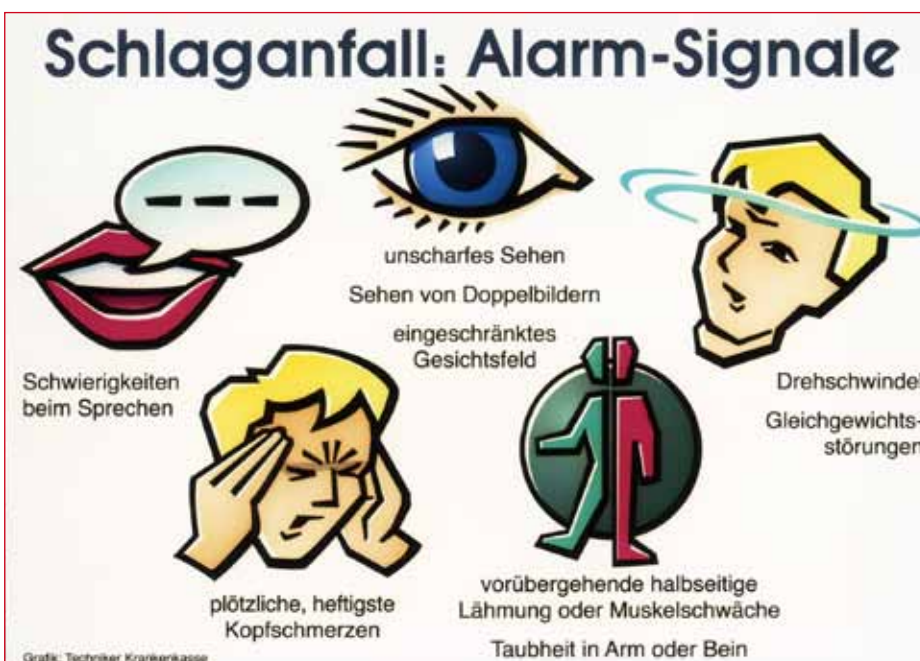
Politik trifft Pflege



Podium von links: Sven Rissmann (CDU), Sylvia Maria von Stieglitz (FDP), Marlies Wanjura (Moderation), Rainer-Maria Fritsch (Linke), Andrea Fischer (Grüne), Jutta Schauer-Oldenburg (Grüne), Thomas Isenberg (SPD) (Foto: PflegeBote)

Berlin im Superwahljahr 2011. Am 18. September wählt die Hauptstadt ein neues Abgeordnetenhaus, den Regierenden Bürgermeister und die zwölf Bezirksparlamente. Unter dem Motto „Gesundheitsversorgung und Sozialpolitik in der nächsten Legislaturperiode“ lud die Pflegestützpunkt Berlin GmbH am 16.

Mai zur Podiumsdiskussion in das Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus. Vertreter der im Abgeordnetenhaus vertretenden Parteien, darunter die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Andrea Fischer, stellten sich den kritischen Fragen der Bewohner und Mitarbeiter der Pflegeeinrichtung.



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 WVG bevormundet zu werden.
Termin: 2. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

Weitere Selbsthilfegruppe im Netz unter @www.sekis.de

SOMMER, SONNE, TRINKEN

Tipps zum Umgang mit der Hitze

Foto: Techniker Krankenkasse



Alle reden über Diäten und Ernährung, aber viel zu wenige machen sich über ihre Trinkgewohnheiten Gedanken. Dabei ist Trinken so wichtig. In der Regel kann der Mensch bis zu einem Monat überleben, ohne Nahrung zu sich zu nehmen, trinken muss er aber spätestens nach fünf bis sieben Tagen.

Für die Gesundheit ist also das richtige und ausreichende Trinken am Tag mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung. Dabei entsteht Durst, wenn der Körper bereits mehr als 0,5 % seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat. Es handelt sich also um ein Warnsignal.

Zu etwa zwei Dritteln besteht unser Körper aus Wasser. Das Wasser dient als Transportmittel für Blut, Harn

oder Schweiß, aber auch als Lösungsmittel für fast alle Stoffe in unseren Zellen. Dabei regelt Wasser die Temperatur des Körpers, indem es dem Organismus durch Verdunstung an der Körperoberfläche Wärme entzieht, so entsteht Schweiß. Täglich werden große Mengen an Flüssigkeit ausgeschieden. Diese Verluste an Flüssigkeit müssen zur Aufrechterhaltung eines optimalen Flüssigkeitsniveaus wieder ausgeglichen werden. Ein Teil dieses Flüssigkeitsbedarfes wird durch die Nahrung gedeckt,

Tipps zum richtigen Trinken

Wie kommt man auf sein Trinkpensum? Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk. Dadurch wird die Nahrung leichter verdaulich. Zudem stellt man auf diese Art sicher, dass der Körper regelmäßig Mindestmenge an Flüssigkeit erhält.

Wichtig ist auch, seine tägliche Trinkmenge gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Deshalb empfiehlt es sich immer, ein Getränk am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Freizeit in sichtbare Nähe stellen. So wird man daran erinnert, ausreichend zu trinken.

Als Getränke bieten sich Mineralwasser, Saftschorle oder Früchte- oder Kräutertee an.

Übrigens: Kaffee und Tee werden inzwischen als ganz normale Getränke in die Flüssigkeitsbilanz aufgenommen.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch Ballaststoffe z.B. in Vollkornprodukten oder Frischkost. Damit diese gut aufquellen können - ausreichend zum Essen trinken.

Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb kommt es auch nach Alkoholgenuß oft zu einem großen Durstgefühl. Dieser Durst sollte mit Erfrischungsgetränken, Tafel- oder Mineralwasser gestillt werden.

der Rest durch Trinken. Deshalb sollte jeder etwa 1,5 - 2 Liter Wasser pro Tag trinken.

Bis zu einem gewissen Maß kann der Körper einen Wassermangel durch Konzentrationsprozesse ausgleichen, doch dann schadet ein Flüssigkeitsdefizit dem menschlichen Organismus. Weil Wasser der Hauptbestandteil des Blutes ist, kann dieses nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Durch Flüssigkeitsmangel steigt die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen oder Verstopfungen. Auch die Haut und Schleimhäute trocknen aus. So haben Viren und Bakterien es leichter, in den Körper zu gelangen.

2 Liter trinken, täglich!

Bei Wissenschaftlichen Untersuchungen ist festgestellt worden, dass ein Wasserverlust von bereits 2 % des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt. Der Körper sendet Warnsignale, auf die man hören sollte, dazu gehören Kopfschmerzen, Übelkeit, Mundtrockenheit, Durstgefühl oder auch Appetitlosigkeit.

Es wird einem schwarz vor Augen. Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schlappeheit und womöglich leichte Ohnmacht - falls sie vergessen haben zu trinken, dann kann es daran liegen.

Wir müssen mehr trinken bei starkem Schwitzen, etwa bei hohen Temperaturen im Sommer, in überheizten Räumen oder bei Fieber. Aber auch bei Erbrechen, Durchfall und bei einer Diät steigt der Wasserbedarf erheblich. Auch Sport und andere körperliche Anstrengungen führen zu einem Mehrbedarf an Trinken, hier wirkt sich ein Wassermangel schnell leistungsmindernd und gesundheitsgefährdend aus.

Vor allem ältere Menschen trinken häufig zu wenig, dies hat mit dem nachlassenden Durstempfinden zu tun. Viele ältere Menschen bemerken deshalb gar nicht, dass sie zu wenig trinken. Es gibt häufig auch eine falsche

Vorstellung über den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Viele fürchten auch den nächtlichen Toilettengang oder vergessen ganz einfach, etwas zu trinken. Daneben wird oft infolge einer verringerten Konzentrationsfähigkeit der Nieren

vermehrt Flüssigkeit ausgeschieden. Ältere Menschen sind deshalb besonders anfällig für eine Austrocknung, fachsprachlich auch als Dehydration bezeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt älteren Erwachsenen insgesamt pro Tag etwa 2,25 Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Zwei Drittel davon entfallen auf geeignete Getränke und ein Drittel auf feste Nahrung wie Obst, Salat und Milchprodukte. Die insgesamt 1,5 Liter Getränk können dabei in Form von Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen getrunken werden.

Und was noch...

Die Sommerhitze verbringt man am besten im Schatten und lernt Siesta von den Spaniern. Sport im Hochsommer ist gefährlich, und auch für Einkäufe und Arztbesuche im Alter gilt: Mittags im Schatten und die Morgen- und Abendstunden nutzen.

Weiter wird dazu geraten, die Wohnung möglichst kühl zu halten und nur morgens und abends zu lüften. Außerdem sollten Sonnenschutzmittel und Sonnenhüte benutzt werden. Klingeln Sie auch mal bei Ihrem Nachbarn, gerade ältere Menschen freuen sich über Besuch. Nutzen Sie im Zweifelsfall Lieferdienste von Apotheken oder Lebensmittelgeschäften und trinken Sie mindestens einen Liter zusätzlich, ruhig natriumhaltiges Mineralwasser. | **Jörg Wachsmuth**



Sonnenhut, Sonnenschutz - Mittagshitze meiden (Foto:Techniker Krankenkasse)

Die Fußball-Fieberkurve steigt Frauen-WM ist größtes Sportereignis des Jahres



Wenn am 26. Juni 2011 um 15.00 Uhr das erste Spiel der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland angepfiffen wird, dann hoffen Millionen von sportbegeisterten Menschen auf eine Fortsetzung des Sommermärchens von 2006. Fünf Jahre nach der sportlich und atmosphärisch begeisternden WM, die den deutschen Gastgebern weltweit viel Sympathie brachte, gibt es nur einen gravierenden Unterschied: Diesmal stehen die Frauen im Mittelpunkt.

Frauenfußball, das wissen mittlerweile auch die letzten Nörgler, hat sich zu einem wichtigen Standbein der internationalen Mannschaftssportarten entwickelt. Vorbei sind die Zeiten, in denen sich die Männerwelt entweder gar nicht mit kickenden Frauen befasste, oder wenn doch, dann naserümpfend oder spottend. Die Frauen haben in den letzten 20 Jahren hinsichtlich Athletik, Ausdauer, Technik und Taktik gewaltig zu den Männern aufgeschlossen – in punkto Fairness sind sie ihnen sogar leuchtendes Vorbild.

Die deutsche Fußball-Nationalmannschaft der Frauen hat viel zu dieser positiven Entwicklung beigetragen. Als eine der spielstärksten Mannschaften zählt der Weltmeister von 2003 und 2007 neben den USA und Bra-

silien zu den drei Topfavoriten des Turniers. Trainerin Silvia Neid hat eine Mischung aus routinierten Spielerinnen (Spielführerin Birgit Prinz, Torhüterin Nadine Angerer, Kerstin Garefrekes und Ariane Hingst) und hoffnungsvollen Talenten (Alexandra Popp, Bianca Schmidt) zur Verfügung. Bis ins Halbfinale sollte es die deutsche Mannschaft eigentlich problemlos schaffen. Dann kommt es auf die Tagesform an – und wie so häufig im Fußball auch ein wenig auf das Glück!

Hoffen wir also auf schönes Wetter, volle Stadien, friedliche Fans beim Public Viewing und auf begeisternde Fußballspiele. | **Michael von Finckenstein**

Elf für Deutschland - Spielplan

Gruppe C		
28.06. 15:00	Leverkusen	Kolumbien – Schweden
28.06. 18.15	Dresden	USA – Nordkorea
02.07. 14.00	Augsburg	Nordkorea – Schweden
02.07. 18.00	Sinsheim	USA – Kolumbien
06.07. 20.45	Wolfsburg	Schweden – USA
06.07. 20.45	Bochum	Nordkorea – Kolumbien

Gruppe D		
29.06. 15:00	Augsburg	Norwegen – Äquat.-Guinea
29.06. 18.15	M'Gladbach	Brasilien – Australien
03.07. 14.00	Bochum	Australien – Äquat.-Guinea
03.07. 18.15	Wolfsburg	Brasilien – Norwegen
06.07. 18.00	Frankfurt a.M.	Äquat.-Guinea – Brasilien
06.07. 18.00	Leverkusen	Australien – Norwegen

Gruppe A		
26.06. 15:00	Sinsheim	Nigeria – Frankreich
26.06. 18.00	Berlin	Deutschland – Kanada
30.06. 18.00	Bochum	Kanada – Frankreich
30.06. 20.45	Frankfurt a.M.	Deutschland – Nigeria
05.07. 20.45	M'gladbach	Frankreich – Deutschland
05.07. 20.45	Dresden	Kanada – Nigeria

Gruppe B		
27.06. 15:00	Bochum	Japan – Neuseeland
27.06. 18.00	Wolfsburg	Mexiko – England
01.07. 15.00	Leverkusen	Japan – Mexiko
01.07. 18.15	Dresden	Neuseeland – England
05.07. 18.15	Augsburg	England – Japan
05.07. 18.15	Sinsheim	Neuseeland – Mexiko

Viertelfinale		
09.07. 18:00	Leverkusen	1. Gruppe B – 2. Gruppe A
09.07. 20:45	Wolfsburg	1. Gruppe A – 2. Gruppe B
10.07. 13:00	Augsburg	1. Gruppe C – 2. Gruppe D
10.07. 17:30	Dresden	1. Gruppe D – 2. Gruppe C

Halbfinale		
13.07. 18:00	M'Gladbach	1. Leverkusen – 1. Dresden
13.07. 20:45	Frankfurt a.M.	1. Wolfsburg – 1. Augsburg



Foto: DFB (rechts, oben) iStock (links, unten)

Gewinner Halbfinale

Verlierer

Spiel um den 3. Platz
16.07. 17.30 Sinsheim

Endspiel
17.07. 20:45 Frankfurt a.M.

Alt und krank – aber nicht wehrlos

Patientenrechte sind ein hohes Gut

Stellen Sie sich einmal Folgendes vor: Ihr Hausarzt möchte Sie nach einer Untersuchung an einen Facharzt überweisen und empfiehlt Ihnen einen Arzt in der Nachbarschaft. Sie aber möchten lieber zu einer Fachärztin zehn Kilometer entfernt, da dort schon einmal ein guter Freund bestens betreut wurde. Das sagen sie auch Ihrem Hausarzt, doch der beharrt auf seinem Vorschlag und stellt Ihnen die Überweisung ohne weitere Diskussion aus. Eingeschüchtert nehmen Sie diese entgegen. Sie fühlen sich mutlos und schlecht behandelt.

Dieses konstruierte Beispiel ist kein Einzelfall. Patienten fühlen sich Ärzten und Krankenkassen gegenüber häufig als Bittsteller. Das liegt unter anderem daran, dass sie nicht oder nur unzureichend über ihre Patientenrechte informiert sind. Unter Patientenrechten versteht man die Rechte der Versicherten gegenüber Ärzten und anderen Angehörigen des Gesundheitswesens im Rahmen einer Heilbehandlung. Zu den wichtigsten Rechten gehören:

das Selbstbestimmungsrecht, das Prinzip der Einwilligung (also das Verbot von Behandlungen ohne Zustimmung des Patienten), das Recht auf sorgfältige Heilbehandlung nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft sowie das Recht auf freie Arztwahl und freie Krankenhauswahl. Ein informierter und selbstbewusster Patient hätte also im geschilderten Fall seinem Hausarzt gegenüber darauf bestehen können, zu der Ärztin seines Vertrauens überwiesen zu werden.

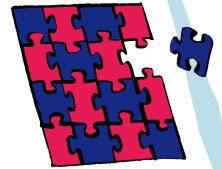
Zu den weiteren elementaren Patientenrechten zählt das Recht zur Einsicht in die Patientenakte. Ärzte sind im Rahmen ihrer Tätigkeit zur Dokumentation ihrer Behandlung nicht nur aus Abrechnungsgründen gesetzlich verpflichtet. Das Bundesverfassungsgericht hat im Jahr

2006 festgestellt, dass der Patient ein geschütztes Interesse daran hat zu erfahren, wie mit seiner Gesundheit umgegangen wurde, welche Daten sich dabei ergeben haben und wie man die weitere Entwicklung einschätzt. Dies bezieht sich jedoch nur auf die Einsicht der Patientenunterlagen, nicht jedoch auf die Aushändigung der Originale. Insofern muss sich der Patient mit Fotokopien begnügen. Ärztliche Aufzeichnungen müssen übrigens 30 Jahre verwahrt werden, für Röntgenbilder gilt eine Frist von 10 Jahren.

Die Patientenrechte umfassen auch das Recht auf Aufklärung über Risiken, Chancen und Alternativen zur gewählten Behandlung. Der behandelnde Arzt muss seinen Patienten vor jedem Eingriff und vor der mit einem Eingriff verbundenen Medikation über die Diagnostik, die geplante Therapie sowie über die Risiken der Behandlung, deren Alternativen und deren Aussichten in vollem Umfang und für medizinische Laien verständlich informieren.

Nimmt der Arzt einen Eingriff ohne entsprechende Einwilligung des Patienten vor, so liegt – auch wenn sich der Gesundheitszustand des Patienten durch den Eingriff verbessert – nicht nur ein Verstoß gegen dessen Patientenrechte, sondern auch eine Körperverletzung vor. Die Pflicht des Arztes zu helfen findet ihre Grenze in dem Recht des mündigen Patienten, eine Behandlung oder Behandlungsform abzulehnen. Das bedeutet: Ohne Einwilligung des Patienten sind dem Arzt die Hände gebunden. | **Michael von Finckenstein**

Büro der **Patientenbeauftragten von Berlin** Karin Stötzner, Mo - Fr, 10.00 – 14.00 Uhr, persönliche Sprechstunde nach Vereinbarung:
Telefon 9025-2010, Telefax 9025-2501



Meine Krankenkasse schließt

Die Schließung der City BKK ist derzeit in den Schlagzeilen. Die über sie Versicherten, viele aus Berlin, müssen sich eine neue gesetzliche Kranken- und Pflegekasse suchen. Zeit bleibt bis 2 Wochen nach dem Ende der Krankenkasse, im Fall der City BKK also dem 1. Juli 2011. Die neue Krankenkasse übernimmt alle Leistungen. Die Kunden der City BKK, die Arbeitnehmer oder Rentner sind und nicht rechtzeitig sich für eine neue Krankenkasse entscheiden, werden durch den Arbeitgeber bzw. den Rentenversicherer in die Krankenkasse versichert, in der sie vor der City BKK versichert waren. Sollte die alte Versicherung nicht ermittelt werden können, wird der Arbeitnehmer bzw. der Rentenversicherer eine neue Kran-

kenkasse auswählen. Problematisch ist der Fall für freiwillig versicherte Mitglieder. Diese haben bis zum 30.09.2011 Zeit, in eine andere gesetzliche Versicherung zu wechseln, danach besteht nur noch die Möglichkeit, in den Privaten krankenversichert zu werden.

Bereits im Vorfeld gezahlte Zusatzbeiträge erstattet die City BKK.

Noch ein Tipp: Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen weder Gesundheitsprüfungen durchführen noch Mitglieder ablehnen. Der Kas- senwechsel kann schriftlich mit Einschreiben erfolgen, Antragsformulare gibt es im Internet. Dem Antrag wird die Bestätigung über Schließung der Krankenkasse beigelegt. Es ist nicht notwendig, dafür eine Geschäftsstelle aufzusuchen.

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>

HEILKRÄUTERGARTEN



DILL

Foto: Markus Hagenlocher

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.

Dill oder Gurkenkraut (*Anethum graveolens*) ist eine Gewürzpflanze aus der Familie der Doldenblütler

(*Apiaceae*). Stammt ursprünglich aus Vorderasien, wird heute weltweit angebaut.

Anwendung: Samen als Tee gekocht

Wirkung: Dill als Tee hilft gegen Blähungen und Magenkrämpfe und regt bei Müttern die Milchproduktion an. Ein Sitzbad aus Dill-Samen hilft bei Krämpfen der Gebärmutter.

Vor 60 Jahren ...

Die Stachelschweine ziehen in die „Ewige Lampe“

Das politische Kabarett in Deutschland hatte seine Hochphase zweifelsohne in den frühen Jahren der Bundesrepublik, also in den 50er und 60er Jahren. Namen wie „Münchener Lach- und Schießgesellschaft“, das „Kom(m)ödchen“ in Düsseldorf, die „Tol(l)eranten“ in Mainz oder die „Schmiere“ in Frankfurt am Main standen für bissig-komische Betrachtung der aktuellen gesellschaftspolitischen Geschehnisse. Der Kalte Krieg, das Wirtschaftswunder und die Auseinandersetzungen der Bundesregierung mit der parlamentarischen – und später außerparlamentarischen – Opposition waren die Themen, die von den Kabarettisten auf satirische Weise verarbeitet wurden. Anders als im Osten Deutschlands, wo Kabarett wie „Die Distel“ oder die „Leipziger Pfeffermühle“ unter staatlicher Zensur litten, konnten die westdeutschen Kolleginnen und Kollegen ungebremst ihrer scharfzüngigen Arbeit nachgehen. Eines der herausragendsten kabarettistischen Ensembles waren und sind „Die Stachelschweine“ in Berlin.



Das aktuelle Ensemble v.l.: Jan Felski, Kristin Wolf, Detlef Neuhaus, Birgit Edenharter, Holger Güttersberger (Foto: Die Stachelschweine)

Der 29. Oktober 1949 gilt als Geburtsstunde der Stachelschweine. An diesem Tag fand die Premiere des ersten Programms „Alles irrsinnig komisch“ statt. Unter der Regie von Alexander Welbat spielten Traudel Dombach, Horst Gabriel, Dorle Hintze, Ilse Marggraf, Günter Pfitzmann, Rolf Ulrich – und selbst Regisseur Welbat war mit von der Partie. Auftrittsort war die legendäre „Badewanne“, der bekannteste Berliner Jazzclub der 50er und 60er Jahre, der im Tauentzienpalast

in der Nürnberger Straße sein Domizil hatte. Später wechselte das Ensemble in das Restaurant „Burgkeller“ am Kurfürstendamm, ehe im Frühjahr 1951 den Stachelschweinen mit einem Personal- und Ortswechsel der große Durchbruch gelingen sollte.

Das alte Ensemble hatte sich wegen künstlerischer Differenzen in zwei Lager gespalten und sich schließlich getrennt. Die Gruppe um Texter und Urmitglied Rolf Ulrich suchte für ihr neues Programm eine neue Spielstätte – und fand sie in der Rankestraße in Charlottenburg.

Das dortige Lokal „Ewige Lampe“, bis dato ein reines Restaurant in prestigeträchtiger Ku'dammnähe, wurde mit einer Bühne versehen und auch technisch für das Kabarett ausgestattet. Mit dem Umzug in die „Ewige Lampe“ änderte sich auch die Besetzung des Ensembles. Jo Herbst, Achim Strietzel und Wolfgang Gruner kamen hinzu, drei Akteure, die die Stachelschweine über viele Jahre – Gruner sogar Jahrzehnte! – prägen sollten.

Den gewissen gesellschaftspolitischen Biss erhielten die Stachelschweine dann von Exzentriker Wolfgang Neuss, der zwei Jahre für das Ensemble Regie führte.

Insgesamt 14 Jahre und 24 Programme diente die „Ewige Lampe“ den Stachelschweinen als Domizil. Hier waren sie zuhause, in der speziellen, heimeligen und intimen Atmosphäre konnten sie sich entfalten. Bedeutende Künstler wie Harald Philipp, Rolf von Sydow, Edith Hancke und Wolfgang Spier traten mit dem Ensemble auf oder übernahmen die künstlerische Leitung. Einem großen Publikum bekannt wurden die Stachelschweine dann einerseits durch ihre Tourneen quer durch die Bundesrepublik, vor allem aber durch Direktübertragungen im Deutschen Fernsehen. Einzelne Mitglieder des Kabarets erlangten hohe Bekanntheit weit über die Grenzen Berlins hinaus. Achim Strietzel etwa war ein gern gehörter Stimmenimitator von Altbundeskanzler Willy Brandt, Günter Pfitzmann, Joachim Teege und Edith Hancke machten Karriere auch im Schauspielbereich und Wolfgang Gruner etablierte sich als Berliner Original dank



Das Ensemble Anfang der 50er Jahre: Obere Reihe v.l.: Rolf Becker, Günter Pfitzmann, Rolf Ulrich; untere Reihe: Wolfgang Gruner, Jo Herbst, Inge Wolffberg, Ingeborg Wellmann, Achim Strietzel (Foto: Archiv Stachelschweine)

seiner Auftritte in der Quizsendung „Der große Preis“ mit Wim Thoelke.

Ihren Dreh- und Angelpunkt haben die Stachelschweine seit 1965 im Europa-Center an der Gedächtniskirche. Der Theatersaal mit 331 Sitzplätzen, das Büro und die Vorverkaufsstelle befinden sich dort. Stolz ist man im Traditionshaus, dass das Theater im Untergeschoss behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei erreichbar ist. Rollstuhlplätze können an der Theaterkasse reserviert werden. Zurzeit spielt das Kabarett sein 69. Programm mit dem Titel „Allet verkehrt“. Bei einer kabarettistischen Reise durch Berlin werden „pointensicher satirische Schauplätze angefahren und die absurdesten Regionen und (Themen)gebiete besucht“, heißt es in der Vorankündigung. „Nicht nur der S-Bahn-Verkehr läuft ja bekanntlich in der Hauptstadt schief... Wer kehrt hier was unter den Tisch? Wer verkehrt mit wem? Und wenn ja: warum? Verkehrsprobleme allerorten. Doch wer, wenn nicht die Stachelschweine, eignet sich besser, um die Dinge wieder ins Rollen zu bringen?“ Auch im 63. Jahr ihres Bestehens halten sich die Stachelschweine an das, was ihnen Erich Kästner einst ins Stammbuch geschrieben hat: „Liebe Stachelschweine, laßt Euch nie rasieren!“, um dann hinzuzufügen: „Überflüssiger Rat.“ | **Michael von Finckenstein**

LACHMUSKELPFLEGE

Gewinnspiel: Freikarten für eine Vorstellung der Stachelschweine

Für die Vorstellung des aktuellen Programms der Stachelschweine unter dem Titel „Allet verkehrt“ am Donnerstag, den 30. Juni 2011 verlost Ihr „Pflegebote“ 3x2 Freikarten. Die Freikarten erhalten die ersten drei Anrufer, die sich dafür unter der Telefonnummer 030 - 626 088 27 (bis zum 25. Juni 2011) bei uns bewerben. (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Pflegebote-Rabatt:

Alle anderen Leser, die nicht in den Genuss der Freikarten kommen, erhalten für die Vorstellungen vom 1. Juni bis zum 2. Juli 2011 einen Rabatt von 20% auf den Normalpreis. Es genügt, bei der Buchung das Codewort „**Pflegebote**“ zu nennen oder einzugeben. Tickets und Informationen: 030 - 261 47 95.

EINMAL GUT GELACHT..

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 gibt es in Ostfriesland Ebbe und Flut? Als die Ostfriesen ans Meer kamen, hat sich das Wasser so erschrocken, dass es sich ganz weit zurückzog. Und nun kommt es jeden Tag zweimal, um zu gucken, ob die immer noch da sind...

Ein schwarz gekleideter Mann klopft an die Himmelstür. Petrus öffnet und fragt: „Warst Du jemals ungerecht?“ - „Ich war Fussball-Schiedsrichter“, meint der Mann, „einmal bei einem Spiel Italien gegen England habe ich Italien einen Elfmeter zugesprochen. Das war falsch.“ - „Wie lange ist das her?“ - „Etwa 30 Sekunden!“

Eine Fußballmannschaft fliegt nach Amerika. Aus Langeweile beginnen die Burschen, in der Maschine mit dem Leder zu spielen. Der Pilot kann die Maschine kaum noch halten und schickt den Funker nach hinten. Nach zwei Minuten ist absolute Ruhe. „Wie hast du denn das gemacht?“ - „Na ja“, meint er, „ich habe gesagt: Jungs, es ist so schönes Wetter draußen, spielt doch vor der Tür!“

Im Mathe-Unterricht fragt der Lehrer: „Kurt, Dein Vater geht von Ort A nach B und legt vier Kilometer in der Stunde zurück. Dein Onkel geht von B nach A und legt fünf Kilometer in der Stunde zurück. Wo treffen sie sich?“ - Klein Kurt meldet sich und antwortet dem Lehrert: „Im nächsten Wirtshaus an der Straße!“

SUDOKU-RÄTSEL

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

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

AUS IHRER SOZIALSTATION

Pflanzenpflege auf Balkonien



Der Sommer ist da! Endlich kann wieder ein großer Teil des Lebens im Freien stattfinden oder zumindest auf Balkonien. Haben Sie ihren Balkon schon bepflanzt? Ihre Sozialstation Mobil unterstützt auch bei der Gestaltung der Blumenkästen. Gerne helfen wir bei der Begrünung des Balkons. Besorgen mit Ihnen oder für Sie Blumen und andere Balkonpflanzen sowie Blumenerde.

Die Bepflanzung übernehmen wir im Rahmen der Betreuung oder Hauswirtschaft.

Gerade im Frühjahr und Sommer ist ein beplanter Balkon ein Stück Lebensqualität, auf das auch im Alter oder Pflegefall nicht verzichtet werden muss.

Und auf die ausreichende Bewässerung achten wir auch

noch. Falls Sie diesen Service in Anspruch nehmen möchten, sprechen Sie unsere Mitarbeiter doch einfach an oder melden sich telefonisch in unserem Büro.

Sozialstation Mobil GmbH:

Senftenberger Ring 44G - 13435 Berlin - **Tel: 030 / 416 98 11**

Beratungsbüro Spandau:

Falkenhagener Straße 28 - 13585 Berlin - Tel: 030 / 351 923 01

Fax: 030 / 416 96 12

@ www.sozialstationmobil.de

Wichtige Telefonnummern

Polizeiruf
110

Feuerwehr
112

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

Leben in Würde e.V.
030 / 75 44 22 97

Kassenärztlicher Notdienst
030 / 31 00 31

Kurzzeitpflege im Jüdischen Krankenhaus
030 / 469 970 66

Wohnpflegezentrum am Jüdischen Krankenhaus
030 / 4994 3373

Zahnärztlicher Notdienst
030 / 89 00 43 33

Pflegestützpunkt Berlin
Pflegeberatung
030 / 754 42 299

LISA - Hausnotrufsystem
030 / 19 705

Telefonseelsorge e.V.
0800 111 0 111

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

Behörden **Taxiruf**
115 0800 22222 55

Seit über 15 Jahren in Reinickendorf!



Sozialstation Mobil

Wir übernehmen für Sie sämtliche Leistungen im Rahmen der Pflege- und Krankenversicherung:

- Hauswirtschaft (Hausputz, Einkauf, Kochen)
- Körperpflege, Kleiderpflege
- Ausführung ärztlicher Verordnungen (Wundversorgung, Blutzuckermessung, Medikamentengabe usw.)
- Betreutes Wohnen mit 24-Stunden-Pflege als Alternative zum Heim (Wohngemeinschaft)
- psychiatrische Pflege für Demenzkranke
- Begleitung zu Ämtern und Ärzten
- Pflegeberatung
- Pflegekurse für pflegende Angehörige



Senftenberger Ring 44 G - 13435 Berlin

Tel. (030) 416 98 11

www.sozialstationmobil.de

Freundlich - gründlich - zuverlässig!