

# CareCart

Das Infomagazin Ihrer Seniorenbetreuung



## „Das Pflorgeteam24“ Gesundheits-Check: Wir testen Sie auf Herz und...

**125 / 72 / 64** – nein, das sind nicht die Traummaße von Deutschlands neuem Topmodell. Die Zahlen, die wir Ihnen hier präsentieren, stehen für die so genannten Vitalwerte Blutdruck (125 zu 72) und Puls (64 Schläge pro Minute). Genau genommen sind es die Vitalwerte von Frau Frieda Martens, die uns freundlicher Weise erlaubt hat, diese zu veröffentlichen. Der Grund: Frau Martens ist eine der vielen fleißigen Teilnehmer an unserem Kreuzworträtsel. Und sie ist auch eine der 24 Gewinner, die wir aus dem großen Stapel an Einsendern gezogen haben. Zu gewinnen war viermal das

Buch „Richtig helfen bei Demenz“ und insgesamt 20 Gesundheits-Checks. Allen Gewinnern gratulieren wir ganz herzlich!

Zu dem Gesundheits-Check, den auch unsere Leserin Frau Martens gewonnen hat, laden wir auch alle anderen Bürger und Bürgerinnen der Rolandstadt herzlich ein: Ab sofort können Sie die Vitalwerte Blutdruck, Puls und Cholesterin bei „Das Pflorgeteam24“ messen lassen. Was Sie tun müssen, ist einfach Folgendes: Sie rufen unter 04103 / 989770 bei Pflegedienstleiterin Gabi Pfeiffer und ihrer Partnerin Jana



das  
**PFLEGETEAM 24**

**Seniorenstz an der Elbe**

Dauksch an und vereinbaren einen Termin für Ihren persönlichen Gesundheits-Check im Büro Rosengarten 5. Der Check wird nach Anmeldung immer von Dienstag bis Donnerstag durchgeführt. Dabei überprüft



eine Mitarbeiterin des Teams mit speziellen Tests, ob Ihre Vitalwerte in Ordnung sind. Diagnosen oder Vorschläge für Behandlungen werden vom „Pflorgeteam24“ jedoch nicht erstellt.

Dieser neue Service ist für Sie nahezu kostenlos. Wir bitten Sie lediglich um eine kleine Gebühr von 2,- Euro, da die einzelnen Tests sehr hochwertig sind. Aber Sie tun auch Gutes damit, denn einen Teil der Gebühren spenden wir regelmäßig an gemeinnützige Einrichtungen, wie z. B. die Kinderkrebshilfe. Für sich selber etwas tun und für andere Gutes tun - das ist das Motto, unter dem wir als „CareCart“-Redaktion und „Das Pflorgeteam24“ diesen neuen Service anbieten. Schön wenn Sie ihn nutzen.

Gesundheits-Check nach telefonischer Anmeldung dienstags bis donnerstags bei „Das Pflorgeteam24“ unter Telefon 0 41 03 / 98 97 70.

**HausMenue**

**Kurzzeitpflege**

Editorial

## Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Um es gleich zu sagen: Wir sind überwältigt! Überwältigt von den vielen und vor allem guten Reaktionen auf „CareCart“, Ihr neues Magazin für Seniorenbetreuung. Ob lobende Worte, postalische Zuwendung oder die Teilnahme am Gewinnspiel – die vielen positiven Reaktionen sind für uns der beste Beweis, dass die Herausgabe genau richtig war. Also, machen wir weiter so! Hier ist sie, die zweite „CareCart“ mit Dingen, die Sie bereits kennen, wie personelle Nachrichten und medizinischen Infos. Anderes ist neu wie ein Interview mit interessanten Personen. Lassen Sie sich überraschen!

Noch einmal zum Titel „CareCart“. Er erklärt sich so: „Care“ heißt Sorge, Sorgfalt, Vorsicht – täglich sorgen wir für unsere Kunden, arbeiten mit Vorsicht und teilen deren Sorgen. „Cart“ heißt Karren und ist für uns ein Symbol für die Mobilität, mit der wir für Sie einsatzbereit sind. Letztendlich bedeutet „CareCart“ zusammen Einkaufswagen. Auch das passt, denn jeder Kunde erhält bei uns, ähnlich wie beim Einkauf, das, was er sich für seine Bedürfnisse wünscht. Und weil Einkaufen etwas Kommunikatives hat, soll unser Magazin auch ein Mittel zur Kommunikation sein. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine besinnliche Adventszeit, schöne Weihnachtstage und ein gutes neues Jahr.



Gabi Pfeiffer Florian Wenckstern

*Florian Wenckstern*

*Florian Wenckstern*

## Interview: „Täglich Blutzucker messen - das macht Schwester Gabi!“

**CC-Redaktion:** „Schönen guten Tag, Herr Weihnachtsmann. Ist ja nicht leicht, Sie zu erreichen. Sie sind wohl viel beschäftigt im Moment?“

**Weihnachtsmann:** „Es ist zwei Wochen vorm Fest, da haben meine Engel und ich reichlich zu tun. Mein Tag könnte 48 Stunden haben. Aber wie sage ich: Wer anderen Gutes tut, ist immer im Einsatz!“

**CC-Redaktion:** „Wahrlich ein gutes Motto, wenn man für andere da ist! Aber trotzdem, wer kümmert sich bei all dieser Arbeit um Ihr persönliches Wohl?“

**Weihnachtsmann:** „Och, da machen Sie sich mal keine Sorgen! Ich hab doch Schwester Gabi und ihr „Pflegeteam24“. Wenn ich zu viel

genascht habe, kontrollieren die meinen Blutzucker. Und die unsäglichen Kompressionsstrümpfe, die ich tragen muss, ziehen sie mir morgens an und abends wieder aus. Das klappt. Auf die ist Verlass.



**CC-Redaktion:** „Da scheinen Sie ja in guten Händen zu sein?“

**Weihnachtsmann** (lacht von Herzen): „Das kann man

wohl sagen. Zweimal in der Woche helfen mir Gabis Schwestern sogar beim Duschen. Ich möchte sagen: Die sind wahre Engel...“

**CC-Redaktion:** „Und Ihre eigene Engelschar, Herr Weihnachtsmann. Wie halten die diese viele Arbeit aus?“

**Weihnachtsmann:** „Nun ja, einige sind ja nicht mehr die Jüngsten. Aber auch da hilft uns „Das Pflegeteam24“. Blutzucker und Cholesterin messen, die tägliche Tabletteneinnahme überprüfen. Und bekocht werden wir auch.“

**CC-Redaktion:** „Was, Schwester Gabi und ihr Team kochen auch für Sie?“

**Weihnachtsmann:** „Nein,

nein, das nicht! Aber das dazu gehörende „HausMenu“. Ralf Hermann und sein Küchenteam verwöhnen uns bestens. Sogar am Heiligen Abend lasse ich mir dieses gute „Essen auf Rädern“ zu mir und den Engeln nach Hause liefern.

**CC-Redaktion:** „Und wenn das alles geschafft ist? Dann geht's erst einmal ab in den Urlaub?“

**Weihnachtsmann:** „Wo denken Sie hin?! Ich mache viel lieber eine Kurzzeitpflege im „Seniorenstanz an der Elbe“ und erhole mich dort bestens.“

**CC-Redaktion:** „Na dann, Herr Weihnachtsmann. Noch bestes Gelingen und dann erholen Sie sich auch gut. Danke für das Interview.“



### 17.12.2006 - Auktion im Seniorensitz

#### Zum Ersten, zum Zweiten, zum Dritten. Den Zuschlag bekommt ...

...am Ende immer die Kinderkrebshilfe. Denn zu deren Gunsten veranstaltet der „Seniorenstanz an der Elbe“ wieder seine Kunst-Auktion in den eigenen Räumen in der Hafestraße 16 – 18. Eine Nachmittagsveranstaltung, die in

der Vorweihnachtszeit bereits Tradition hat: Zum nunmehr 12. Mal laden Seniorensitz-Inhaber Florian Wenckstern und sein Team alle an Kunst interessierten Menschen zu diesem spannenden wie geselligen Ereignis herzlich ein. Jedes Jahr stellt sich für alle Beteiligten schon im Vorwege die Frage, wie viele Bilder,

Kunstobjekte usw. von verschiedenen Seiten gespendet werden. „Die Entwicklung der Auktion ist für uns ein unglaublicher Erfolg. Am Anfang waren wir froh, wenn zwei Hände voll an Kunstwerken zusammen kamen. In der Zwischenzeit ist die Menge an gespendeten Bildern und Objekten sehr viel größer als erwartet“, sagt Florian Wenckstern über die Kunst-

Auktion. Zu dieser gehört neben der Versteigerung auch das nette Beisammensein in den Räumen des „Seniorenstanzes an der Elbe“. Dort begrüßt Florian Wenckstern gemeinsam mit seinen Partnern vom „HausMenu“ und dem „Pflegeteam24“ alle Gäste ab 15.00 Uhr herzlich bei Kaffee und Kuchen.

Anzeige



**Therapiezentrum mobilis**

Krankengymnastik · Massage

Bahnhofstraße 52 · 22880 Wedel

Telefon 041 03/75 01

**Cordelia`s mobiler  
friseurservice**  
Cordelia Grimpe-Luhmann

Feldstr 74  
22880 Wedel

04103 8034667  
mobil 015205702473  
cordelia1@hotmail.de

Abschied nehmen heißt es zum Ende des Jahres beim „Pflegeteam24“: **Brigitte Tetzner** geht dann in Rente. Die examinierte Krankenschwester hilft jedoch bei Bedarf gerne mal mit aus.

Noch „frisch“ im Team ist **Sascha Mertens-Finnigan**: Die gebürtige Hamburgerin unterstützt die ambulante Crew seit Oktober als Pflegehelferin in Teilzeit. Sie ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern seit vielen Jahren in der Rolandstadt.



Und dann ist da noch **Jana Dauksch**, die ihr Versprechen, zu ihrem 30. Geburtstag einen auszugeben, gerne wahr gemacht hat: Danke Jana - es war eine tolle Party, und im Look von Tina Turner (oder so ähnlich) sahst Du klasse aus.

Unser Küchenchef zum Thema

## „Ab und zu mal vegetarisch!“



Küchenchef Ralf Herrmann

**Speisen mit Genuss aber ohne Reue. Schlemmen und dabei die Gesundheit fördern. Die vegetarische Küche macht es möglich. Und beugt sogar Krankheiten vor.**

Schon auf dem Teller ist es ein Genuss, von dem ich sagen möchte: „Das Auge isst mit!“ Leuchtend bunte Gerichte bei

denen erntefrisches Gemüse und saftiges Obst den Ton angeben. Dazu jede Art von Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Mal mit aromatischem Käse, mit Joghurt- oder Quarkdipp kombiniert oder umgeben von Salaten und Sprossensorten. Kaum eine Küche bietet so viele Möglichkeiten wie die Vegetarische - und entspricht dabei, ganz ohne Fleisch, in ihrer Nährstoffzusammensetzung in idealer Weise den Bedürfnissen unseres Organismus.

Überwiegend Kohlenhydrate, mäßig Eiweiß und wenig Fett. Dazu eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen. Das alles hat für unsere Gesundheit und Wohlbefinden unerlässliche Vorteile, die wir bei regelmäßiger vegetarischer Ernährung

nicht nur spüren sondern auch sehen: ein reines, strafferes Hautbild und festeres glänzendes Haar zählen zu den positiven Effekten sowie ein besseres Immunsystem, aktive Gesundheitsvorsorge und im Krankheitsfall eine bessere Genesung. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rheuma, Gicht, Arthritis und Diabetes sind nur einige Krankheitsbilder, bei denen vegetarische Ernährung nachgewiesen vorbeugende „Arbeit“ leistet. Dabei muss niemand gleich zum Vegetarier werden und Fleisch von seinem Teller verbannen. Jedoch ist es ratsam, sich ein- bis zweimal in der Woche dem „puren Genuss“ mit viel Gemüse, Obst und Getreide hinzugeben. Und einzelne Elemente der vegetarischen Küche, wie knackiger Salat und gedünstetes

Gemüse, lassen sich auch gut zu „schweren“ Fleischgerichten kombinieren. Gerade jetzt in der Adventszeit und zu den Weihnachtstagen, an denen es ja doch sehr viel üppiger zugeht. Unsere Gesundheit wird es uns danken.



REZEPTIDEE

Unter [www.hausmenue.de](http://www.hausmenue.de) gibt es die neueste Rezeptidee von Ralf Herrmann zum herunterladen! Guten Appetit!

Stellen Sie uns auf die Probe ...

... und lernen Sie den guten Geschmack und die Vielfalt vom „HausMenue“ kennen. Das geht ganz einfach: Sie ordern unsere aktuelle Menükarte, suchen sich ein Gericht Ihrer Wahl aus und bekommen dieses dann zu Ihnen nach Hause geliefert. Von einem unserer freundlichen Fahrer und Fahrerinnen. Frisch auf den Tisch. Und vor allem kostenlos – als Dankeschön für Ihr Interesse! Anruf genügt unter **0 41 03 – 93 35 11**. Dann heißt es „Guten Appetit“!

## Bestens betreut

**Für Geselligkeit und Selbstständigkeit:**



**Maria Schmitt**

Ob Basteln zu Ostern oder im Advent, miteinander singen oder „Bingo“ spielen – wenn es im „Seniorenstz“ um Spaß und Geselligkeit geht, ist Maria Schmitt

die „gute Seele“ des Hauses: Seit Januar diesen Jahres bekleidet die 55jährige die Position der Altentherapeutin und hat sich durch ihre freundliche und motivierende Art einen besonderen Platz bei den Bewohnern erobert. Wohl auch weil sie in ihrer Arbeit mehr als Betreuung und Unterhaltung sieht. „Die Grundlage meiner Tätigkeit liegt in einer ganzheitlichen Sicht des Menschen, die ihn in seinen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Befindlichkeiten wahr- und annimmt“, sagt die in Uetersen geborene und dort ausgebildete Arzthelferin, die sich nach mehreren Tätigkeiten im Seniorenbereich zur Altentherapeutin hat fortbilden lassen. Besonders die Erhaltung und Förderung der Selbstbestimmung und Selbstständigkeit äl-

terer Menschen sieht sie bei diesem Prinzip als Ziel ihrer Arbeit. Neben Gedächtnistraining, musikalischen und gestalterischen Arbeiten und Gymnastik im Sitzen lädt Frau Schmitt die Bewohner daher zu Biografiearbeit und Gesprächen ein und organisiert Ausflüge, Lesungen, Konzerte, Filmabende, Gottesdienste und jahreszeitliche Feste. Und wenn es

im Miteinander mal nicht so geht, steht Maria Schmitt Bewohnern, Pflegern und Angehörigen auch zur Konfliktbewältigung zur Seite. Der absolute „Renner“ ihrer Angebote ist aber „Bingo“. Steht dieses Spiel auf dem Plan, kommen die „Seniorenstz“-Bewohner in Scharen – nach dem Motto: „Spiel und Spannung, das macht auch im Alter Spaß!“

### Übrigens...

...können Sie uns auch im Internet „besuchen“ und sich ein Bild von uns und unseren Leistungen machen. Klicken Sie sich einfach ein bei

[www.daspflegeteam24.de](http://www.daspflegeteam24.de)  
[www.seniorenstz-wedel.de](http://www.seniorenstz-wedel.de)  
[www.hausmenue.de](http://www.hausmenue.de)

Sie brauchen auch mal Hilfe in alltäglichen Dingen, wie einkaufen, durchsaugen, Fenster putzen oder Begleitung z. B. bei Arztbesuchen und Behördengängen? Sprechen Sie uns an. Wir kooperieren mit vielen Dienstleistern am Ort, die Ihnen in solchen Situationen helfen.

Anruf genügt unter 0 41 03 – 98 97 70.

# Bestens informiert...

## Spritzenbedarf vor Abflug bestätigen lassen

Reisende, die notwendige Spritzen, Kanülen oder Tabletten mit in den Urlaub nehmen, sollten sich den Bedarf ärztlich attestieren lassen, empfiehlt die Techniker Krankenkasse (TK). So können Schwierigkeiten bei der Flughafen-Kontrolle und mit Zollbehörden vermieden werden. Für Reisen in die USA und nach Großbritannien gelten besondere Sicherheitsvorschriften. Chronisch Kranke, die Medikamente während der Flugreise nehmen müssen, sollten sich rechtzeitig bei der Fluggesellschaft erkundigen, ob sie diese im Handgepäck mitnehmen dürfen. In der Regel dürfen verschreibungspflichtige Medikamente mit an Bord, wenn der Arzt die Notwendigkeit bescheinigt. Dies gilt auch für flüssige Mittel

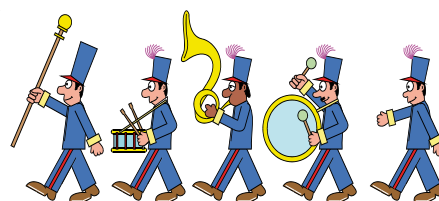
wie Asthma-Spray oder Insulin. Weitere Informationen gibt es unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) in der Rubrik „Urlaub & Reisen“ oder bei jedem Hausarzt.

## Durchbruch in der Parkinson-Diagnostik?

Die Parkinson-Erkrankung (Schüttellähmung) könnte vielleicht bald medikamentös noch im frühen Stadium gestoppt werden, berichtet der „Medical Mirror“. Der Grund dafür: Mit der „transkraniellen“ Sonographie wurde eine spezielle Ultraschall-Methode entwickelt, die Anzeichen von Parkinson so früh sichtbar machen kann, dass das Gehirn noch nicht spürbar geschädigt ist. Dabei wird lediglich eine Ultraschall-Sonde ohne Schmerzen für den Patienten an die Schläfe gehalten.

## Tabletten nach Plan nehmen

An einem Tag um 8.00 Uhr die verordneten Medikamente einnehmen, am anderen Tag erst um 10.00 Uhr – besser nicht! Wenn sich Patienten möglichst exakt an Dosierungs- und Einnahmeverordnungen für Tabletten, Tropfen usw. halten, haben sie größere Genesungschancen. Häufig sogar um ein vielfaches. Das ermittelten Pharmazeuten der Universität Alberta (Kanada) in 21 Studien mit rund 47.000 Teilnehmern. Das Besondere: Selbst die ca. 20.000 Probanden, die Placebos (Scheinmedikamente ohne Wirkung) erhielten, zeigten bei regelmäßiger Einnahme eine schnellere Genesung.



# Bestens durchdacht...

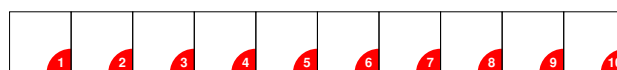
## Gewinnen Sie!

Lösen Sie das nebenstehende Kreuzworträtsel und schicken Sie uns die Lösung! Wir verlosen 3 Gutscheine von Cordelia's Mobilem Friseur-Service, mehrere interessante Bücher und 10 x einen Gesundheits-Check beim „Pflegeteam24“. Per Post: Das Pflegeteam24, Rosengarten 5, 22880 Wedel, per eMail: [loesung@care-cart.de](mailto:loesung@care-cart.de) oder einfach bei uns vorbeikommen! Viel Glück! Einsendeschluss: 20.12.06, Rechtsweg ausgeschlossen.

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

Sudoku: So gehts! In jeder Spalte und Zeile und in jedem 3x3-Quadrat darf jede Ziffer von 1-9 immer nur einmal vorkommen.

heiliger Wunderkelch	Meteorologie: Linien gleichen Luftdrucks	ein südamerik. Tee	Abk. für ein Hundertstel vom Meter	span. Nationalmuseums in Madrid	Tier des Jahres 2003, der 'Isegrim'
russ. Nachrichtenagentur (Abk.)		Flugzeugbesatzung			
krankhafte Atemnot		9			Britney, Popsternen ('Oops')
	3	Kamera- und Filmhersteller	Breitband-Technologie		
Agavenart, ähnlich der Fetthenne	chem. Kürzel für Eisen	Verchlussstück bei Kleidung			1
Vorn. des Schauspielers Herzsprung	2	Kürzel für den neuen Teil der Bibel	Modehauskette, kommt aus den USA	dt. Magazin über die Erde	Musik: schleppend, wuchtig
			grüner Star	5	
Anrede, die 2. Form Plural	Stufengestell für Konfekt				
		10			
		kugelige Speise, Klops			
Wacholderschnaps	kreativer Einfall, Grundgedanke	Küchengerät	um e. Halbton verringerte Note	fetthaltigster Teil der Milch	mundartlich: darin, mittendrin
			4		
weibl. Friseur	die Stimmlage Sopran				
aromatisches Aufgussgetränk		8	unter Verzicht auf, abzüglich		6
staatl. geprüfte Geburtenhelferin			7		



**Impressum**  
Herausgeber:  
Gabi Pfeiffer, Florian Wenckstern

Redaktion: Alexandra Petersen  
Layout: Kai König  
Erreichbar über die beteiligten Unternehmen oder per eMail [redaktion@care-cart.de](mailto:redaktion@care-cart.de).

Beteiligte Unternehmen:  
Seniorenanz an der Elbe GmbH  
Hafenstraße 16-18, 22880 Wedel  
04103 - 933 50

Das Pflegeteam24 GmbH  
Rosengarten 5, 22880 Wedel  
04103 - 98 97 70

Druck: C.D.C. Heydorn, Uetersen  
Auflage: 42 000  
Fotos: PR, privat, Christian Lütje: [www.luetje-photo.de](http://www.luetje-photo.de)

Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen sowie deren Angehörige dürfen am Gewinnspiel nicht teilnehmen.

Das nächste „CareCart“ erscheint voraussichtlich im Februar 2007!