

Ein Produkt des: Ausgabe 1/2012

WOCHENSPIEGEL

GLATTE HAUT
DIE RUNDUM-KUR
FÜRS GESICHT

GESUNDE ZÄHNE
SO KANN KNIRSCHERN
GEHOLFEN WERDEN

BABY AN BORD
DIE RICHTIGE
GEBURTSKLINIK FINDEN

**MIT ADLERAUGEN
GROSS WERDEN**
WIE KINDER VON ANFANG
AN SCHARF SEHEN

Das richtige Pflegeheim finden

Tipps für die Suche nach einer geeigneten Einrichtung

(dbp/spo) Ein Umzug ins Pflegeheim heißt nicht gleich Abstellgleis – obwohl das vielen Senioren so scheint. Doch mal ehrlich: Als Pflegebedürftiger zuhause von einer Großfamilie umgeben zu sein, ist vielen nicht vergönnt. Deshalb sollte man sich ehrlich fragen, ob ein Senioren- oder Pflegeheim in Bezug auf die Kontaktaufnahme zu anderen sowie Angebote für die Tagesgestaltung nicht die attraktivere Variante ist – ganz abgesehen von der pflegerischen Leistung vor

räumen sieht das schon anders aus.

Schritt 1: Adressen besorgen

Steht der Wunsch-Wohnort fest, ist der erste Schritt, sich Adressen zu besorgen. Die Pflegekassen sind gesetzlich verpflichtet, ihren Mitgliedern eine Pflegeberatung anzubieten – dazu gehört auch die Information über Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten in der Region. Einige große Kassen haben Internet-Datenbanken für die Pflegeheimsuche aufgebaut (etwa:

recht wird. Wer noch recht fit ist, für den ist eventuell ein betreutes Wohnen mit eigener Wohnung oder eine Wohngruppe interessant. Wer Pflege rund um die Uhr benötigt, braucht wahrscheinlich keine eigene Küche. Grundsätzlich raten die Verbraucherzentralen, sich vor dem Umzug eine persönliche Wunschliste anzufertigen. Wer spezielle Hobbys hat, möchte sie sicher auch in der Pflegeeinrichtung weiter ausführen. Anderen sind Kulturangebote, Geschäfte und Arztpraxen in der Umgebung

der Krankenversicherung (MDK). Sie sind im Internet einsehbar und müssen in der Einrichtung offen aushängen. Darüber hinaus können beim Besuch vor Ort andere Bewohner befragt werden. Eventuell bietet sich dazu die Teilnahme am gemeinsamen Mittagessen oder ein Aufenthalt in der Kurzzeitpflege an.

• **Tipps:** Die Verbraucherzentralen raten, sich frühzeitig zu informieren und eventuell im Wunschheim auf die Warteliste setzen zu lassen. Denn nicht im-

(Foto: Monkey Business/Fotolia)



Steht der Umzug ins Pflegeheim an, sollten die individuellen Bedürfnisse vorher klar sein.

Ort. Dennoch: Der Umzug in eine Pflegeeinrichtung muss gut geplant werden. Schließlich soll man sich in der neuen Wohnstätte lange wohlfühlen. Zunächst muss entschieden werden, wo man künftig wohnen will: in der angestammten Region, der nächstgrößeren Stadt oder ganz woanders, etwa in der Nähe der Kinder? In ländlichen Gebieten ist die Auswahl an Pflegeheimen oft überschaubar, in Großstädten und Ballungs-

www.aok-pflegeheimnavigator.de; www.bkk-pflege.de; www.pflegelotse.de). Wer selbst keinen Internetanschluss hat, kann Kinder, Enkel oder Freunde bitten, bei der Recherche zu helfen.

Schritt 2: Die persönliche Wunschliste

An das künftige Zuhause hat jeder andere Ansprüche. In erster Linie zählt natürlich, dass die Betreuung vor Ort dem Gesundheitszustand ge-

wichtiger oder, dass Angehörige die Einrichtung mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Tipps für die Wunschliste gibt es im Internet unter www.weisse-liste.de/pflegeheim.

Schritt 3: Die Qualität prüfen

Letztendlich sollte das erwählte Heim eine gute Qualität bieten. Hinweise darauf geben die Pflegenoten (auch: Pflege-TÜV) aus der Qualitätsprüfung des Medizinischen Dienstes

mer ist gerade dann ein Platz frei, wenn man ihn braucht.

Weitere Informationen:

- Mehr zum Thema Pflege unter www.gesund-durch.de/gesundheits_a-z/pflege
- www.weisse-liste.de/pflegeheim; Internet-Checkliste zum Wahl eines Pflegeheims
- www.verbraucherzentrale.de, Adressen der Verbraucherzentralen vor Ort

- Anzeige -

Wissenschaftliche Studie für Lebensqualität dank besserem Hören

Ein Beitrag von Hörakustikermeisterin Eva Keil-Becker, Mitglied der Geschäftsleitung

Professor Kießling, Audiologe an der Universität Gießen, ist im Großraum Koblenz auch bekannt als Leiter der erfolgreichen Koblenzer Patiententage „Hilfe für's Ohr“. Der international anerkannte Wissenschaftler ist Leiter einer Studie des Hörgeräte-Herstellers Phonak, an der sich alle BECKER-Fachgeschäfte beteiligen. Ziel der Studie ist zu erforschen, inwiefern besseres Hören die Lebensqualität steigern kann.



Wäre es nicht schön, wieder den Tischgesprächen im Familien- und Freundeskreis aktiv folgen zu können? Einen Spaziergang – untermalt von Vogelgezwitscher und Blätterrauscheln – zu genießen? Ihrer Lieblingsmusik in ihrer kompletten Klangfülle zu lauschen? Sich vom Geplauder Ihrer Kinder und Enkel unterhalten zu lassen? Doch in welchem Grad wirkt sich dies auf die Lebensqualität aus? Mit der wissenschaftlichen Studie „Mehr Lebensqualität dank besserem Hören“ soll diese Frage beantwortet werden.

Besseres Hören durch technologischen Fortschritt

In den letzten Jahren hat sich Design und Technologie von Hörgeräten rasant entwickelt. Die Zeiten, in denen Hörgeräte so groß waren, dass sie sofort aufgefallen sind, sind vorbei. Auch die Technik der Hörgeräte hat sich enorm weiterentwickelt. Alle Funktionen werden von uns individuell auf jeden einzelnen Hörgeräteträger eingestellt. So stellen wir sicher, dass das Hören in bisher schwierigen Situationen – wie beispielsweise Gespräche in Restaurants oder im Freundeskreis – für Sie wieder möglich wird.

Werden Sie Teilnehmer der wissenschaftlichen Studie „Mehr Lebensqualität dank besserem Hören“ und melden Sie sich noch heute bei uns an – die Teilnehmerzahl ist auf 100 Testhörer beschränkt.

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. Nach 6 Wochen besprechen Sie mit uns Ihre Erfahrungen. Die Testergebnisse werden anonymisiert an die Universität Gießen weitergeleitet.



Schloss-Str. 6
55469 Simmern
Tel. 06761 / 915555

Schloss-Str. 25
56068 Koblenz
Tel. 0261 / 35050

Rathausstr. 7
55430 Oberwesel
Tel. 06744 / 710666

Inhabergeführtes Familienunternehmen, 17x im nördlichen Rheinland-Pfalz und Bonn-Bad Godesberg, 1x in Ihrer Nähe.

Haus Ursula

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM



Fordern Sie jetzt unsere umfassende Broschüre an!

DIE OASE DES ALTERS.

Sich wohl fühlen heißt, sich geborgen zu fühlen. Und die Sicherheit zu haben, auf die Hilfe verständnisvoller Menschen zurückgreifen zu können, wenn dies notwendig ist.

- Dauerpflege
- Kurzzeit-, Tages- und Nachtpflege
- Qualifizierte Pflegekräfte
- Ärztliche Betreuung
- Beschäftigungstherapie, Krankengymnastik
- Herrliche Naturlandschaft
- Moderne, helle Zimmer mit Balkon oder Terrasse
- Betreuendes Wohnen
- Mobiles Essen
- Fahrservice

Kreuznacher Str. 7 · 55490 Gemünden · 06765 9120 · info@seniorenheim-ursula.de · www.seniorenheim-ursula.de

Wer muss Zusatzbeiträge zahlen?

Nachgefragt: Was auf gesetzlich Krankenversicherte zukommen kann

(dbp/spo) „Garantiert kein Zusatzbeitrag in diesem Jahr!“: Statt mit Service oder inhaltlichen Leistungen umwerben manche Krankenkassen potenzielle neue Mitglieder mit Slogans wie diesen. Doch warum verlangen manche Kassen eigentlich Zusatzbeiträge und kommt man als Versicherter um die Zahlung herum?

Wie hoch kann der Betrag maximal ausfallen?

Theoretisch können die Versicherer beliebig hohe Zusatzbeiträge verlangen. Laut dem Bundesgesundheitsministerium werden sie aber alles daran setzen, den Betrag gering zu halten, damit nicht zu viele Versicherte zu anderen Kassen wechseln. Es gibt auch eine Belastungshöchstgrenze: Liegt der durchschnittliche Zusatzbeitrag aller Krankenkassen bei über zwei Prozent des persönlichen Bruttoeinkommens, gibt es für den Differenz-

frei Mitversicherten nicht. Befreit sind auch Empfänger von Elterngeld, Krankengeld, Teilnehmer am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr sowie Auszubildende, die maximal 325 Euro verdienen.

Nicht bezahlen müssen – wohlgerneht den Durchschnittsbeitrag – auch Hartz-IV-Empfänger, wenn sie keine weiteren beitragspflichtigen Einkünfte haben. Aber: Erhebt die Kasse einen höheren Wert als der Durchschnitt, kann sie Letztgenannte trotzdem zur Zahlung der Differenz verpflichten.

Kann ich kurzfristig die Krankenkasse wechseln, wenn ich mehr zahlen soll?

Ja, es gibt ein Sonderkündigungsrecht, wenn erstmalig ein Zusatzbeitrag erhoben oder der bestehende erhöht wird. Die Kündigungsfrist beträgt dann zwei Monate (statt der üblichen 18). Während dieser Frist muss der Zusatzbeitrag nicht bezahlt werden.

Weitere Informationen:

- www.gkv-spitzenverband.de; Infos zu Zusatzbeiträgen unter dem Stichwort GKV-Finanzierung
- www.bmg.bund.de; Webseite des Bundesgesundheitsministeriums
- www.1a-krankenversicherung.de/zusatzbeitrag/liste; Liste von Krankenkassen mit und ohne Zusatzbeitrag

betrag einen steuerfinanzierten Sozialausgleich. 2011 wurde dieser Durchschnittsbeitrag jedoch auf 0 Euro festgelegt, da die Mehrheit der Kassen noch keinen Zusatzbeitrag erhoben hat.

Muss wirklich jeder einen Zusatzbeitrag bezahlen? Es gibt Ausnahmen: Bei einer Familienversicherung zahlt nur der Versicherungsnehmer, die beitrags-

Wer erhebt Zusatzbeiträge?

Seit Einführung des Gesundheitsfonds gibt es einheitliche gesetzliche Krankenkassenbeiträge. Sie werden zentral



(Foto: NMedia Images/Fotolia)

Bei einer Familienversicherung muss nur der Versicherungsnehmer den von der Kasse festgelegten Zusatzbeitrag zahlen.

im Fonds gesammelt und an die einzelnen Kassen verteilt. Kommt eine Kasse mit diesem Geld nicht aus, muss sie einen Zusatzbeitrag erheben, um ihre Kosten zu decken.

Das tun bislang einige Versicherungen, aber noch nicht alle. Experten schätzen aber, dass aufgrund der weiter steigenden Gesundheitskosten künftig mehr und mehr Kassen Zusatzbeiträge einführen werden.

Knirschende Zähne brauchen extra Schutz

Oft verursacht Stress den nächtlichen Zahnabrieb



(Foto: Beatece/Fotolia)
Notorische Zähneknirscher sollten sich behandeln lassen, um ihren Zahnschmelz zu schützen.

(dbp/nas). Egal ob es heißt, die Zähne zusammen- oder sich irgendwo durchzubeißen: Mit diesen Ausdrücken ist ein Kraftakt im übertragenen Sinn gemeint. Bei Menschen, die mit den Zähnen knirschen, kann dieser Kraftakt im Kiefer Schäden anrichten – von Verspannungen über Kopfschmerzen bis hin zum Verlust von Zahnschmelz. Doch dagegen gibt es Mittel und Wege.

Der Fachbegriff fürs Zähneknirschen lautet Bruxismus und seine Ursache ist in den meisten Fällen Stress, sagt Dr. Gundi Mindermann vom Berufsverband Deutscher Kieferorthopäden.

„Schon bei Kindern findet man vermehrt ein sogenanntes Belastungs-

knirschen“, erläutert Dr. Mindermann. Sie seien im Vergleich zu früher mehr Stressfaktoren ausgesetzt, die sie körperlich verarbeiten müssten. Häufig stecke auch hinter einem frühkindlichen Kopfschmerz ein Zähneknirschen, erläutert die Expertin.

Schon Milchzähne nehmen Schaden

Harmlos und ungefährlich sei ein vorübergehendes Knirschen, das bei Kindern manchmal im Verlauf des Zahnwechsels auftritt – laut Dr. Mindermann vergleichbar mit einem Wachstumschub. Bei der dauerhaften Variante könne das Wechselgebiss von Kindern ebenso Schaden nehmen wie das der Erwachsenen: Knirschen verursacht im-

mer einen Abrieb an den Zähnen und es kann das Zahnbett schädigen. Bereits das Aufeinanderpressen der Kiefer sorge für Probleme. Wenn dann noch die Zahnreihen gegeneinander gerieben werden, leiden vor allem die Front- und Eckzähne, weiß die Kieferorthopädin.

Neben Stress kann Knirschen auch von bestimmten Medikamenten, von Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum ausgelöst werden. In einigen Fällen sind Füllungen oder Implantate schuld, die nicht passgenau eingearbeitet wurden. „Das muss nur ein Hauch sein, den man anfangs vielleicht gar nicht wahrnimmt. Der Körper fängt aber sofort an, die ‚Fehlstellung‘ wegzuschleifen“, erläutert Dr. Mindermann.

Beißschiene hilft fast immer

Zur ersten Diagnostik reiche meist eine manuelle Untersuchung aus, sagt die Expertin. Anhand einer sogenannten instrumentellen Funktionsanalyse (das heißt mithilfe von Kieferabdrücken in einem Simulator) können die Bewegungen beim Knirschen dargestellt werden. Die Funktionsdiagnostik wird

von den gesetzlichen Krankenkassen allerdings nicht bezahlt. In jedem Fall müsse geröntgt werden, so Dr. Mindermann. Dem überwiegenden Teil der Knirscher könne mit einer individuell angepassten Aufbisschiene aus Kunststoff geholfen werden.

Ein Standardmodell übernimmt einmalig die Krankenkasse, für jede weitere sowie Spezialanfertigungen muss man selbst aufkommen. In besonderen Fällen, zum Beispiel wenn eine Schiene nicht vertragen wird, kann jeder einzelne Zahn in Kunststoff eingebaut werden, um dem Knirschen ein Ende zu machen.

Weil die Schiene aber nur die Zähne schützt und nicht die Ursache des Knirschens beseitigt, ist es wichtig, zum Beispiel den auslösenden Stress zu reduzieren oder besser bewältigen zu lernen. Helfen können dabei autogenes Training, Entspannungsübungen oder auch Biofeedback, sagt Dr. Mindermann.

Mehr zum Thema Zahngesundheit unter: www.gesund-durch.de/gesundheit_a-z/zahn-und-kiefer

Die Vitalis GmbH Seniorenpflege eröffnet das „Haus Josef“ zum 1. März 2012. Ab Januar 2012 können Sie unter Telefon 01 72 – 9 90 61 65 mit Frau Ute Pees einen Besichtigungs- und Informationstermin vereinbaren.

Ute Pees
Heimleitung
Haus Josef,
Simmern



Mathias Faber
Pflegedienstleitung
Haus Josef,
Simmern



Vitalis

Gesellschaft für soziale Einrichtungen mbH

Senioren Pflegezentrum Vitalis GmbH
„Haus Josef“ • Michael-Felke-Straße 7
55469 Simmern • Tel.: 06761/9672101

- Kurzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Demenzbereich
- Langzeitpflege

DKV

GUT (2,0)
Stiftung
Voraussetzung
Finanztest
1
Tastelager Tarif PET bei Männern, 45 Jahre im Test, 20 Pflegegeldversicherungen

GUT (1,6)
Stiftung
Voraussetzung
Finanztest
1
Tastelager Tarif PET bei Frauen, 45 Jahre im Test, 20 Pflegegeldversicherungen, Ausgabe 1/2009

Ausgezeichnet für Ihre Pflege

DAS PFLEGETAGEGELD DER DKV

Heute noch gesund – und morgen plötzlich ein Pflegefall. Unfall- oder krankheitsbedingt kann das jeden von uns treffen und mit massiven finanziellen Belastungen verbunden sein. Denn gute Pflege ist teuer, trotz der gesetzlich verankerten Pflegepflichtversicherung.

Wer mehr als einen Basisschutz haben möchte, für den sind die Pflegeergänzungsversicherungen der DKV erste Wahl.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG
Versicherungsbüro
Daniela Bauer
Alterkülzer Str. 15 B
55471 Neuwied
Telefon 0 67 61/96 49 45
Telefax 0 67 61/96 49 45
Mobil 01 70/7 37 29 39
daniela.bauer@dkv.com
Ich vertrau der DKV
Der Gesundheitsversicherer der ERGO

Praxis Gabriele Schmitt Hypnose und Rückführung

kann helfen bei: Essstörung, Raucherentwöhnung, Ängsten, Zwängen, Depressionen
Geistheilerin (geistiges Heilen), Energiebehandlung, Medium, Seelenreise. Termin nach Vereinbarung.



Tel. 06545-912400 oder 0160-1753086
Ober der Umkehr 31 • 56865 Schauraen

Zukunftsimpulse.de Coaching, Training, Qualitätsentwicklung

Zukunftsimpulse.de
Wege suchen, Ziele finden

Almut Strathe
Riesweiler, Telefon 0 67 61 / 73 86
info@zukunftsimpulse.de www.zukunftsimpulse.de

s. h. i. n. e.
Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. Z. Sadjadi

sympathisch . hervorragend . individuell . natürlich . exzellent

Hungsgasse 1 • 55469 Simmern • Tel.: 0 67 61 - 967 683 5
www.sadjadi.de • info@sadjadi.de



GUTE VORSÄTZE?

SCHLECHTE VORSÄTZE!

Starten Sie 2012 mit gesundem Abnehmen durch gezieltes Training der Muskulatur

EINLADUNG

zu den 1. Simmerner Ernährungs- und Gesundheitswochen vom 16. Januar bis 15. Februar 2012

Ob Sie 3 – 5 kg | 6 – 8 kg | 10 – 15 kg oder mehr abnehmen möchten, wir haben nach einer ausführlichen Beratung das richtige Programm für Sie.

Vereinbaren Sie einfach unter **Tel. 06761-7010** Ihren ersten unverbindlichen Beratungstermin.



Sportpark Simmern
Am Freibad
55469 Simmern
www.sportpark-simmern.de

IMPRESSUM

Redaktion: dbp Kommunikation GmbH & Co. KG
Europastraße 3 35394 Gießen
V.i.S.d.P.: Dr. Andreas Bednorz
redaktion@gesund-durch.de www.gesund-durch.de
deutschlandweite Auflage 01/2012 über 16 Millionen Ex-

Heuschnupfen? verstopfte Nase? Allergie? Niesen? Juckreiz? Augenbrennen?

Die Apotheken in Simmern beraten Sie gerne:

SCHLOSS APOTHEKE

Gartenstraße 2
55469 Simmern
Tel. 0 67 61 - 53 00

Hartmut Kaal

SCHWARZE APOTHEKE

Schloßstraße 10
55469 Simmern
0 67 61 / 22 01
oder 0800-2201800
www.apotheke-simmern.de

Hartmut Kunz

MOHREN APOTHEKE

Marktstraße 59
55469 Simmern
0 67 61 / 95 65 - 0
oder 0800/9565000

Bernd Schutte - Langfort

Neue Apotheke

Marktstraße 48
55469 Simmern
Tel. 0 67 61 / 50 00

Karin Pirath