

# INHALT



**Helfer erleichtern den Alltag.**  
*Eine Reihe von pfiffigen Hilfsmitteln sorgt für Sicherheit und Selbstständigkeit.*

## PFLEGEN & BETREUEN

**Basale Stimulation:** Berühren und verstehen. Seite 4

**Alternative für Nierenkranke:** Mehr Unabhängigkeit durch Heimdialyse. Seite 6

**Kreative Ideen für den Alltag:** Hilfsmittel für Küche, Bad und Wohnung. Seite 8



**Die Pflegeversicherung** ist keine Vollkasko-Versicherung, aber sie bietet mehr als Pflegegeld oder Sachleistung.



**Faulenzen oder Aktivurlaub?** Die Lüneburger Heide bietet Angehörigen und Pflegebedürftigen Urlaub nach Maß.

## RAT & RECHT

**Pflegeversicherung:** Mehr als Pflegegeld oder Sachleistung. Seite 10

**Einsatz Rund-um-die-Uhr:** Pflegestufe III nur bei nächtlichem Hilfebedarf. Seite 12

## LEBEN & ENTSPANNEN

**Gesundes Essen stärkt die Knochen:** Vitalstoffe gegen Osteoporose. Seite 13

**Perle der Lüneburger Heide:** Entspannung in Bad Bevensen. Seite 14

## RUBRIKEN

**Pflege Aktuell** Seite 2  
**Recht & Gesetz** Seite 11  
**Rätsel** Seite 16

## IMPRESSUM

Verlag: Vincentz Kundenmedien, Postfach 6247, 30062 Hannover, Tel. (05 11) 99 10-315, Fax (05 11) 99 10-309, [www.vincentz-kundenmedien.de](http://www.vincentz-kundenmedien.de)  
Redaktion: Kerstin Schneider (V.i.S.d.P.)  
Titelfoto: Aktion Meditech

Anzeigen: Henning-Lothar Litka, Tel. (05 11) 99 10-350  
Vertrieb: Mascha Kunze, Tel. (05 11) 99 10-360  
Gestaltung: Angelika Hanke  
Druck: Neef + Stumme GmbH & Co. KG, Wittingen  
© Vincentz Network GmbH & Co. KG



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Wer hilft, tut auch immer etwas für sich selbst.“ Dieser Ausspruch stammt von Anneliese Lindt, Initiatorin der „Hamburger Tafel“, die Lebensmittel an Bedürftige verteilt.

Helfen macht Freude. Nicht jeder muss ja gleich ein großes Hilfsprojekt ins Leben rufen. Manchmal reicht es schon, bei der Nachbarin zu klingeln und sie zum Essen einzuladen, beispielsweise um das Rezept von Seite 13 auszuprobieren. Oder sie geben ihr Magazin PflegePartner an andere Menschen in Pflegesituationen weiter.

In manchen Situationen muss man sich aber auch selbst helfen können: Ein freundliches aber bestimmtes „nein“ schützt vor Überforderung. Denn Hilfe ist eine freiwillige Leistung – und nur diese Freiwilligkeit bringt beim Geben und Nehmen echte Freude.

Ihre

Kerstin Schneider



**Kerstin Schneider,**  
*Redakteurin  
PflegePartner.*