

# WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 2/2018

## + **BARRIEREN IM KOPF**

Toll, wenn Sie  
trotzdem rausgehen

## + **GUT ZU WISSEN**

Hautpflege bei  
Kompressionstherapie

## + **WENN GELENKE SCHMERZEN**

Wie Bandagen Symptome  
lindern können

## + **VORSTELLUNG**

Das Wundnetzwerk  
Hannover West stellt  
sich vor



# IHR KUNDENMAGAZIN

Mit Einblicken in unser Unternehmen,  
informativen Artikeln und tollen Angeboten.



# BORT Generation.

Für mehr Mobilität im Alter



Generation



BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®

## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Teraske-Kundenmagazins!

Wenn Sie diese Ausgabe in den Händen halten, liegt die nasse und kalte Jahreszeit hoffentlich hinter uns und das Wetter lässt endlich wieder längere Spaziergänge und sonstige Aktivitäten im Freien zu. Da passt es doch gut, dass Beate Schuhmacher von aktiv älter sich in unserem Magazin damit beschäftigt, wie man in Hannover auch dann einen schönen Abend verbringen kann, wenn man nur eingeschränkt mobil ist.

Außerdem in dieser Ausgabe: Ein Gespräch mit Frau Dr. Erika Mendoza, die im vergangenen Jahr das Wundnetzwerk Hannover West ins Leben gerufen hat, die Firma BORT erklärt, wie vielfältig moderne Bandagen auch bei ausgeprägten Gelenkbeschwerden zu einer spürbaren Verbesserung der Symptome führen können, wir geben Tipps zur richtigen Anwendung von Cremes und Salben in Verbindung mit Kompressionsstrümpfen, unsere Auszubildende Lisa-Marie Richter schwärmt von ihrem letzten Ägyptenurlaub und Jela Lipps verrät uns eines ihrer Lieblingsrezepte.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

**Dr. Fabian Elfeld**

Geschäftsführer



# WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

## HAND- UND FINGERTRAINER IM PRAKTISCHEN SET



Dieses Set eignet sich hervorragend zur Kräftigung der Hand- und Fingermuskulatur. Es ist aus thermoplastischem Gummi (TPR) und passt sich elastisch und flexibel an. Im Set sind drei verschiedene Stärken enthalten (leicht, mittel, schwer), die sich durch verschiedene Farben leicht unterscheiden lassen.

+ Set enthält 3 verschiedene Stärken

11,90 €

## DUO-IGELBALLROLLE ROT

Die Igelball-Rolle ist eine vielseitige Massagerolle die für sportliche oder physiotherapeutische Übungen verwendet werden kann. Die Massagerolle fördert die Durchblutung und eignet sich sehr gut für eine Reflexzonenmassage. Verspannte Körperstellen werden massiert und gelockert. Die Blutzirkulation wird gefördert und das Bindegewebe und die Muskulatur werden gefestigt. Löst Stress und Verspannungen auch bei Kopfschmerzen. Die Rolle wird nicht nur bei Therapeuten gerne eingesetzt. Sie können die Übungen mit der Rolle auch ganz einfach allein oder zu zweit zu Hause durchführen.



8,90 €

## HANDLICHE NOPPENROLLE



Die Massagerolle kann in verschiedenen Körperbereichen vielseitig eingesetzt werden. Sie stimuliert die Haut und fördert je nach gewünschter Druckintensität die Durchblutung. Reflexzonen können aktiviert und Stress und Verspannungen gelöst werden. Sie eignet sich auch zur einfachen Nervenreizung der Fußsohlen oder Sensibilisierung der Handinnenflächen. Die spezielle Form ermöglicht eine einfache Handhabung gerade im Bereich der Hand- und Fußflächen sowie auch im Nackenbereich. Mit diesem kleinen Helfer können Sie Ihre tägliche Massage ganz einfach zu Hause ohne fremde Hilfe durchführen.

+ Länge ca. 15 cm  
+ Durchmesser ca. 6 cm.

8,90 €



**Janina Pahl**  
Fachfrau für Lederverarbeitung  
in der Leinstraße



**Jela Lipps**  
Assistentin der Geschäftsführung  
im Lohweg



**Marco Rust**  
Reha-Techniker  
in Hannover



**Heike Rabi**  
Sachbearbeitung  
im Lohweg



**Susanne Meermeier**  
Sachbearbeitung  
im Lohweg

**Auch in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen gerne unsere neue Kolleginnen und Kollegen vorstellen. Wir wünschen allen einen guten Start und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!**



**Johnny**  
Werkstattdiensthund  
in der Leinstraße



Juckreiz und eine trockene, schuppige Haut gehören leider für viele Menschen, die Kompressionsstrümpfe tragen, zum Alltag. Diese störenden Begleiterscheinungen sollten Sie aber keinesfalls dazu bringen, die Kompressionstherapie abzubrechen. Eine konsequente Hautpflege ist daher ein wichtiger Faktor für den Behandlungserfolg. Dabei kommt es allerdings auf die richtigen Produkte an. Wir erklären, warum fetthaltige Cremes, Salben und Co. schädlich für die Strümpfe sind und was Sie bei der Hautpflege beachten sollten.



### **GESTRICK**

Das empfindliche Gestrick der Kompressionsstrümpfe enthält Elasthan sowie weitere Funktionsgarne. Sie sind verantwortlich für Passform, Hautverträglichkeit und Wirksamkeit der Strümpfe. Rückstände von fetthaltigen Cremes, medizinischen Salben oder ätherischen Ölen können das Gestrick angreifen. Das Elasthan wird porös und das Gestrick erscheint dünner und wellig. Dadurch wird die Passform beeinträchtigt, die Strümpfe leiern aus und die medizinische Wirksamkeit ist nicht mehr gewährleistet.



### **HAFTFÄHIGKEIT**

Auch das silikonbeschichtete Haftband kann durch Salben oder Cremes beschädigt werden. Die Pflegeprodukte lassen Rückstände auf der Beschichtung zurück und greifen das Silikon an, weshalb die Noppen dann „stumpf“ oder „blind“ werden können. Dadurch kann das Haftband seine Haftfähigkeit verlieren und den Strumpf nicht mehr am Bein halten. Rutschende Strümpfe sind die Folge.



## STRUMPPFARBE

Stark rückfettende Cremes oder aggressivere ätherische Mittel wie z. B. Franzbranntwein können auch chemische Reaktionen auf dem Material auslösen. Dadurch kann die Farbe des Gestricks beeinträchtigt werden und es können sich unschöne Flecken oder Streifen bilden.

### MITTEL, DIE DAS GESTRICK BESCHÄDIGEN KÖNNEN:

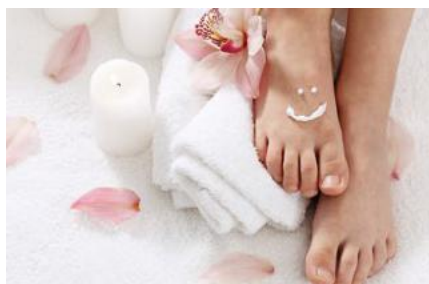
- Fett- oder ölhaltige Cremes oder Salben
- Lösungsmittel wie z. B. Nagellackentferner
- Ätherische Öle wie z. B. Franzbranntwein
- Medizinische Salben oder Schmerzgele
- Ölhaltige Körpersprays
- Rückfettende Duschgels
- Waschmittel mit extra Pflegeanteil

## SO PFLEGEN SIE RICHTIG



### RÜCKFETTENDE CREMES

Möchten Sie nicht auf rückfettende Cremes verzichten, dann sollten Sie diese am besten erst abends nach dem Ausziehen der Kompressionsstrümpfe auftragen. Dann kann die Creme über Nacht ausreichend einziehen. Auch das Anziehen der Kompressionsversorgung ist leichter, wenn die Beine nicht frisch eingecremt sind.



### LEICHTE PFLEGE

Nutzen Sie für die Hautpflege am besten Produkte ohne rückfettende Wirkung. Gut geeignet sind spezielle Gele, Lotionen oder Cremeschäume. Sie hinterlassen keine fettenden Rückstände. Ihre leichte Textur lässt die Haut atmen. Sie ziehen sofort ein, so dass die Strümpfe sofort nach dem Auftragen angezogen werden können. Lassen Sie sich in Ihrem Sanitäts-haus kompetent beraten.



### KOMPRESSIONSSTRÜMPFE MIT INTEGRIERTER HAUTPFLEGE

Es gibt Kompressionsstrümpfe mit pflegenden Substanzen wie z. B. Aloe Vera. Sie unterstützen die tägliche Hautpflege und helfen, Juckreiz und trockene Haut zu lindern.



## GUT ZU WISSEN: HAUTPFLEGE BEI KOMPRESSIIONSTHERAPIE

---

### RICHTIG REINIGEN UND WASCHEN

Zur Reinigung des Haftbands sollten Sie keinesfalls aggressive Lösungsmittel wie z. B. Nagellackentferner verwenden. Stattdessen kann der Strumpf auf der Hand oder bei 40 Grad in der Waschmaschine gewaschen werden. Unterwegs können z. B. spezielle Haftbandreinigungstücher schnelle Hilfe bieten.

Um Rückstände von Cremes, Salben etc. aus den Strümpfen zu entfernen, waschen Sie die Strümpfe, wie in der Waschanleitung beschrieben, am besten täglich, mindestens aber jeden zweiten Tag. Medizinische Kompressionsstrümpfe können Sie bei 40 Grad im Schonwaschgang der Maschine waschen, Stütz- und Sportkom-

pressionsstrümpfe bei 30 Grad. Verwenden Sie dafür bitte ausschließlich Feinwaschmittel ohne Weichspüler oder Spezialwaschmittel. Trocknen Sie die Strümpfe auf einem Handtuch oder an der Luft. Vermeiden Sie starke Hitze, trocknen Sie Kompressionsstrümpfe nicht über der Heizung oder im Wäschetrockner. Auch Bügeln ist tabu!



### WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN:

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung. So kann der Feuchtigkeitsmangel der Haut ausgeglichen werden. Der Körper wird besser mit Mineralstoffen und Feuchtigkeit versorgt. Dadurch wird nicht nur die Haut wieder elastischer, auch die Venen profitieren davon: Viel trinken fördert die Durchblutung.

Mit freundlicher Unterstützung von Ofa Bamberg GmbH

**WIR  
BERATEN SIE  
GERNE!**

Viele weitere Infos zu weiteren Wärmeprodukten und zu Ihrer Kompressionsstrumpfversorgung gibt's in allen unseren Sanitätshausfilialen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## HAND- UND FINGERTRAINER STERN



Dieser Hand- und Fingertrainer aus thermoplastischem Gummi trainiert und kräftigt Ihre Hand- und Fingermuskulatur. Aufgrund seiner handlichen Größe passt er in jede Tasche und ist damit auch im Büro oder auf Reisen jederzeit einsetzbar. Drei verschiedene Stärken erhältlich (leicht, mittel, schwer).

- + **Material: Gummi (thermoplastisch)**
- + **In verschiedenen Stärken erhältlich**

**9,90 €**

## WEICHER HANDTRAINER

Der weiche Handtrainer ist aus thermoplastischem Gummi gefertigt. Er bietet dadurch das richtige Maß an Widerstand für ein effektives Handtraining und liegt gut in der Hand. Sie können mit dem Handtrainer Finger, Hände und Unterarme trainieren, um die Muskulatur zu stärken. Eignet sich auch zum Stressabbau.



**10,90 €**



## VIELSEITIGER BALANCE-HALBBALL

Der Balance-Halbball ist ideal zum Trainieren und Stärken der Bein-, Knöchel- und Rumpfmuskulatur und trägt dadurch zur Verbesserung Ihrer Balance und Koordination bei. Der Halbball kann sowohl auf der flachen wie auch auf der gewölbten Seite liegend für verschiedene Übungen verwendet werden. Durch das Ventil lässt sich die Härte des Halbballs individuell anpassen. Die genoppte Oberfläche eignet sich außerdem optimal für eine entspannende und kreislaufanregende Fußmassage.

- + **Durchmesser ca. 18 cm, ca. 10 cm hoch.**

**11,90 €**

## WENN GELENKE SCHMERZEN



Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht schon einmal unter Gelenkschmerzen gelitten hat. Die Ursachen sind vielfältig: Sportunfälle, Verschleißerscheinungen oder chronische Erkrankungen können normale Bewegungsabläufe zur Qual werden lassen. Moderne Bandagen tragen durch eine individuelle Gelenkanpassung und Kompression zu einer Genesung oder deutlichen Verbesserung der Symptome bei.

Komprimierende Bandagen unterstützen geschädigte Gewebestrukturen: Gelenk, Bänder, Kapseln und Knorpel. Die Kompression unterstützt dabei die Haltefunktion der Bänder und entlastet so das Gelenk. Gleichzeitig hilft die Bandage, Fehlbewegungen zu vermeiden. Bei akuten oder chronischen Weichteilerkrankungen, wie z.B. bei einer Bandverletzung, kann eine Bandage so zur Schmerzreduktion und zur Beschleunigung der Heilung beitragen.

Erreicht wird dies durch die genau dosierte Kompressionswirkung. Der erzeugte Druck

auf die betroffene Region sorgt für eine verbesserte Durchblutung und Gelenkkoordination, sowie einen schnelleren Lymphabfluss bei gleichzeitig angenehmen Trageeigenschaften auf der Haut. Auch bei posttraumatischen Weichteilreizzuständen wie zum Beispiel einer Verstauchung, verhindert die Kompression die Bildung von Hämatomen und das Fortschreiten muskulärer Schädigungen wird unterbunden. Dadurch können Schwellungen leichter abklingen und der Abbau von Ödemen und Hämatomen wird beschleunigt. Zusätzlich positiv trägt die

Kompression zu einer erhöhten Muskelaktivität und dadurch zu einer verbesserten Gelenkstabilität bei.



Komprimierende Knie-Bandage

Durch das eng anliegende Gestrick und den intensiven

Hautkontakt der Bandage entsteht ein so genannter Memory-Effekt. Der Patient wird während des Tragens an die richtige Haltung und die Einhaltung bestimmter Bewegungsmuster erinnert. So werden beispielweise Ausgleichsbewegungen oder Fehlhaltungen verhindert, ohne hierbei eine Beeinträchtigung der Muskulatur zu verursachen.

Reinigung bei gleichzeitig höchster Reinheit gewährleistet.



Sprunggelenkbandage

Die optimale Pflege von Bandagen nach dem Tragen stellt übrigens eine Handwäsche bei 30°C dar: Durch die Verwendung spezieller Handwaschmittel für medizinische Kompressionsgestricke wird eine schonende

Um eine optimale Unterstützung zu erzielen, ist die Auswahl der korrekten Größe und das korrekte Anlegen der betreffenden Bandage wichtig. Hierzu erhalten Sie in Ihrem

Sanitätsfachhandel eine kompetente und umfassende Beratung.



**BORT.**  
Das Plus  
an Ihrer Seite.®

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.bort.com](http://www.bort.com)

Anzeige

## Selbstbestimmt zu Hause leben - beraten und betreut!

Selbständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Dieser Wunsch klingt so selbstverständlich.

Aber für viele Menschen scheint dieser Wunsch nicht mehr erfüllbar. Hohes Alter oder gesundheitliche Einschränkungen stehen dem scheinbar im Weg. Aber häufig fehlt es nur an der richtigen Beratung und Begleitung.

- ✓ Die passende (legale) stundenweise Hilfe zu Hause.
- ✓ Die tägliche Versorgung mit den notwendigen Dingen des Alltags.
- ✓ Ein von der Pflegekasse geförderter Umbau des Bades.
- ✓ Die legale, sozialversicherte pflegenahе Haushaltshilfe aus Osteuropa.
- ✓ Ein Treppenlift. Geländer oder Rampen (kann von der Pflegekasse gefördert werden).
- ✓ Rat und Tat beim Umgang mit Kranken- und Pflegekassen.
- ✓ Die Wahl des richtigen Pflegedienstes.



**Dipl.-Kfm.**  
**Beate Schuhmacher**  
Seniorenberatung

☎ 0511/410 89 6 89

✉ [aktiv@aktiv-aelter.de](mailto:aktiv@aktiv-aelter.de)

➔ [www.aktiv-aelter.de](http://www.aktiv-aelter.de)

Nutzen Sie unsere professionelle Beratung und fachkundige Unterstützung. Leben Sie zu Hause! Nur dort ist DAHEIM!



Ich bin gerne in Sachen Kultur unterwegs. Hannover bietet eine Vielzahl von Angeboten, die ich oft und ausgiebig nutze. Damit meine ich nicht nur die Angebote von Oper und Schauspielhaus, Hannover hat viel mehr zu bieten wie zum Beispiel das Leibniz Theater, die Hinterbühne und die Kleinkunstbühne. Muss ich auf diesen wichtigen Teil meines Lebens verzichten, wenn ich eines Tages nicht mehr richtig laufen kann oder anderweitig in meiner Mobilität eingeschränkt bin?

### Ich habe es ausprobiert:

Zum Beispiel im NDR-Landesfunkhaus Niedersachsen, **Großer Sendesaal**. Meine Begleitung war gehbehindert und nutzte einen Rollator. Eigentlich kein großes Problem. Und wir hatten natürlich nummerierte Sitzplätze. Doch dann begann das Abenteuer. Es gibt keinen offiziellen Fahrstuhl. Man wird deswegen in den Mitarbeiter-/Lastenaufzug gebeten, den auch ein Mitarbeiter bedient. Dieser wartet, bis dass genug Personen im

Aufzug sind. Man erreicht den Sendesaal dann von der Rückseite und läuft zwischen Dekorationen und Musikinstrumenten hinter der Bühne entlang in den Saal. Dieser Blick „hinter die Kulissen“ ist recht interessant. Für die normalen Fußgänger, die den Innenraum betreten, sind die Plätze leicht zu finden. Wenn Sie aber vor der Bühne stehen, haben Sie keine Chance. Wir hatten echte Schwierigkeiten, den richtigen Platz zu finden. Das Personal an den Haupteingängen sah

sich nicht in der Lage, uns an die richtige Stelle zu weisen. Sie konnten ihre Position nicht verlassen. Ein freundlicher Stammesbesucher, der sich gut auskannte, half uns dann. Ich habe daraus gelernt, vorher auf den Sitzplan zu schauen um eine grobe Orientierung zu haben. Das hat sich bei meinem nächsten Besuch ausgezahlt.

Das **Schauspielhaus** ist besser auf mobile Einschränkungen eingestellt. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und mit Hörschädigungen gibt

es einen guten Service. Der Zugang zu den Spielstätten ist im Schauspielhaus, in der Cumberlandschen Bühne und im Ballhof Zwei über einen Fahrstuhl möglich. Die Cumberlandsche Galerie ist wegen der vielen Stufen allerdings leider nicht barrierefrei.

Gut erreichbar ist auch die **Swiss Life Hall**. Schwerbehinderte bekommen einen Behindertenparkplatz in der Nähe und Rampen führen ins Gebäude.

Wirklich toll ist der Service der **Tui-Arena**. Für manche Veranstaltungen kann man die barrierefreien Plätze dort direkt buchen. Aber in jedem Fall gibt es für Schwerbehinderte die Möglichkeit, einen Parkplatz im Gebäude zu bekommen. Gegen eine Gebühr von 10 € war unser Rollstuhlparkplatz reserviert. Wir konnten entspannt aussteigen und den Rollstuhl benutzen. Freundliches Personal half uns bei der Suche nach dem richtigen Sitzplatz. Barrierefreie Toiletten waren in der Nähe. So macht das Spaß.

Waren Sie schon einmal im Kongresszentrum? Der umgebaute **Kuppelsaal** ist ein optisches und akustisches Erlebnis. Parkplätze, Behinderten-WC, Aufzüge vorhanden. Ich denke aber, wenn man über 55 Jahre alt ist, dann sollte man die Plätze (ca. 2.000 Stück) im 2. Rang nicht buchen. Fast alle Besucher in dieser Altersklasse hat-

ten Schwierigkeiten, die Treppen zwischen den Stuhlreihen zu überwinden. Es fehlte der Handlauf, der uns ein wenig Sicherheit gegeben hätte. Um einen Stolperer zu vermeiden, blieb oft nur die Schulter des Vordermannes.

Die **Hinterbühne** in der Hildesheimer Straße hat einen ebenerdigen Eingang und Platz für Rollstühle. Die freundlichen Helfer vor Ort haben auch kein Problem, eine individuelle Lösung zu finden. Da fühlt man sich gut aufgehoben.



Das **Leibniz Theater** in der Kommandanturstraße hat sich ebenfalls auf Rollstuhlfahrer vorbereitet. Es gibt eine ausziehbare Rampe, über die Rollstuhlfahrer und auch Elektro-Rollstühle ohne Probleme in das Theater können. Selbst die Toilette ist teilweise für Rollstuhlfahrer nutzbar. Die Bestuhlung ist nicht fest installiert, so können ohne Probleme größere Plätze für gehbehin-

derte Menschen geschaffen werden. Sprechen Sie aber vorher kurz mit dem Theaterchef.

Große Freude hat mir auch der Besuch im **GOP** bereitet. Leider müsste man für die tollen Plätze in der ersten Etage eine Treppe überwinden. Wir hatten, nach Rücksprache mit dem GOP, einen schönen Platz im Parterre. Besonders die Sonntagsvorstellung um 14 Uhr hatte es uns angetan. Es gab Kaffee und Kuchen und an den Tischen im Erdgeschoss war ausreichend Platz für einen Rollstuhl vorhanden.

Haben Sie gewusst, dass es für viele Veranstaltungen für Menschen mit einem Behindertenausweis besondere Nachlässe gewährt werden? Mit den Merkzeichen „B“, „H“, „aG“ oder „Bl“, erhält die Begleitperson häufig einen reduzierten oder freien Eintritt in die Veranstaltung (Ausstellung). Fragen Sie nach.



## BARRIEREN IM KOPF ODER TOLL, DASS SIE TROTZDEM RAUSGEHEN.

Und wie kommen Sie ans Ziel? Z.B. mit dem **Fahrgast-Begleitservice** der ÜSTRA. In Kooperation mit dem JobCenter der Region Hannover führt die ÜSTRA diesen tollen Service durch.



Der Begleitservice kann wochentags von 7:00 bis 19:00 Uhr genutzt werden. Fahrgäste müssen ihren Wunsch spätestens drei bis vier Tage vorher (montags bis donnerstags von

8:00 Uhr bis 16:30 Uhr, freitags von 8:00 Uhr bis 15:00 Uhr) telefonisch unter der Nummer (0511) 1668 2693 anmelden. Sie werden in der Wohnung abgeholt und begleitet ans Ziel gebracht. Und natürlich auch wieder abgeholt.

Behindertenparkplätze, die für Menschen mit dem Merkzeichen „aG“ und dem blauen Parkausweis reserviert sind, finden Sie gut verteilt im gesamten Stadtgebiet. Auch die vielen freundlichen Taxifahrer, die in Hannover unterwegs sind, helfen Ihnen gerne beim Ein- und Aussteigen.

Und wenn der Weg Ihnen der Weg zum perfekten Sitzplatz zu weit wird, dann leihen Sie sich einfach einen Rollstuhl

aus. Die Mitarbeiter der Firma Teraske helfen Ihnen gerne.

### Mein persönliches Fazit:

Trauen Sie sich! Barrierefreiheit beginnt beim Planen. Greifen Sie zum Telefon, fragen Sie nach. Viele Barrieren haben wir nur in unseren Köpfen. Ich habe überall freundliche Menschen getroffen und gute Lösungen gefunden. Und ich habe danach oft gedacht: Toll, dass wir trotzdem ausgegangen sind. ■

### ZUR AUTORIN:

Beate Schuhmacher ist als selbstständige Unternehmerin in der Seniorenberatung tätig und zertifizierte Wohnberaterin (Nds. Fachstelle für Wohnberatung). Sie arbeitet ehrenamtlich in den stadtbezirklichen Netzwerken für Senioren der Stadtbezirke Döhren/Mittelfeld und Ricklingen. Frau Schuhmacher hat eine Fortbildung zur zertifizierten Demenzbetreuerin absolviert und hat bis 2008 ehrenamtlich die Formularlotsen des Kommunalen Seniorenservice der Landeshauptstadt Hannover geleitet. Sie ist im Bereich der Seniorenarbeit ehrenamtlich tätig und betreibt eine kontinuierliche Weiterbildung.

### KONTAKTDATEN:

#### aktiv älter Beate Schuhmacher Seniorenberatung

Am Papehof 8e, 30459 Hannover, Tel.: (0511) 410 896 89

[aktiv@aktiv-aelter.de](mailto:aktiv@aktiv-aelter.de) · [www.aktiv-aelter.de](http://www.aktiv-aelter.de)



Beate Schuhmacher



### LEICHTER UND HANDLICHER ROLLATOR „SERVER“

Hochwertiger Rollator in modernem Design. Wartungsfreie Bremsen und Softräder. Stufenlos höhenverstellbare Handgriffe. Weiche, ergonomisch geformte Griffe mit Reflektoren. Inklusive abnehmbarer Einkaufstasche und Rückengurt. Zusammenklappbar und platzsparend verstaubar.

- + Inklusive Einkaufstasche und Rückengurt
- + Eigengewicht: 6,7 kg
- + belastbar bis 150 kg

**278,- €**



### FALTBARER INDOOR-ROLLATOR PIXEL

Wendiger Indoor-Rollator, mit sehr stabilem Aluminiumgestell, der sich auch auf engem Raum gut nutzen lässt. Der Rollator hat eine kleine abnehmbare Netztasche, die sich ideal zur Ablage kleinerer Gegenstände eignet. Das Tablett ist ebenfalls abnehmbar und spülmaschinengeeignet. Ergonomische und weiche Handgriffe mit durchgehendem Bremsbügel, der mit einer Hand bedient und festgestellt werden kann. Faltbar.

- + Eigengewicht inkl. Tablett: 5,2 kg
- + Belastbar bis 110 kg
- + Breite (geöffnet): 54 cm

**199,- €**



**10 Jahre Garantie**

### ATHLON-ROLLATOR

Hochwertige Qualität und ein extrem geringes Gewicht von 5,2 Kilo zeichnen diesen Rollator aus. Trotz seines sehr niedrigen Gewichtes ist er bis zu 150 Kilo belastbar und bietet ein hohes Maß an Stabilität und Sicherheit.

- + Eigengewicht: 5,2 kg
- + Belastbar bis 150 kg
- + 10 Jahre Garantie

Rückengurt zusätzlich für 19,- € erhältlich

**479,- €**



### AKU-BALL

Fester sensorischer Massageball zur Selbstmassage. Die Noppen stimulieren verschiedene Druckpunkte und bieten gleichzeitig eine gute Grifffläche. Ideal zur Stimulation bei Massage-, Therapie-, Reflexzonen- und Entspannungsübungen.

- + Durchmesser ca. 6 cm.

**16,90 €**

## ÄGYPTEN: DER SONNE ENTGEGEN

Im Oktober ist das Wetter in Deutschland nicht mehr wirklich schön und so entschieden mein Freund und ich uns für ein sonniges und warmes Urlaubsziel. Wir wollten ein paar entspannte Tage verbringen mit dem richtigen Mix aus Ruhe und Aktivität.

Hurghada liegt am Roten Meer und ist ein sehr beliebtes Urlaubsziel. Die gesamte Küste ist mit Hotels und Ferienanlagen bebaut, so dass die Strände fast alle abgezäunt und nur von den jeweiligen Hotels aus zugänglich sind. Die Wassertemperatur beträgt im Oktober 26 Grad, so dass Windsurfer, Segler, Taucher und Schnorchler voll auf ihre Kosten kommen. Wir haben auch einige Hochseeangler gesehen, die ihr Glück versucht haben.



Der schöne Strand

Nachdem wir am ersten Tag die Sonne am Strand genossen hatten, waren wir am 2. Tag in einem Hamam. Das ist ein Dampfbad und wird den Touristen von den Einheimischen gerne direkt am Anfang des Urlaubs empfohlen, weil man

danach nicht so leicht einen Sonnenbrand bekommt und die Bräune angeblich länger anhält. Es gibt öffentliche Dampfbäder, aber auch viele Hotels bieten hauseigene Hamams an. An den Wänden befinden sich Becken mit warmem und kaltem Wasser, mit dem man sich übergießt. Danach kommt man in einen etwas kühleren Raum, um sich zu entspannen.

Nach so viel Ruhe und Entspannung haben wir mit einigen anderen Touristen und einem Führer eine Quad-Safari durch die Wüste zu einem traditionellen Beduinendorf gemacht. Die Fahrt mit dem Quad dauerte ungefähr eine Stunde und

interessant fanden wir die verschiedenen Heilmittel, die die Dorfbewohner selbst herstellen und zum Verkauf anbieten. Man konnte den Frauen auch beim Teppichweben und beim Brotbacken zusehen. Nach einem wunderschönen Sonnenuntergang ging es im Dunkeln unter dem Sternenhimmel mit dem Quad zurück zum Startpunkt.



Quad-Safari

Ein besonderer Höhepunkt unserer Reise war ein Tagesausflug zu den Giftun- und Magawish-Inseln. Mit einem Boot ging es zu den wunderschönen Korallenriffen. Wir hatten an drei verschiedenen Stellen die Möglichkeit, zu schnorcheln und diese spektakuläre Unterwasserwelt zu bestaunen. An Bord des Schiffes wurden wir von der netten Crew verköstigt und nach einem kurzen Besuch auf einer der Inseln ging es leider schon wieder zurück zum Hotel. Das klare Wasser und die vielen Fische haben uns noch





Bootsausflug zu den Giftun- und Magawish-Inseln

Tage später beeindruckt. Nur Delfine, die dort auch Zuhause sein sollen, haben wir leider nicht gesehen.

Natürlich haben wir auch einen Ausflug ins Zentrum von Hurghada gemacht, das sehr

touristisch geprägt ist. Ein Laden reiht sich an den nächsten, man hört Sprachen aus aller Herren Länder und auch die Einheimischen versuchen in verschiedenen Sprachen, ihre Waren anzupreisen. Nicht ganz so überlaufen und landes-



Die spannende Unterwasserwelt

typischer ist das ehemalige Zentrum von Hurghada, Downtown genannt. Hier gibt es neben einen sehr schönen Basar mit Bars, Restaurants und Souvenirläden. ■

## ZUR AUTORIN:

Lisa-Marie Richter macht bei uns seit 2017 ihre Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen. Frau Richter verreist nicht nur gerne, sondern interessiert sich auch für Sport und Fitness und ist immer auf der Suche nach leckeren Backrezepten.

### KONTAKTDATEN:

#### Sanitätshaus Teraske

Lohweg 44 · 30559 Hannover · Tel.: (0511) 66 10 74

[lisa-marie.richter@teraske.de](mailto:lisa-marie.richter@teraske.de) · [www.teraske.de](http://www.teraske.de)



Lisa-Marie Richter

# DAS WUNDNETZWERK HANNOVER WEST STELLT SICH VOR

---

In Wunstorf wurde 2017 ein ganz besonderes Netzwerk ins Leben gerufen – das Wundnetzwerk Hannover West. Wir haben mit der 1. Vorsitzenden, Frau Dr. Erika Mendoza, gesprochen und uns erklären lassen, worum es dem Verein genau geht.

**Teraske:** Frau Dr. Mendoza, Sie sind eines der Gründungsmitglieder des Wundnetzwerkes Hannover West. Was hat der Verein sich zum Ziel gesetzt?

**Dr. Mendoza:** Das WNHW ist ein Verein, der die im Rahmen chronischer Wunden tätigen Fachgruppen zwischen Hannover und Minden, Nienburg und Deister miteinander vernetzen möchte.

**Teraske:** An welche Zielgruppen richtet sich das WNHW?

**Dr. Mendoza:** Das Ziel unserer Bemühungen sind Patienten mit einer chronischen Wunde. Die im Verein tätigen Fachgruppen sind breit gefächert. Es sind Pflegedienste, Pflegeheime, Ärzte, Lymphtherapeuten, Arzthelferinnen, Haus- und Fachärzte und Krankenhäuser.

**Teraske:** Was sind die Ziele des WNHW?

**Dr. Mendoza:** Wir möchten vor allen Dingen schnellere Wege für Patienten ermöglichen und die Abheilungszeit offener Wunden reduzieren. Wir möchten gemeinsame Standards in

der Wundversorgung erarbeiten und compliance-konforme Weiterbildungen etablieren. Wir halten deswegen eine Förderung der Weiterbildungskosten durch Europa-Fonds und die Kassenärztliche Vereinigung für einen wichtigen Punkt.

**Teraske:** Was ist Ihre persönliche Motivation?

**Dr. Mendoza:** Ich persönlich verzweifle, wenn Patienten mit Ulcus in meiner Praxis 4 – 6 Monate auf einen Termin warten, weil sie nicht schon am Telefon gesagt haben, dass sie ein offenes Bein haben. Auf der anderen Seite ärgere ich mich natürlich, wenn Patienten versuchen, die Wartezeit auf einen Termin zu umgehen, indem sie angeben, ein offenes Bein zu haben. Das sollte durch dementsprechende Anmeldeformulare vom Hausarzt oder vom Pflegedienst vereinfacht werden. Außerdem verzweifle ich, wenn ich sehe, wie Wunden manchmal über Jahre, teilweise auch vom Patienten selbst, nur mit z.B. Ringelblumensalbe behandelt wurden. Nichts gegen die Salbe, aber in einer Wunde hat sie nichts zu suchen. Wundauf-

lagen sind teuer, aber korrekt verwendet und in Kombination mit richtiger Diagnostik und richtiger Therapie – beispielsweise einer gezielten Entstauung oder Ausschaltung einer Krampfader - verkürzen sie die Wundheilung. Nicht selten haben wir Patienten, die bereits seit 10 bis 20 Jahren ein offenes Bein haben, das dann nach einer Kompressionsstrumpfbehandlung oder nach einem Eingriff an der vorhandenen Krampfader nach 3 Monaten verheilt ist. Leider gibt es natürlich auch die Fälle, die trotz aller Sorgfalt nicht heilen können, wenn die Grundkrankheit zu ausgeprägt ist. Dann aber ist wenigstens eine Linderung möglich.

**Teraske:** Wo sehen Sie in der Wundversorgung aktuell die größten Herausforderungen? Wo ist der dringendste Handlungsbedarf?

**Dr. Mendoza:** Die Behandlung offener Wunden basiert auf mehreren Säulen, zu denen ich gleich immer die Problematik erwähne und mögliche Lösungen im Wundnetzwerk aufzeige:

Herausforderung	Problem	Lösung im Wundnetzwerk
Viele Berufsgruppen sind involviert.	Eine Vernetzung ist zeitaufwändig (zumindest zu Anfang).	Kennenlernen durch das WNW, kurze Wege etablieren.
Jeder Beteiligte muss auf dem selben aktuellen Wissensstand sein.	Oft haben nicht alle Mitarbeiter einer Praxis / eines Pflegedienstes denselben Kenntnisstand.	Gemeinsame Weiterbildungen, gemeinsam erarbeitete Standards.
Diagnostische Schritte sind nötig.	Wartezeiten.	Vernetzte Anmeldung.
Wundaufgaben sind teuer.	Sie werden ungern verschrieben.	Fachärzte können Budgetüberschreitungen eher rechtfertigen als Hausärzte.
Die Bezahlung der Wundversorgung in Arztpraxen sowie bei den Pflegediensten.	Eine adäquate Wundversorgung mit Anamnese, Befunderhebung (jedes Mal neu), Wundversorgung, Erstellen eines Therapieplans, Patientenaufklärung Ausstellen der Rezepte, ggf. Rücksprache mit anderen Ärzten/Pflegedienst dauert 30-90 Minuten. Abzurechnen sind aber nur 5,65 EUR! Es verwundert nicht, dass dieses Kapitel so vernachlässigt wird – damit geht man pleite!	Aufteilen dieser Aufgabe auf mehrere Schultern unter Einbeziehen des Pflegedienstes und des Heims, Schulung der Verwandten, etc.  Grundsätzlich ist hier der Gesetzgeber am Zug, an der bestehenden Situation etwas zu ändern.
Wenig Kenntnisse über die Möglichkeiten der Abheilung offener Wunden seitens des Patienten.	Die Beine werden oft nicht untersucht, vom Patienten selbst auch nicht erwähnt.	Öffentlichkeitsarbeit.
Aktualisierung der Kenntnisse in allen Berufsgruppen	Weiterbildungen sind nicht nur an sich teuer, sondern verursachen auch Verdienstaufschläge, wenn die Mitarbeiter nicht zur Verfügung stehen.	Vernetzte Weiterbildungen können vor Ort (keine Hotelkosten) und durch Fördermittel finanziert angeboten werden.



# DAS WUNDNETZWERK HANNOVER WEST STELLT SICH VOR

---

Die Wundversorgung erfordert umfangreiche Kenntnisse über die möglichen Ursachen und Therapiemöglichkeiten sowie Geduld seitens der involvierten Berufsgruppen, da der Patient sich oft von den nötigen Umstellungen überfordert fühlt, den Sinn nicht einsieht oder zu einer aktiven Kooperation leider gar nicht mehr in der Lage ist. Die Möglichkeit, dem Patienten weitere Optionen in einem vernetzten Team anzubieten, erleichtert allen die Arbeit, nicht zuletzt dem Patienten.

Nach dem aktuellen Bericht des MDK über die Pflegesituation ist die offene Wunde ein ganz zentrales Problem. Ich denke nicht, dass die Pflegeeinrichtungen dafür verantwortlich

sind, sondern die Tatsache, dass Ärzte, die sich um Wunden kümmern, wegen der Unterfinanzierung finanziell bestraft werden. Hier muss die Politik tätig werden. Nur so kann die Situation für betroffene Patienten nachhaltig verbessert werden.

**Teraske:** Wie erkennt ein Laie eine problematische Wunde und was sollte er tun?

**Dr. Mendoza:** Eine problematische Wunde ist eine Wunde, die nach 4 Wochen nicht verheilt ist. Allerdings gibt es zwei Situationen, in denen gar nicht erst so lange gewartet werden muss – oder die Wunde gar nicht erst entstehen muss:

Wenn der Patient bereits wegen

einer Thrombose oder ausgeprägten Krampfader braune Verfärbungen an der Wade hat und die Haut ganz verhärtet ist, sollte er schon vor dem Aufplatzen der Wunde seinen Hausarzt aufsuchen, der ihn dann mit einem Kompressionsstrumpf versorgt und an den Facharzt weiterleitet. Wenn auf dieser Haut dann eine Wunde entsteht, sollte auch zügig ein Wundtherapeut hinzugezogen werden.

Bei Diabetikern, die ja um ihre Erkrankung selbst auch wissen, sollte jede Verletzung an Füßen und Zehen sehr ernst genommen werden und sofort dem Hausarzt oder Diabetologen vorgestellt werden. Diabetiker werden im Umgang mit diesen Wunden geschult. ■

## ZUR PERSON:

---

Dr. med. Erika Mendoza studierte Medizin in Madrid und promovierte in Heidelberg. 1995 – 1996 praktizierte sie in Spanien, wo sie auch das CHIVA-Verfahren, ein venenerhaltendes Verfahren zur Operation von Krampfadern, kennenlernte. Seit 1997 betreibt sie eine von ihr gegründete Venenpraxis in Wunstorf. Dr. Mendoza hat Fachliteratur und Patientenratgeber veröffentlicht und ist Reviewerin für deutsche und internationale Fachzeitschriften.

Sie betreibt außerdem Forschung zu Venenerkrankungen in der Praxis in Kooperation mit der Universität Rom, dem Imperial College in London und der Universität Bochum und ist Teilnehmerin an der Leitlinienkommission zur Therapie der Varikose. Seit 2000 ist Dr. Mendoza Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für CHIVA, seit 2015 Generalsekretärin der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie



**Dr. Erika Mendoza**  
Wundnetzwerk Hannover West  
e. V. (i.G.)  
Speckenstr. 10, 31515 Wunstorf  
Tel.: 05031-91 27 81  
[geschaeftsstelle@wnhw.de](mailto:geschaeftsstelle@wnhw.de)  
[www.wundnetz-hannover-west.de](http://www.wundnetz-hannover-west.de)



# Geschmorter Zitronenfenchel

## Zutatenliste:

12 kleine Kartoffeln (festkochend)	1 Lorbeerblatt
4 Fenchelknollen	2 EL schwarze Oliven entkernt
200 ml Gemüsebrühe	Kapern
1 Zitrone (unbehandelt)	1 EL Honig oder Ahornsirup
2 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl	Ein paar Rucola-Blätter

## Zubereitung:

Kartoffeln kochen, bis sie bissfest sind (dauert ca. 20 Minuten) und danach pellen (oder auch nicht).

Das untere Ende der Fenchelknollen abschneiden, die grünen Stiele entfernen und die Knollen dünn mit einem Sparschäler rundum schälen. Danach die Knollen der Länge nach achteln und ebenfalls bissfest garen (dauert ca. 10 Minuten). Wenn die Kartoffeln gut gewaschen sind, kann man Fenchel und Kartoffeln auch zusammen kochen. Die Zitrone längs halbieren, in Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Dann die Kartoffeln und die zerdrückten Knoblauchzehen zufügen und 1 Minute anschwitzen.

Den Inhalt der Pfanne mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt und die Zitronenspalten zufügen. Fenchel unter gelegentlichem Schwenken schmoren, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist, dann noch kurz unter häufigem Wenden weiterbraten.

Kapern und halbierte Oliven untermischen, mit ca. 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.



## Guten Appetit!

Ihre Jela Lipps,  
Assistentin der Geschäftsführung



**Sudoku macht Spaß und hält Ihr Gehirn in Schwung.**

*Und so funktioniert's:*

Auf dieser Seite finden Sie 3 Sudoku-Rätsel in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Es gibt jeweils nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können – ganz ohne zu raten. Schreiben Sie dazu die fehlenden Ziffern 1-9 in die leeren Felder.

Jede Zeile muss die Ziffern 1-9 enthalten. Dasselbe gilt für jede Spalte und jeden Block.

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: mittel

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

Schwierigkeitsstufe: leicht

## AUCH IN IHRER NÄHE

### Unsere Standorte

- + Leinstraße 33**  
**30159 Hannover**  
Mo. - Fr.: 09:30 - 18:00 Uhr  
Sa.: 09:30 - 13:00 Uhr  
Tel.: (0511) 30 10 50  
Fax: (0511) 36 81 63 0  
Sanitätshaus,  
Orthopädietechnik,  
Einlagenversorgung
- + Ziegelstr. 9**  
**30519 Hannover**  
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr  
und 14:00 - 18:00 Uhr  
Tel.: (0511) 83 17 09  
Fax: (0511) 84 37 62 9  
Sanitätshaus
- + Hannoversche Str. 60**  
**30823 Garbsen**  
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr  
Tel.: (05137) 78 28 4  
Fax: (05137) 78 24 4  
Sanitätshaus,  
Orthopädienschuhtechnik
- + Vahrenwalder Str. 62**  
**30165 Hannover**  
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr  
und 14:00 - 18:00 Uhr  
Tel.: (0511) 31 76 53  
Fax: (0511) 38 89 07 6  
Sanitätshaus,  
Einlagenversorgung
- + Lohweg 44**  
**30559 Hannover**  
Mo. - Do.: 08:00 - 17:00 Uhr  
Fr.: 08:00 - 14:00 Uhr  
Tel.: (0511) 66 10 74  
Fax: (0511) 66 10 75  
Reha-Ausstellung,  
Medizintechnik,  
Verwaltung
- + Baustraße 50**  
**31785 Hameln**  
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 09:00 - 13:00 Uhr  
Tel.: (05151) 93 05 0  
Fax: (05151) 93 05 93  
Sanitätshaus,  
Orthopädienschuhtechnik
- + Falkenstraße 1**  
**30449 Hannover**  
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr  
Tel.: (0511) 44 21 77  
Fax: (0511) 44 87 40  
Sanitätshaus,  
Einlagenversorgung
- + Osterfelddamm 12**  
**30627 Hannover**  
Mo., Mi. und Fr.:  
10.00 - 13:00 Uhr  
Tel.: (0511) 56 35 19 152  
Beratungsbüro im GDA  
Wohnstift Hannover-  
Kleefeld
- + Lindenbrunn 1**  
**31863 Coppelnbrügge**  
Mo. - Fr.: 07:45 - 17:00 Uhr  
Tel.: (05156) 96 14 0  
Fax: (05156) 96 14 26  
Reha-Ausstellung,  
Reha-Technik, Homecare,  
Orthopädietechnik,  
Einlagenversorgung

#### Herausgeber:

Teraske Ortho Reha  
GmbH & Co. KG  
Lohweg 44  
30559 Hannover  
Tel.: (0511) 66 10 74  
info@teraske.de  
www.teraske.de  
www.teraske-shop.de

#### Verantwortlich für Herausgabe und Inhalt:

Dr. Fabian Elfeld

#### DESIGN:

Anja Gottschling  
www.kunterkariert.de

#### Ansprechpartnerin:

Sylvia Faustmann,  
Marketingleitung  
sylvia.faustmann@teraske.de

3. Jahrgang



# TRAGEN STATT ERTRAGEN

BAUERFEIND.COM

## BEI OSTEOPOROSE HELFEN AUFRICHTENDE RÜCKENORTHESEN

### Die neue Spinova Osteo

Mehr Stabilität, mehr Komfort  
und mehr Sicherheit im Alltag.

