



Ratgeber mit Tipps und Trends rund um das Thema

# Gesundheit und Pflege

Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 2. September 2023



## Gesetzliche Betreuung im Alter

Wann wird sie nötig und welche Angelegenheiten werden geregelt?

Ips/AM. Das Alter kann einem einige Steine in den Weg legen: Sowohl körperliche als auch psychische Gebrechen sind häufig ursächlich für eine gesetzliche Betreuung. Schließlich ist der oder die Betroffene auf Hilfe in vielen Lebenslagen angewiesen.

Sobald ein Mensch aber seine eigenen Angelegenheiten nicht länger selbst regeln kann, wird eine gesetzliche Betreuung angeordnet. Viele ältere Menschen fürchten eine solche Betreuung, denn sie haben oft das Gefühl, ihnen würden wichtige Entscheidungsmöglichkeiten entzogen. Was hat es wirklich mit einer gesetzlichen Betreuung auf sich und welche Entscheidungen gehen tatsächlich an die Betreuungsperson über? Sobald ein Mensch seine Angelegenheiten dauerhaft oder vorübergehend nicht selbst regeln



Manchmal wird eine gesetzliche Betreuung notwendig.

Foto: Gettyimages-652195062\_FredFroese

kann, ist eine gesetzliche Betreuung notwendig – das regelt der Paragraph 1896 im Bürgerlichen Gesetzbuch. Liegt eine derartige geistige oder körperliche Beeinträchtigung vor, dass keine Entscheidungen im eigenen Interesse getroffen werden können, wird eine gesetzliche Betreuung vom Gericht bestellt. Die Betreuung um-

fasst alle Lebensbereiche wie Gesundheitsvorsorge, Vermögenssorge, Aufenthaltsbestimmung und Behördenangelegenheiten. Das mag beängstigend klingen, muss es aber nicht. Denn eine Entmündigung gibt es seit 1992 nicht mehr – niemand erhält einen Vormund. Betroffene bleiben trotz der gesetzlichen Betreuung voll geschäftsfähig, können über ihre Konten verfügen, Verträge abschließen oder in bestimmte medizinische Behandlungen einwilligen oder diese ablehnen.

Ein vom Gericht bestellter Betreuer ist dafür da, unterstützend zur Seite zu stehen und jene Dinge zu übernehmen, die der Betroffene nicht selbstständig schafft. Entscheidungen, egal ob gesundheitlicher, finanzieller oder alltäglicher Natur, bleiben stets beim Betreuten selbst.

## Meditation und Sport als Gegenpol

Eine Wechselwirkung, um das Beste aus sich herauszuholen

Ips/AM. Auf den ersten Blick könnten Meditation und Sport nicht unterschiedlicher sein: Ruhe, Entspannung und Entschleunigung auf der einen und Aktivität, Bewegung und Belastung auf der anderen Seite. Man muss nicht spirituell sein oder an Übernatürliches glauben, um sich in Achtsamkeit und Meditation zu üben. Meditation dient dem Stressabbau und dem Fokus nach innen.

Man konzentriert sich auf seine Atmung, stoppt sein Gedankenkarussell und lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Sport hingegen erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit, trainiert das Herz-Kreislaufsystem, baut Muskulatur auf und gibt einen zuweilen sehr anstrengenden Ausgleich zum Alltag. Beide Varianten trainieren aber sowohl den Körper als auch den Geist. Denn wo Meditati-



Meditation wirkt sich auch auf das körperliche Training aus. Foto: Pixabay

on den Blutdruck und Puls beruhigt, werden sie beim Sport erhöht. Beides sind Variationen des körperlichen Trainings. Ähnlich verhält es sich mit der körperli-

chen und geistigen Fitness: Sport richtet den Fokus auf sich selbst, Meditation stößt dasselbe an. Man sieht also, dass Meditation und Sport zwar grundsätzlich sehr un-

terschiedlich sind, aber dennoch dieselben Ziele verfolgen: Körperliche Stabilität, Achtsamkeit und Leistungsfähigkeit. Denn sowohl Ausdauer und Muskelwachstum als auch die Fähigkeit zu entspannen und Gedanken gehen zu lassen erfordern Training und Übung. Besonders bei sportlichen Wettkämpfen kann Meditation zum Stress- und Angstabbau genutzt werden und obendrein die Regeneration fördern.

Viele Hochleistungssportler nutzen diese wirkungsvollen meditativen Techniken, um sich einen Gegenpol zur omnipräsenten Leistungsorientierung zu kreieren. Denn wer in sich selbst ruht, an sich glaubt und positiv denkt, kann mehr aus sich herausholen und über seine Grenzen hinausgehen. Meditation und Sport können genau das vereinen.

## Tipps für einen gesunden Darm

Die Darmgesundheit stärkt auch das Immunsystem

Ips/Jv. Der Darm leistet nicht nur einen wichtigen Beitrag in Bezug auf den Stoffwechsel und Wasserhaushalt eines Menschen, sondern er hat auch hinsichtlich des Immunsystems eine wichtige Bedeutung. Medizinische Fachleute wissen, die Darmflora ist ein eigener Mikroorganismus.

Das Mikrobiom umfasst geschätzt circa tausend verschiedene Arten von Darmbakterien. Ein gesunder Darm und ein starkes Immunsystem stehen zumeist in Zusammenhang.

Eine Ernährung, die für den Darm gesund ist, beinhaltet viele Ballaststoffe und sekundäre

Pflanzenstoffe. Zum Beispiel sind Vollkornprodukte, Leinsamen, frisches Obst, Gemüse und Naturjoghurt gut für die Darmgesundheit.

Das Trinken von ausreichend stillem Wasser und ungesüßtem Kräutertee verbessert die Ausscheidung von Schadstoffen. Un-

gesättigte Fettsäuren, die zum Beispiel in Distel- und Olivenölen enthalten sind, die man in den Feinkostabteilungen der Supermärkte erhält, scheinen das Darmkrebsrisiko zu senken.

Weitere Tipps können bei der Ernährungsberatung vor Ort eingeholt werden.

Wer unter Verstopfung leidet, dem helfen tägliche Spaziergänge oder Ausdauersportarten. Außerdem kann Stress für ein Ungleichgewicht im Verdauungsbereich sorgen. Der Darm besitzt viele Nervenzellen und die Bildung mancher Hormone findet dort statt.

Personen, die ihre Darmflora reparieren und ins Gleichgewicht bringen wollen, können nach ärztlicher Beratung zum Beispiel zunächst auf bewährte Darmkuren aus der Apotheke zurückgreifen und im Zuge dessen dann ihre Ernährung umstellen.



**Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark**

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0  
allerhop@medicare-pflege.de | [www.medicare-pflege.de](http://www.medicare-pflege.de)

**MediCare**  
Seniorenresidenz Allerhop

*Wo das Herz wohnt,  
sind wir zuhause.*



**Die Nutzung der Badewanne und Dusche wird immer schwieriger?**

**Wir können helfen!**

**Strauß**  
Duschen aus Glas  
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.  
Pechriede 4 - 30900 Wedemark  
E-Mail: [info@duschenausglas.com](mailto:info@duschenausglas.com)  
[www.strausseduschen.de](http://www.strausseduschen.de)

**05130-95 32 11**

**CASPAR & DASE**  
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

**Pflege ist ein Stück Vertrauen.**

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH  
Industriestraße 40  
30900 Wedemark  
Tel.: (05130) 975 80 0  
Fax: (05130) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten  
Wedemarkstraße 57  
30900 Wedemark  
Tel.: (05130) 975 80 50  
Fax: (05130) 975 80 59

[www.fachpflegedienst.de](http://www.fachpflegedienst.de) [www.piepers-garten.de](http://www.piepers-garten.de)

**ZUR EICHE**  
**Tagespflege**  
Bissendorf

**DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:**

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00  
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark  
[www.tagespflege-wedemark.de](http://www.tagespflege-wedemark.de)

**Sozialstation**

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

**Pflegestützpunkt**  
Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark  
[www.sozialstation-wedemark.de](http://www.sozialstation-wedemark.de)

**CONVIVO PARKS**  
ELZE

**Sorglos-Wohnen**  
Wohngemeinschaft  
Tagespflege  
Pflegedienst  
Service & Pflege

Tel. 05130 / 97190  
[www.convivo-parks.de/festwiese](http://www.convivo-parks.de/festwiese)