



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

## Betrugsmasche mit Pflegeleistungen: So schützen Sie sich

Die Masche: Verkauf von Pflegekursen und Pflegeboxen

St ein Mensch auf Pflege angewiesen, gibt es einiges zu organisieren: Welche Hilfsmittel braucht es, wer pflegt und wie bekommen die Pflegenden selbst Unterstützung? Eine sichere Anlaufstelle für diese Fragen sind die Pflegekassen.

Nach welchen Regelungen die unterstützen und wie Leistungen vereinbart werden, wissen Pflegebedürftige im Detail oft nicht. Das machen sich Betrüger zunutze, warnt die Verbraucherzentrale NRW: Am Telefon überzeugen sie pflegebedürftige Menschen von kostenpflichtigen Leistungen, die diese gar nicht brauchen, und rechnen die Leistungen dann bei der Pflegekasse ab. Der entsteht dadurch ein erheblicher finanzieller Schaden.

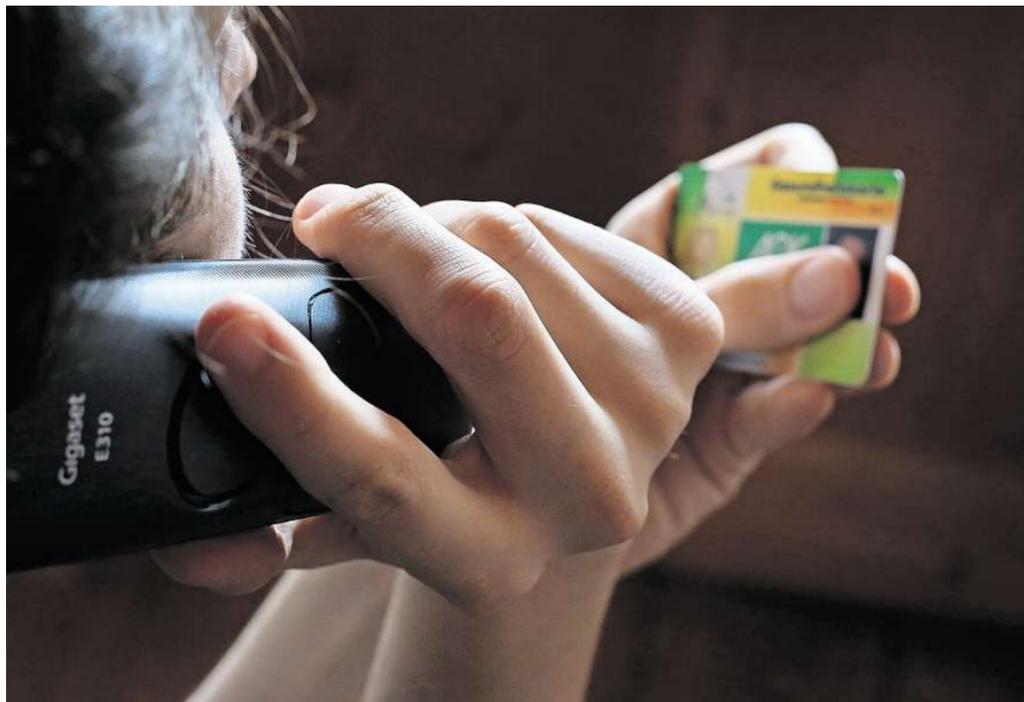
Eine neue Masche ist es laut Verbraucherzentrale NRW, am

Telefon Kurse für pflegende Angehörige zu verkaufen. Die Anrufer fragen nach Pflegekasse und Versicherungnummer und rechnen dann mit der Kasse ab.

Solche Kurse bieten die Pflegekassen allerdings selbst kostenlos an. Ein kostenpflichtiges Angebot sollte man sich daher nicht aufdrängen lassen.

Eine weiterer, bereits länger genutzter Schwindel: der Verkauf von Pflegeboxen. Bei der Pflege können verschiedene Verbrauchsprodukte anfallen, etwa Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe oder Bettschutzeinlagen. Kosten hierfür erstattet die Pflegekasse bei einem anerkannten Pflegegrad je nach Bedarf mit bis zu 42 Euro im Monat.

Auch solche Boxen sollten Sie sich am Telefon nicht verkaufen lassen. Das Vorgehen ist identisch: Die Betrüger fragen nach Ihren Versicherungsdaten und rechnen später mit der Kasse ab, den Inhalt der Box brauchen Sie aber womöglich gar nicht. Besonders bitter wird es für Verbraucher, wenn sie keinen anerkannten Pflegegrad haben. Denn dann bleiben sie selbst auf den Kosten sitzen.



**Telefonmasche: Betrüger bieten kostenpflichtige Pflegekurse oder sogenannte „Pflegeboxen“ an – meist unnötig oder völlig übersteuert.**

Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa

**Mobile med. Fußpflege**  
Mzkin Asman  
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!  
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.  
**0176-471 963 82**

12237202\_002625

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**



**BACHSTRASSE SENIORENHEIM**  
www.bachstrasse.de  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

10779701\_002625

**IPflegedienst**  
**Petra Schmidtke GmbH**  
Ihre Ambulante Pflege  
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL  
Voigtwiese 8  
30851 Langenhagen  
Tel. 0511 / 47574727  
Fax 0511 / 47574725  
**Ambulanter Pflegedienst**

34098101\_002624

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.



**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

33158001\_002624

### UNERWÜNSCHTE ANRUFEN SOFORT BEENDEN

Die Verbraucherzentrale NRW rät, Anrufe, bei denen man Ihnen Pflegeleistungen schmackhaft machen will, sofort zu beenden. So werden Sie gar nicht erst in ein Gespräch verwickelt. Sie müssen auch keine Angst haben, aus Versehen ein hilfreiches, seriöses An-

gebot zu verpassen. Denn in der Regel kommen Anbieter von Pflegehilfsmitteln nicht einfach so auf Versicherte zu, sondern die müssen initiativ selbst den Kontakt aufnehmen. Haben Sie versehentlich einem Vertrag zugestimmt und erhalten eine Auftragsbestätigung per E-Mail oder Post, sollten Sie den Vertrag widerrufen und Ihre Pflegekasse kontaktieren, damit

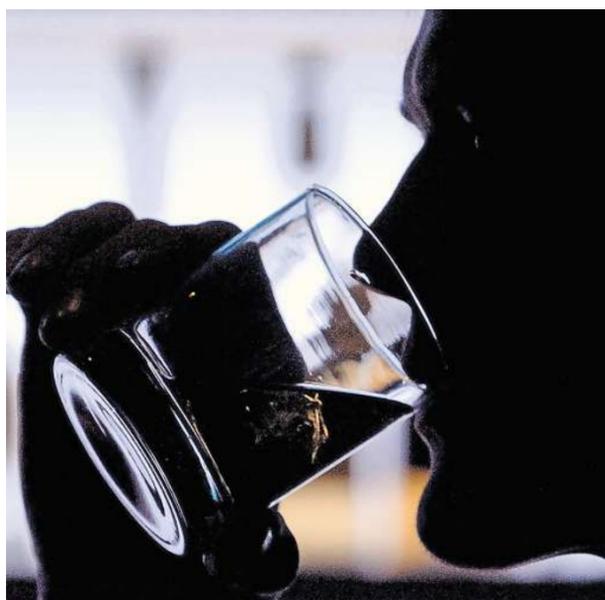
diese die Zahlungen stoppen kann. Wird Ihnen eine ungewollte Pflegebox geliefert, verweigern Sie am besten die Annahme und unterschreiben Sie nichts.

Außerdem sollten Sie einen solchen Betrug bei der Landesdatenschutzbehörde melden und Anzeige erstatten. Wenn Sie wissen wollen, woher die Betrüger Ihre Daten haben, können Sie beim Unterneh-

men schriftlich eine Auskunft über die gespeicherten Daten anfordern. Eine weitere Möglichkeit, sich gegen Betrugsmaschinen zu wappnen, sind die offiziellen Pflegeberatungen der Kommunen. Dort erhalten Sie kostenlos Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung. Mit diesem Wissen können Sie unseriöse Angebote einfacher erkennen. (DPA)

## Weniger Alkohol trinken? - So klappt es

Die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit“ gibt Tipps und Tricks



**Langsam und bewusst: Wer sich für sein Getränk Zeit nimmt, trinkt im Laufe des Abends wahrscheinlich weniger Alkohol.** Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa

Alkohol tut unserem Körper nicht gut und er kann abhängig machen - das haben wir schon tausendmal gelesen und gehört. Doch dieses Wissen ist oft schnell vergessen, wenn es einen Anlass zum Feiern gibt oder wir gemütlich mit Freunden zusammensitzen.

Situationen, in denen Bier, Wein und Co für viele einfach dazugehören. Der dicke Schädel am nächsten Morgen gehört bei Ihnen aber leider oft auch dazu? Das ist womöglich Anlass, den eigenen Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen

- und einen Versuch zu starten, ihn auf eigene Faust herunterzuschrauben.

Um insgesamt weniger zu trinken, hilft es oft schon, anders zu trinken: Die Kampagne «Alkohol? Kenn dein Limit» des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) liefert dafür diese Anregungen.

### 1. Wer weniger Alkohol im Glas hat, trinkt weniger

Ein guter Anfang: Nehmen Sie sich vor, im Restaurant oder in der Bar

stets die kleinste Einheit eines alkoholischen Getränks zu bestellen - statt 0,5 Liter hat man dann beispielsweise bloß 0,33 Liter Bier vor sich stehen. Wer sich selbst ein alkoholisches Getränk einschenkt, nutzt am besten ein kleines Glas oder füllt es nicht ganz.

### 2. Wer langsamer trinkt, hat länger etwas vom Drink

Das kann klappen, indem man bewusst kleine Schlucke nimmt und Glas oder Flasche nicht in der Hand hält, sondern bewusst auf dem Tisch oder Tresen abstellt. Eventuell gibt es in der Runde eine Person, die ihr Getränk besonders bedächtig genießt - und an deren Trinktempo man sich orientieren kann.

Ein weiterer Tipp des BfÖG: Eine genaue Uhrzeit festlegen, zu der das nächste alkoholische Getränk frühestens dran ist.

### 3. Sich auf das gute alte Zwischenwasser besinnen

Wer nach einem Bier oder Wein stets ein Wasser oder eine Saftschorle trinkt, tut viel dafür, dass ein feuchtfröhlicher Abend insgesamt weniger Prozente hat. Weiterer Vorteil: Da Alkohol dem Körper Wasser entzieht, legt man durch diese Routine zwischendurch genug Flüssigkeit nach.

Die Initiative rät zudem, zu jeder Gelegenheit immer zuerst ein alkoholfreies Getränk zu trinken - so auch in der Bar mit Freunden.

### 4. Die Angst vor dem Neinsagen loslassen

«Darf ich dir noch ein Glas einschenken?»: Wer dann Nein sagt, hat womöglich Angst, unhöflich zu sein oder lästige Diskussionen anzustoßen. Das BfÖG rät, sich vorab klarzumachen, dass es völlig in Ordnung ist, Alkohol abzulehnen.

Oft wird ein Nein besser akzeptiert, wenn man es begründet - auch wenn man das niemandem schuldig ist. Ein Vorschlag: «Ich habe in letzter Zeit zu viel Alkohol getrunken, und mir ging es ziemlich schlecht dabei. Deshalb habe ich beschlossen, kürzerzutreten.»

Wird das Nein zum Drink nicht akzeptiert, kann man ein ange-trunkenes Gegenüber möglicherweise mit «erstmal nicht» oder «später» vertrösten. Oder man flüchtet aus der Situation, etwa indem man sich für einen Gang zur Toilette entschuldigt.

### Wann professionelle Hilfe notwendig ist

Der Plan, weniger Alkohol zu trinken, fällt im Laufe feuchtfröhlicher Abende immer wieder hinten über? Wer es innerhalb von zwei, drei Monaten nicht selbst schafft, seinen Konsum deutlich zu reduzieren, für den kann es sinnvoll sein, sich beraten zu lassen, rät das BfÖG.

Anlaufstellen sind die Hausarztpraxis, eine Suchtberatungsstelle oder das BfÖG, das online oder telefonisch berät. (DPA)