



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

**NordHannoverscher PflegeService**  
Care Management



**Stefan Walter**

Unabhängiger Pflegeberater

☎ 0511 / 37 38 22 60

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

3178401\_002626

**Pflegedienst**  
**Petra Schmidtke**  
Ihre Ambulante Pflege  
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8  
30851 Langenhagen  
Tel. 0511 / 47574727  
Fax 0511 / 47574725

**Ambulanter Pflegedienst**

3175501\_002626

**Der Mensch im Mittelpunkt**

**Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann**  
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen  
☎ 0511-76 19 05 34

Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

3175501\_002626

## Wie pflegende Angehörige besser schlafen

Schlafexpertin Christine Lenz gibt Tipps für erholsamere Nächte

Wer Angehörige zu Hause pflegt, fällt zwar abends oft erschöpft ins Bett. An erholsamen Schlaf ist aber in vielen Nächten nicht zu denken. Häufig lauscht man nachts unbewusst, ob sich die zu pflegende Person regt, wird von Sorgen wachgehalten oder muss - insbesondere bei Angehörigen mit Demenz - wiederholt aufstehen, um sie etwa zur Toilette zu begleiten. Schlafexpertin Christine Lenz rät in der Zeitschrift «Senioren Ratgeber» (Ausgabe 02/2026) für erholsamere Nächte sowohl auf das richtige Schlafsetting als auch auf passende Routinen zu setzen - für sich selbst ebenso wie für die pflegebedürftige Person.

### Babyfon, Trittmatte, Rituale

Zum einen kann es helfen, im Zimmer, in dem die pflegebedürftige Person schläft, auf möglichst schlaffördernde Bedingungen zu achten. Dazu gehören unter anderem die Raumtemperatur (zwischen 16 und 18 Grad), die passende Betthöhe (am besten höhenverstellbar) und freie Laufwege, um Stolperfallen zu vermeiden.

Ein Babyfon oder eine Trittmatte vor dem Bett können einen Alarm auslösen und Angehörige wecken,



Für einen erholsamen Schlaf sind das richtige Setting und passende Routinen wichtig - für pflegende Angehörige als auch für die pflegebedürftige Person.

Foto: Jens Kalaene/dpa-Zentralbild/dpa-tmn

sobald die pflegebedürftige Person aufsteht. Das kann die nächtliche Anspannung bei pflegenden Angehörigen verringern. Löst das technische Hilfsmittel ein Signal aus, können sie aufstehen, bevor es zu gefährlichen Situationen kommt.

Daneben sind für die Schlafqualität von pflegebedürftigen Menschen gleichbleibende Routinen und Rituale im Tagesverlauf wichtig. Etwa, indem man darauf achtet, die Person immer zur gleichen Zeit zu wecken und ins Bett zu begleit-

ten. «Feste Abläufe helfen bei der Orientierung», so Lenz.

### Gedanken aufschreiben - Hilfe annehmen

Vor dem Schlafengehen setzt man am besten auf Ruhe - für sich selbst und die pflegebedürftige Person. Je nach Vorlieben etwa mit Musik, einem Bad oder einer Massage. Um das eigene Gedankenkarussell als Pflegenden oder Pflegender beim Einschlafen zu stoppen, kann es hilfreich sein, zehn Minuten lang

aufzuschreiben, wie der Tag verlaufen ist. Am besten ohne Bewertung, rät Lenz. Der Eintrag sollte positiv enden.

Das Zentrum für Qualität in Pflege rät pflegenden Angehörigen nicht zuletzt dazu, auch in Erwägung zu ziehen, gelegentlich außer Haus zu schlafen und die Pflegeaufgaben für die Nacht anderen zu übergeben. Dafür kommen unter Umständen Angebote der Pflegeversicherung infrage. Dazu informieren häufig die Beratungsstellen vor Ort. (DPA)

## FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

**Wieder essen, was man mag!**  
Nicht nur das, was man kann.

**Mit Zahnimplantaten ohne herausnehmbare Prothese und ohne Brücke zu absolut festen Zähnen:** Von Einzelimplantaten bis zur Versorgung eines ganzen Kiefers an einem Tag durch „All-on-4“ mit vier Implantaten für ein neues strahlendes Leben.

### Was sind Zahnimplantate?

Zahnimplantate sind künstliche Zahnwurzeln, die dauerhaft im Kieferknochen verankert werden. Sie ähneln einem Dübel, der einen Zahn mittels einer Schraube hält. Zahnimplantate bestehen im Normalfall aus Rein-Titan, das besonders vorteilhafte Eigenschaften für den Körper hat: es ruft keine Abstoßungsreaktionen hervor und ist sehr stark belastbar. Auf das Implantat wird dann ein zumeist keramischer Zahnersatz aufgeschraubt. **So wird der Eindruck eines echten Zahnes erreicht, der auch nahen Blicken standhält.**

### Die Auswirkungen auf den Kieferknochen durch herkömmliche Prothesen und fehlende Zähne

Der Kieferknochen ist von der Natur dafür vorgesehen, Zähne zu verankern und nicht, um eine herausnehmbare Prothese oder Brücke zu tragen. **Je länger man die herkömmliche Prothese oder Brücke trägt, umso weiter schreitet der Knochenabbau fort.** Die Prothese hält immer schlechter und es wird immer schwerer, mit ihr zu kauen. Man bestellt im Restaurant dann die Speisen, die man essen kann und nicht die, die man mag. Dazu kommt das unguete Gefühl für den Patienten, dass die Prothese herausfallen könnte. Das Öffnen des Mundes durch Reden und Lachen wird dann oft vermieden und man erscheint unhöflich oder schlecht gelaunt. Bei langem Protheseneinsatz und dem daraus resultierenden extremen Knochenabbau wirkt das Gesicht dann zudem eingefallen.

### All-on-4: Implantattechnik für ganze Kiefer

Bei der All-on-4-Methode werden nicht erhaltungswürdige Zähne gezogen und in derselben Sitzung vier Spezial-Implantate eingesetzt. Diese Implantate dienen zur Verankerung eines festsitzenden Zahnersatzes des ganzen Kiefers. **Ein Knochenaufbau ist bei dieser Methode nicht erforderlich und die Implantate können sofort belastet werden.** Ein computerunterstütztes und schablonennavigiertes Implantationsverfahren ermöglicht es, die **Implantation sehr schonend und sicher** durchzuführen. Somit auch für **Angstpatienten die ideale Methode.**

Sie erhalten bereits **wenige Stunden nach der OP Ihre festen Zähne** und können am nächsten Tag normal essen. Der **Gaumen bleibt frei** und das Sprechen und Schmecken wird nicht beeinträchtigt. Eine Einheilzeit ohne Belastung von vielen Monaten und ein **herausnehmbares Provisorium ist nicht erforderlich.**

### Ist dieses Verfahren teuer?

Die Versorgung mit **All-on-4 ist nicht nur wesentlich schneller, sondern auch preiswerter als eine Behandlung durch Knochenaufbau** mit den üblichen sechs bis acht Implantaten.



### JETZT MEHR ERFAHREN ÜBER IMPLANTATE & ALL-ON-4

Unser **Implantologe Artur Zaroban** (Master of Science für orale Chirurgie und Implantologie) steht Ihnen in einem **persönlichen Termin** für weitere Informationen rund um Implantate und „All-on-4 | Feste Zähne an einem Tag“ und/oder in einer unserer **Patientenveranstaltungen** zur Verfügung:

**PATIENTENVORTRAG**  
**2. MÄRZ 2026**  
ab 18 Uhr in Langenhagen

**Die Teilnahme an diesem Vortrag ist unverbindlich und kostenfrei.** Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist jedoch eine vorherige Anmeldung erforderlich:  
Telefonisch unter **0511 / 73 12 94**, per Mail an **pv@zzh-hannover.de** oder direkt online auf **all-on-4-feste-zaehne.de**



Zahnarztzentrum Hannover

Walsroder Straße 11  
30851 Langenhagen  
Telefon 0511 / 73 12 94

### Öffnungszeiten

Montag & Dienstag 7-21 Uhr  
Mittwoch 8-20 Uhr  
Donnerstag 7-21 Uhr  
Freitag 8-18 Uhr

[www.zahnarzt-zentrum-hannover.de](http://www.zahnarzt-zentrum-hannover.de)