



■■■ Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe ist eine Mischung aus vielen Neuigkeiten, die unsere konkrete Arbeit betreffen und aber auch wissenswerten Basisinformationen. Sie erfahren, warum Pflegeberatungsgespräche keine Schikane des Gesetzgebers sind und wie die Ambulante Pflege Michaelshoven in einer unabhängigen Qualitätsprüfung abgeschnitten hat. Die größte Neuigkeit ist sicherlich die, dass wir ab sofort eine 24-Stunden-Pflege über einen kompetenten Kooperationspartner anbieten. Denn es ist uns wichtig, den vielen schwarzen Schafen des Schwarzgeldmarktes mit Qualität und Sicherheit den Kampf anzusagen.

Dann stellen wir Ihnen noch eine Dame mit Herz vor, die in der Altenpflege ihre Berufung gefunden hat. Und mit den Veranstaltungshinweisen laden wir Sie ein, uns zu besuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst,

Ihr  
Thomas Dempwolf  
Leiter Ambulante Pflege Michaelshoven ■

■■■ Pflegeberatungsgespräche – sinnvolle  
Vorschrift des Gesetzgebers

Das Sozialgesetzbuch schreibt Pflegegeldempfängern regelmäßige Beratungsgespräche vor. Werden die halbjährlichen Beratungen in Pflegestufe 1 und 2 – in Pflegestufe 3 sogar vierteljährlich – nicht wahrgenommen, darf die Pflegekasse das Pflegegeld kürzen oder sogar ganz entziehen.

Die damit verbundene Absicht des Gesetzgebers ist die Sicherung der Qualität in der häuslichen Pflege. Die Beratung soll pflegenden Angehörigen Hilfestellung und Unterstützung für die Pflegesituation geben. So können auch Angehörige und Pflegebedürftige beraten werden, zu denen ansonsten nur schwer ein Kontakt herzustellen ist. Denn die überwiegende Mehrheit der Familien besuchen weder einen Pflegekurs noch nehmen sie die Hilfen durch einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch. Probleme oder Defizite werden dann oftmals gar nicht sichtbar, um gelöst zu werden. Die bestmögliche Betreuung des Pflegebedürftigen muss immer im Vordergrund stehen.



INHALTSVERZEICHNIS

Pflegeberatungsgespräche	1
Wie gut ist die Ambulante Pflege Michaelshoven?	2
Stadtfest Wesseling	3
Steckbrief: Katharina Gorb	4
60 Jahre Diakonie Michaelshoven	5
24-Stunden-Pflege	6
Gesundheitstipp	6
Verschwundene Rechenzeichen	7
Veranstaltungskalender	8
Impressum	8

- Was ist pflegerisch notwendig?
- Welche individuellen Fähigkeiten hat der Pflegebedürftige noch?
- Gibt es zu berücksichtigende finanzielle, soziale oder rechtliche Aspekte?

Fragen, die oftmals nur eine erfahrene Pflegefachkraft beantworten kann. Sie erkennt, wann sich eine gerötete Stelle in Richtung „Wundlegen“ entwickelt und welche Lagertechniken dieses verhindern können.

Die Situation von Pflegebedürftigen kann sich kurzfristig verändern. Was gestern noch eigenständig erledigt werden konnte, geht heute plötzlich gar nicht mehr. Wenn jemand von heute auf morgen nicht mehr gut allein laufen kann, muss die Wohnung auch auf Sturzgefährdung hin überprüft werden. Sturzquellen erkennt die Pflegefachkraft direkt und gemeinsam wird besprochen, wie sie beseitigt werden können.

Ambulante Pflegedienste werden von der Pflegekasse beauftragt, diese Pflegeberatungsgespräche durchzuführen. Auch die Ambulante Pflege Michaelshoven nimmt monatlich ungefähr zehn Gespräche wahr. Inhaltlich wird über die Leistungen, die der Pflegebedürftige in Anspruch nehmen kann und auch über das Krankheitsbild gesprochen. Oftmals ist den Pflegenden das Krankheitsbild gar nicht klar, somit kann auch keine bedürfnisorientierte Pflege durchgeführt werden. Selbstverständlich kümmert sich der Pflegenden bestmöglich um „seinen Patienten“, aber manchmal führt ein „zuviel Kümmeren“ auch zu verstärktem Abbau von Eigeninitiative des Gepflegten. Wichtig ist hier eine gesunde Ausgewogenheit, damit beiden Seiten ihrem Können und ihren Bedürfnissen entsprechend harmonieren.

Nutzen Sie unsere fundierten und kontinuierlichen Pflegeberatungsgespräche – damit Sie alle zur Verfügung stehenden Möglichkeiten einsetzen und immer bestens betreut sind. Thomas Dempwolf, Leiter der Ambulanten Pflege Michaelshoven, steht Ihnen zur Terminvereinbarung unter 0221 35 30 35 gern zur Verfügung.

### ■■■ Wie gut ist die Ambulante Pflege Michaelshoven? Ergebnisse der internen Prüfung

Zusätzlich zur gesetzlichen Prüfung aller stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK), die seit letztem Jahr ein-

mal jährlich durchgeführt werden soll, lassen wir die Qualität unserer Leistungen durch unabhängige Auditoren kontrollieren. Hierbei ist es uns wichtig, nicht nur die gesetzlichen Anforderungen zu erfüllen, sondern eine über Standards und Konzepte hinausgehende individuelle Pflege unter Berücksichtigung des gegenseitigen Respekts und der Wertschätzung zu leisten.

#### Überprüft und bewertet werden:

- die pflegerischen Leistungen
- die Umsetzung der ärztlich verordneten pflegerischen Leistungen
- die Dienstleistung und die Organisation
- die Kundenzufriedenheit mittels einer Kundenbefragung

Da die gesetzliche Prüfung durch den MDK noch nicht stattgefunden hat, haben wir am 10. März 2010 ein unabhängiges Audit durchführen lassen. Aus allen Pflegestufen wird nach dem Zufallsprinzip eine Stichprobe zur Prüfung ausgewählt.

Von jedem Kunden bzw. gesetzlichen Betreuer muss für eine Überprüfung das Einverständnis für die Besichtigung der Räumlichkeiten, die Prüfung des gesundheitlichen und pflegerischen Zustandes und aller personenbezogenen Daten eingeholt werden. Mit einer Ablehnung der Überprüfung dürfen dem Kunden keine pflegerischen Nachteile von Gesetzeswegen entstehen. Da es sich ausschließlich um eine gesetzlich veranlasste Qualitätsprüfung der stationären und ambulanten Pflege handelt, kommt es auch nicht zu einer Anpassung der Pflegestufe. Es werden ausschließlich die erbrachten Leistungen und ihre Qualität beurteilt, um bei Missständen sofort regulierend eingreifen zu können.

#### Einige Kriterien der pflegerischen Leistungen:

- Werden die individuellen Wünsche zur Körperpflege im Rahmen der vereinbarten Leistungserbringung berücksichtigt?
- Werden die individuellen Wünsche zum Essen und Trinken im Rahmen der vereinbarten Leistungserbringung berücksichtigt?
- Werden die individuellen Ressourcen und Risiken bei der Flüssigkeitsversorgung und Nahrungsaufnahme erfasst, wenn hierzu Leistungen vereinbart sind?

- Wurde die vereinbarte Leistung zur Unterstützung bei Ausscheidungen/Inkontinenzversorgung nachvollziehbar durchgeführt?

Bei den pflegerischen Leistungen hat die Ambulante Pflege Michaelshoven mit der Schulnote 2 abgeschnitten.

**Einige Kriterien der ärztlich verordneten pflegerischen Leistungen:**

- Entspricht die Medikamentengabe der ärztlichen Verordnung?
- Wird die Injektion entsprechend der ärztlichen Verordnung nachvollziehbar durchgeführt, dokumentiert und bei Komplikationen der Arzt informiert?
- Ist bei behandlungspflegerischem Bedarf eine aktive Kommunikation mit dem Arzt nachvollziehbar?

Bei den ärztlich verordneten pflegerischen Leistungen hat die Ambulante Pflege Michaelshoven eine besonders gute 2 erhalten.

**Kriterien der Dienstleistung und Organisation:**

Bei „Dienstleistung und Organisation“ werden zum Beispiel Beschwerdemanagement und Fortbildungsveranstaltungen geprüft. Wie die Verantwortungsbereiche der Aufgaben von Pflegefachkraft oder Mitarbeitern der Hauswirtschaft geregelt sind. Ob und wie regelmäßig Pflegevisiten durchgeführt werden. In diesem Bereich hat die Ambulante Pflege mit einer 1 abgeschlossen. Wir haben uns allerdings das Ziel gesetzt, unsere Dokumentationen noch besser und eindeutig zu führen, denn sie sind die Basis für die pflegerischen Leistungen.

**Befragung der Kunden:**

Zusätzlich zur Erfüllung der gesetzlichen Standards ist es uns natürlich besonders wichtig, Ihre Meinung zu unseren Leistungen zu erfahren. Denn wenn Sie nicht zufrieden wären, nützt uns die Einhaltung von Standards auch nichts.

- Kommt ein überschaubarer Kreis von Mitarbeitern des Pflegedienstes zu Ihnen?
- Geben die Mitarbeiter Ihnen Tipps und Hinweise (Informationen) zur Pflege?
- War der Pflegedienst bei Bedarf für Sie erreichbar und einsatzbereit?

**Die Seniorendienste.**

- Respektieren die Mitarbeiter des Pflegedienstes ihre Privatsphäre?
- Sind Sie mit den hauswirtschaftlichen Leistungen des Pflegedienstes zufrieden?

Auch hier haben Sie uns mit der Schulnote 1 beurteilt, was uns sehr freut. Sie persönlich müssen mit unseren Leistungen zufrieden sein und es ist Ihr Recht, immer 100%igen Einsatz der Pflegekräfte und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter zu erhalten.

Wir sind mit dem generellen Ergebnis des internen Audits zufrieden, haben aber auch unser Verbesserungspotenzial erkannt. Wir arbeiten daran, diese Lücken auszumerzen und unser Qualitätsmanagement ständig weiterzuentwickeln. Der gesetzlichen Überprüfung durch den MDK sehen wir aufmerksam und entspannt entgegen.

■■■ **Stadtfest Wesseling 4. Juli 2010**



Die Ambulante Pflege Michaelshoven ist seit Januar 2010 auch in Wesseling tätig.

Gemeinsam mit der Auxilio, dem Cateringunternehmen der Diakonie Michaelshoven, den Verantwortlichen für das Präses-Held-Haus und der Jugend- und Behindertenhilfe Michaelshoven waren wir mit umfangreichen Aktivitäten auf dem Stadtfest in Wesseling vertreten.

Während sich die Enkel beim „Brause-machen“ amüsierten, wurden Blutdruck und Blutzucker bei den Großeltern kontrolliert und die Eltern genossen ihre freie Zeit mit „Nichts-tun“ oder bei einer Tasse Kaffee.

Juli 2010

APM direkt

## ■ ■ ■ Katharina Gorb – examinierte Altenpflegerin mit Herz

Katharina Gorb

Jahrgang 1959

Im Jahr 2000 Umschulung zur Altenpflegerin

Seit 1.10.2003 examinierte Altenpflegerin bei der Ambulanten Pflege Michaelshoven

Gestartet als Springerin und heute Teamleiterin von 10 Kollegen



*Frau Gorb, was haben Sie vor Ihrer Umschulung gemacht?*

Ursprünglich habe ich eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau gemacht. Da meine Eltern jedoch einen Gastronomiebetrieb hatten, in dem ich schon frühzeitig immer ausgeholfen habe, bin ich schon kurz nach der Ausbildung in den elterlichen Betrieb eingestiegen.

*Von der Gastronomie zur Altenpflege – ein ungewöhnlicher Weg. Wie kam es dazu?*

Über die Pflege meiner Mutter. Sie war viele Jahre krank und ich habe mich um sie gekümmert. Sie lebte bis zu ihrem Tod in meinem Haushalt und ich habe ihre Betreuung übernommen und mich mit allen pflegerischen Notwendigkeiten auseinandergesetzt. Eine Nachbarin, die auch in der Pflege tätig ist, hat mich dann auf die Idee gebracht, eine Umschulung über das Arbeitsamt in die Wege zu leiten.

*Ein mutiger Schritt mit 40!*

Ja, ich habe mich noch einmal komplett umorientiert, war mir aber von Anfang an sicher, das Richtige zu tun. Und ich habe es keine Minute bisher bereut.

*Wo haben Sie dann die Ausbildung gemacht?*

Im Fachseminar in Michaelshoven. Zum einen war es die

räumliche Nähe, aber noch entscheidender waren der gute Ruf und die Ausbildungsinhalte. Die Ausbildung war gespickt mit vielen Praktika, in denen ich Senioreneinrichtungen, Krankenhaus und auch ambulante Pflege kennengelernt habe. Im dritten Ausbildungsjahr habe ich auch im Seniorenzentrum Michaelshoven und bei der Ambulanten Pflege Michaelshoven (APM) Praktika gemacht, die mir sehr gut gefallen haben. Nachdem das Fachseminar zugestimmt hatte, habe ich schon während der Ausbildung beim APM als Aushilfe gearbeitet. Dort hat man mich auch direkt in Festanstellung übernommen.

*Sie haben sich für die ambulante Pflege entschieden, warum?*

Ich bin ein sehr lebendiger Mensch, liebe die Abwechslung und die stationäre Pflege ist für mich persönlich zu eingefahren. Im ambulanten Bereich ist die Pflege noch personenzentrierter. Ich habe intensiven Kontakt zu Ärzten und bin noch stärker im Krankheitsbild gefordert. Die Aufgaben sind umfassender, verändern sich manchmal kurzfristig, so dass ich täglich neu gefordert bin. Am Anfang war ich noch als Springerin ohne feste Tour tätig, ich liebte die Abwechslung. Seit drei Jahren habe ich eine feste Tour und genieße es, feste Bezugs- und Vertrauensperson zu sein. Minimale Veränderungen nehme ich heute viel stärker wahr, weil ich den zu Pflegenden täglich sehe.

*Haben Sie sich nach der Basisausbildung noch weitere Fachausbildungen gemacht?*

Schon ein Jahr nach der Ausbildung habe ich mich als Praxisanleiterin für die neuen Schüler weiterbilden lassen. Ich nehme sie mit auf meine Touren und bilde sie im praktischen Umgang mit den Pflegebedürftigen aus. Erkläre zum Beispiel, warum die Lagerung mit vielen Kissen gar nicht sinnvoll ist und wie man vermeintlich immobile Patienten zur Mitarbeit bei der Pflege mobilisieren kann. Sie glauben gar nicht, wie sehr sich jemand freut, kurzfristig ohne Hilfe zu stehen, was laut Krankenakte nicht funktionieren soll. Meine persönliche Passion habe ich aber während der einjährigen Ausbildung zur palliativen Fachkraft gefunden. (Palliativmedizin ist die aktive, ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer voranschreitenden, weit fortgeschrittenen Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung). In der medizinischen Versorgung besitzen die Beherrschung von Schmerzen, anderen Krankheitsbeschwerden, psychologischen, sozialen und spirituellen Problemen höchste Priorität. Nicht die Verlängerung der Überlebenszeit um jeden Preis, sondern die Le-

bensqualität, also die Wünsche, Ziele und das Befinden des Patienten stehen im Vordergrund der Behandlung. Der Blickwinkel auf den Patienten verändert sich noch mal und als Pfleger muss man noch feinfühlicher agieren. Ich verstehe die palliative Pflege als über den Tod hinausgehende, bedürfnisorientierte Begleitung, die das individuelle Wohlbefinden steigern und Sicherheit und Geborgenheit in allen Stadien des Leidens und Sterbens vermitteln soll.

*Seit einem dreiviertel Jahr sind Sie Teamleiterin. Was möchten Sie Ihrem Team vermitteln?*

Zusätzlich zu den fachlichen Aspekten geht es vor allem um Kollegialität, Teamfähigkeit, Anforderungen an Teammitglieder und den offenen Umgang miteinander. Als Führungskraft habe ich zwar auch Kontrollfunktion, aber ich bin auch Vorbild und lebe vor; was ein offener Umgang miteinander bedeutet. In der monatlichen Teamsitzung werden Standards vermittelt und Präventionsmaßnahmen besprochen. Fehler werden im Einzelgespräch geklärt, aber das Team wird auch für gute Leistungen gelobt. Ich möchte ein Zusammengehörigkeitsgefühl vermitteln, in dem Jeder seinen Platz hat und füreinander einsteht.

*Welche persönlichen Ziele haben Sie noch?*

Ich sehe mich irgendwann einmal ganz im palliativen Bereich. Ich würde gern in einer palliativen Wohngruppe oder in einem Hospiz arbeiten. Aber dazu muss ich noch ruhiger und gelassener werden, denn es ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Die nächsten Jahre arbeite ich weiter mit Freude im ambulanten Bereich und in der Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter.



*Herzlichen Dank für das Gespräch!*

## 60 Jahre Diakonie Michaelshoven – für Menschen in und um Köln



2010 ist ein Jubiläumsjahr für die Diakonie Michaelshoven. Sechzig Jahre zuvor entstand das diakonische Unternehmen. In den darauffolgenden Jahrzehnten kamen zahlreiche Einrichtungen im Großraum Köln dazu. Mittlerweile beraten, begleiten und betreuen rund 1.700 Mitarbeiter mehrere Tausend Menschen in verschiedenen Lebenssituationen mit dem Ziel, diesen neue Perspektiven zu eröffnen.

Zur Feier des 60. Jubiläums erwartet Gäste und Besucher ein buntes und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm, das sich über das ganze Jahr erstreckt. Neben bereits etablierten Veranstaltungen wie Konzerten aus der Reihe „Musik in Michaelshoven“ und dem traditionellen Michaelsempfang im September werden im Jubiläumsjahr viele Veranstaltungshöhepunkte stattfinden und dabei zum Anziehungspunkt für Jung und Alt werden!



Das große Parkfest am 30.05.2010 war ein großer Erfolg – daran konnten auch Regen und Wind nichts ändern. Tausende von Besuchern strömten in den Park, um gemeinsam mit den Mitarbeitern und Bewohnern das 60. jährige Bestehen zu feiern.

Um 12 Uhr eröffnete Biggi Wanninger, bekannt von der Stunksitzung, das Fest und begrüßte die ersten Künstler. Die Trommelgruppe der „AWG Hürth“ heizte dem Publikum mit exotischen Klängen ein. Direkt im Anschluss ging es weiter mit dem Rodenkirchener Pianisten Wolfgang Behrendt und seiner Funk Band, die für ausgelassene und fröhliche Stimmung sorgten.

Zwischen den Auftritten der verschiedenen Gruppen konnten die Besucher die zahlreichen Info- und Aktionsstände erkunden. Auf dem „Jahrmarkt der Vielfalt“ präsentierten sich alle Bereiche der Diakonie Michaelshoven mit ihren Mitmachaktionen. So bastelten Kinder beispielsweise individuelle Hüte aus Zeitungspapier und Blumen oder verwandelten sich am Schminktisch zu Schmetterlingen, Katzen oder Elfen, Jugendliche informierten sich über Berufe im Sozialbereich, Senioren ließen sich den Blutdruck messen, Zweiradbesitzer schoben ihre angeschlagenen Räder zur mobilen Fahrradwerkstatt und die eigene Geschicklichkeit konnte beim Torwandschießen oder beim Rollstuhlparcours getestet werden. Auch das Gastrozelt, die Getränkestände und das Café in Haus Simeon erfreuten sich großer Beliebtheit.

Das große Bühnenprogramm wurde gestaltet von „Versteck dich nicht e.V.“, bei dem Menschen unterschiedlichen Alters mit und ohne Behinderung zusammenwirken, der Jungen Kammeroper Köln, den Bläck Fööss, MAM, der wohl bekanntesten BAP-Cover-Band und als Höhepunkt stürmten Brings um 17:30 Uhr auf die Bühne. Ein rundum gelungenes Fest, hörte man von allen Seiten.

Unter [www.diakonie-michaelshoven.de](http://www.diakonie-michaelshoven.de) finden Sie unsere aktuellen Angebote. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### ■■■ APM plant 24-Stunden-Betreuung nach Arbeitnehmerentendegesetz

Die Ambulante Pflege Michaelshoven bietet bereits seit vielen Jahren ein umfangreiches Pflegeprogramm an. Manchmal geraten wir allerdings auch an unsere Grenzen, beispielsweise wenn eine 24-Stunden-Pflege gewünscht ist. Da wir uns als Dienstleister verstehen, haben wir Mindeststandards definiert und schauen uns auf dem Markt nach einem kompetenten Kooperationspartner um.

Bei einer 24-Stunden-Betreuung stehen oftmals nicht die pflegerischen, sondern die betreuenden Aspekte im Vordergrund. Deshalb gibt es hier einen hohen Schwarzmarktanteil, insbesondere mit osteuropäischen Kräften. Das Bundesjustiz-

ministerium hat deshalb im letzten April ein neues Arbeitnehmerentendegesetz mit Standards für Lohn (Mindestlohn), Urlaubsanspruch, Arbeits- und Gesundheitsschutz und Bedingungen für die Überlassung von Arbeitskräften verabschiedet. So ist sichergestellt, dass die entsendeten Mitarbeiter aus anderen Ländern nicht ausgenutzt werden und vernünftige Arbeitsbedingungen zugrunde liegen.

Sie haben selbst Interesse an einer 24-Stunden-Betreuung oder kennen jemanden, der Bedarf hat? Melden Sie sich bei Thomas Dempwolf, unter 0221 35 30 35. Er kann Sie über unsere Möglichkeiten umgehend informieren.

### ■■■ Gesundheitstipp

#### *Richtig essen bei Rheuma*

Rheuma ist ein Sammelbegriff für gut 100 verschiedene Krankheitsbilder. Am häufigsten tritt rheumatoide Arthritis auf, eine chronische Gelenkentzündung. Sie ist gekennzeichnet durch Symptome wie Schwellung, Rötung, Überwärmung der Gelenke und manchmal Morgensteifigkeit. Erkrankte sind unterschiedlich stark davon betroffen und oftmals in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt. Ärzte konnten die Ursachen bisher nicht endgültig klären, da es sich um eine Immunerkrankung handelt, in der das körpereigene Immunsystem die Gelenke angreift und sich chronische Entzündungen bilden. Physio-, Ergo- und physikalische Therapie sowie eine ausgewogene Ernährung können die Beschwerden lindern.

Die richtige Ernährung ist eine wichtige Säule der Behandlung. Patienten mit chronisch entzündlichem Rheuma haben deutlich weniger Beschwerden und brauchen oft sogar weniger Medikamente, wenn sie ihre Ernährung umstellen und dabei vor allem ihren Fleisch- und Wurstkonsum stark einschränken. Das haben Studien gezeigt.



Ernährungsexperten empfehlen eine überwiegend pflanzliche Kost, die durch fettarme Milchprodukte und Fisch er-

gänzt wird. Der Grund: Patienten, die ihren Speiseplan entsprechend gestalten, nehmen deutlich weniger entzündungsfördernde Arachidonsäure auf. Diese Fettsäure steckt vor allem in Fleisch, Ei und fettreichen Milchprodukten. Pflanzliche Lebensmittel hingegen liefern keine Arachidonsäure.

Fisch und Meeresfrüchte enthalten zwar auch Arachidonsäure, glänzen jedoch mit einem hohen Gehalt an entzündungshemmenden Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), die im Stoffwechsel als Gegenspieler der Arachidonsäure wirken. Auch einige Fettsäuren in Pflanzenölen haben einen günstigen Einfluss auf den Stoffwechsel der Arachidonsäure und somit eine entzündungshemmende Wirkung.

Milchprodukte enthalten zwar Arachidonsäure, aber auch wertvolles Eiweiß und den Knochenbaustein Kalzium. Um die Knochen zu stärken und Osteoporose vorzubeugen, sollten Rheumatiker zu fettarmen Produkten greifen, da diese weniger Arachidonsäure liefern.

#### Ernährungs-Tipps

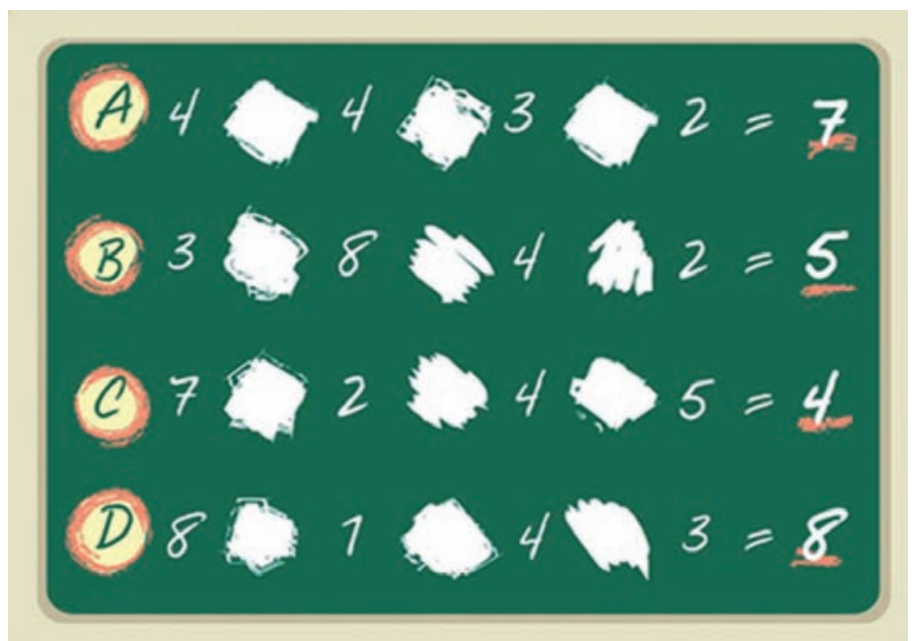
■ Meiden Sie fettreiche tierische Lebensmittel wie Schweineschmalz, Leber, Eigelb, Butter, Sahne sowie fettreiche Wurst- und Käsesorten.

- Essen Sie höchstens zweimal Fleisch oder Wurst pro Woche. Bevorzugen Sie magere Sorten.
- Bauen Sie täglich viel Obst und Gemüse in Ihren Speisezettel ein. Fünf Portionen gelten als ideal.
- Versuchen Sie zweimal wöchentlich Fisch zu essen, zum Beispiel Lachs, Hering oder Makrele.
- Probieren Sie verschiedene vegetarische Gerichte aus, zum Beispiel Gemüsepflanzen, Aufläufe, eifreie Pasta mit Gemüsesoße, Reisgerichte.
- Verwenden Sie pflanzliche Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E sind, zum Beispiel Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Auch Nüsse sind reich an wertvollen Fettsäuren und Vitaminen. Sie schmecken pur, im Salat oder im Müsli.
- Trinken Sie täglich einen halben Liter fettarme Milch, oder essen Sie dieselbe Menge fettreduzierter Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse).
- Halten Sie sich bei alkoholischen Getränken zurück.

#### ■■■ Verschwundene Rechenzeichen

Ergänzen Sie im Kopf die fehlenden Rechenzeichen (+ oder -) so, dass das Rechenergebnis am Ende der Zeile stimmt.

Die Lösung finden Sie unten auf Seite 8.



■■■ Veranstaltungskalender

Was	Wer	Wo/Anmeldung	Wann	Kosten
Sing mit	Seniorenzentrum Michaelshoven	Seniorenzentrum, Restaurant Pfarrer-te-Reh-Str. 8 50999 Köln Tel. 0221 3599-7290	1. August 15:00 Uhr	3,50 Euro je Gedeck (1 Stück Torte und Kaffee)
Diavortrag über Russland (Teil 2)	Seniorenzentrum Michaelshoven	Seniorenzentrum, Raum der Stille Pfarrer-te-Reh-Str. 8 50999 Köln Tel. 0221 3599-7290	6. August 16:00 Uhr	kostenlos
Alle Veranstaltungen im Veedel	Seniorennetzwerke Köln	<a href="http://www.seniorennetzwerke-koeln.de">www.seniorennetzwerke-koeln.de</a>		
	Forum Seniorenarbeit NRW	<a href="http://www.forum-seniorenarbeit.de">www.forum-seniorenarbeit.de</a>		
Veranstaltungskalender	Stadt Köln	<a href="http://www.stadtkoeln.de/6/veranstaltungskalender">www.stadtkoeln.de/6/veranstaltungskalender</a>		

## Impressum

### Herausgeber

Ambulante Pflege Michaelshoven  
Thomas Dempwolf  
Michaelshovener Str. 10  
50999 Köln  
Telefon: 0221 35 30 35  
[t.dempwolf@diakonie-michaelshoven.de](mailto:t.dempwolf@diakonie-michaelshoven.de)  
[www.diakonie-michaelshoven.de](http://www.diakonie-michaelshoven.de)

### Redaktion:

Marion Schreeck

### Gestaltung:

Zentrale Unternehmenskommunikation

### Lösungen zum Rechenzeichen auf Seite 7:

- A)  $4 + 4 - 3 + 2 = 7$     B)  $3 + 8 - 4 - 2 = 5$   
C)  $7 - 2 + 4 - 5 = 4$     D)  $8 + 1 - 4 + 3 = 8$