



Ich will zu Hause leben!



HausNotruf

»Wenn ich Hilfe brauche, drücke ich einfach auf den Knopf meines Funksenders. Die DRK-Zentrale leitet im Notfall sofort die richtige Hilfe ein.

Im Haushalt und beim Einkaufen stehen mir die **Mobilen Sozialen Dienste** zur Seite. Ich fühl' mich einfach sicherer so.«

Ihre Ansprechpartnerin
Verena Sumser
☎ (07 61) 8 85 08-682

www.drk-freiburg.de

Evangelisches Stift Freiburg
Leben und Wohnen im Alter

Zu Hause umsorgt

Der Ambulante Pflegedienst

- Pflege
- Betreuung
- Beratung

0761 319 13 128
stift-freiburg.de

OSTERIA
Freiburg



Mittagstisch
12 - 14:30 Uhr

www.osteria-freiburg.de



Fit und guter Dinge durch die Wechseljahre

Zwei Drittel aller Frauen haben keine oder nur geringe Probleme mit den Wechseljahren. Dabei führt eine positive Einstellung oft auch zu einem geringeren Leidensdruck. Man sollte sich also die schönen Seiten des Lebens bewusst machen und die Psyche mit Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenem Training stärken. Bei starken Beschwerden kann eine Hormonersatztherapie helfen. Diese kann heute dank moderner Präparate äußerlich über die Haut verabreicht und individuell dosiert werden.

FOTO: DJD

KURZ GEFASST

Lesertelefon mit Schmerzexperten

Am Donnerstag, 5. September können unsere Leser unter der kostenfreien Hotline 08 00/2 81 18 11 von 10 bis 17 Uhr Experten-Informationen zu chronischen Schmerzen abrufen. Fragen zum Thema „Chronischer Schmerz“ beantworten die Experten Dr. med. Thomas H. Cegla (Anästhesist, Schmerztherapeut und Palliativmediziner), Dr. med. Astrid Gendolla (Fachärztin für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie, Essen) und Dr. med. James Blun (Oberarzt des Schmerzzentrums der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin, Uniklinik Köln). (fwb)

Blutspender sind Lebensretter

Auch in den Sommerferien muss die Behandlung der Patienten mit Blutpräparaten gesichert sein. Der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg-Hessen bittet deshalb dringend um Blutspenden am Dienstag, 3. September von 11.30 Uhr bis 19.30 Uhr im Universitäts-Herzzentrum Freiburg Bad Krozingen (Südring 15). Für den in der Gymnastikhalle stattfindenden Termin wird um Anmeldung im Patienten-Informations-Zentrum (PIZ) unter 0 76 33 / 4 02 53 00 (in der Zeit von 10 bis 15 Uhr) gebeten. Infos: www.blutspende.de.



Blutspender sind verantwortungsvolle Mitbürger. FOTO: ZVG

Dialog in der Demenz

Die Methode DiaDem - Assoziativer Dialog mit demenziell veränderten Menschen

DiaDem steht für „Dialog und Demenz“: Die Emmendinger Dipl.-Sozialpädagogin, Krankenschwester und Poesiepädagogin Petra Endres hat eine assoziative Methode für die verbale Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen entwickelt. In einer drei- bzw. sechstägigen Fortbildung gibt sie ihr Wissen nun an Angehörige, Alltagsbegleiter und Pflegenden weiter.



Die Emmendingerin Petra Endres bietet Beratung und Fortbildung für Angehörige und Pflegenden von Demenzkranken. FOTO: ZVG

Menschen mit Demenz verstummen zusehends, gelten als unzugänglich und scheinen in eine unerreichbare Parallelwelt abzugleiten. Das muss nicht sein: In mehrjähriger Arbeit ist es Petra Endres gelungen, ein Modell zu entwickeln, das sich für Menschen im Umgang mit Demenz als außerordentlich konstruktiv erweist.

DiaDem hilft mittels „Wortbiographien“ die Kommunikation zwischen demenziell Erkrankten, ihren Angehörigen und Pflegenden in Gang zu bringen. Die Methode setzt bei verbalen Äußerungen der Kranken an. Diese werden von entsprechend geschulten Angehörigen oder Pflegenden auf-

genommen und behutsam zu weiteren Assoziationen verknüpft. Menschen mit demenzieller Veränderung erfahren in wortbiographischen Gesprächsgruppen und Einzelsitzungen Vertrauen und Akzeptanz. So wird es ihnen möglich im Rahmen ihrer individuellen Ressourcen zu kommunizieren.

Achtsam und flexibel

Die Kursteilnehmer lernen, achtsam und flexibel auf die Äußerungen eines demenziell veränderten Menschen zu reagieren und ermöglichen ihm so, seiner persönlichen Wahrnehmung Ausdruck zu verleihen. „Die von mir entwickelte Methode entfernt sich vom realen Faktenwissen. DiaDem arbeitet mit dem bewussten Einsatz von Assoziationen“, sagt Petra Endres. 2012 wurde das Pilotprojekt Fortbildung im Assoziativen Dialog für MitarbeiterInnen in der Pflege mit unterschiedlichster beruflicher Qualifizierung durchgeführt. Seit 2013 bietet Petra Endres sowohl Inhouse-Schulungen, als auch Fortbildungskurse im Pflegeheim Landwasser an. Pflegenden Angehörige können individuelles Coaching und Beratung sowie Gruppenseminare in Anspruch nehmen.

Sigrud Hofmaier

DiaDem – Dialog und Demenz.
Petra Endres, Kontakt: 0 76 41/9 35 94 75, info@petraendres.de, www.petraendres.de

Mehr Obst und Gemüse essen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den Verzehr fünf handgroßer Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Das sind ungefähr 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Die Nationale Verzehrstudie II dokumentiert jedoch, dass 87 Prozent der Bundesbürger weniger als die empfohlenen 400 Gramm Gemüse zu sich nehmen, die empfohlene Obstmenge erreichen 59 Prozent der Bundesbürger nicht. (fwb)

**UNIVERSITÄTS
FREIBURG · BAD KROZINGEN
HERZZENTRUM**

Wenn Sekunden entscheiden –
im Notfall richtig helfen!

Lebensretter & Laienreanimation!

Do., 10. Oktober 2013, 19 Uhr
**Aula des Universitäts-
Herzzentrums in Bad Krozingen**

Kreuzworträtsel										
griechische Meer-nymphe	Binnenmeer in Kasachstan	Insel vor Marseille	Kfz-Z. Kauf-beuren	ge-hoben: ohne	Kfz-Z. Geln-hausen	Honig-wein	Initialen des Autors Camus	Gefrorenes	Herrn-jackets	Kolloid
ein Erdteil				Körper-teil						
Acker-pferd	Kränk-ung, Belei-digung					ital. Abschieds-gruß				
							eine Lotterie (Abk.)			
griech. Göttin der Jugend	Unter-kunft						Abgott	schläf-rig		Geburts-ort von Boris Becker
eng-lische Bier-sorten										
Fels-küste	unbe-festigt	eigen-tlicher Name Defoes					Wein-sorten		Witz-figur, Gauner	
			franzö-sischer unbest. Artikel	Märchen-wesen						
Holz-blas-instrument			Kurz-ware							
stehen-des Ge-wässer		nach-denken					Zeit-messer	ältester Sohn Noahs (A.T.)		

Klingt gut!
Konzert-, Western-Gitarren
Für Anfänger und Könner
in allen Preislagen – antestbereit –

musikzentrum haas
Das Musikhaus mit besonderer Note
FR-West · Mülhauser Straße 10 · Tel. 885 885
online-shop: www.musikzentrum-freiburg.de

DAS WOCHENBERICHTHOROSKOP VOM 29.08.2013 BIS 04.09.2013

WASSERMANN 21.1. – 19.2.

Bewahren Sie sich Ihre Skepsis. Es könnte sein, dass der erste Eindruck falsch ist. Beim zweiten Hinschauen sind Sie dann vielleicht enttäuscht.

KREBS 22.6. – 22.7.

Sich vor einem Treffen Gedanken zu machen, lohnt nicht. Wenn Sie dem Problem gegenüberstehen, werden Sie wissen, wie Sie sich zu verhalten haben.

JUNGFRAU 24.8. – 23.9.

Die Begegnung mit einem Menschen bereichert Ihren Tag. Vielleicht gelingt es Ihnen, aus diesem Treffen eine lange Freundschaft zu machen.

FISCHE 20.2. – 20.3.

Sie müssen bereit sein, ein kleines Opfer auf sich zu nehmen. Ganz ohne ein Zugeständnis kommen Sie in der Angelegenheit nämlich nicht voran.

WAAGE 24.9. – 23.10.

Sie hängen fest. Es wäre klug, wenn Sie sich von Klischees trennen und sich neuen Erkenntnissen öffnen würden. Sie bekommen so neuen Schwung.

WIDDER 21.3. – 20.4.

In kleinen Dingen nachzugeben, sollte Ihnen nicht schwerfallen. Zumal Ihnen klar ist, dass Sie damit das Zusammenleben erleichtern.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Sie wissen etwas, wovon die anderen keine Kenntnis haben. Bringen Sie Ihr Wissen an den Mann. Sie können damit gewiss an Profil gewinnen.

STIER 21.4. – 20.5.

Zu Ihrer Freude erkennen Sie jetzt, dass Ihre Möglichkeiten größer sind, als Sie gedacht haben. Nun kann Sie nichts mehr abhalten, sich voll zu entfalten.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Schöpfen Sie Ihre guten Chancen unbedingt aus. Sie könnten es damit schaffen, Veränderungen vorzunehmen, die Ihre Lebensqualität verbessern.

ZWILLINGE 21.5. – 21.6.

In einer Verbindung kriselt es schon seit langem. Doch was jetzt geschieht, sollte Ihnen ernsthaft zu denken geben. Ziehen Sie die Konsequenz.

LÖWE 23.7. – 23.8.

Eine Sache, bei der Ihr finanzieller Einsatz gefragt ist, bringt nicht den gewünschten Erfolg. Lassen Sie lieber die Finger von solchen Geschäften.

STEINBOCK 22.12. – 20.1.

Was Sie vorhaben, ist so leichtfertig, dass es nicht verwunderlich wäre, wenn Sie an bestimmter Stelle gehörig necken. Das zu vermeiden, liegt bei Ihnen.

Ihr Hausgeräte-Kundendienst in Freiburg

Freiburg · Telefon 07 61 / 27 25 14
Friedrichring 3

Ersatzteile für:
Miele, Siemens, Bosch, AEG

www.herdhaus-stilz.de
e-Mail: herdhaus_stilz@web.de