



## Newsletter PFLEGENETZWERKE RHEIN-NECKAR

Sehr geehrte Damen und Herren Mustermann,

Das alte deutsche Sprichwort 'Ein guter Koch ist ein guter Arzt' ist hervorragend geeignet um in das Thema 'Pflege und Ernährung' hineinzuschnuppern. Der Sommer ist da und mit ihm können wir aus dem Vollen schöpfen: Allerlei heimisches Obst, frisches Gemüse und ganz viele Kräuter finden den Weg zum Verbraucher und das ganz oft, ohne unnötig die Umwelt zu belasten. Eine frische, vitaminreiche und abwechslungsreiche Küche ist die halbe Miete für einen gesunden Körper und der erste Schritt, um einen kranken Körper auf Wege der Besserung zu geleiten.

Was natürlich in diesen Tagen besonders wichtig ist, ist der ‚sinnvolle‘ Umgang mit der Hitze. Man sollte es nicht übertreiben aber sich auch nicht komplett einigeln. Besonders älteren und kranken Menschen macht die Hitze zu schaffen, besonders wenn sie zu wenig trinken. Das kann schnell ausarten und in Dehydrierung enden. Aber das passiert auch vielen jüngeren Menschen. Es gilt gerade in dieser Zeit, viel Obst und Gemüse zu konsumieren. Vor allem Gemüse wie Salatgurken, Paprika u.v.m. hat sehr viel Flüssigkeit und ist nebenbei noch gesund. Auch Melonen und viele andere Obstsorten sind Flüssigkeitsspender sollten aber wegen des Fruchtzuckers mit Vorsicht genossen werden. Es gibt auch engagierte Organisationen, die uns die Fülle der Natur auf unterschiedliche Weise näherbringen. Mehr darüber finden Sie in diesem Newsletter.

Achten Sie auf das Angebot Ihrer Region. Es ist spannend, sich wieder mit heimischen Gemüse, Kräutern und Obstsorten auseinanderzusetzen. Manchmal kennen unsere Eltern und Großeltern noch Gemüsearten, von denen wir noch nie gehört haben. Gerade in unserer Region gibt es ja auch einige südländische Varianten dank unseres warmen Klimas. Hofläden aber auch lokale Märkte sind geradezu Quellen der Inspiration.

Genießen Sie den Sommer mit all seinen wunderbaren Seiten!

Ihr Yves Remelius

## Was gibt's Neues bei den Pflegenetzwerken?

### Netzwerktreffen

Einige Hartgesottene trafen sich am 25. Juli, dem heißesten Tag des Jahres seit Beginn der Wetteraufzeichnungen, um die Belange der Pflegenetzwerke zu diskutieren und Ideen auszutauschen. Es war spannend und informativ zugleich. Sie werden einiges davon in der Umsetzung in den nächsten Monaten erleben. Das nächste Treffen findet im November statt.

## Veranstaltungen

Das [Klinikum Ludwigshafen](#) bietet einige Veranstaltungen bezüglich Pflege für unterschiedliche Zielgruppen und Belange:

Mehr über die Veranstaltungen in der Region und unserer Netzwerkpartner finden Sie unter: [pflgenetzwerke.de/news/](https://pflgenetzwerke.de/news/)

## Neue Pflegenetzwerkpartner

Wir begrüßen die [millenium Werbeagentur GmbH](#) aus Mannheim. Eine Full-Service-Marketingagentur, die u.a. für das Programm ‚Go-Digital‘ des Ministeriums für Wirtschaft zertifiziert ist. Sie bietet Unterstützung für kleine mittelständische Unternehmen und hat zusätzlich noch weitere Dienstleistungen im Programm, die u.a. von Pflegeheimen genutzt werden können. Doch lesen Sie mehr [hier](#).

Die [Kanzlei Michael Ramstetter](#) hat sich schon vor Jahren auf Bereiche spezialisiert, die besonders wichtig ist für die persönliche Absicherung im Pflegefall nämlich auf Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen und deckt alles rund um den Erbfall ab. Lesen Sie auf unserer [Webseite](#) mehr über diesen besonderen Rechtsanwalt, der mit ganzem Herz seit Jahren bei der Sache ist.

---

# Unsere Versicherungstipps im Bereich Pflege

## Tipp 1: Pflegeabsicherung für Senioren über 60 Jahre

In den letzten Ausgaben des Newsletters haben wir immer wieder darauf hingewiesen, dass man so früh wie möglich in eine Pflegeabsicherung einsteigen sollte, um ein optimales Preis-Leistungsverhältnis zu gewährleisten. Das ist auch heute noch gültig und ich stehe zu meiner Meinung. Jedoch sollte man sich auch mit 60 Jahren Gedanken machen, falls man bis dato noch keine Vorsorge für den Pflegefall getroffen hat. Jeder muss für sich selbst beantworten, ob er die Lücke optimal schließen möchte oder in der Art, dass es nur für den Notfall ausreicht. Man könnte diesen Ansatz mit einer Teilkasko vergleichen. Welche Absicherung die Beste für die Person ist, muss individuell entschieden werden.

Wie immer ist es eine Frage der finanziellen Belastung und des Gesundheitszustandes vor Vertragsabschluss. Heute möchte ich Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützen und stelle Ihnen zwei Beispiele gegenüber. Bleiben wir bei dem Kaskovergleich: Vollkaskoversicherung und Teilkaskoversicherung - Wie hoch sind ist die finanzielle Belastung der beiden Alternativen?

**Vollkaskoversicherung:** Von einer Vollkaskoversicherung reden wir, wenn die Pflegelücke optimal abgesichert ist, d.h. man optimiert den Versicherungsschutz zur gesetzlichen Pflegeabsicherungslücke. Eine Vollkaskoversicherung mit den Pflegelücken des Landes Baden- Württemberg würde zum Beispiel bei einem 60-Jährigen einer Monatsbeitrag von ca. 70 Euro kosten.

**Teilkaskoversicherung:** Eine Teilkaskoversicherung, wie das Wort schon sagt, ist eine Notfallabsicherung, welche die gewünschte Absicherung optimal absichert. Die meisten möchten im Pflegefall ambulant gepflegt werden. Ca. 15 % bevorzugen gleich einen Heimaufenthalt. Wie könnte jetzt in diesem Fall eine solche Teilkaskoversicherung aussehen?

Nehmen wir mal die günstigste Alternative, nämlich die rein stationäre Absicherung. Hier empfiehlt sich mindestens die Pflegegrade 3-5 zu versichern. Diese Alternativen kosten nur 24 Euro im Monat. Eine ambulante Absicherung in den Pflegegraden 1-3 hingegen kostet 53 Euro.

Je älter Sie sind, wenn Sie in die Pflegevorsorge einsteigen, umso wichtiger ist ein persönliches Beratungsgespräch mit einem Spezialisten. Hier muss nicht nur die Lebenssituation besprochen werden, auch die Gesundheit spielt eine wichtige Rolle, um die optimale Lösung zu finden.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot passgenau für Ihr individuelles Lebensmodell. Einfach anrufen oder Mail schreiben.

**Unser Tipp: Wir bieten bei Neuabschluss einer Pflegeabsicherung einen kostenfreien Helfer an. Den Pflegehelfer können Sie bei uns jederzeit anfordern. Bei Fragen stehe ich Ihnen natürlich gerne zur Verfügung!**

[pflegenetzwerke.de/beratung/vergleichsrechner/](https://pflegenetzwerke.de/beratung/vergleichsrechner/)

## Tipp 2: Die ersten Schritte zum Pflegegrad

Wie müssen Sie vorgehen, um die Einstufung in einen Pflegegrad zu beantragen?

**Leistungen:** Beantragen Sie Leistungen der Pflegeversicherung bei der Krankenkasse oder Ihrer privaten Krankenversicherung, wenn Sie merken, dass Ihr Angehöriger oder Sie benötigte Hilfe dauerhaft brauchen.

**Antrag:** Sie stellen zunächst formlos einen schriftlichen Antrag mit Datum, da die Pflegekasse bei Bewilligung rückwirkend zahlt. Die Krankenkasse schickt Ihnen daraufhin ein Formular, das Sie ausfüllen müssen. So beantragen Sie die Leistung. Oftmals stehen die Formulare auch online zur Verfügung.

**Pflegetagebuch:** Notieren Sie rechtzeitig und über einen längeren Zeitraum regelmäßig vor dem Besuch des medizinischen Gutachters Ihrer Krankenversicherung sehr detailliert, wie viel Zeit Sie für die Hilfe bei täglichen Verrichtungen wie Körperpflege, Essen und Arbeit im Haushalt brauchen.

---

## Wussten Sie schon, dass...

das Kleingedruckte in alten Pflegeversicherungen große Risiken birgt?

Vor Kurzem hat ein Interessent mich mit der Bitte kontaktiert, seinen alten Vertrag auf Leistungsanspruch zu überprüfen. Hintergrund: Seine Frau hat Pflegegrad 3 und verbrachte gerade längere Zeit im Krankenhaus. Die Versicherung, die er vor Jahren abgeschlossen hatte, verweigerte jedoch die Auszahlung des Pflegetagegelds. Grund dafür war eine Bedingung im alten Tarif, die besagt, dass bei einem stationären Aufenthalt, Reha- Maßnahme oder Kur keine Leistungen der Pflegetagegeldversicherung ausbezahlt werden. Eine Auszahlung wird nur dann geleistet, wenn die Unterbringung ausschließlich auf der Pflegebedürftigkeit beruht.

Vorab ist die Überprüfung der Versicherungsbedingung (besonders des Kleingedruckten) durch einen Experten bares Geld wert, denn eine Überprüfung des Tarifs bei dieser Gesellschaft im Vorfeld hätte ergeben, dass eine Empfehlung für den Abschluss dieses Tarifs, nicht gegeben worden wäre. Passen Sie daher bei älteren Tarifen auf. Hier können solche Fallstricke auftreten. Besser gleich überprüfen lassen und gegebenenfalls einen Wechsel in Betracht ziehen. Selbstverständlich helfen wir bei solchen Problemen gerne weiter.

...viele Bürger die Kosten für eine angemessene Pflegeabsicherung zu hoch ansetzen?

Laut einer Erhebung des ‚Instituts für Demoskopie‘ in Allensbach überschätzen viele Bürger die Kosten für eine Pflegeabsicherung. Bei einer Befragung gaben mehr als die Hälfte an, dass sie glauben man müsse für eine gute Absicherung mehr als 150 Euro im Monat ausgeben, 48% der Befragten konnten sich nicht festlegen. Bei der Frage wieviel der Einzelne für eine Pflegeabsicherung ausgeben würden, gaben ca.12 % der Befragten an, sie seien bereit mehr als 100 Euro im Monat für eine Pflegeabsicherung auszugeben.

**Fazit:** Meiner Meinung nach kann man eine optimale Pflegeabsicherung für 50-Jährige bereits zwischen 60-70 Euro im Monat bekommen.

---

## Kommunikationsrubrik

### #25 Essen hält Leib und Seele zusammen und bedeutet ‚Gemeinschaft‘

Gerade kürzlich sprach ich mit meinem Freund aus Schultagen, dessen Mutter an einer Demenz erkrankt ist und der Vater schon weit über 80 ist. Wir sprachen darüber, wieviel einem kranken und pflegebedürftigen Menschen abgenommen werden soll. Wir kamen beide überein, dass kleinere Arbeiten zu verrichten, durchaus sehr viele positive Momente hat: Zunächst einmal wird die Motorik geschult. Warum sollte z.B. eine ältere Person, die dement ist, aber auch ansonsten noch ganz fit, nicht auch kleinere Arbeiten im Haushalt, im Garten oder in der Küche verrichten? Wenn z.B. ein Demenzkranker viel Zeit an der frischen Luft verbringt und dabei noch körperlich arbeitet, kann es durchaus sein, dass er besser schläft und nachts weniger rastlos umher irrt.

Zudem wissen wir doch alle, wie wichtig es ist, dass sich Menschen als nützlichen Teil einer Gesellschaft fühlen und das geht nun mal oft vor allem über Tätigkeiten und Arbeit. Man kann z.B. in der Küche beim Gemüse schälen auch gut dabei Zeit miteinander verbringen. Außerdem gibt es gerade dabei die Möglichkeit, den anderen zu loben und positive Gefühle zu erzeugen.

Ich habe auch schon einige Altenheime kennengelernt, in denen gemeinsam gekocht wird oder wo es besondere Küchenprojekte für demenzkranke Menschen gibt. Leider gibt es noch zu wenige solcher Beispiele. Zudem ist es besonders im Alter wichtig, dass die Ernährung angepasst wird. Als älterer Mensch braucht man in der Regel geringere Portionen und leichtere, dafür aber vitaminhaltige und nährstoffreiche Kost. Oftmals wird aber in den Heimen ohne besondere Mühe gekocht, alles ist zerkocht und vor allem viel zu viel Fertigprodukte verwendet.

Dass Großküchen auch anders arbeiten können und gute Ernährung nicht teurer sein muss zeigen viele spannende Beispiele, wie z.B. Ralf Meyer, ein Sternekoch in der [Bochumer Augusta Klinik](#) beeindruckend unter Beweis stellt. Ich würde mir viel mehr dieser Beispiele wünschen, vor allem, da eine ausgewogene und gute Ernährung jedem zugutekommt: den Gesunden und den Kranken, unserem Gesundheitssystem und vor allem macht gutes Essen gute Laune und gibt Energie. Also, auf was warten wir?

**Auf jeden Fall gilt:** Essen bringt unterschiedliche Menschen zusammen. Essen bedeutet Heimat. Verschiedene Gerichte katapultieren uns in die Kindheit zurück und Essen hält Leib und Seele zusammen. Gutes Essen macht gute Laune und bringt viel Energie. Wenn Sie wieder mal einen Familientag mit allen Generationen planen, denken Sie daran. Kochen und essen Sie gemeinsam. Tauschen Sie sich über Erinnerungen aus und vor allem: schreiben Sie alte Rezepte von den Großmüttern und Müttern auf. Nichts ist ärgerlicher, als wenn diese verloren gingen.

In diesem Sinne - bleiben Sie gesund!

Ihre Waltraud Gehrig

[pflegenetze.de/pflegekommunikation/](https://pflegenetze.de/pflegekommunikation/)

## Pflege International

### Nutrition Day Europe – Save the Date

Das Ziel des Welternährungstags ist es Wissen, um das Thema Mangelernährung in Gesundheitseinrichtungen zu stärken, und die Qualität der Ernährungsversorgung insgesamt zu verbessern, aber auch das Bewusstsein zum Thema Ernährung bei Krankheit und Pflege zu erhöhen.

Weltweit haben Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen die Möglichkeit anonymisierte Daten bezüglich Ernährung in ihren Einrichtungen zu sammeln und in ein System einzupflegen. Im Nachgang werden alle Daten ausgewertet und später allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Besonders pflegende Angehörige sind in der Lage, ein verändertes Ess- und Appetitverhalten ihrer zu pflegenden Angehörigen festzustellen, denn nicht immer wird eine Beziehung zu einer Krankheit, sei es psychischer oder physischer Art, hergestellt.

Wichtig für diese Aktion ist, dass Betroffene teilnehmen und sich auch mit dem Thema auseinandersetzen. Kranke Menschen können somit zur Verbesserung der eigenen Ernährungssituation beitragen. Ernährungsversorgung soll damit verbessert werden und Lösungen gefunden, die den ernährungsphysiologischen Anforderungen und Lebensmittelvorlieben der Patient\*innen entsprechen. Mangelernährung soll verringert werden und die Nahrungsaufnahme bei Risikopatient\*innen optimiert und verbessert werden.

Mehr dazu finden Sie auf der Seite des [europäischen Ernährungstags](#).

## Unser Links des Monats

### Dirks Biokiste

Dirks Biokiste (<https://www.dirksbiokiste.de/>) gibt es seit Jahren. Ein mittelständisches Unternehmen beheimatet in Mauern in der Metropolregion Rhein-Neckar, das Bioprodukte aus eigener Herstellung direkt zu Ihnen nach Hause bringt.

### Mundraub

Von einer tollen Initiative berichteten vor einiger Zeit die Regionalsender in der Sendung ‚[Alles Wissen](#)‘. Die Organisation zeigt auf, wo man ungestraft Kräuter, Obst oder Gemüse ernten darf, die ansonsten verkommen. Ihr Motto: Sammeln statt Vergammeln. Es gibt bundesweit bereits mehr als 40.000 Einträge von Plätzen, wo man ungestraft auf der Suche nach Essbaren sein kann. Auf der Webseite gibt es Informationen über die einzelnen Plätze, Regelungen und vieles mehr. Eine ‚Mundraubtour‘ wäre doch auch einmal ein toller Familienausflug, oder?

## Bücher - Sendungen - Filme - Studien

### Ernährungs-Docs

Der NDR hat mit den Ernährungs-Docs einen wichtigen Beitrag geleistet, um mehr Bewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen, was eine ausgewogene und zielgerichtete Ernährung zu leisten vermag. Schwere Krankheitsfälle verschiedener Art werden analysiert und die Betroffenen bei ihren Versuchen begleitet, mittels Ernährungsumstellung ihre chronischen Krankheiten und die damit verbundenen Schmerzen mindestens zu lindern. Die Sendungen zeigen aber auch eindrücklich auf, wie gedankenlos wir uns manchmal ernähren, ohne uns über die Folgen bewusst zu sein. Die Sendungen als auch viele Tipps und tolle Rezepte sind hier auf der Webseite einsehbar.

### Ernährung im Alter (Studie)

Ein sehr guter Überblick und eine tiefgreifende Studie über das Thema Ernährung im Alter bietet der medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. Veränderungen im Ernährungsverhalten im Alter sind vielschichtig und vielfältig und dem muss Rechnung getragen werden. Das Grundsatzpapier bietet sehr detaillierte Informationen und gibt Denkanstöße.

---

#### Yves Remelius

Römerstrasse 34b

68259 Mannheim

Tel.: 0621/43 69 00 27

Fax: 03222/10 964 34

Mobil: 0162/72 384 80

E-Mail: [info@pflegenetzwerke.de](mailto:info@pflegenetzwerke.de)

---

#### Newsletter weiterempfehlen



Haben Sie Fragen zu Ihrer Absicherung? Sie suchen Informationen rund um die Pflege? Sie sind als Unternehmen aus dem Bereich Pflege auf der Suche nach einem interessanten Netzwerk und kreativen Ideen? Dann kontaktieren Sie uns.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Team der Pflegenetzwerke Rhein-Neckar

E-mail: [info@pflegenetzwerke.de](mailto:info@pflegenetzwerke.de)

